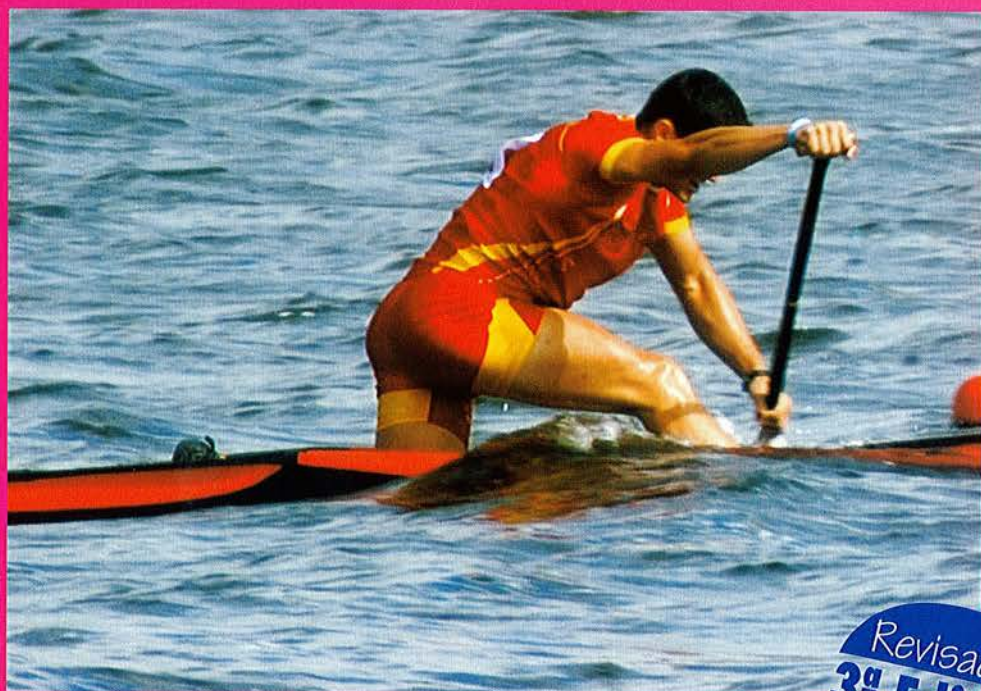


INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO



Revisada
3ª Edición
Actualizada

Eduardo de Bergia Cervantes

Josep María Caubet i Molina

Ramón Grau Navarro

Ignacio Muro Martínez

José Luis Sánchez Hernández

EDITORIAL
GYMNOS



INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

LIBRO DE TEXTO OFICIAL DEL CURSO DE INICIADOR
DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Eduardo de Bergia Cervantes
José María Caubet i Molina
Ramón Grau Navarro
Ignacio Muro Martínez
José Luis Sánchez Hernández**

**Coordinador:
José Luis Sánchez Hernández**

INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

**LIBRO DE TEXTO OFICIAL
DEL CURSO DE INICIADOR DE LA
REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA
DE PIRAGÜISMO**

**EDITORIAL
GYMNOS**

© Gymnos Editorial Deportiva
c/ García de Paredes, 12. 28010 Madrid

Composición y Montaje: Editorial Gymnos
Dirección Editorial y Diseño: Editorial Gymnos
E-mail: editorial@gymnos.com
<http://www.gymnos.com>
Fotografías: Fco. Javier Soriano

I.S.B.N.: 84-8013-102-0
Depósito Legal: M-26637-1997

Impresión: Graficas Almudena, S.L. Alcotanes, 33 Pinto (Madrid)

Reservados todos los derechos. De conformidad con lo dispuesto en el Art. 270, del Código Penal vigente, podrán ser castigados con penas de multa y privación de libertad, quienes reprodujeren o plagiaran, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica fijada en cualquier tipo de soporte, sin la preceptiva autorización.

Impreso en España - Printed in Spain.

El título de iniciador pretende facilitar el acercamiento de los practicantes del piragüismo a las labores técnicas, escalonando de esta manera la adquisición de la formación de Monitor.

PROGRAMA DE LAS ASIGNATURAS TEÓRICO-PRÁCTICAS DEL CURSO DE INICIADOR:

El programa del curso consta de:

- Tres materias teórico-prácticas:
 - Metodología del Piragüismo
 - Reglamento y Generalidades (Primeros Auxilios y Normas de la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo)
 - Construcción y Mantenimiento de material, donde se incluye la Seguridad
- Prueba de Acceso
- Evaluación del curso

El curso mantiene una estructura fija, en la que se establece el orden de las materias y su distribución horaria. De este modo el curso se desarrolla en cinco jornadas repartidas en tres días, con una duración total de 20 horas.

1ª JORNADA: HORARIO DE 15 A 21 HORAS (VIERNES TARDE)

INTRODUCCIÓN	15
1. REGLAMENTO	17
1.1. GENERALIDADES DEL PIRAGÜISMO	17
• PIRAGÜISTA, PIRAGÜISMO	17
• EMBARCACIONES	18
1.1.1. ESPECIALIDADES	18
• AGUAS TRANQUILAS	18
• SLALOM	18
• AGUAS BRAVAS	18
• DESCENSOS, ASCENSOS Y TRAVESÍAS	19
• MARATÓN	19
• PIRAGÜISMO NÁUTICO	19
• KAYAK POLO	19
• KAYAK DE MAR	20
• RAFTING	20
• JUEGOS NÁUTICOS	20
1.1.2. BAREMO DE DIFICULTADES	20
1.1.3. CLASIFICACIÓN DE LOS PALISTAS	21
1.1.4. LA TEMPORADA	22
1.2. LA ORGANIZACIÓN DEL PIRAGÜISMO	23
1.2.1. ESTRUCTURA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO	23
• ORGANIGRAMA DEL PIRAGÜISMO ESTATAL	23
• EL PIRAGÜISMO EN ESPAÑA	23
• FUNCIONAMIENTO DE LA R.F.E.P	24
• ORGANIGRAMA DE LA R.F.E.P	25
• ESCALA DE NORMAS	25

1.2.2.	LA FICHA DE AFILIACIÓN A LA R.F.E.P	25
•	TIPOS DE LICENCIA Y TRAMITACIÓN	26
2.	CONSTRUCCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL MATERIAL	27
2.1.	EL MATERIAL EN PIRAGÜISMO	27
2.1.1.	ELECCIÓN DEL MATERIAL ADECUADO A LA ACTIVIDAD	27
•	ELECCIÓN DE LA EMBARCACIÓN SEGÚN EL MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN	28
•	ELECCIÓN DE EMBARCACIONES SEGÚN SU DISEÑO	28
•	ELECCIÓN DEL MATERIAL EN FUNCIÓN DEL LUGAR DE PRÁCTICA	30
•	ELECCIÓN DEL MATERIAL SEGÚN EL PÚBLICO AL QUE VA DESTINADO	30
•	EMBARCACIONES ESPECÍFICAS PARA UNA ACTIVIDAD	31
2.1.2.	MATERIALES Y MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN	32
•	EMBARCACIONES DE FIBRA DE VIDRIO	32
•	EMBARCACIONES DE POLIETILENO	33
2.1.3.	NORMAS DE MANTENIMIENTO DEL MATERIAL	34
•	REVISIÓN PERIÓDICA DEL MATERIAL	35
•	REPARACIÓN	35
2.1.4.	NORMAS DE ALMACENAJE Y TRANSPORTE DEL MATERIAL	36
•	NORMAS DE ALMACENADO	36
•	NORMAS DE TRANSPORTE	38
3.	GENERALIDADES DEL PIRAGÜISMO	39
3.1.	ESTRUCTURA DE LAS TITULACIONES DE PIRAGÜISMO	39
•	COMPETENCIAS DE LAS TITULACIONES FEDERATIVAS	39
•	TITULACIONES DE LA R.F.E.P.	42
•	ORGANIGRAMA	43
3.2.	CARACTERÍSTICAS DEL TÍTULO DE INICIADOR	44
3.3.	OBJETIVOS DEL INICIADOR	44
3.4.	PRUEBAS DE EVALUACIÓN DEL CURSO DE INICIADORES	44
3.4.1.	PRUEBA TEÓRICA	45
3.4.2.	PRUEBA PRÁCTICA	45
3.5.	REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE ACCESO AL CURSO DE INICIADORES	45

2ª JORNADA: HORARIO DE 9 A 13 HORAS (SÁBADO MAÑANA)

4.	PRIMEROS AUXILIOS EN LAS ACTIVIDADES NÁUTICAS	51
4.1.	EMERGENCIA MÉDICA	51
4.2.	ACTUACIÓN DELANTE DE UNA EMERGENCIA	
4.2.1.	PROTEGER	51
4.2.2.	AVISAR	52
4.2.3.	SOCORRER	52
4.3.	LOS SIGNOS VITALES	52
4.3.1.	LA CONSCIENCIA	52
4.3.2.	LA RESPIRACIÓN	53
4.3.3.	EL PULSO	53
4.4.	POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)	54
4.5.	ABRIR LA VÍA AÉREA	55
5.	METODOLOGÍA	57
•	ETAPAS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE	57
5.1.	ESTUDIO DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS QUE INTERVIENEN EN EL PIRAGÜISMO	58
5.1.1.	EL MEDIO	59
5.1.2.	EL MATERIAL DEPORTIVO	60
5.1.3.	EL DEPORTISTA	64
5.1.4.	INTERRELACIÓN DE LOS DISTINTOS ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL PIRAGÜISMO: EL AGUA, LA PIRAGUA, LA PALA Y EL PALISTA	65
5.2.	NAVEGAR. ELABORACIÓN Y EJECUCIÓN DE UN PROYECTO	66
5.2.1.	LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO	66
5.2.2.	LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO	67
5.3.	LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	68
5.3.1.	OBJETIVOS DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	69
•	OBJETIVOS GENERALES DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	70
5.3.2.	LOS NIVELES DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	70
•	NIVELES DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	71

3ª JORNADA: HORARIO DE 15 A 20 HORAS (SÁBADO TARDE)

6. MANIOBRAS Y TÉCNICA DE PALEO	73
6.1. MANIOBRAS Y ACTIVIDADES DE EQUILIBRIO	74
6.2. MANIOBRAS DE PROPULSIÓN	78
6.2.1. TÉCNICA DE PALEO	78
• DESCRIPCIÓN ELEMENTAL DE LA TÉCNICA DE KAYAK	78
1. LA POSICIÓN BASE	78
2. FASE ACUÁTICA	79
3. FASE AÉREA	86
• DESCRIPCIÓN ELEMENTAL DE LA TÉCNICA EN CANOA	89
1. LA POSICIÓN BASE	90
2. FASE ACUÁTICA	91
3. FASE AÉREA	98
4. REPALCO	101
6.2.2. PALEO ATRÁS	103
6.2.3. TRACCIÓN LATERAL	103
6.3. MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN	104
• CIRCULAR DELANTE	104
• CIRCULAR DETRÁS	105
• PIVOTE	106
• CONTROL DINÁMICO	107
• CONTROL DELANTE	108
• CONTROL ATRÁS	109
• EL TIMÓN	110
7. PLANIFICACIÓN DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	113
7.1. PROGRAMACIÓN. ELEMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN	113
7.2. UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN UTILITARIA DEL PIRAGÜISMO	114
7.2.1. DEFINICIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA	114
7.2.2. ORIENTACIONES PARA LA PRÁCTICA	115
7.2.3. DESARROLLO Y SESIONES	117
DESARROLLO EN UNA SESIÓN	119
DESARROLLO EN SEIS SESIONES	121
7.3. ADAPTACIONES PEDAGÓGICAS A DIFERENTES GRUPOS DE EDAD	127

• PAPEL DEL INICIADOR ANTE UN GRUPO DE ADULTOS	127
• PAPEL DEL INICIADOR EN GRUPOS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES	128
ADAPTACIÓN FRENTE A UN GRUPO DE NIÑOS	128
ADAPTACIÓN FRENTE A UN GRUPO DE ADOLESCENTES	128
8. SEGURIDAD	129
8.1. SEGURIDAD PREVENTIVA	129
8.1.1. ELEMENTOS HUMANOS	130
• RESPONSABLES	130
• ALUMNADO	130
8.1.2. INSTALACIONES Y MATERIAL	131
• LUGAR DE PRÁCTICAS	131
• LA BASE NÁUTICA	132
• EL MATERIAL	132
• EL EQUIPO PERSONAL	133
8.2. SEGURIDAD DE ACTUACIÓN	134

4ª JORNADA: HORARIO DE 9 A 13 HORAS (DOMINGO MAÑANA)

9. DIDÁCTICA APLICADA	135
9.1. PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES	135
• ¿DAR LA RESPUESTA O PROVOCARLA?	135
• ¿QUÉ INFORMACIÓN DEBEMOS INCLUIR EN LA PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES?	136
9.2. OBSERVAR, INFORMAR Y CONDUCIR LA EVOLUCIÓN DEL ALUMNO	137
• ¿QUÉ Y CÓMO OBSERVAR?	137
9.3. ORGANIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EN LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	139
9.4. LAS PARTES DE UNA SESIÓN EN LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO	140

10. REGLAMENTO ELEMENTAL. NORMAS DE COMPETICIÓN	141
10.1. NORMAS BASICAS DE COMPETICIÓN	141
• CARRERAS EN LÍNEA	142
• SLALOM	143
• MARATÓN - DESCENSOS - ASCENSOS - TRAVESÍAS	143
• KAYAK-POLO	144
10.2. CÓMO TRAMITAR UN PARTE DE ACCIDENTE CON LA MUTUALIDAD DEPORTIVA	144

5ª JORNADA: HORARIO DE 5 A 17 HORAS (DOMINGO TARDE)

PRUEBA TEÓRICA

DIRECCIONES ÚTILES	145
FICHAS DE EJERCICIOS	147

INTRODUCCIÓN

El presente texto es el desarrollo, jornada a jornada, del curso de Iniciadores y contiene la información teórica necesaria para el mismo. Sigue la misma estructura que el curso, permitiendo un seguimiento del texto de forma lineal. Presenta el desarrollo práctico de una programación (Unidad Didáctica) de Iniciación al Piragüismo, por lo que puede servir como guía y documento de consulta para los técnicos que tienen que llevarla a cabo; ya se desarrolle esta función dentro de una sesión o de un curso completo. Su orientación recreativa está pensada para que las actividades sean atractivas a cualquier usuario de la piragua y para su utilización en cualquier ámbito: Clubes, Campamentos de Verano o en actividades de Turismo o Piragüismo de Recreo.

El título de Iniciador se enmarca dentro del proyecto de titulaciones de esta Federación Española, en lo referente a la adaptación al Decreto 594/1994 sobre formación de técnicos deportivos, lo cual permite situar al iniciador dentro del itinerario formativo de los especialistas en piragüismo.

Para todo aquel que se aproxima a nuestro deporte, este texto pretende contener lo necesario para aprender disfrutando y disfrutar aprendiendo con él; desde las medidas de seguridad hasta las normas de almacenaje del material, desde la técnica de paleo en kayak hasta una selección de actividades y juegos para su aprendizaje, desde las maniobras elementales hasta las normas básicas de atención de un accidentado en el medio acuático, y termina con las normas a cumplir en la realización de todo curso de iniciación de esta especialidad deportiva.

1. REGLAMENTO

1.1. GENERALIDADES DEL PIRAGÜISMO

Estos son algunos de los términos más utilizados en nuestro mundo:

PIRAGÜISTA, PIRAGÜISMO

«Piragüista es el tripulante de una piragua, sea cual fuere el tipo de embarcación que utilice. El piragüista navega en dirección de la marcha e impulsa la piragua por medio de una pala sencilla (canoa) o doble (kayak). Las palas no están, en ningún caso, fijadas sobre la embarcación. Todo piragüista está obligado a acreditar que domina el medio acuático y adoptar las medidas de seguridad en prevención de accidentes, así como a utilizar las embarcaciones para los fines a los cuales están designadas» (Art. 22. Reglamento General y Técnico).

Este artículo resume las características esenciales del piragüismo:

1. Define, por el tipo de propulsión, las dos embarcaciones genuinas del piragüismo: la canoa y el kayak.
2. Establece la seguridad preventiva como una constante ineludible siempre que se realice este deporte.
3. Marca las diferencias fundamentales con el deporte del «Remo». Navegar en el sentido de la marcha, utilizar palas y que éstas no estén fijas sobre la embarcación.

El término piragüismo es exclusivo del idioma español como definitorio de este deporte. El resto de los países afiliados a la Federación Internacional utilizan «canoe o kayak» tanto para denominar el deporte en general como el tipo de piragua. En algunos países centroafricanos se emplea «pirogue» para denominar su tradicional embarcación fluvial, construida al vaciar y dar forma hidrodinámica a un tronco de árbol y propulsándola con palas y pértigas de madera.

La palabra «canotaje», aunque de menor uso, es sinónima de piragüismo.

EMBARCACIONES

Las embarcaciones reglamentarias son las siguientes: K-1, K-2, K-4, C-1, C-2 y C-4 y balsas neumáticas para rafting.

1.1.1. ESPECIALIDADES

Las principales especialidades del Piragüismo son las siguientes:

- Aguas Tranquilas
- Slalom
- Aguas Bravas
- Descensos, Ascensos y Travesías
- Maratón
- Turismo náutico
- Kayak polo
- Rafting
- Juegos náuticos
- Kayak de Mar
- Kayak Surf
- Piragüismo Extremo
- Estilo Libre

Corresponde a la R.F.E.P. la clasificación de cualquier competición, sea de la especialidad que fuere, quien la definirá teniendo en cuenta las condiciones de las aguas en que se realicen.

AGUAS TRANQUILAS

Son las competiciones en las que la salida se da a las embarcaciones colocadas en línea y siempre sobre aguas tranquilas, recorriendo una distancia sin obstáculos en el menor tiempo posible. Las distancias de 500 y 1.000 metros están reconocidas como olímpicas.

SLALOM Y DESCENSO EN AGUAS BRAVAS

El objeto de la competición de Slalom es franquear un recorrido en aguas bravas, determinado por puertas, sin faltas, en el tiempo más corto posible.

Los trayectos de Slalom se señalan sobre aguas bravas, esto es, las de dificultad de navegación Nivel III, IV y V, y a los obstáculos fluviales se añaden otros artificiales llamados puertas.

El recorrido debe tener una longitud mínima de 250 m., medidos desde la línea de salida hasta la línea de llegada (medido desde la línea central), y se recomienda que la

longitud máxima no sea superior a 400 m. También debe haber un área de calentamiento para los competidores de al menos 100 m., así como un área de relajación pasada la línea de llegada. El recorrido debe tener un máximo de 25 puertas y un mínimo de 18 puertas de las que al menos 6 de ellas deben ser puertas de remonte. La distancia entre la última puerta y la línea de llegada no debe ser inferior a 15 m. ni superior a 25 m.

El recorrido debe ser totalmente navegable y ofrecer las mismas condiciones para palistas diestros y zurdos en C-1.

El Slalom está reconocido como olímpico.

El Descenso es una competición que tiene por objetivo demostrar la habilidad de un competidor en una embarcación sobre aguas bravas, descendiendo por un recorrido establecido a la mayor velocidad posible.

Es obligatorio el uso de chaleco salvavidas y casco tanto para Slalom como para Descenso.

DESCENSOS, ASCENSOS Y TRAVESÍAS

Descensos, son competiciones que se celebran en río, a favor de la corriente. Se realizan en una o varias etapas, sin más obstáculos ni dificultades, que las naturales existentes (Nivel I y II), con toma de tiempos.

Si se celebran en río y en contra de corriente, se denominan Ascensos.

Si se celebran en mar, lagos, embalses, etc., se denominan Travesías.

MARATÓN

En las regatas de Maratón el competidor deberá cubrir en el menor tiempo posible un determinado recorrido de larga distancia, en aguas no sujetas a prescripciones estándar. Deberá afrontar las mismas tal como las encuentra y estar preparado, en caso necesario, a acarrear su embarcación a través de un obstáculo, o entre dos cursos de agua.

PIRAGÜISMO NÁUTICO

Son actividades sin ánimo de competición, que se realizan en una o varias etapas y sin tomas de tiempos.

KAYAK POLO

El Kayak Polo consiste en un juego de pelota competitivo entre dos equipos, compuestos de cinco jugadores cada uno. Los participantes, provistos de un kayak y de una pala, intentan marcar goles en la portería del contrario. Obligatorio el casco y el chaleco salvavidas reglamentarios.

KAYAK DE MAR

Son las pruebas que se celebran en su totalidad en el mar y/o estuarios, realizando una distancia sobre aguas hasta nivel IV y no aptas para embarcaciones de pista o velocidad, debiendo estar autorizadas por las Autoridades Marítimas.

Las pruebas se realizaran en una o varias etapas sin obstáculos y con toma de tiempos, estando reservadas exclusivamente a embarcaciones de Kayak de Mar.

RAFTING

Se desarrolla sobre escenarios de aguas bravas, superando los obstáculos del recorrido en una balsa neumática, siendo su elemento propulsor la pala simple.

JUEGOS NÁUTICOS

Son actividades que se pueden practicar, con el kayak, con la canoa, así como con la balsa. Cada uno de estos juegos tiene sus propias reglas.

Kayak Surf: Evoluciones del piragüista aprovechando la fuerza de las olas, tratando de mantenerse el mayor tiempo posible impulsado por éstas y valiéndose de la pala como único medio de propulsión.

Piragüismo Extremo: Navegación del piragüistas por pasos de dificultad nivel V, sin mas afán que de superarlos, sin competición contra el tiempo ni contra otros competidores de forma directa.

1.1.2. BAREMO DE DIFICULTADES

Se establecen unas valoraciones internacionales de dificultad para el trazado de recorridos, de la siguiente manera:

- **Nivel I.** Fácil. Aguas tranquilas sin ninguna dificultad de navegación.
- **Nivel II.** Pequeñas dificultades, con corrientes, presas y rápidos sin dificultad. No aptos para embarcaciones de pista o velocidad. Aconsejable el uso de chaleco salvavidas y casco.
- **Nivel III.** Navegación difícil. Es obligatorio a partir de este Nivel el casco y el chaleco salvavidas. Corriente viva, rápidos francos, exigen dominio de la embarcación. No aptos para embarcaciones de pista o velocidad.
- **Nivel IV.** Muy difícil. Pero sin peligro para palistas entrenados. No aptos para embarcaciones de pista o velocidad. Obligatorio el uso de chaleco salvavidas y casco.

- **Nivel V.** Navegación extremadamente difícil. Peligroso. Sólo para palistas perfectamente entrenados y preparados. No apto para embarcaciones de pista o velocidad. Obligatorio el uso de chaleco salvavidas y casco.
- **Nivel VI.** Infranqueable. Impracticable. Sin posibilidad de navegación.

1.1.3. CLASIFICACIÓN DE LOS PALISTAS

Piragüista es el tripulante de una piragua, sea cual fuere el tipo de embarcación que utilice. El piragüista navega en dirección a la marcha e impulsa la piragua por medio de una pala sencilla (canoa o balsa) o doble (kayak). Las palas no podrán en ningún caso estar fijadas sobre la embarcación.

- Kayakista Es el tripulante de un kayak.
- Canoísta Es el tripulante de una canoa.
- Rafter Es el tripulante de una balsa.

Los piragüistas se clasifican, de acuerdo con el sexo, en:

- Hombres.
- Damas.

En función de la edad se establecen seis categorías:

- Alevines.
- Infantiles.
- Cadetes.
- Juniors.
- Seniors.
- Veteranos.

ALEVINES

Se consideran Alevines los palistas que tengan 12 años o menos, permaneciendo en esta categoría hasta el 31 de diciembre del año en que cumplan los 12 años.

INFANTILES

Son Infantiles los palistas que tienen un mínimo de 12 años y un máximo de 14 años, permaneciendo en esta categoría durante todo el año en que cumplan los catorce.

CADETES

Se consideran Cadetes los palistas que tienen 14 años como mínimo y un máximo de 16 años, permaneciendo en esta categoría durante todo el año en que cumplan los dieciséis.

JUNIORS

Son Juniors los palistas que tienen 16 años y un máximo de 18 años, permaneciendo en esta categoría todo el año en que cumplan los dieciocho.

SENIORS

Son Seniors los palistas de edad superior que no se encuentren comprendidos en los artículos anteriores.

VETERANOS

La categoría de Veteranos se adquiere en el año en que un deportista cumpla los 35 años de edad. Habrá diferentes grupos a partir de esta edad, comprendiendo cada grupo cinco años. Ejemplo: de 35 a 39 años, de 40 a 44 años, de 45 a 49 años, etc.

El último año en que puede competir en un grupo en particular, es aquél en el que el deportista cumple los años.

PARTICIPACIÓN

Todos los palistas podrán participar en su categoría y en la inmediata superior, excepto:

- a) Los Infantiles y Alevines que sólo podrán hacerlo en su categoría.
- b) Los Cadetes, en las competiciones de Maratón, que sólo podrán hacerlo en su categoría.
- c) Los Seniors y los Veteranos que no podrán hacerlo en categoría superior.
- d) Los Veteranos siempre tienen el derecho a participar en la categoría de Senior.
- e) No están autorizadas las competiciones mixtas, en las cuales los competidores, hombres y mujeres, pudieran tomar parte, sea en la misma embarcación o en una competición el uno contra el otro, salvo en competiciones de ascensos, descensos, travesías y maratón, en la categoría K-2, expresamente autorizado por la Comisión Delegada de la Real Federación Española de Piragüismo.
- f) No existe la categoría absoluta.
- g) Los Campeonatos de España por Federaciones Autonómicas se rigen íntegramente por el Reglamento Olímpico.

1.1.4. LA TEMPORADA

La temporada oficial comienza el 1 de enero y finaliza el 31 de diciembre del año siguiente. Estas fechas se contemplan a efectos de renovación de la licencia de competición, así como a efecto de determinación de la categoría.

1.2. LA ORGANIZACION DEL PIRAGÜISMO

1.2.1. ESTRUCTURA DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

ORGANIGRAMA DEL PIRAGÜISMO ESTATAL

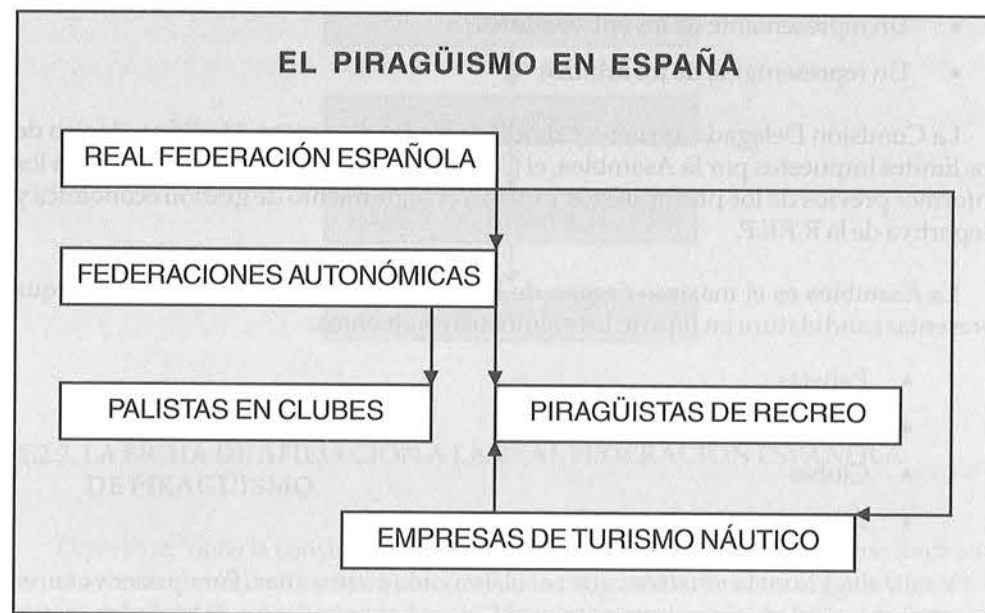
La Real Federación Española de Piragüismo representa en España, con carácter exclusivo, a la Federación Internacional de Piragüismo y asume la representación internacional del Piragüismo Español.

Es función de la Real Federación Española de Piragüismo ordenar y dirigir la actividad nacional del Piragüismo Español.

Quedan sometidos a la disciplina y autoridad de la Real Federación Española de Piragüismo los directivos y miembros de la misma, así como los directivos, palistas, entrenadores y delegados de los clubes.

La R.F.E.P. delega en las Federaciones Autonómicas el ordenamiento y dirección del piragüismo en su propia comunidad.

Los clubes son la célula del piragüismo, cualquier actividad de competición de los palistas tiene que tramitarse a través de los mismos. Estos, a su vez, están tutelados por su Federación Autonómica.



FUNCIONAMIENTO DE LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Ser presidente de la Real Federación Española de Piragüismo, significa ostentar la representación oficial de esta Institución, presidir la Asamblea, la Comisión Delegada, la junta Directiva -que nombra directamente- y la Comisión Permanente.

Cada cuatro años se convocan elecciones, pudiendo ser candidato cualquier persona mayor de edad que no sea presidente o directivo de otra federación española, además no debe estar sancionado, expedientado o reconocido incapaz. Debe estar avalado por el 15 % de los miembros de la Asamblea.

El presidente designa a la junta Directiva, que está compuesta por un número de entre 5 y 20 miembros, de los cuales, al menos uno, debe ostentar la Vicepresidencia. La junta Directiva estudia y redacta las ponencias de la Asamblea, aprueba los textos, circulares, invitaciones y bases de competición, documenta y elabora el presupuesto y resuelve los recursos presentados a la R.F.E.P.

La Comisión Permanente está formada por tres Vicepresidentes y el Gerente, su tarea consiste en despachar los asuntos de trámite de la Federación.

La Comisión Delegada es la representación de la Asamblea. Está formada por:

- Tres presidentes de Federación Autonómica
- Tres representantes de los Clubes
- Un representante de los palistas
- Un representante de los entrenadores
- Un representante de los árbitros

La Comisión Delegada aprueba y modifica los Reglamentos. Modifica, dentro de los límites impuestos por la Asamblea, el Calendario y los Presupuestos. Aprueba los informes previos de los presupuestos y realiza el seguimiento de gestión económica y deportiva de la R.F.E.P.

La Asamblea es el máximo órgano de la R.F.E.P. Para pertenecer a ella, hay que presentar candidatura en uno de los siguientes estamentos:

- Palistas
- Técnicos
- Clubes
- Árbitros

Y salir elegido en la votación, que se celebra cada cuatro años. Para poder votar, es necesario tener 16 años y estar inscrito en el Censo. Los presidentes de las Federaciones Autónomas, pertenecen a la Asamblea de pleno derecho.

ORGANIGRAMA DE LA R.F.E.P.



ESCALA DE NORMAS



1.2.2. LA FICHA DE AFILIACIÓN A LA REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Deportista: Tiene la consideración de deportista toda persona natural que haya suscrito a través de su Federación autonómica, la reglamentaria licencia para la práctica activa del piragüismo, quedando bajo la disciplina y protección de la Real Federación Española de Piragüismo.

Para participar en actividades o competiciones deportivas de ámbito estatal, es preceptivo estar en posesión de la licencia expedida o habilitada por la Federación Española de Piragüismo.

TIPOS DE LICENCIA Y TRAMITACIÓN

Se establecen tres tipos de licencias y un carnet de turismo:

- a) Licencias expedidas por la Real Federación Española de Piragüismo.
- b) Licencias*expedidas por las Federaciones autonómicas y habilitadas por la Real Federación Española de Piragüismo.
- c) Licencias expedidas por las Federaciones autonómicas.
- a) Carnet de turismo náutico. De carácter anual o temporal. No válido para participar en competiciones, pero que ofrece un seguro de accidentes y otras prestaciones de interés para los turisgüistas. Se tramita en las federaciones y empresas afiliadas.

Las licencias de competición se tramitan siempre a través del club, en primer lugar, quien las envía a la federación autonómica correspondiente, para terminar su tramitación en la Española.

LICENCIA FEDERATIVA. ANVERSO Y REVERSO



CARNET DE TURISMO NÁUTICO



2. CONSTRUCCIÓN Y MANTENIMIENTO DEL MATERIAL

El material deportivo es una de nuestras herramientas de trabajo y, como tal, tanto sus características como su buen estado de conservación, influirán directamente sobre la calidad del trabajo que realicemos. El estado del material tiene además consecuencias importantes en el ámbito de la seguridad de los practicantes. Así pues, debemos dedicar una parte de nuestra atención a su revisión, mantenimiento y reparación y, sobre todo, a velar por su buen uso.

Dado el carácter pedagógico de nuestra actividad, es importante implicar desde el principio a los practicantes en la conservación del material deportivo, sobre todo en los aspectos que conciernen a su uso diario. Una correcta utilización del material retrasa considerablemente su deterioro y ahorra trabajos de reparación y mantenimiento.

En este mismo sentido, en el momento de elección de las tareas, tendremos en cuenta el objetivo pedagógico que perseguimos en una determinada sesión: el material de que disponemos nos condicionará a escoger o descartar determinados ejercicios o lugares de práctica.

2.1. EL MATERIAL EN PIRAGÜISMO

2.1.1. ELECCIÓN DEL MATERIAL ADECUADO A LA ACTIVIDAD

Es tal la variedad de modelos existente en el actual mercado de material deportivo, que puede resultar realmente difícil la elección del tipo de embarcación adecuada a la actividad que deseamos realizar. También es frecuente la necesidad de utilizar una misma embarcación para distintas actividades o públicos, sin que sea la más adecuada a cada uno de ellos.

El establecimiento de unos criterios básicos de elección del material deportivo nos ayudará a escoger la embarcación más adecuada para cada actividad (cuando tengamos la posibilidad de hacerlo) y, sobre todo, a conocer las posibilidades y limitaciones del material para una determinada actividad, cuando no tengamos posibilidad de elegir.

ELECCIÓN DE LA EMBARCACIÓN SEGÚN EL MATERIAL DE CONSTRUCCIÓN

Las propiedades mecánicas de las embarcaciones están íntimamente relacionadas con los materiales y sistemas de construcción empleados para su fabricación:

- Las piraguas de *fibra de vidrio* son ligeras y rígidas, cualidades deseables para individuos de un cierto nivel técnico. Son embarcaciones aptas para la competición, entrenamiento, escuela deportiva, etc. Sin embargo, son embarcaciones frágiles (tienen poca resistencia a los choques) y necesitan cierto cuidado en su uso, por tanto, no son aconsejables para individuos inexpertos o para actividades de iniciación. Su escasa resistencia a los choques desaconseja su uso para kayak-polo u otras actividades que impliquen contacto entre las embarcaciones. Su laborioso mantenimiento las hace desaconsejables para actividades turísticas.
- Las embarcaciones de *polietileno* son mucho más elásticas y tienen, por tanto, excelente resistencia a los choques. Son adecuadas para individuos poco expertos y resisten perfectamente cualquier actividad en la que se produzca contacto entre embarcaciones o contra otros obstáculos. Su elevado peso limita su aplicación en el campo deportivo a la fase de iniciación.

ELECCIÓN DE EMBARCACIONES SEGÚN SU DISEÑO

Las características dinámicas de la embarcación dependen de su diseño. Destacaremos como fundamentales las siguientes:

Estabilidad: Depende de la dimensión y la forma de la sección transversal de la piragua:

- Secciones estrechas causan inestabilidad, secciones anchas producen estabilidad.
- Secciones en forma de «V» producen embarcaciones extremadamente inestables, secciones en forma redondeada son más estables, secciones rectangulares son extraordinariamente estables.

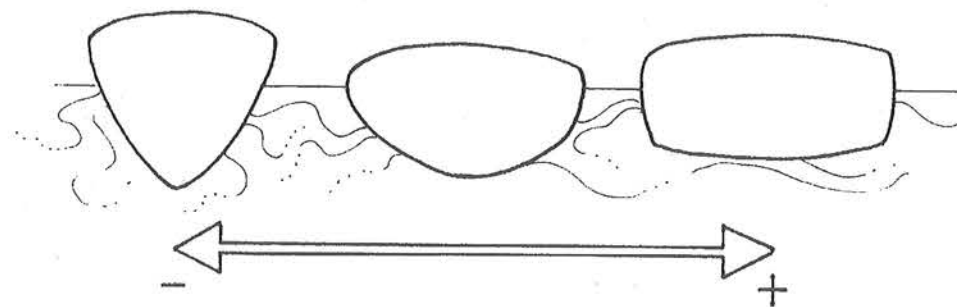


FIGURA 2.1

Maniobrabilidad: Depende de la dimensión y forma del perfil longitudinal y de la forma de la sección transversal:

- A mayor longitud menor maniobrabilidad.
- En cuanto a la forma del perfil, cuanto menor sea la longitud de perfil en contacto con el agua, mayor será la maniobrabilidad de la embarcación.
- Las secciones redondeadas favorecen el derrape y por tanto confieren a la piragua mayor maniobrabilidad que secciones rectangulares o en «V».

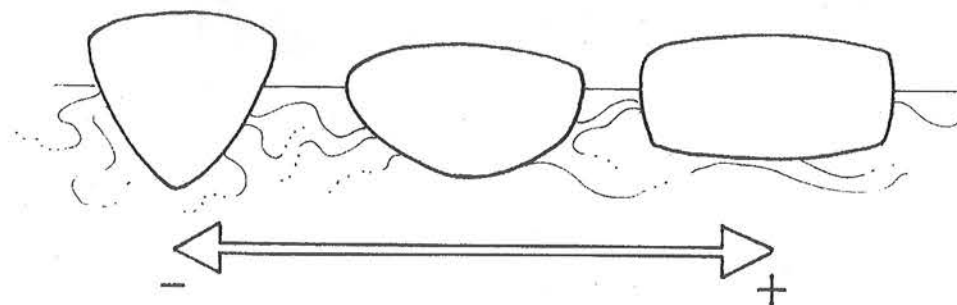


FIGURA 2.2

Velocidad: La velocidad depende, entre otras, de la longitud y la sección de la piragua:

- En general, piraguas estrechas y largas son rápidas; piraguas cortas y anchas son lentas.

Estas propiedades están estrechamente relacionadas e interfieren unas en otras: Un barco muy rápido es siempre poco maniobrable, un barco muy estable nunca será veloz... No existe un barco muy rápido, muy estable y muy maniobrable. Por tanto en el momento de la elección debemos tener en cuenta cuál o cuáles de las características de la embarcación son prioritarias en nuestra actividad.

ELECCIÓN DEL MATERIAL EN FUNCIÓN DEL LUGAR DE PRÁCTICA

Las características peculiares del lugar de práctica condicionan frecuentemente la elección del material:

- Un factor importante es la dimensión del lugar de práctica: En espacios reducidos son preferibles embarcaciones pequeñas y maniobrables.
- La presencia de corrientes aconseja elegir embarcaciones con poco calado y sección transversal redondeada.
- Descartaremos en lo posible embarcaciones largas y altas en lugares donde la presencia de viento es habitual.
- La poca profundidad o la existencia de obstáculos cerca de la superficie puede condicionarnos a elegir material más robusto.



PISCINA CON EMBARCACIONES DE KAYAK-POLO

ELECCIÓN DEL MATERIAL SEGÚN EL PÚBLICO AL QUE VA DESTINADO

Una embarcación no adecuada a las características físicas del usuario puede plantearnos situaciones no deseables:

- Niños pequeños en embarcaciones convencionales tienen dificultades para poder ajustarse correctamente. El exceso de peso que deben arrastrar es además una dificultad añadida.

- Embarcaciones demasiado pequeñas para individuos muy grandes pueden presentar problemas en caso de vuelco. El exceso de peso provoca un aumento del calado de la embarcación, con lo que disminuyen sus propiedades dinámicas (estabilidad, velocidad, maniobrabilidad...).

La adecuación del material a las características del individuo es todavía más importante en el caso de la pala: palas demasiado grandes o demasiado pequeñas dificultan enormemente el aprendizaje técnico.

Otro aspecto a tener en cuenta es el nivel técnico del individuo: debemos evitar en lo posible embarcaciones «difíciles» en periodos de iniciación o embarcaciones exageradamente «turísticas» en fases de aprendizaje técnico de un cierto nivel.

EMBARCACIONES ESPECÍFICAS PARA UNA ACTIVIDAD

Existe una gran gama de material diseñado exclusivamente para una modalidad concreta: kayak polo, surf, kayak extremo, competición...

Este tipo de piraguas tienen propiedades excelentes en la especialidad para la que han sido diseñadas, pero en general tienen muy malas prestaciones cuando se usan en alguna otra actividad.

En la fase de iniciación intentaremos evitar este tipo de embarcaciones, pues presentan graves problemas en determinados aspectos del aprendizaje técnico.

Para la fase de iniciación y las primeras fases de perfeccionamiento son mucho más recomendables embarcaciones de tipo polivalente que ofrecen un amplio abanico de posibilidades pedagógicas.



PIRAGUAS DE INICIACIÓN

2.1.2. MATERIALES Y MÉTODOS DE CONSTRUCCIÓN

En los modelos de piraguas más adecuados para las fases de iniciación y aprendizaje nos encontramos con dos tipos de construcción: Embarcaciones de fibra de vidrio y embarcaciones de polietileno.

Existen también otros materiales de construcción (fibras de poliéster, carbono, aramida...) pero, debido sobre todo a su elevado precio, se usan casi exclusivamente en material de competición.

EMBARCACIONES DE FIBRA DE VIDRIO

La construcción en fibra de vidrio proporciona embarcaciones de notable rigidez con un peso relativamente bajo.

Características del material

Esta rigidez es la causa de la mala resistencia a los choques de este tipo de piraguas. Sin embargo, su escasa deformabilidad y su moderado peso son cualidades apreciadas de este tipo de material.

La resina de poliéster puede sufrir deterioro por exposición al agua (sobre todo a la de mar) y a los rayos ultravioleta. Por esta razón, este tipo de embarcaciones van recubiertas por una capa protectora exterior (gel coat) y eventualmente otra interior (top coat). La buena conservación de estas capas contribuye a alargar la vida útil de la piragua.

Sistemas de construcción

El sistema de construcción tiene también importantes repercusiones en las características del producto.

Las embarcaciones de fibra de vidrio se construyen en dos piezas (casco y cubierta) que después deben unirse. Esta unión es el punto más débil de toda la piragua y son típicos de esta zona los siguientes desperfectos:

- Pérdida de impermeabilidad de la unión; sea por una deficiencia en la construcción (pueden quedar poros en la soldadura) o por el despegado local de la banda de unión debido a golpes o presiones.
- Roturas en la unión, debido a la aplicación de fuerzas excesivas en el sentido del eje vertical (ocasionadas, por regla general, por malas técnicas en el embarque-desembarque o por métodos inadecuados de transporte o almacenado).

Este problema puede minimizarse con la colocación de tabiques centrales de espuma semirígida que además ayudan a mantener la solidez global de la embarcación y actúan como reservas de flotabilidad en caso de vuelco.

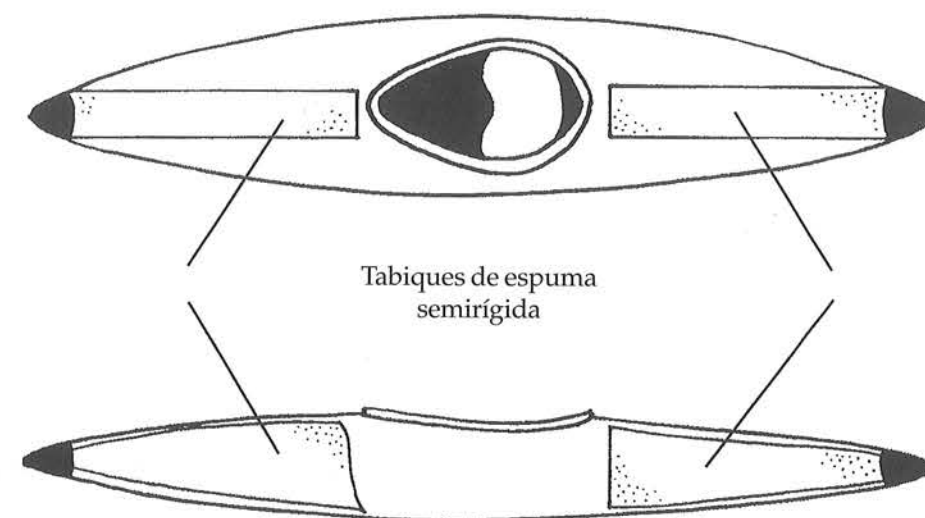


FIGURA 2.3

EMBARCACIONES DE POLIETILENO

Características del material

De las propiedades del polietileno resaltaremos las que influyen directamente en las cualidades de las embarcaciones construidas con este material:

- *Elasticidad:*

Proporciona a las piraguas una excelente resistencia a los choques. Debido a esta elasticidad, para conseguir una rigidez aceptable de la piragua, necesitamos una cantidad notable de material. Es por esta razón que las piraguas de polietileno son mucho más pesadas que las de fibra de vidrio y, a pesar de ello, su rigidez es mediocre.

- *Termo-moldeabilidad:*

El polietileno se deforma con el calor. Si se calienta suficientemente, pasa a estado líquido y puede moderarse a voluntad.

Esta propiedad que se aprovecha en la construcción y reparación de las embarcaciones, tiene efectos negativos en la posterior utilización del material. La excesiva exposición al sol u otras fuentes de calor pueden producir deformaciones permanentes en la embarcación.

- *Resistencia a la abrasión:*

La resistencia a la abrasión del polietileno es muy baja (mucho menor que en las embarcaciones de fibra de vidrio). Por tanto, evitar en lo posible el rozamiento de las embarcaciones alargará considerablemente su vida útil.

Sistemas de construcción

La construcción de piraguas de polietileno se lleva a cabo fundiendo polietileno en el interior de un molde cerrado. El material fundido se acopla al molde por centrifugado o por inyección de aire comprimido al interior del molde. Una vez moldeado se enfría, se abre el molde y se extrae la piragua.

Por este sistema se obtienen piraguas de una sola pieza, sin ningún tipo de soldadura que pueda debilitar la estructura de la embarcación.

2.1.3. NORMAS DE MANTENIMIENTO DEL MATERIAL

A fin de mantener el material deportivo en buen estado de conservación es preceptivo revisarlo periódicamente y reparar, cuanto antes, los ocasionales desperfectos evitando que se agraven con el uso.

Una correcta utilización del material es el mejor mantenimiento preventivo que podemos conseguir, ya que la mayoría de desperfectos se originan por el uso diario descuidado o incorrecto. En este sentido debemos velar para que en el uso diario del material se observen unas precauciones básicas:

En el embarque y desembarque:

- Es importante usar la técnica correcta en embarcaciones de fibra, para evitar el aplastamiento de la cubierta.

Al vaciar las embarcaciones:

- Cuando la cantidad de agua en el interior es considerable (después de un vuelco, etc.), es muy importante utilizar la correcta técnica de vaciado, de lo contrario podemos llegar a romper embarcaciones de fibra de vidrio u ocasionar deformaciones permanentes y erosiones graves en las piraguas de polietileno.

En el porteo:

- Evitar arrastrar las embarcaciones.
- En los barcos de *polietileno* la resistencia a la abrasión es muy baja. En piraguas de *fibra*, aunque resisten mejor la abrasión, se deteriora rápidamente la capa protectora de gel coat, con lo que se pierde impermeabilidad y protección contra ataques químicos y rayos ultravioleta sobre el estratificado.

Evitar exposiciones al sol innecesarias:

- Si bien en embarcaciones de fibra no ocasiona graves desperfectos, en el polietileno puede llegar a producir deformaciones permanentes.

REVISIÓN PERIÓDICA DEL MATERIAL

La revisión periódica permite detectar futuros deterioros y evitarlos antes de que se produzcan. En este sentido, al menos una vez al año (antes de empezar la temporada o al final de la misma) deberíamos:

- Revisar y apretar todos los tornillos que sujetan los accesorios (reposapiés, asientos...). Si hay que reemplazar tornillos o piezas metálicas es importante hacerlo con material inoxidable (aluminio, acero inoxidable...).
- Revisar las cuerdas de seguridad de proa y popa y sustituir las que estén en mal estado.
- Revisar los tabiques centrales (si los hay), reemplazar los deteriorados y asegurar su buena sujeción.
- Buscar y reparar cualquier otro desperfecto que pueda haber en la embarcación.

Además de estos cuidados periódicos se debe, diariamente:

- Vaciar el agua de las piraguas y secarlas después de cada uso. Si usamos el material en agua salada es importante lavarlo con agua dulce después de cada USO.
- Si las piraguas cuentan con reservas de flotabilidad hinchables, debemos comprobar su estado antes de cada uso. Si están demasiado hinchadas pueden deformar la piragua y si están deshinchadas pueden perderse en un vuelco.

REPARACIÓN

Cualquier desperfecto que se detecte debe ser reparado lo antes posible para evitar que el deterioro adquiera por el uso mayores dimensiones.

La reparación de embarcaciones de *fibra de vidrio* es relativamente fácil y no necesita de un utillaje especializado:

- Para proceder a la reparación es imprescindible que la piragua esté completamente seca.
- Si se repara por la parte exterior hay que retirar la capa de gel coat (si se repara por el interior, este paso no es necesario).
- Se colocan sucesivas capas de fibra, empapando cada una de ellas con resina de poliéster.
- Una vez seca la reparación se pule con lija para dar un buen acabado.

La reparación de embarcaciones de *polietileno* tampoco es complicada, pero precisa herramientas especializadas:

- La reparación se efectúa soldando una pieza de polietileno sobre el desperfecto que deseamos reparar. Esta operación se realiza con un aparato soldador que aplica aire caliente entre la embarcación y la pieza, provocando la fusión del polietileno de las dos partes. Al enfriarse se solidifica el material y quedan soldadas las dos partes. Con un pulido final queda acabada la reparación.

2.1.4. NORMAS DE ALMACENAJE Y TRANSPORTE DEL MATERIAL

Los desperfectos en la embarcación no sólo se producen durante su utilización. Un material almacenado durante largos periodos en malas condiciones puede sufrir deterioros irreversibles. El transporte puede ser también un factor negativo si no se efectúa con unas precauciones básicas.

Las averías ocasionadas en ambos casos son diferentes según el material de construcción:

- Las embarcaciones de *fibra* no resisten la presión excesiva en el sentido del eje vertical, presentan notable fragilidad en las juntas laterales y resisten mal los golpes.
- Las embarcaciones de *polietileno* son extremadamente sensibles al calor y se deforman fácilmente por presión localizada en un punto; por tanto, en el almacenado y transporte tendremos en cuenta estos comportamientos diferentes según el material.

NORMAS DE ALMACENADO

Para embarcaciones de *fibra* es suficiente con dos puntos de soporte por embarcación (clásicas estanterías de barras).

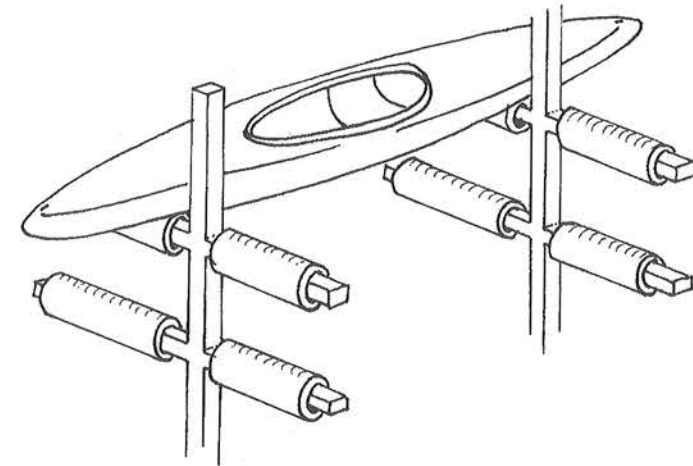


FIGURA 2.4

Sin embargo para el *polietileno* es preferible un tipo de soporte donde la piragua se apoye en toda su superficie (estanterías de lona o red).

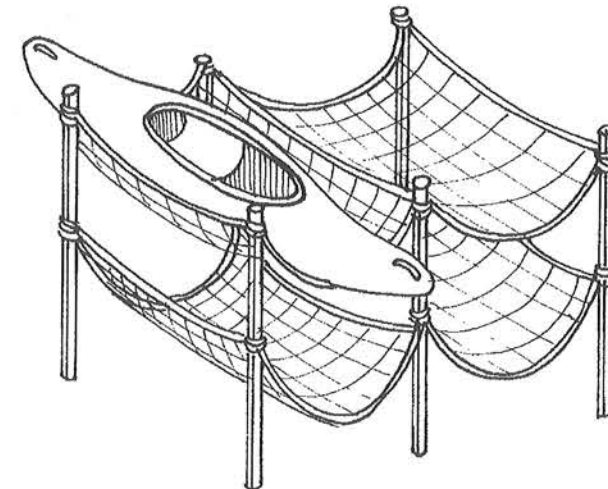


FIGURA 2.5

Siempre evitaremos guardar embarcaciones al sol (sobre todo, las de polietileno).

En ningún caso se debe amontonar una piragua sobre otra, o sobrecargar estanterías de manera que las piraguas ejerzan presión entre sí.

Un buen acolchado de los soportes de las estanterías evita rozamientos en la superficie de la piragua que pueden provocar erosiones en la capa de gel coat o abrasiones en el polietileno.

NORMAS DE TRANSPORTE

Un transporte inadecuado puede deteriorar gravemente todo tipo de embarcaciones.

En embarcaciones de *fibra*, atadas con demasiada tensión, pueden producirse aplastamientos parciales con rotura de la junta. Por el contrario, atadas con poca tensión, pueden golpear repetidamente contra el soporte del remolque o del portaequipajes y provocar roturas locales en estos puntos.

En embarcaciones de *polietileno* la excesiva tensión de la cuerda combinada con exposición prolongada al sol produce deformaciones en la piragua.

El mejor sistema para evitar deterioros en el transporte consiste en suspender las piraguas en cinchas y apretarlas mediante gomas elásticas, de modo que se evita el contacto con soportes rígidos y se reparte la presión de las cuerdas a lo largo de toda la sección transversal.

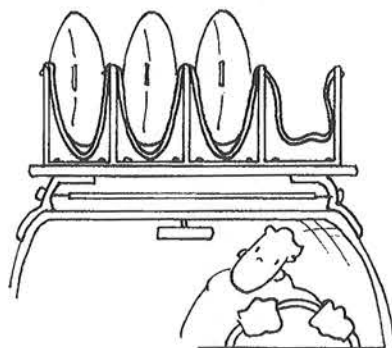
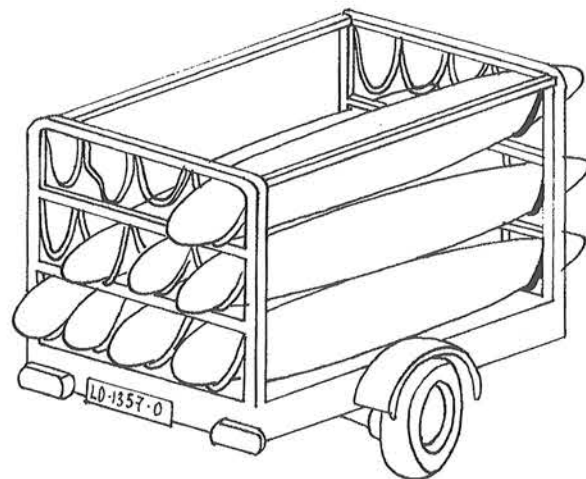


FIGURA 2.6

FIGURA 2.7



3. GENERALIDADES DEL PIRAGÜISMO

ESTRUCTURA DE LAS TITULACIONES DE PIRAGÜISMO

Las directrices generales de los títulos y de las correspondientes enseñanzas mínimas, están recogidas en el R.D.1913/1997, de 19 de diciembre y en la Ordenes, de 5 de julio de 1.999, y la ECD3310/2002 de 16 de diciembre, por la que se regulan los aspectos curriculares, los requisitos generales y los efectos de la formación en materia deportiva.

COMPETENCIAS DE LAS TITULACIONES FEDERATIVAS, SEGÚN SU ADAPTACIÓN A LOS REALES DECRETOS SOBRE TITULACIONES DEPORTIVAS: 594/1994 Y 1913/1997

TÉCNICO DEPORTIVO ELEMENTAL DE PIRAGÜISMO (TITULACION R.F.E.P. MONITOR DE PIRAGUISMO) Nivel I

Es el responsable de la iniciación y enseñanza de los principios elementales del Piragüismo en las cuatro principales especialidades: Aguas Tranquilas, Aguas Bravas, Kayak Polo y Turismo Náutico, en el centro de actividad (Club, Escuela, etc.)

Su labor se basa en la programación y supervisión de la labor del Iniciador. De forma directa, actúa sobre el palista hasta el nivel de perfeccionamiento, y es capaz de conducir y cuidar la seguridad de los practicantes bajo la supervisión del Técnico Deportivo de Base de Piragüismo de Recreo en actividades desarrolladas en playas, ríos, embalses y cauces de agua de grado I y II.

TÉCNICO DEPORTIVO DE BASE. Nivel II

El técnico Deportivo de Base, tiene como misión el realizar funciones de perfeccionamiento de los elementos técnicos y el entrenamiento básico de las diferentes especialidades de nuestro deporte. Por este motivo, se considera necesario especializar a los técnicos Deportivos de Base en cuatro figuras:

- Técnico Deportivo de Base de Piragüismo de Aguas Tranquilas: Responsable del perfeccionamiento de la navegación en Aguas Tranquilas y de la dirección y planificación del entrenamiento básico de las pruebas que constituyen el programa de la Federación Internacional de Canoa-Kayak, dentro de los Comités de Carreras en Línea y Marathon. Su objetivo es la formación y mantenimiento de palistas de nivel nacional.

- Técnico Deportivo de Base de Piragüismo de Aguas Bravas: Responsable del perfeccionamiento de la navegación en Aguas Bravas, de la dirección y planificación del entrenamiento básico de las pruebas que constituyen el programa de la Federación Internacional de Canoa Kayak, dentro del Comité de Aguas Bravas de la F.I.C.K.. Su objetivo es la formación y el mantenimiento de palistas de nivel nacional.

- Técnico Deportivo de Base de Piragüismo de Kayak Polo: Responsable del perfeccionamiento de las técnicas individuales de ataque y defensa, de la dirección y planificación del Entrenamiento Básico del Kayak Polo que constituye el programa del Comité de Kayak Polo de la F.I.C.. Su objetivo es la formación y mantenimiento de equipos de nivel nacional.

- Técnico Deportivo de Base en Piragüismo de Recreo (Especialidad en Kayak de Mar): Responsable de la dirección de actividades de recreo, con embarcaciones adecuadas en zonas costeras y/o en zonas de mar sin limitación de distancia a la costa ni longitud de recorrido. Y de la supervisión del Técnico Deportivo Elemental de Piragüismo en Actividades de Recreo en Playas.

- Técnico Deportivo de Base en Piragüismo de Recreo (Especialidad en Aguas Bravas): Responsable de la planificación y dirección de actividades de recreo en cauces de agua (sin limitación) con embarcaciones adecuadas. Y de la supervisión del Técnico Deportivo Elemental de Piragüismo en Actividades de Recreo en ríos y cauces de agua de grado I y II.

TÉCNICO DEPORTIVO SUPERIOR DE PIRAGÜISMO. Nivel III

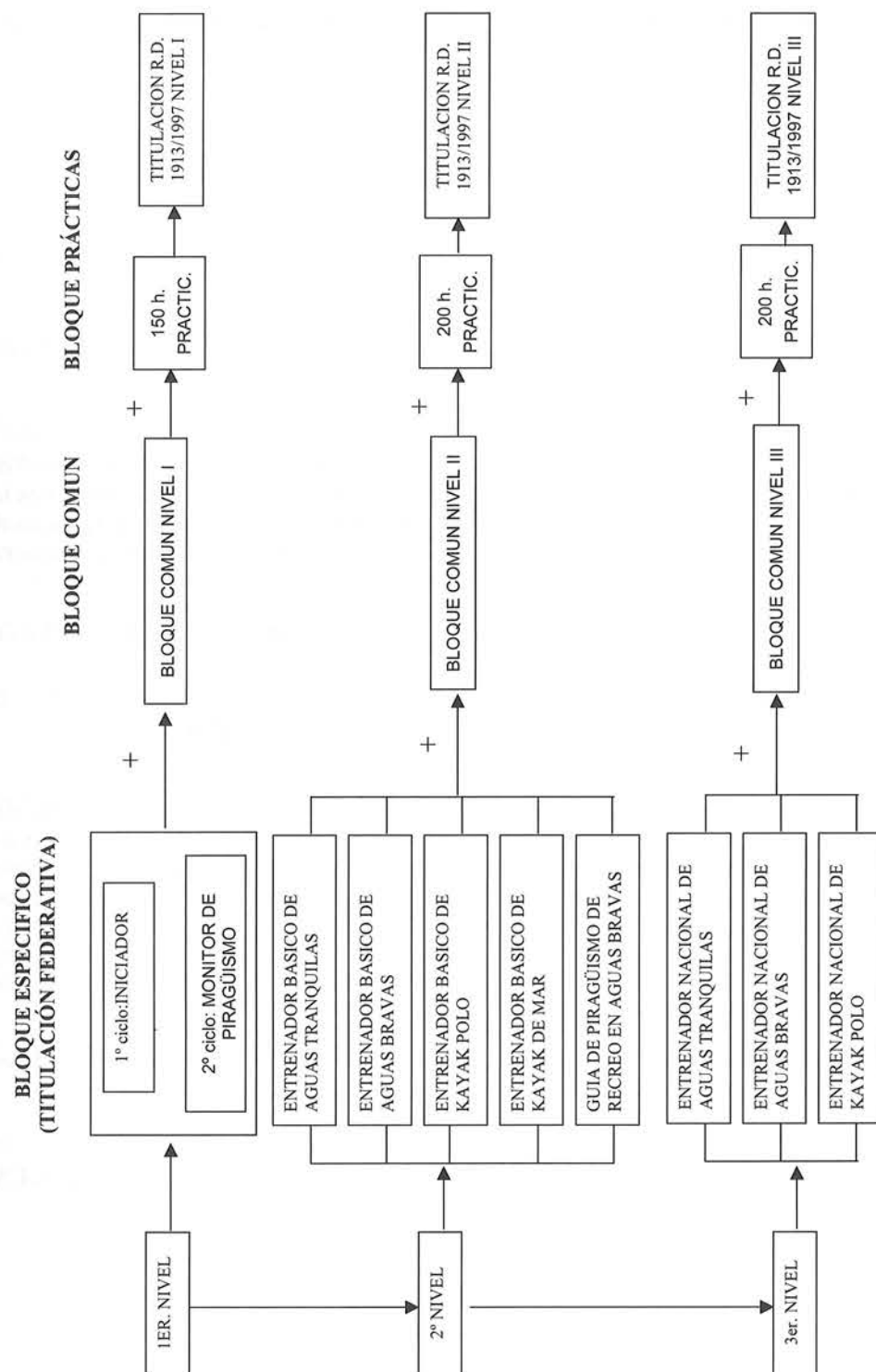
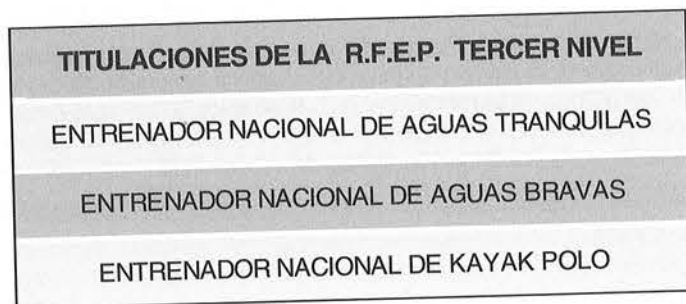
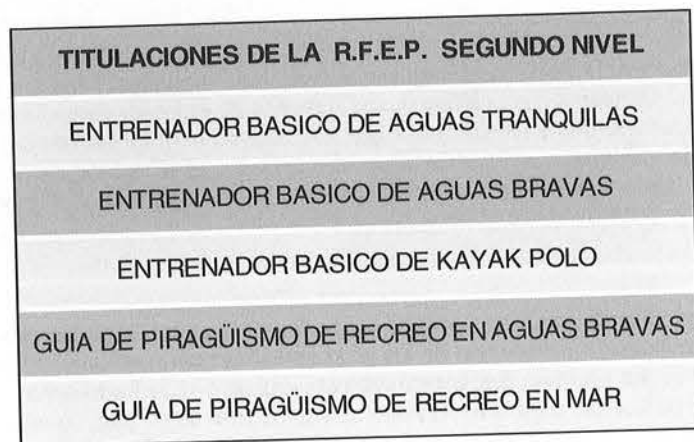
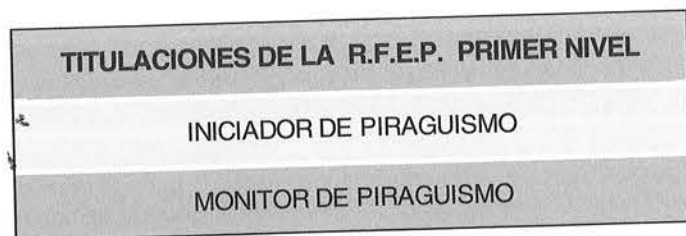
El técnico Deportivo Superior de Piragüismo, completa en su curriculum la formación obtenida como Técnico Deportivo de Base, responsabilizándose del entrenamiento de alto nivel, de la Dirección de Equipos y palistas, así como de velar por la seguridad en la práctica. Mantiene su carácter de especialización por los que se desarrollan cuatro figuras:

- Técnico Deportivo Superior de Piragüismo en Aguas Tranquilas: Responsable de la Dirección-Planificación y ejecución de los programas de entrenamiento de alto nivel de los palistas participantes en las pruebas que constituyen el programa de la Federación Internacional de Canoa, dentro de los Comités de Racing y Marathon, su objetivo es el perfeccionamiento de los palistas de alto nivel, así como colaborar en la investigación dentro de este campo del Piragüismo.

- Técnico Deportivo Superior de Piragüismo en Aguas Bravas: Responsable de la dirección, planificación y ejecución de los programas de entrenamiento de los palistas participantes en las pruebas que constituyen el programa de la Federación Internacional de Canoa, dentro del Comité de Aguas Bravas (kayak, canoa, hidrotrineo, rafting, rodeo, etc. ...). Su objetivo es el perfeccionamiento de los palistas de alto nivel y colaborar en la investigación dentro de este campo del Piragüismo.

- Técnico Deportivo Superior de Piragüismo en Kayak Polo: Responsable de la dirección, planificación y ejecución de los programas de entrenamiento de los palistas, de la dirección de grupos en la modalidad de kayak polo. Su objetivo es el perfeccionamiento de palistas y equipos de alto nivel en la especialidad de kayak polo, así como colaborar en la investigación dentro de este campo del Piragüismo.

TITULACIONES DE LA REAL FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGUISMO



3.2. CARACTERÍSTICAS DEL TÍTULO DE INICIADOR

Las condiciones de acceso al curso de Iniciador son las mismas que las establecidas hasta la fecha:

- Poseer el título de Graduado Escolar
- Tener 16 años cumplidos antes de la celebración del curso.
- Se añade la superación de una **prueba de acceso**, que certifique el dominio de la embarcación, ya sea de aguas bravas o de aguas tranquilas, y el dominio de la natación. Esta prueba tiene como objeto comprobar la autonomía del alumno, dentro del medio, de cara a garantizar la seguridad de los futuros iniciados bajo su tutela.

El título de Iniciador tiene una vigencia de tres temporadas completas, siendo la primera la de celebración del curso. Esta vigencia se mantiene durante períodos de tres años, siempre y cuando se mantenga la actividad federativa; ya sea en el marco de la competición como en el marco del turismo. La actividad requerida es la exigida en el apartado 5 del artículo 3.1 de los Estatutos de la E.N.E.P. considerando de igual manera la ficha federativa y el carnet de Turismo.

Su posesión permite el acceso directo a la prueba de acceso del curso de Monitor de Piragüismo.

3.3. OBJETIVOS DEL INICIADOR

El Artículo 3.1º, de los Estatutos de la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo (E.N.E.P.), en su apartado 3.1.1. define de esta manera la función del *Iniciador*: «es el responsable de la toma de contacto del palista con el nuevo medio. Su labor se centra en las 15 primeras horas de actividad; su trabajo estará dirigido directamente por el Monitor, especialmente en la dirección pedagógica».

De esta manera el Iniciador es un técnico dependiente totalmente del Monitor y su trabajo se centra en ayudar a la enseñanza de los principios de nuestro deporte.

En el apartado 3.1.2. se definen los Objetivos del Iniciador de esta manera: «llevar el conocimiento del Piragüismo al mayor número posible de personas».

3.4. PRUEBAS DE EVALUACIÓN DEL CURSO DE INICIADORES

La obtención del título de Iniciador, exige:

- La asistencia al 90 % de las clases, tanto teóricas como prácticas.
- La superación de la Prueba Teórica, a realizar al finalizar el curso.

3.4.1. PRUEBA TEÓRICA

La prueba teórica constará de dos exámenes escritos:

- Examen escrito, desarrollando la respuesta de cinco preguntas cortas.
- Examen escrito sobre cómo organizar una sesión de un curso de iniciación. Se podrá contar con los apuntes del curso.

El examen tendrá una duración de 120'.

3.4.2. PRUEBA PRÁCTICA

La superación de la prueba práctica se realizará durante las clases prácticas del bloque de Metodología. Esta prueba pretende evaluar, de forma subjetiva, la actitud pedagógica del alumno:

- El alumno ejemplificará delante de sus compañeros las habilidades y situaciones que, de forma teórico-práctica, se propongan.
- El profesor evaluará su soltura en la explicación, así como la forma de dirigirse y tratar al grupo.

3.5. REALIZACIÓN DE LA PRUEBA DE ACCESO AL CURSO DE INICIADORES

OBJETIVO GENERAL DE LAS PRUEBAS

La prueba tiene como finalidad que el aspirante a técnico deportivo acredite las aptitudes y habilidades generales y específicas necesarias para seguir con un grado de aprovechamiento suficiente el programa de formación de técnico deportivo en piragüismo, así como garantizar su propia seguridad durante las actividades prácticas del curso.

EJERCICIOS QUE COMPONEN LA PRUEBA

La prueba de acceso se realizará antes del inicio del curso y constará de tres ejercicios:

- Ejercicio de natación y dominio del medio acuático.
- Ejercicio de navegación y dominio del paleo en aguas tranquilas.
- Ejercicio de demostración libre de la técnica y las habilidades del alumno

EJERCICIO DE NATACIÓN Y DOMINIO DEL MEDIO ACUÁTICO

Objetivos de la prueba de natación

El ejercicio de natación y dominio del medio acuático tiene como objetivo evaluar en el aspirante la capacidad de desplazarse en el medio acuático, tanto en la superficie como bajo el agua vestido con la indumentaria propia del piragüismo.

Contenidos y condiciones de la prueba de natación

Consistirá en cubrir nadando un recorrido de 50 metros en dos tramos de 25 m. con los siguientes condicionantes. Los primeros 15 m. se realizarán nadando a estilo libre con la vestimenta propia de piragüismo que constará como mínimo de chaleco salvavidas. Al finalizar estos 15 m. el aspirante se sacará el chaleco salvavidas y realizará una inmersión de 8 m. de longitud en el curso del cual tendrá que recoger un objeto del fondo situado a una profundidad de 1,5 m. y dejarlo en la orilla o dentro de una piragua. A la vuelta el aspirante nadará 10 metros a estilo libre, recogerá el chaleco salvavidas y lo llevará hasta el punto de salida (15 m.).

Esta prueba se realizará en una piscina climatizada, o en una zona de agua tranquila. Si se realiza en un espacio natural al aire libre los límites de la prueba se marcarán con dos piraguas. La elección dependerá de las condiciones de la jornada.

Criterios de evaluación de la prueba de natación

La prueba se evaluará con una calificación de 0 a 10 puntos según los siguientes criterios:

PARTE	DESCRIPCIÓN DE LAS ACCIONES	PUNTUACIÓN
1ª	Nadar a estilo libre durante 15 metros con chaleco salvavidas	2 puntos
2ª	Sacarse el chaleco salvavidas y bucear una longitud de 8 m.	2 puntos
3ª	Recoger un objeto situado a 1,5 m. de profundidad	2 puntos
4ª	Retorno en estilo libre, recogida y transporte del chaleco	2 puntos
5ª	Realizar el ejercicio en menos de 2 minutos en piscina o 2 minutos y 30 segundos en espacio natural	2 puntos

Para superar esta prueba hay que obtener una puntuación igual o superior a 5.

EJERCICIO DE NAVEGACIÓN Y DOMINIO DEL PALEO

Objetivos de la prueba de navegación y dominio del paleo

El ejercicio de navegación en piragua tiene como objetivo evaluar en el aspirante las habilidades motrices específicas que garanticen el seguimiento de las actividades prácticas, con un aprovechamiento adecuado a las características del curso.

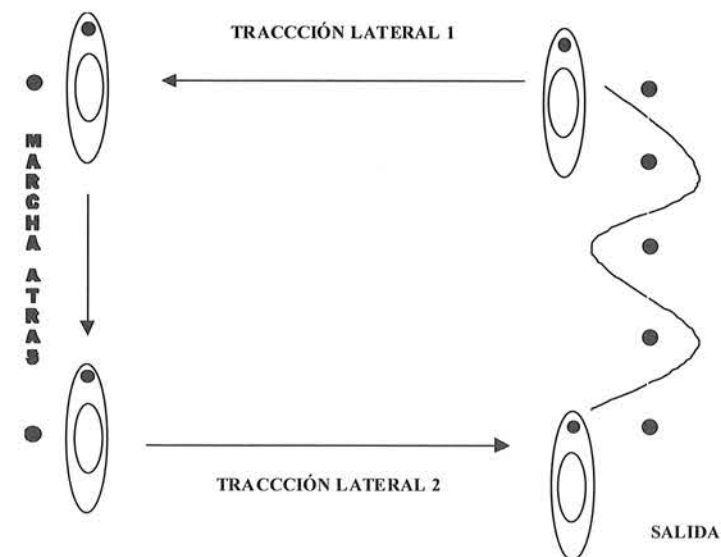
Contenidos y condiciones de la prueba de navegación y dominio del paleo

Realizar en el tiempo establecido por el tribunal un recorrido determinado cuyas características tendrán que ser las siguientes:

Lugar de realización de la prueba: Aguas tranquilas.

Características: Recorrido balizado por boyas.

El alumno tendrá que realizar un eslalom entre 5 boyas situadas en línea recta y a una distancia de 3 a 15 m. entre ellas, sin poder utilizar paladas de freno "retro circulares". Al finalizar el eslalom se desplazará lateralmente hasta una boya situada a 10 m. de distancia, utilizando una maniobra de tracción lateral. Seguidamente se desplazará marcha atrás hasta otra boya. Finalmente volveremos al punto de partida mediante un desplazamiento lateral (en este caso tendremos que utilizar una "tracción lateral" diferente a la utilizada en primer lugar). Esta prueba constará de dos mangas. En la primera manga, los aspirantes actuarán en el orden establecido mediante sorteo y en la segunda, en orden inverso.



Observaciones:

Los aspirantes que hayan superado esta parte en la primera manga no estarán obligados a realizar la segunda, y en el caso que la realice, se contabilizará la mejor de las dos realizadas.

Criterios de evaluación de la prueba de navegación y dominio del paleo

La prueba se evaluará con una puntuación de 0 a 10 puntos con los siguientes criterios:

Para superar esta prueba el aspirante tendrá que efectuar el recorrido en el tiempo establecido por el tribunal contabilizado mediante un cronómetro.

Para establecer el tiempo que tendrán que realizar los aspirantes, tanto los hombres como las mujeres, el tribunal lo fijará sumando un 25% al que realice el palista encargado de demostrar el recorrido.

Eslalom boyas	Sin tocar ninguna boya ni utilizar paladas de freno	6
Eslalom boyas	Si se emplean paladas de freno	0
Eslalom boyas	Por cada boya que se toque (un punto negativo)	-1
Tracción lateral 1ª	Ejecución correcta (manteniendo la piragua paralela a la línea de boyas)	2
Tracción lateral 2ª	Ejecución correcta y diferente a la primera	2

Para superar este ejercicio hay que obtener una puntuación igual o superior a 5 puntos.

En el caso de no conseguir la puntuación de 5 en el primer intento se podrá realizar un segundo y último intento.

EJERCICIO DE DEMOSTRACIÓN LIBRE DE LA TÉCNICA Y LAS HABILIDADES DEL ALUMNO

Objetivos de la prueba de demostración libre de la técnica y las habilidades del alumno

Valorar en el aspirante el nivel de ejecución de las habilidades técnicas fundamentales y su nivel de disponibilidad variable.

Contenidos y condiciones

El alumno dispondrá de 1,30 minutos para realizar una demostración libre. En la cual podrá ejecutar libremente todo tipo de ejercicios y habilidades con el fin de demostrar su nivel técnico.

Criterios de evaluación de la prueba

La demostración tendrá que ser puntuada del 1 al 10, haciendo la media de las calificaciones aportadas por cada uno de los evaluadores, sobre los aspectos siguientes:

- La posición del centro de gravedad respecto al centro de equilibrio del conjunto.
- La disposición correcta de los segmentos corporales.
- La continuidad, dosificación y ejecución gradual.
- La coordinación y precisión de los movimientos.
- El control de la trayectoria.
- La adaptación del gesto técnico a los diferentes condicionantes externos.
- La adaptación del piragüista al ritmo y a las variaciones del ritmo.

Para superar esta prueba, el aspirante tendrá que obtener por lo menos cinco puntos.

Los aspirantes tendrán una única oportunidad para superar esta prueba.

CALIFICACION FINAL DE LA PRUEBA DE ACCESO

La calificación final de la prueba de acceso saldrá de la media de las puntuaciones obtenidas en los tres ejercicios, siempre y cuando se haya superado la puntuación de 5 en cada uno de ellos.

4. PRIMEROS AUXILIOS EN ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Sería conveniente que todos aquellos que van a llevar a cabo actividades en el medio acuático, especialmente los que traten con niños, estuvieran en posesión del título de socorrista acuático.

4.1. EMERGENCIA MÉDICA

Es aquella situación en la que la falta de asistencia sanitaria puede llegar a producir la muerte.

4.2. ACTUACIÓN ANTE UNA EMERGENCIA

P.A.S.: PROTEGER - AVISAR - SOCORRER

4.2.1. PROTEGER

Lo principal ante un accidente es evitar que el problema creado vaya a más, para ello tendremos presente:

- Retirar al accidentado de la situación de peligro.
- Comprobar siempre nuestra propia seguridad.
- Comprobar la seguridad del resto del grupo.

4.2.2. AVISAR

Ante un accidente será fundamental una asistencia médica lo más rápidamente posible, necesitaremos de un sistema organizado para pedir ayuda.

- Hay que prever un sistema de aviso en caso de una urgencia.
- Hay que saber dónde podemos avisar y a quién hay que avisar.

4.2.3. SOCORRER

Será el conjunto de acciones necesarias y eficaces que eviten el agravamiento de la lesión.

- Es fundamental mantener la CALMA y poder así TRANQUILIZAR al accidentado.
- Hay que observar e interrogar al herido ANTES de tocarlo.
- Si lo tocáis hay que hacerlo con mucho cuidado.
- Conviene inmovilizarlo en la posición más cómoda para el herido.
- Hay que facilitar el transporte a un centro asistencial lo antes posible.

4.3. LOS SIGNOS VITALES

Los signos vitales que nos indican que una persona está viva son:

- La consciencia
- La respiración
- El pulso

4.3.1. LA CONSCIENCIA

Exploraremos con estímulos de voz y movimientos al herido comprobando si ofrece una respuesta.



FIGURA 4.1

4.3.2. LA RESPIRACIÓN

Acercamos nuestra mejilla y oreja a su boca y nariz para sentir y oír el aire espirado. Observaremos su tórax para ver cómo oscila con los movimientos respiratorios.

La respiración se siente, se oye y se ve.

4.3.3. EL PULSO

Buscaremos los latidos del corazón explorando la arteria carótida: con dos dedos situados sobre la tráquea los deslizamos a un lado y presionando suavemente notaremos el pulso carotídeo



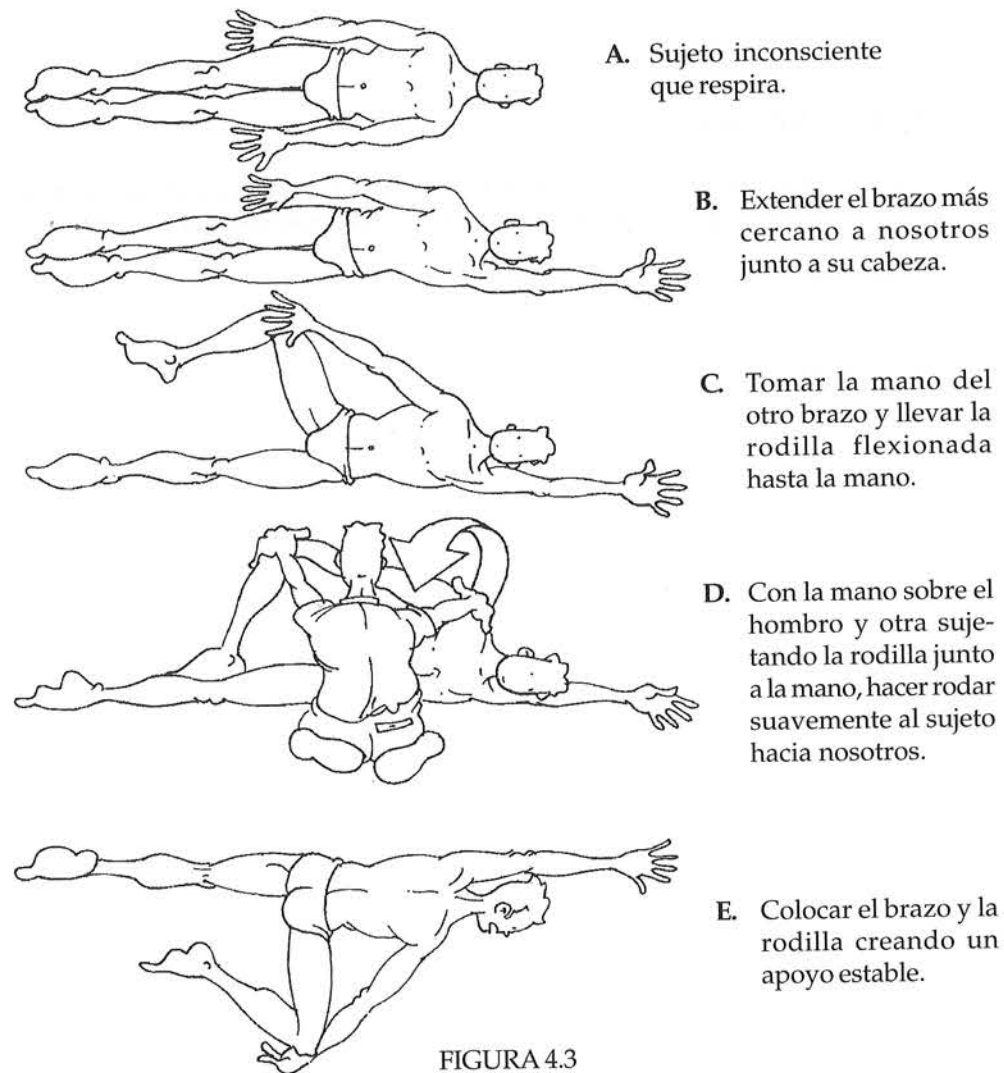
FIGURA 4.2

4.4. LA POSICIÓN LATERAL DE SEGURIDAD (PLS)

Aun accidentado inconsciente no se le puede dejar tumbado boca arriba pues los músculos se relajan y la lengua puede caer y obstruir la vía aérea, también puede ocurrir que vomite y al aspirar el propio vómito se asfixie con él.

Por eso, **TODO ACCIDENTADO INCONSCIENTE, PERO QUE MANTIENE UNA CORRECTA RESPIRACIÓN Y FUNCIÓN CARDIACA, SERÁ ACOSTADO EN PLS.**

Controlaremos constantemente la respiración y el pulso y le hablaremos para tranquilizarle y animarle.



4.5. ABRIR LA VÍA AÉREA

Ante una persona inconsciente hay que pensar, ante todo, en mantener la vía aérea permeable.

Para abrir la vía aérea hay que realizar una **HIPEREXTENSIÓN DE LA CABEZA** mediante desplazamiento suave de la mandíbula.

Observaremos el interior de la boca por si hay que sacar algún objeto que pueda obstruir la respiración.

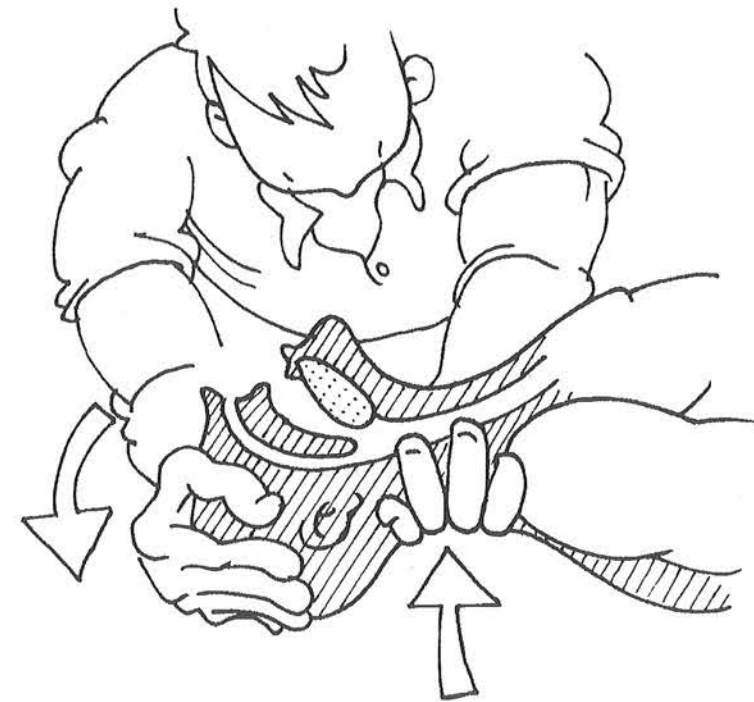


FIGURA 4.4

5. METODOLOGÍA

En la vida cotidiana estamos sometidos constantemente a un proceso de enseñanza continuada que se inició con nuestro nacimiento. Cada día somos conscientes de haber aprendido una cosa más, ya sea a través de las explicaciones de un compañero, nuestra experiencia propia, los medios de comunicación, el profesor de la escuela, el entrenador del club, etcétera.

No en todos estos casos existe una intencionalidad a la hora de enseñar. Desde el momento en que decidimos introducirnos en el mundo de la enseñanza, como iniciadores y posteriormente como técnicos deportivos, debemos tener en cuenta que nos veremos inmersos en un proceso de enseñanza-aprendizaje donde la mayor característica es la **intencionalidad** a la hora de enseñar.

De forma general, podemos considerar el proceso de enseñanza-aprendizaje como la transmisión **voluntaria** de conocimientos y experiencias de un individuo a otro. Consideramos que nos encontramos frente a un **hecho consciente** de una persona, en este caso el iniciador, que tiene la intención de influir sobre la conducta de unos alumnos y/o deportistas frente a situaciones muy determinadas, las relacionadas con la práctica del piragüismo.

Este proceso no debe establecerse al azar, ni por decisiones u opiniones subjetivas, sino a partir de la organización de un conjunto de factores que nos determinará cuándo y cómo se pondrá en marcha un proceso de este tipo.

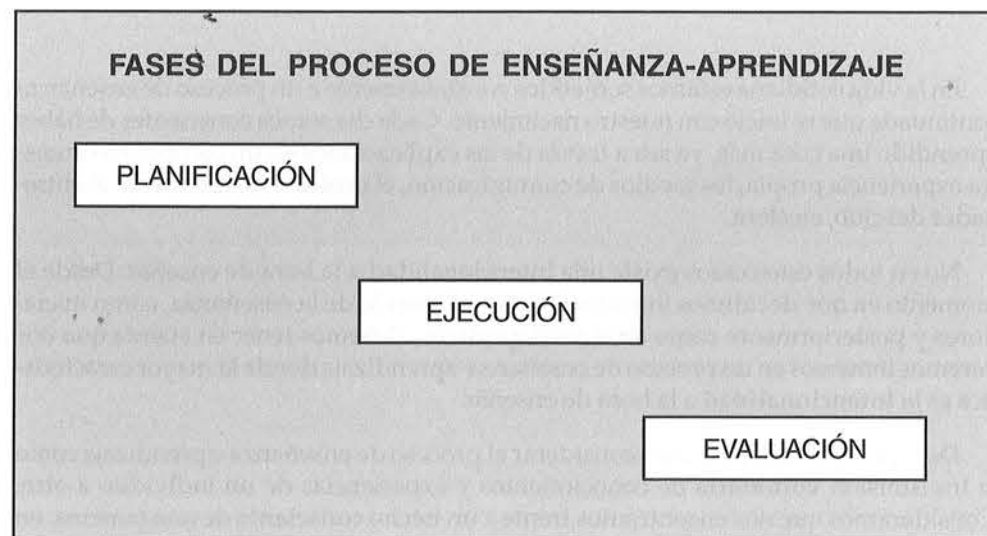
La finalidad de la materia de *Metodología del Piragüismo* en este curso, es la de dar a conocer a los futuros iniciadores, **el qué, cómo, cuándo, dónde y con qué medios**, podemos enseñar en la iniciación al piragüismo.

ETAPAS DEL PROCESO DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE

Si pretendemos establecer un proceso de enseñanza-aprendizaje, debemos tener en cuenta que existen tres etapas a respetar siempre. La primera es la de **programar** o determinar hacia dónde queremos dirigir los aprendizajes que pretendemos provocar en nuestros alumnos (planificar), la segunda sería el pasar a la **práctica** e intentar que estos cambios se produzcan realmente (transmisión de conocimientos y experiencias)

y finalmente es imprescindible una etapa de **evaluación** en la que se analizan todos los factores que han intervenido en el proceso para ver si los aprendizajes se han producido en la forma deseada y si están disponibles en el repertorio del alumno.

En un proceso de este tipo casi siempre el protagonismo lo ejerce el técnico deportivo, ya que es el que programa, transmite y evalúa todos los aspectos. Sin embargo será el alumno/deportista el que, con sus nuevos aprendizajes, establecerá la eficiencia del proceso.



5.1. ESTUDIO DE LOS ELEMENTOS BÁSICOS QUE INTERVIENEN EN EL PIRAGÜISMO

En toda actividad deportiva aparecen una serie de relaciones entre el individuo (deportista) y su entorno. Toda actividad deportiva se lleva a cabo en un medio terrestre, acuático o aéreo en el que el deportista se relaciona con los objetos, con los contrarios, con los compañeros y con las reglas y normas del Reglamento.

El deportista precisa obligatoriamente de toda una serie de elementos para poder llevar a cabo su actividad deportiva. Para esquiar precisamos, al menos, de unos esquís con sus complementos y de una superficie nevada. El número de elementos y sus características nos van a determinar las particularidades de cada deporte y la mayor o menor complejidad de las tareas que en él aparecen.

5.1.1. EL MEDIO

Toda actividad deportiva se desarrolla en un medio al que el deportista debe adaptarse y aprender a utilizar para impulsarse, moverse y desplazarse. El medio proporciona la base de sustentación del deportista y de los objetos propios de cada deporte.

Las características del medio afectan a la actuación del deportista, tanto en la iniciación como en el perfeccionamiento y adquieren una especial importancia en el proceso de aprendizaje de cada deporte.

EL AGUA COMO MEDIO SOBRE EL QUE SE DESARROLLA EL PIRAGÜISMO

Como sabemos, el piragüismo se desarrolla en el medio acuático: el agua en estado líquido. El agua, mientras sea líquido, tiende a ocupar la superficie en donde se encuentra. Si a través de un grifo vertemos agua en un vaso, éste se llenará, el agua ocupará todo su volumen. Si el grifo sigue abierto, el agua empezará a inundar el fregadero, la cocina y así sucesivamente. Este ejemplo trasladado al medio natural da lugar a lo que conocemos como ciclo hidrológico. El agua se condensa, forma nubes que se desplazan por efecto del viento y se precipita. Al llegar al suelo, el agua tenderá a ocupar la superficie, para ello tendrá que recorrer un espacio hasta quedar estancada en una concavidad sin salida donde se reanuda el ciclo: un charco, un embalse, etc.

Por lo tanto, nos podemos encontrar el agua en dos situaciones: en movimiento o en estado estable.

EL AGUA EN ESTADO ESTABLE O AGUAS TRANQUILAS: DOS DIMENSIONES

Hablamos de aguas tranquilas cuando su superficie se halla en un mismo plano. Tendremos, por tanto, dos dimensiones: largo por ancho. Los embalses, lagos y mares en calma son medios característicos de aguas tranquilas.

EL AGUA EN MOVIMIENTO O AGUAS BRAVAS: TRES DIMENSIONES

Durante el recorrido que el agua realiza hasta llegar a un embalse, mar o zona de agua tranquila en la que se estanca está en movimiento. Este movimiento se debe al desnivel y se rige por el principio de la gravedad. Como norma general, a mayor desnivel mayor velocidad del agua que discurre.

Es por ello que a las dos dimensiones, largo y ancho, debemos sumarle la altura. Los ríos, son los principales escenarios donde aparece el agua en movimiento.

5.1.2. EL MATERIAL DEPORTIVO

Generalmente, el deportista se sirve de algún dispositivo, instrumento o utensilio para adaptarse al medio y facilitar su relación con el entorno. El material deportivo ocupa una posición intermedia entre el medio y el deportista. En algunas modalidades deportivas como el piragüismo, el esquí, el parapente o el ciclismo, el material se hace imprescindible para la práctica.

Desde el instrumento más simple hasta la máquina más compleja, tienen la función de poner en contacto al deportista con el entorno. Es por ello que el material deportivo ha de satisfacer toda una serie de requisitos y características relacionadas con el medio en el que se practica cada deporte. Así por ejemplo, una embarcación de slalom tendrá una forma que le permita rotar fácilmente en el agua, pero a la vez deberá tener un asiento y calzos de sujeción adaptados al peso y la talla del palista.

En el piragüismo, los instrumentos básicos que nos permiten relacionarnos con el medio acuático son la embarcación y la pala. El resto de material que utilizamos son los complementos, cuya función será la de proporcionarnos una mejor adaptación al medio y garantizar nuestra seguridad: chaleco, casco, vestimenta térmica y de abrigo, protecciones, etc.

Desde el punto de vista metodológico, nuestra principal preocupación como iniciadores y monitores, es que el material facilite el aprendizaje de nuestro deporte y garantice la seguridad de la práctica. Para ello la principal medida a adoptar, será que dicho material se adapte a las características del practicante.

LA EMBARCACIÓN DE PIRAGÜISMO: LA PIRAGUA

La piragua es la embarcación que nos permitirá flotar y deslizarnos sobre el agua. Dicho flotador se verá sometido a los principios físicos básicos de un cuerpo sumergido total o parcialmente en un líquido. Estos principios y sus efectos los estudia la hidrodinámica.

La forma del flotador, en este caso la embarcación, está íntimamente relacionada con las leyes de la hidrodinámica. En el piragüismo, las formas de las embarcaciones tendrán características diferentes según la modalidad a que estén destinadas y, por ello, relacionadas también con el tipo de agua en el cual se utilizan.

En las modalidades del piragüismo sujetas a reglamento, éste limita algunas de las dimensiones físicas de la embarcación con el fin de garantizar las mismas condiciones de práctica de los competidores. Normalmente, el reglamento limita las dimensiones de longitud y anchura, así como el peso mínimo de las embarcaciones. Otros aspectos sobre los que hacen hincapié los reglamentos, relacionados con la embarcación, son los elementos de seguridad que ésta debe tener.

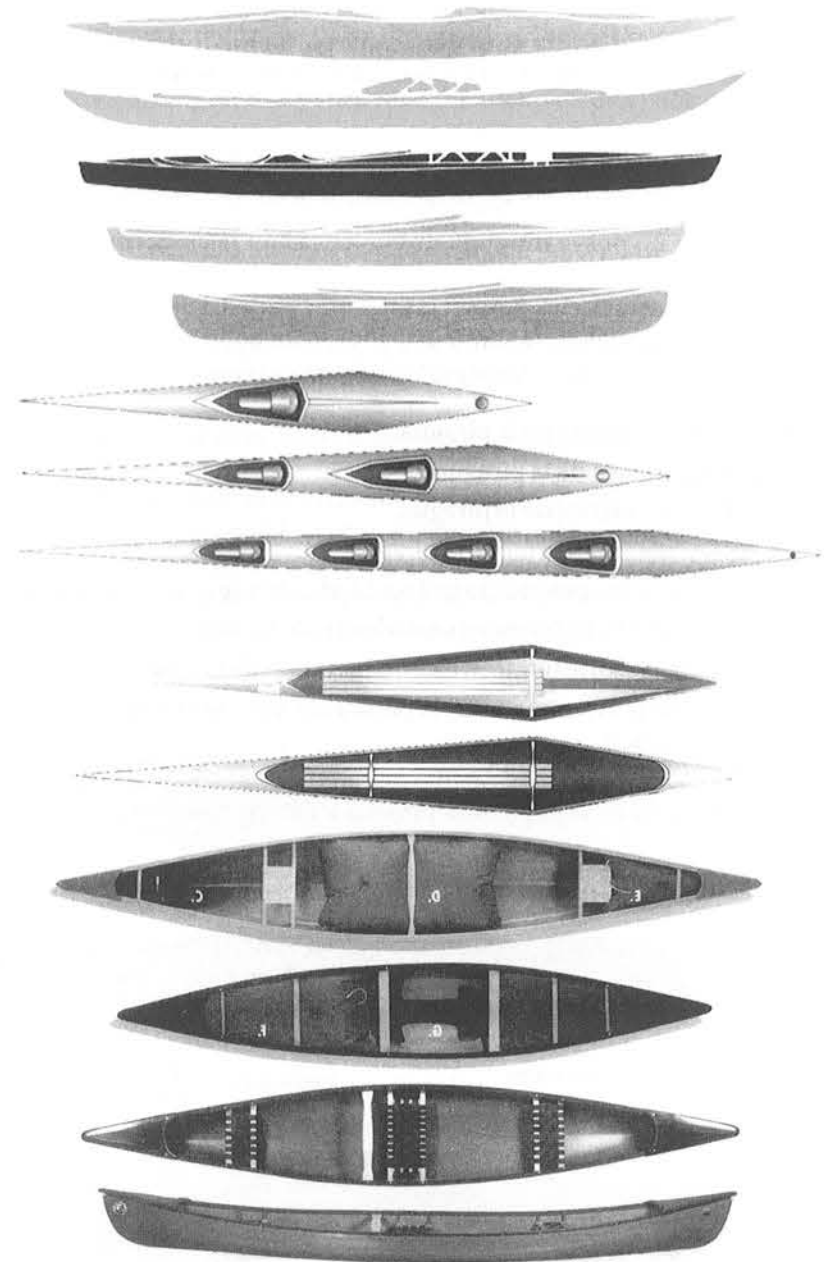


FIGURA 5.2

PARTES DE UNA EMBARCACIÓN DE PIRAGÜISMO

El estudio y conocimiento de las partes de una embarcación facilitará nuestra labor como iniciadores. Por ello es muy importante que partamos de una nomenclatura común respetando en todo momento las particularidades y denominaciones de cada zona geográfica.

La primera generalización que nos permite el idioma castellano es la de utilizar la denominación de **piragua** como nombre común que se da a las embarcaciones tripuladas por uno o varios individuos que se impulsan con un instrumento, la **pala**, que no posee ninguna unión física con la embarcación.

No todas las embarcaciones poseen las mismas partes; las distintas modalidades dan lugar a diferencias en las embarcaciones. Sin embargo, podemos generalizar y distinguir las siguientes partes y instrumentos en una piragua:

- PROA: parte delantera de la piragua.
- POPA: parte trasera de la piragua.
- CASCO: mitad inferior de la piragua.
- CUBIERTA: mitad superior de la piragua.
- BAÑERA: abertura practicada en la cubierta, donde se introduce el palista.
- ASIENTO: superficie donde va sentado el palista.
- REPOSAPIÉS: resorte unido al casco donde el palista apoya los pies.
- TIMÓN: parte móvil situada en la parte posterior de la piragua que permite variar su dirección.
- ANILLAS DE SEGURIDAD: anillas de cuerda o cinta resistente que se encuentran en la proa y en la popa de la piragua y que permiten agarrarse a ellas.

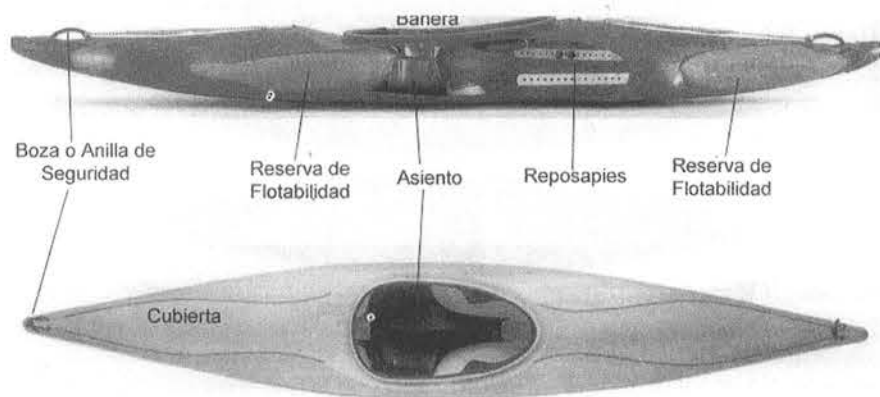


FIGURA 5.3

LA PALA

La pala es el instrumento que utiliza el palista para propulsar y dirigir la embarcación. Al igual que la piragua, las palas de piragüismo tendrán formas y dimensiones diferentes en función de la modalidad para la cual han sido diseñadas. De modo general vamos a distinguir tres partes fundamentales en una pala:

- HOJA O CUCHARA: superficie plana y ancha que se introduce en el agua permitiendo propulsar y/o dirigir la embarcación.
- PÉRTIGA: cilindro hueco o macizo que une las cucharas entre sí, y/o con las empuñaduras.
- EMPUÑADURA: Zona de agarre de la pala situada a lo largo de la pértiga o al final de la misma en el caso de las palas simples.

Podemos diferenciar entre palas simples o de canoa y palas dobles o de kayak.

- Las **palas simples** constan de una sola hoja unida a una pértiga que posee dos empuñaduras; una en la parte inferior de la misma, próxima a la hoja y la otra en el extremo superior de la pértiga en forma de «T» en lo que se denomina la oliva o empuñadura. Este tipo de palas se utilizan principalmente en las embarcaciones tipo canoa y en los botes neumáticos.



- Las **palas dobles** poseen dos hojas unidas por la pértiga. Estas hojas se hallan desfasadas entre sí unos 80 a 90 grados. Este tipo de palas se utiliza principalmente en los kayaks.



5.1.3. EL DEPORTISTA

Como hemos apuntado con anterioridad, desde el punto de vista pedagógico, no nos bastará con tener acumulados conocimientos sobre técnica, táctica y preparación física de un determinado deporte o modalidad. Debemos conocer también a quiénes irá dirigida nuestra enseñanza: al pequeño que empieza en el club, al turista que quiere iniciarse al piragüismo... Se trata de públicos diferentes con características específicas y distintas motivaciones. Aún así, todos ellos pueden ser analizados a partir de unas mismas dimensiones en cuanto a su funcionamiento. Se tratará pues de comprender, de forma básica, cómo funciona un individuo.

FUNCIONAMIENTO DEL INDIVIDUO EN LA PRÁCTICA DEL PIRAGÜISMO

Normalmente podemos hacer referencia al comportamiento humano atendiendo a tres dominios funcionales:

- El dominio socio-afectivo: hace referencia a las emociones, la sensibilidad, el placer o el disgusto, las influencias de los demás, el miedo...
- El dominio cognitivo: hace referencia al conocimiento, al saber...
- El dominio psicomotor: hace referencia al saber-hacer, en relación a las habilidades, la expresión motriz, asociados con la toma de información a través de los mecanismos perceptivos y de decisión.

Estos tres dominios funcionales son interdependientes, unos influyen sobre los otros estableciéndose relaciones recíprocas.

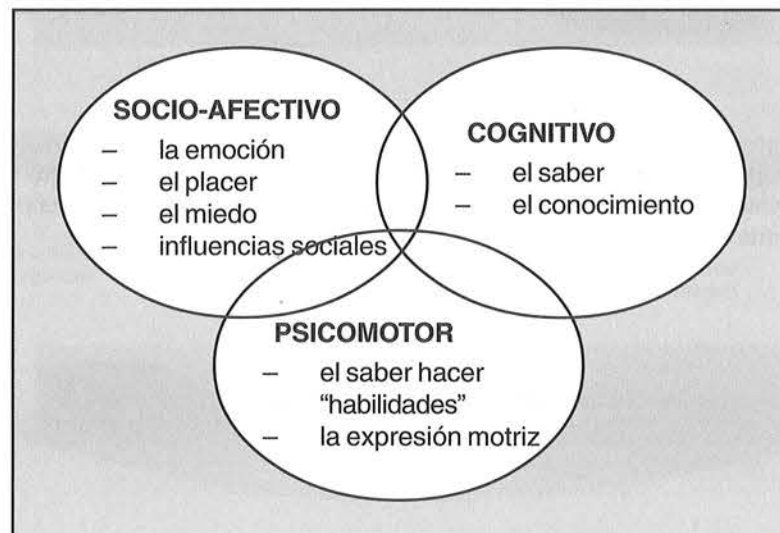


FIGURA 5.6

Esta simplificación del funcionamiento de un individuo tiene por objetivo poner de relieve que el aprendizaje de un deporte como el piragüismo depende de numerosos factores y no tan solo del movimiento que vemos como resultado de la práctica. Como iniciadores debemos tener también en cuenta las emociones, el miedo de los principiantes ante los primeros desequilibrios, las motivaciones de los practicantes, su condición física, su experiencia, su edad y sus orígenes sociales.

5.1.4. INTERRELACIÓN DE LOS DISTINTOS ELEMENTOS QUE INTERVIENEN EN EL PIRAGÜISMO: EL AGUA, LA PIRAGUA, LA PALA Y EL PALISTA

El palista es el responsable de poner en relación los distintos elementos que hemos analizado como integrantes de la práctica del piragüismo. Podemos representar la interrelación de los elementos básicos de este deporte con el siguiente esquema:

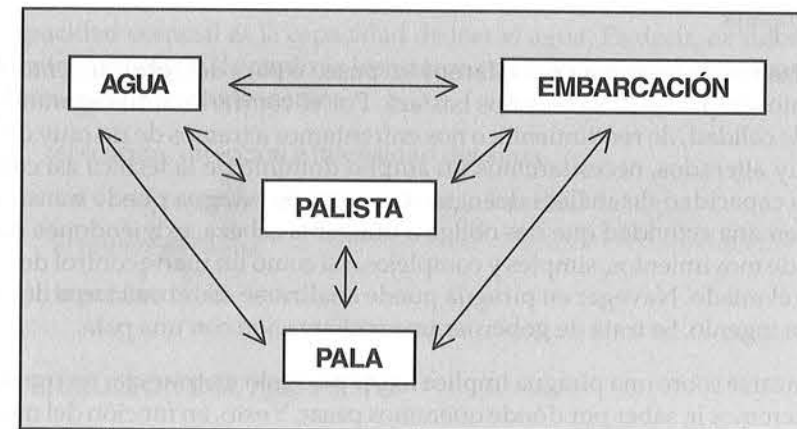


FIGURA 5.7

Nos damos cuenta que si prescindimos de alguno de estos cuatro elementos no podemos hablar de piragüismo como práctica deportiva.

- Relación AGUA - PIRAGUA: la piragua como objeto que flota se verá influenciada por las leyes de la hidrodinámica. Las formas y características de las embarcaciones de piragüismo se adaptan a los diferentes tipos de agua que nos encontramos y al objetivo de la navegación en cada tipo de agua.
- Relación AGUA - PALA: el agua, constituye el soporte donde consigue apoyo duro la pala, para poder realizar las distintas maniobras.
- Relación PALA - PALISTA: el palista utilizará la pala en distintas direcciones para conseguir los efectos deseados sobre la embarcación.

- Relación PALISTA - PIRAGUA: la piragua es el soporte, el elemento que permite al palista flotar sobre el agua y deslizarse por ella. Debe establecerse una unión física muy importante entre el palista y su embarcación a fin de garantizar que las acciones y reacciones producidas a través de la pala se transmitan a la embarcación.
- Relación AGUA - PALISTA: el agua no es el medio habitual del hombre. La adaptación al agua, la seguridad de uno mismo respecto a este medio va a influir en nuestra práctica y aprendizaje.
- Relación PALA - PIRAGUA: las acciones de la pala en el agua se trasladarán a la piragua a través del palista.

5.2. NAVEGAR: ELABORACIÓN Y EJECUCIÓN DE UN PROYECTO

Navegar en una piragua puede ser una actividad simple o una actividad realmente compleja.

Si utilizamos una piragua para darnos un paseo o para descubrir un entorno, con un dominio simple de la técnica nos bastará. Por el contrario, si navegamos con un objetivo de calidad, de rendimiento, o nos enfrentamos a tramos de río muy difíciles o mares muy alterados, necesitaremos un amplio dominio de la técnica así como una elaborada capacidad de análisis del agua. Navegar en piragua puede transformarse entonces en una actividad que nos obliga a utilizar la cabeza, exigiéndonos una gran variedad de movimientos, simples y complejos, así como un fuerte control de emociones como el miedo. Navegar en piragua puede analizarse como una tarea de conducción de un ingenio. Se trata de gobernar una embarcación con una pala.

Desplazarse sobre una piragua implica haber escogido un trayecto, un tramo, saber dónde queremos ir, saber por dónde queremos pasar. Y esto, en función del medio por el cual navegamos, el tipo de agua, las orillas, los obstáculos, la corriente y de nuestra capacidad a la hora de analizarlo e integrarlo todo. Navegar en piragua es esencialmente una actividad perceptiva e intelectual que depende de los conocimientos y experiencias adquiridas.

Así pues, podemos descomponer la acción de navegar en piragua en:

1. La elaboración del proyecto: dimensión mental
2. La ejecución del proyecto: dimensión psicomotriz

5.2.1. LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO

Al elaborar un proyecto de navegación no hacemos nada más que una elección de los distintos elementos que vamos a interrelacionar. Esta elección puede efectuarse a distintos niveles:

- A **nivel de proyecto global**, debemos elegir el lugar de navegación, el lago, el río, el tramo o la zona. Las indicaciones nos vendrán recogidas en los mapas, en las cartas de navegación, en las guías turísticas... Los indicadores importantes serán el grado de dificultad (de I a VI), el período del año y las condiciones meteorológicas y de caudal.
- A **nivel de las acciones motrices**, debemos realizar la elección de una trayectoria en piragua, ser capaz de determinar el camino a seguir para ir de un punto a otro en función de:
 - la configuración del lugar.
 - los movimientos de agua.
 - las características de la embarcación.
 - la condición física y las capacidades técnicas del palista.

La capacidad esencial es la capacidad de leer el agua. Es decir, de diferenciar los movimientos de agua y de analizar los campos de fuerza que en ella aparecen. Los indicadores más importantes serán:

- el sentido, dirección e intensidad del agua.
- las variaciones de orientación y de intensidad del agua.
- el relieve del agua.
- la profundidad.

5.2.2. LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO

Una vez elaborado el proyecto, deberemos ejecutar las acciones y maniobras que nos permitirán realizar la trayectoria prevista y ajustar sus posibles desviaciones. Estas acciones harán siempre referencia a tres tipos de tareas fundamentales:

- Conservar el equilibrio en todas las situaciones.
- Propulsar la embarcación para avanzar.
- Conducir la embarcación sobre la trayectoria prevista.

En la práctica estas tareas suelen combinarse entre ellas:

- EQUILIBRIO-PROPULSIÓN: acciones de anclaje.
- EQUILIBRIO-CONDUCCIÓN: utilización de la inclinación lateral (casco) y anteroposterior (plato).
- CONDUCCIÓN-PROPULSIÓN: propulsiones orientadas.

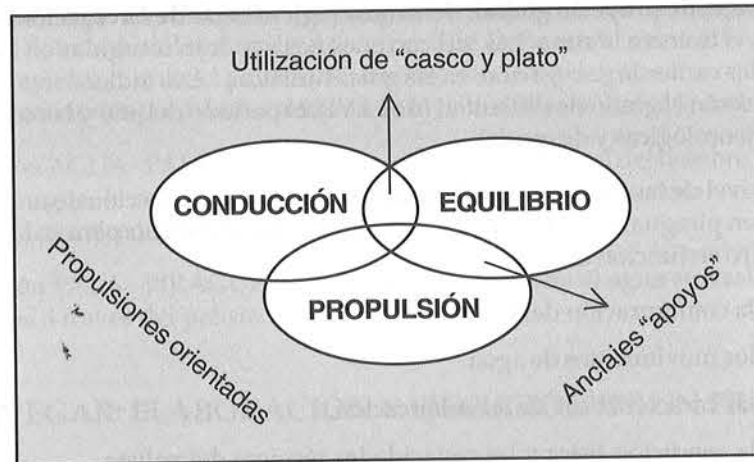


FIGURA 5.8

5.3. LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

El periodo de iniciación debe permitir al alumno tomar contacto con cualquiera de las disciplinas o actividades que uno pueda desarrollar con una piragua: pista, aguas bravas, ríos deportivos, kayak polo, turismo náutico, kayak de mar, etc.

El análisis del comportamiento de los palistas de alto nivel en las distintas modalidades de práctica del piragüismo nos permite identificar patrones de movimiento y funcionamiento idénticos; capacidades comunes transferibles de disciplina en disciplina. Esta idea es la que daría explicación a la voluntad de proponer una iniciación común y polivalente que permita el acceso a todas las especialidades del piragüismo.

Esto nos conduce a proponer un periodo de iniciación largo, polivalente, orientado hacia una concepción pedagógica global y unitaria del piragüismo, que huya de las recetas encorsetadas en diez o doce ejercicios analíticos seguidos de un paleo continuo. Para ello deberemos servirnos de medios diferentes (aguas tranquilas, aguas bravas artificiales y naturales) y de diferentes embarcaciones (polo, K-1 pista, slalom, turismo, canoa monoplaça y doble, botes neumáticos; palas simples y dobles) desarrollando las siguientes capacidades comunes:

- de percepción del medio.
- de construcción de trayectorias.
- de construcción de un equilibrio dinámico y de la propulsión.

Mediante esta visión pedagógica unitaria podemos facilitar al futuro palista un acceso al piragüismo a través de un tronco común que puede considerarse como el punto de partida del perfeccionamiento en las distintas especialidades del piragüismo.

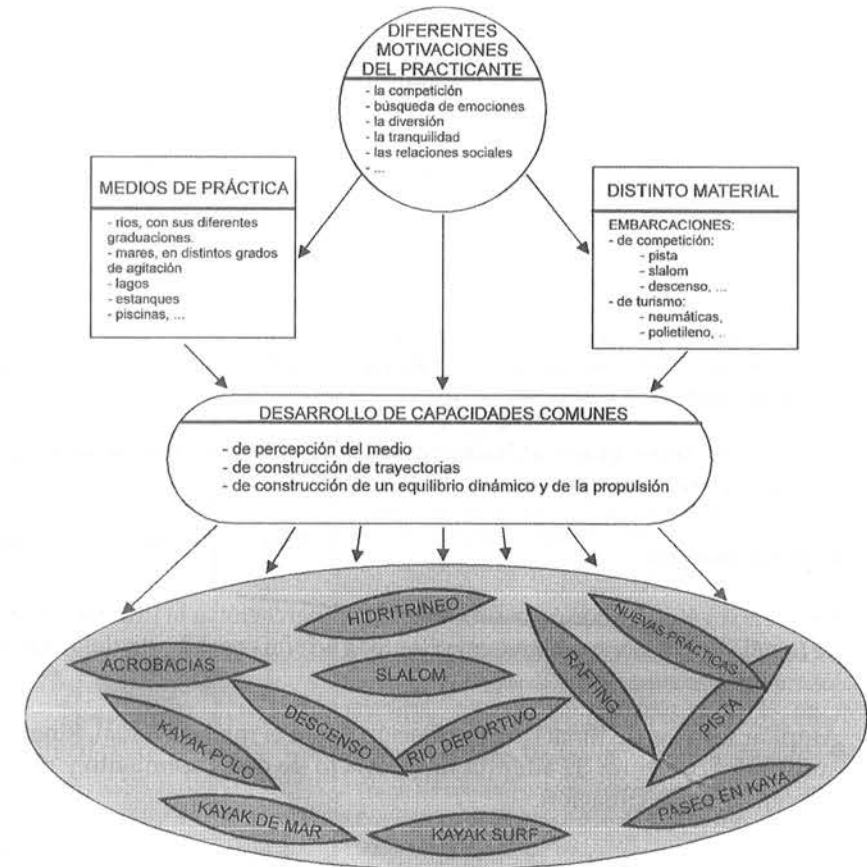


FIGURA 5.9

5.3.1. OBJETIVOS DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

Debemos considerar que la iniciación al piragüismo persigue como fin último:

«despertar el interés del alumno hacia la práctica del piragüismo como medio para satisfacer sus necesidades humanas en cuanto a desarrollo personal, relación con los demás y conocimiento y respeto del entorno natural».

OBJETIVOS GENERALES DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

Objetivos socioafectivos:

- Pasar del miedo a ahogarse a unas actitudes de dominio del medio y de riesgo aceptado.
- Desarrollar un espíritu de cooperación colectiva relacionada con la seguridad propia y del grupo.

Objetivos cognitivos:

- Pasar de la no diferenciación de los objetos y medios, de las causas y efectos a un conocimiento y representación mental que permita explicar e imaginar soluciones originales y adaptadas de desplazamiento.
- Reconocerse como practicante de actividades náuticas con los derechos y obligaciones que ello comporta.

Objetivos psicomotores:

- Pasar de un área de acción centrada en la embarcación a la utilización amplia de la pala en diferentes planos mediante la acción combinada del tronco y de los miembros superiores.
- Ampliar las vías de toma de información sobre el medio (visual, kinestésica, auditiva...) con el fin de adaptar un proyecto de desplazamiento y ejecución psicomotriz a la situación.

5.3.2. LOS NIVELES DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

Dentro del periodo de iniciación proponemos definir cuatro niveles de práctica, que tienen por objetivo conducir de forma progresiva al practicante a desplazarse siguiendo una trayectoria precisa utilizando maniobras combinadas; el medio de práctica que nos favorecerá el aprendizaje y que irá desde las aguas tranquilas hasta el nivel II.

En cada uno de los cuatro niveles de práctica propuestos se han determinado cuáles son los puntos de atención para la construcción de un proceso de aprendizaje del piragüismo. Estos niveles deben permitir al iniciador establecer el nivel de práctica del alumno y favorecer su intervención gradual hacia los niveles superiores III y IV.

NIVELES DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

Nivel de práctica	Medio favorable	Medio utilizable	CAPACIDADES A DESARROLLAR
Nivel I	Aguas tranquilas	Clase I	<p>Evolucionar aceptando la inestabilidad relativa de una embarcación y propulsarse con una pala.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Embarcar-desembarcar-cambiar de barco en el agua. * Tener una percepción visual amplia * Utilizar la pala para desplazarse * Reaccionar para evitar un obstáculo imprevisto * Experimentar la estabilidad del barco sin miedo * Salir del barco volcado sin sofocarse
Nivel II	Clase I	Clase II	<p>Desplazarse con un objetivo de dirección utilizando las acciones de corrección.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Dosificar la intensidad de las acciones. * Percibir las desviaciones de la trayectoria * Utilizar diferentes acciones de corrección: propulsión unilateral, freno, circular atrás, circular delante. * Utilizar los diferentes tipo de desplazamiento (adelante, atrás y lateral) * Colocación de las hojas para una acción más eficaz. * Recorrer una distancia significativa (3-4 Km.)
Nivel III	Clase I	Clase II	<p>Desplazarse siguiendo una trayectoria prevista, buscando la velocidad, controlar el derrapaje a través de acciones encadenadas o combinadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Recorrer distancias importantes con toda seguridad. * Trazar las curvas a grandes rasgos conservando la velocidad. * Controlar los derrapajes del barco. * Inclinarsse al interior del giro. * Utilizar los apoyos reequilibradores. * Variar las inclinaciones de la pala (vertical-horizontal). * Experimentar las inclinaciones antero-posteriores. * Coordinar acciones con las de los compañeros.
Nivel IV	Clase II	Clase III	<p>Desplazarse siguiendo una trayectoria precisa utilizando las acciones al interior del giro y las propulsiones orientadas.</p> <ul style="list-style-type: none"> * Conducir una trayectoria mediante propulsiones orientadas al interior. * Solidarizarse con la embarcación gracias a los anclajes. * Variar la orientación de las hojas en función del objetivo. * Realizar anclajes eficaces - pala vertical. * Asegurar la continuidad de las acciones propulsivas orientadas. * Mantener un campo visual amplio * Adaptar la inclinación lateral a la situación. * Anticipar los cambios de dirección de la corriente. * Cubrir desplazamientos en corriente o con viento.

6. MANIOBRAS Y TÉCNICA DE PALEO

En piragüismo podemos considerar como maniobra toda acción realizada con la pala y/o la embarcación encaminada a ejecutar el proyecto inmediato de navegación.

Siguiendo el esquema de razonamiento propuesto para el análisis psicomotriz de la navegación en piragua, podemos clasificar las maniobras en:

- **Maniobras de propulsión:** encaminadas a conseguir un deslizamiento de la embarcación sin componente de giro, ya sea hacia delante, hacia atrás o lateral.
- **Maniobras de equilibrio:** encaminadas a mantener y/o restablecer la estabilidad del conjunto pala-palista-embarcación.
- **Maniobras de conducción:** encaminadas a provocar o corregir las rotaciones sobre el eje vertical de la piragua.
- **Maniobras combinadas:** son maniobras que responden a más de un ámbito, tracción-conducción, conducción-equilibrio, tracción-equilibrio.

Los palistas noveles tienden a utilizar las maniobras en su componente más pura mientras que los palistas experimentados utilizan principalmente las maniobras combinadas en dirección al objetivo de navegación.

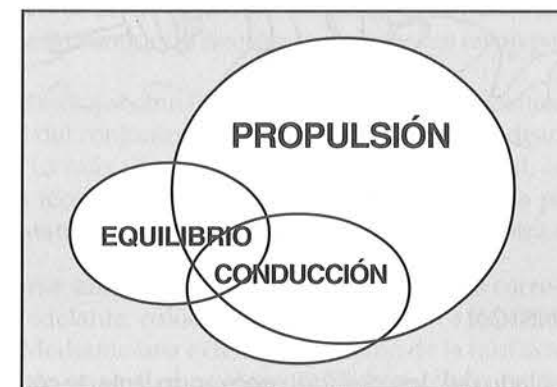


FIGURA 6.1

6.1. MANIOBRAS DE EQUILIBRIO

APOYO DE PRESIÓN

Lo utilizaremos al lado del desequilibrio, apoyando el dorso de la cuchara en la superficie del agua ejerciendo presión sobre ella.

Debemos intentar mantener siempre la pala sobre la superficie, para ello podemos realizar apoyos de presión estáticos o dinámicos:

- **Estático:** cuando el barco está en deslizamiento, nuestra pala estará estática manteniéndose sobre la superficie por una angulación abierta del plano de la pala sobre la superficie provocada por una extensión de la muñeca.
- **Dinámico:** cuando el barco no tiene deslizamiento deberemos dinamizar la pala deslizándola sucesivamente atrás-adelante-atrás, sobre la superficie, siempre con un ángulo abierto respecto a ésta y al sentido del movimiento. Cuando deslizamos la pala atrás-adelante abriremos el ángulo mediante una extensión de muñeca y cuando la deslicemos de delante hacia atrás lo haremos mediante una flexión de la muñeca.

Este tipo de apoyo se utiliza en embarcaciones y en situaciones donde el centro de gravedad esté por encima de la superficie del agua donde nos apoyamos.



FIGURA 6.2

APOYO DE SUSPENSIÓN

Lo utilizaremos al lado del desequilibrio apoyando la parte cóncava de la cuchara sobre la superficie del agua sosteniéndonos sobre la pértiga.

Se utiliza en embarcaciones y/o situaciones donde el centro de gravedad se halla por debajo del agua donde nos apoyamos.

Las situaciones de uso más comunes las encontramos al adoptar posiciones laterales en retenciones, como la caída lateral en un rebufo o al romper una ola marina paralela a nuestra embarcación. Debemos poner atención a apoyarnos siempre sobre la espuma que, en estos casos, se halla al lado contrario del desequilibrio inicial. Nuestra tarea será cambiar, mediante la utilización de la inclinación lateral, la tendencia de vuelco sobre la espuma donde utilizaremos el apoyo de suspensión.



FIGURA 6.3

ESQUIMOTAJE

Se trata de una técnica más que de una maniobra, tal como las hemos definido, pero nos parece interesante citarla y describirla ya que el dominio del esquimotaje se hace imprescindible en la mayoría de las modalidades del piragüismo (todas las de aguas bravas, las de mar y el kayak polo) aunque no siempre la incluiremos en un periodo de iniciación.

Dentro del esquimotaje como técnica genérica, que tiene como objetivo el recuperar la posición vertical del conjunto barco-pala-palista después de un vuelco, existen varias posibilidades. La más aconsejable, aunque no la más fácil, es el esquimotaje central ya que en esta técnica no debemos variar el agarre de la pala y al recuperar la posición vertical estaremos listos para encadenar cualquier otra maniobra.

- **Fase preparatoria:** una vez volcados, llevamos el brazo correspondiente al lado de la salida hacia adelante, colocando la pala paralela a la embarcación y a la superficie del agua. Mediante una extensión o flexión de la muñeca, en función del lado por el cual salgamos, abriremos el ángulo de la cuchara con respecto a la superficie con el fin de que ésta se deslice sobre ella y no se hunda al realizar la fase principal.

- **Fase principal:** desde la posición inicial, la mano adelantada debe empujar hacia fuera, nunca hacia abajo, manteniendo abierto el ángulo de la hoja durante todo el deslizamiento, ejerciendo una presión uniforme que aprovecharemos, para conseguir la verticalidad mediante el encadenamiento disociado de la flexión de la cadera y la extensión progresiva de la parte lumbar, dorsal y cervical de la espalda, siendo la cabeza la última en salir y en extenderse. La imagen del movimiento del cuerpo es como la de un látigo donde la cabeza se mantiene escondida hasta el final.

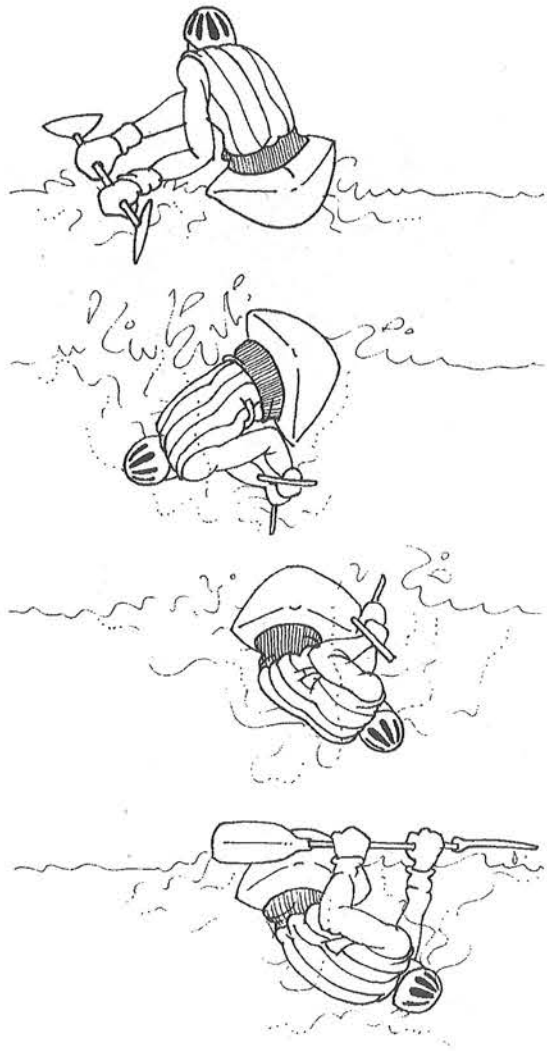


FIGURA 6.4-A

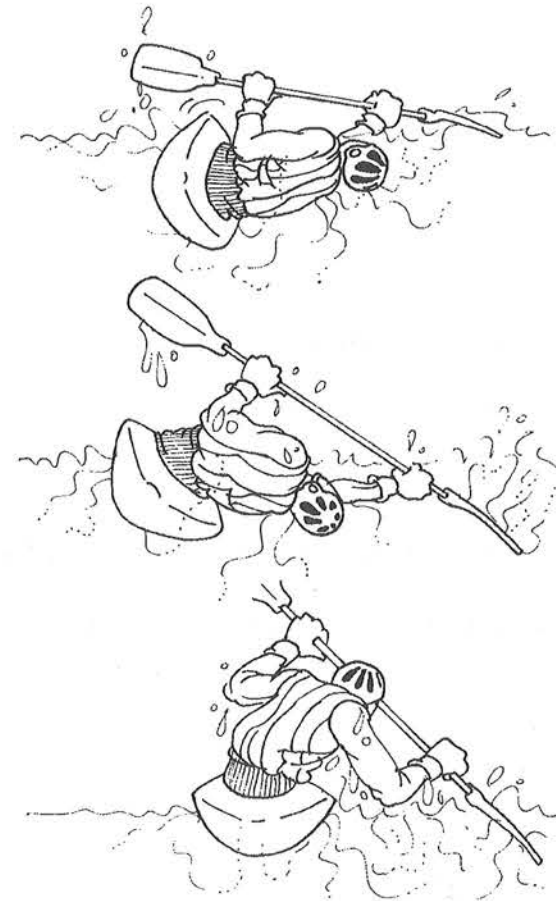


FIGURA 6.4-B

6.2. MANIOBRAS DE PROPULSIÓN

6.2.1. TÉCNICA DE PALEO

DESCRIPCIÓN ELEMENTAL DE LA TÉCNICA DE KAYAK

El ciclo de paleo está dividido en dos fases: Acuática y Aérea.

La Fase acuática: Se divide en tres subfases:

- Ataque
- Tracción
- Salida

La Fase aérea: Se divide en dos subfases:

- Subida de la pala
- Ataque aéreo

1. LA POSICIÓN BASE EN KAYAKS DE AGUAS TRANQUILAS

En el kayak la posición del palista es de sentado sobre el asiento. Los únicos puntos de contacto del palista con la embarcación son: asiento, casco (con los talones) y reposapiés (con los pies).

El palista sentado debe adoptar una posición cómoda, no forzada. El tronco está erguido o ligeramente echado hacia delante proyectando el pecho hacia arriba.

La cabeza en posición erguida, manteniendo cómodamente la vista al frente.

Las rodillas deben estar ligeramente flexionadas permitiendo el trabajo de pedaleo (flexión-extensión).

Los pies estarán en apoyo, talones en el suelo de la embarcación y con la zona del metatarso en contacto con el reposapiés.

Resumiendo: La posición en el kayak debe ser cómoda, prestando especial atención a la colocación de la cadera, puesto que condiciona el trabajo de transmisión de la fuerza al barco y la generación del impulso. Tronco erguido ligeramente flexionado hacia delante (10° - 15°). Piernas flexionadas y pies apoyándose en el barco con los talones y la zona del metatarso en el reposapiés.

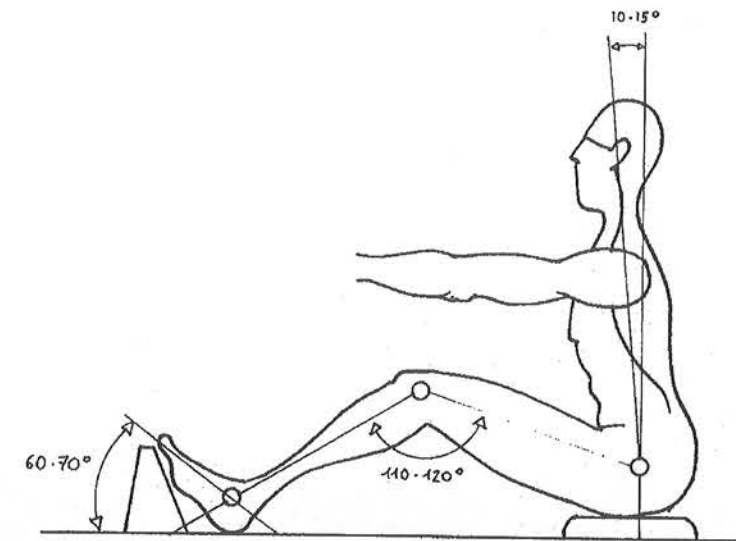


FIGURA 6.5

Defectos

- Doblar la espalda hacia delante (Flexión Dorsal).
- Apoyar la rabadilla en el asiento.
- Llevar las piernas separadas, en contacto con la bañera.
- Mirada dirigida hacia abajo. Con lo que se cierra la garganta y se provoca la curvatura de la espalda.

2. FASE ACUÁTICA

ATAQUE

Comienza con la introducción de la pala en el agua y concluye cuando la pala ha terminado de sumergirse totalmente por debajo de la superficie del agua.

Posición Inicial

El tronco está torsionado hacia el lado de paleo cerca de su máximo. El brazo del lado de paleo o de tracción se encuentra totalmente extendido hacia delante. El brazo del lado contrario al de paleo o de empuje se encuentra flexionado por el codo, con la mano a la altura de la sien y el codo por debajo del hombro y detrás de él. La pierna del mismo lado se encuentra flexionada, con la otra extendida. Las caderas ligeramente rotadas en el asiento hacia el lado de paleo.

Trayectoria de la pala

La hoja se encuentra en posición perpendicular al eje de desplazamiento del barco. La trayectoria de la pala, en esta fase, es hacia delante y hacia abajo.

Brazos

El brazo de tracción, desde su posición, completamente extendido, acompaña la pala hacia abajo; el movimiento atrás de esta mano es muy pequeño.

El brazo de arriba es el responsable de la introducción de la pala en el agua y de que la pala termine, al final de esta fase, en una posición más rentable. Lo logra con un movimiento hacia delante y hacia abajo presionando la pértiga. En este caso la mano se cruza de banda.

Tronco

La acción del brazo de arriba, como hemos señalado antes, está unida a la acción de torsión del tronco, que mantiene su angulación con el brazo.

Piernas

Comienza la presión de la pierna de apoyo en el reposapiés.

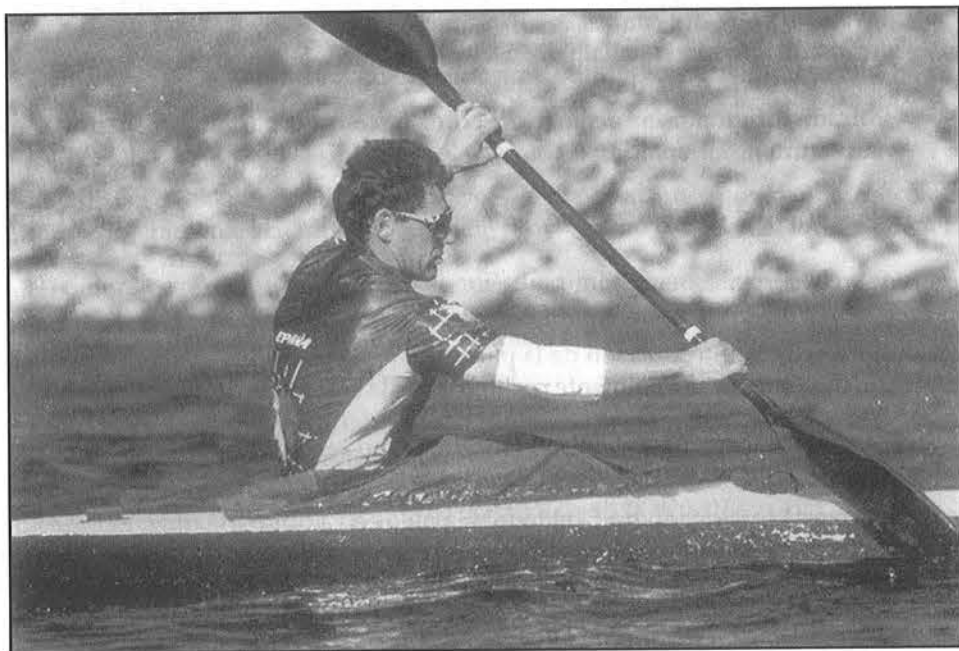
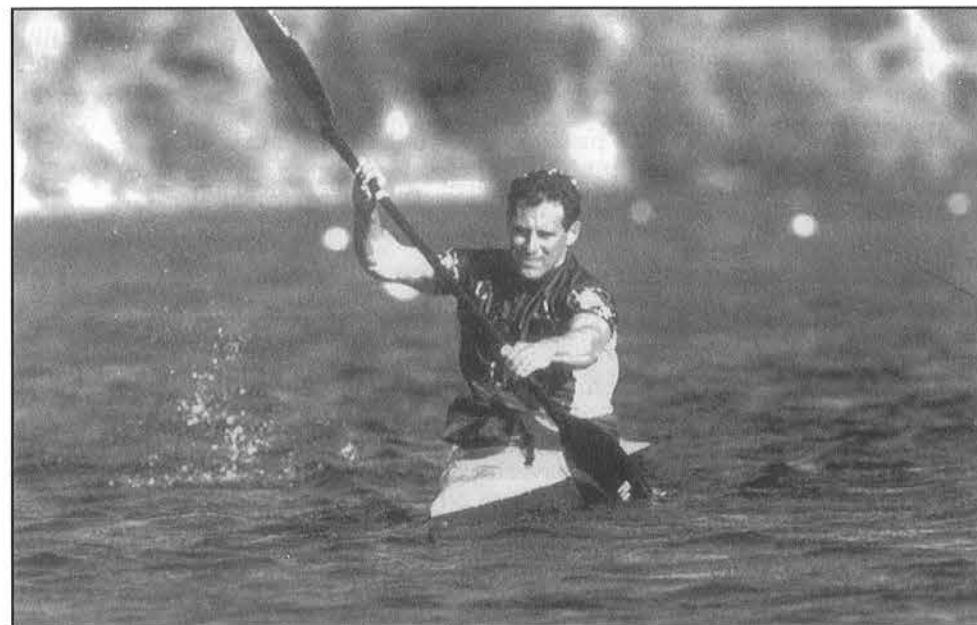


FIGURA 6.6



Defectos

- Brazo de tracción flexionado, provocando la reducción de la longitud de la palada en el ataque.
- Muñeca flexionada hacia el interior, provocando una mayor tensión y cansancio en el antebrazo.
- La hoja de la pala entra mirando hacia el interior o exterior (pala sesgada). De esta manera se pierde superficie de apoyo en la palada.
- La pala chapotea al introducirse en el agua, provocando un menor punto de apoyo de la pala en el agua.

TRACCIÓN

Es la segunda subfase de la llamada fase acuática. Comienza cuando la hoja está completamente sumergida, terminando cuando la hoja comienza a salir. En esta fase se busca colocar y mantener la pala vertical el mayor tiempo posible.

Trayectoria de la pala

Considerando como punto de referencia el barco, la trayectoria es de desplazamiento hacia atrás, a la vez que gira sobre un punto situado en la pértiga de la pala. Este punto de rotación, que en la fase anterior se encontraba cerca de la mano de tracción, asciende rápidamente situándose próximo o en la mano de empuje. Esto permite que el recorrido de la pala en el agua sea de una mayor amplitud, manteniendo la pala cerca de la vertical.

La trayectoria en el agua es paralela a la banda de la embarcación.

Brazos

El brazo de tracción que se encuentra extendido, realiza su acción junto a la torsión del tronco, tirando de la pala y terminando en una ligera flexión. La mano mantiene la profundidad de la pala y la proximidad al barco, evitando que se desplace de forma excesiva hacia afuera.

El brazo de empuje describe una trayectoria ligeramente hacia abajo; lo que posibilita a la pala mantener su profundidad en la última parte de esta subfase. A la vez se desplaza hacia el lado contrario, cruzando por delante de la cara. Esto permite mantener la pala, con respecto al agua, en una posición más próxima a la vertical y acompañar a la torsión del tronco. Más que acompañar a la torsión del tronco, forma parte de ella.

La acción de este brazo, en esta fase, es fundamental puesto que: **crea el apoyo para el desplazamiento o avance de la embarcación y determina la posición de la pala respecto del agua.** Las articulaciones del hombro y codo son especialmente importantes, porque de su fijeza depende que no se pierda la energía de la torsión y se transmita íntegramente a la pala.

Tronco

La acción del tronco es de giro sobre su eje natural, la columna vertebral. La amplitud de este giro del tronco debe ser máxima, siempre que no afecte a la estabilidad del barco. Se debe aprovechar esta amplitud para el desplazamiento del barco. Su movimiento debe ser regular durante toda esta fase.

El trabajo de tronco y brazos, en esta fase, es **en bloque.**

Piernas

La pierna del mismo lado al de paleo es la responsable de hacer avanzar activamente a la embarcación, imprimiendo la aceleración. Se logra por la presión en el reposapiés con una ligera extensión de la pierna.

Durante esta subfase se logra la máxima transferencia de fuerza al barco, producto de la acción de esta pierna.

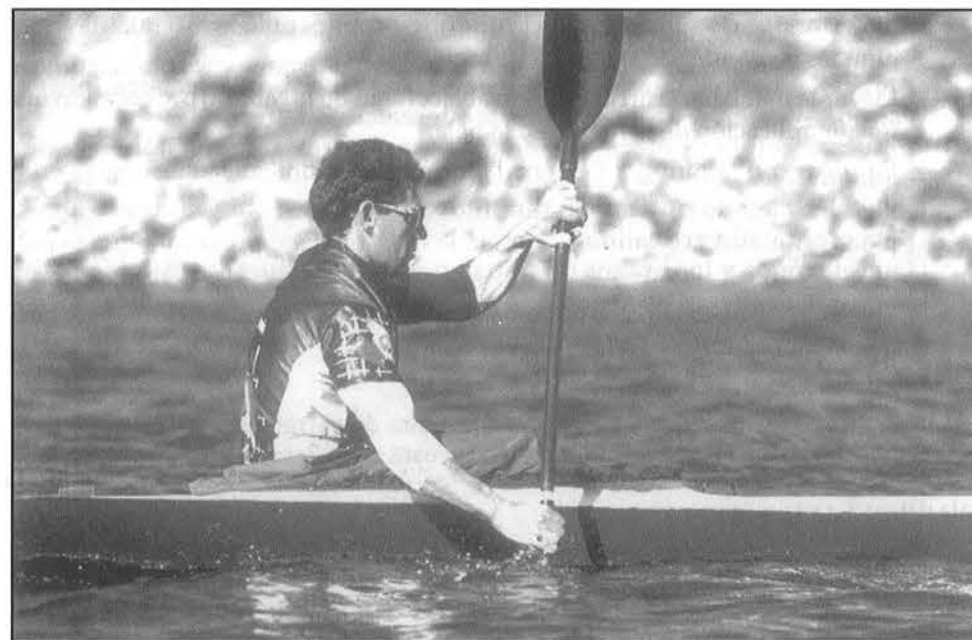


FIGURA 6.7

Defectos

- No se torsiona lo suficiente, con lo que no podremos utilizar los músculos más grandes y potentes del cuerpo.
- Llevar la mano hacia arriba o hacia abajo, fuera de la cabeza, provocando una menor aplicación de la fuerza en la pala.
- Empujar con la muñeca flexionada, provocando una tensión excesiva en la muñeca.
- Extender el codo de empuje durante la tracción. Esto provocará que la pala pierda su verticalidad.
- Que el tronco y los brazos no trabajen en bloque durante esta fase. Esto hace que la fuerza aplicada a la pala sea menor.

SALIDA

Comienza cuando la pala inicia el movimiento de extracción, es decir, cuando la pala sale del agua y termina cuando la pala está completamente fuera del agua.

Trayectoria de la pala

Si tomamos como referencia el barco, la pala tiene un desplazamiento hacia atrás y lateral, hacia fuera. Este movimiento lateral-atrás se produce por un giro de la pala en un punto próximo a la mano de empuje. La velocidad de la hoja, en el agua, debe adaptarse a la creciente velocidad del barco con el objeto de evitar frenar la embarcación.

La salida de la pala coincide con el comienzo del repaleo (giro de la pala sobre su eje longitudinal).

Brazos

El brazo de tracción realiza un movimiento hacia fuera y hacia atrás, liberando la pala por el lateral. Este movimiento es debido a una elevación del brazo, separando el codo del tronco, la mano se dirige hacia fuera rotando el hombro. El antebrazo comienza a girar, llevando el pulgar hacia el interior, lo que ayuda a liberar la pala, produciendo el repaleo y la orientación perpendicular, de la pala contraria, a la dirección de la embarcación.

El aumento de la velocidad de la pala se debe principalmente a la acción del brazo de tracción.

El brazo de empuje se mantiene en el mismo plano, paralelo al agua.

Tronco

El tronco prosigue su torsión en esta fase, puesto que el brazo de tracción se mantiene en prolongación del tronco y sólo hace un movimiento de elevación. El movimiento hacia atrás de la pala se debe al giro del tronco (torsión). Las caderas comienzan a girar sobre el asiento acompañando la torsión.

Piernas

La pierna del lado de paleo se extiende y la pierna contraria comienza a flexionarse, acompañando el movimiento de la cadera de ese lado hacia delante.

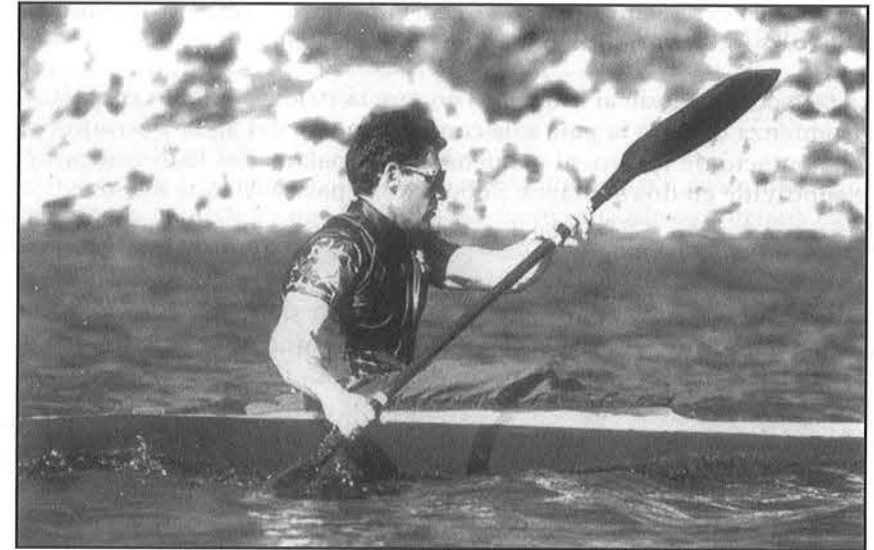


FIGURA 6.8

Defectos

- La mano de empuje (arriba) se dirige hacia abajo lo que provoca que la hoja se coloque plana en el agua y frene en el momento de la salida.
- Sacar la pala demasiado delante, con el puño a la altura de la rodilla, lo que reducirá la aplicación de la Fuerza.
- Flexionar excesivamente el codo. Esto impedirá que el tronco pueda intervenir, lo que producirá una menor aplicación de la Fuerza.

3. FASE AÉREA*

Esta fase corresponde al momento en que la pala no está en contacto con el agua. Comienza cuando la pala sale completamente del agua y termina cuando entre en contacto de nuevo, al comienzo de la palada del lado contrario. Esta fase se subdivide en dos subfases: Subida de la pala y Ataque aéreo.

SUBIDA DE LA PALA

Es la primera parte y continuación aérea de la salida de la pala. Comienza cuando la pala sale del agua completamente y termina cuando la hoja de ataque logra la posición más distante respecto del palista.

Posición inicial

El tronco se encuentra torsionado hacia el lado de paleo. El brazo de tracción ligeramente flexionado por el codo, la mano a la altura de la axila y lateralmente; en su punto más alejado del tronco, de toda la palada. Codo hacia atrás y ligeramente por debajo del hombro. El brazo de impulsión se encuentra al frente, a la altura de la garganta, por delante de las rodillas, cerca del pico de la bañera y en el otro lado de la línea media del barco. La pierna del lado de paleo extendida sin llegar al máximo. La del lado de impulsión más flexionada, también sin llegar al máximo, que conseguirá al finalizar esta fase.

Trayectoria de la pala

La pala prosigue su movimiento hacia arriba, acercándose al palista. El movimiento de repaleo, orientación de la hoja, se sigue completando.

Brazos

El brazo de tracción sigue siendo el responsable del movimiento de la pala, con un movimiento de separación del brazo hasta que el codo se sitúa ligeramente por debajo del hombro. La aproximación de la pala al palista se debe a una flexión del codo y a una elevación de la muñeca, hasta situarse a la altura del hombro por detrás de la cabeza. **En este momento cambia su función transformándose en brazo de empuje.** El hombro se mantiene relajado, no subiendo hacia arriba.

El brazo de empuje mantiene su plano paralelo al suelo y realiza un movimiento hacia delante. **Una vez alcanzado la posición de la pala, paralela al agua, cambia de función transformándose en brazo de tracción.**

Tronco

El movimiento del tronco prolonga la torsión una vez extraída la pala.

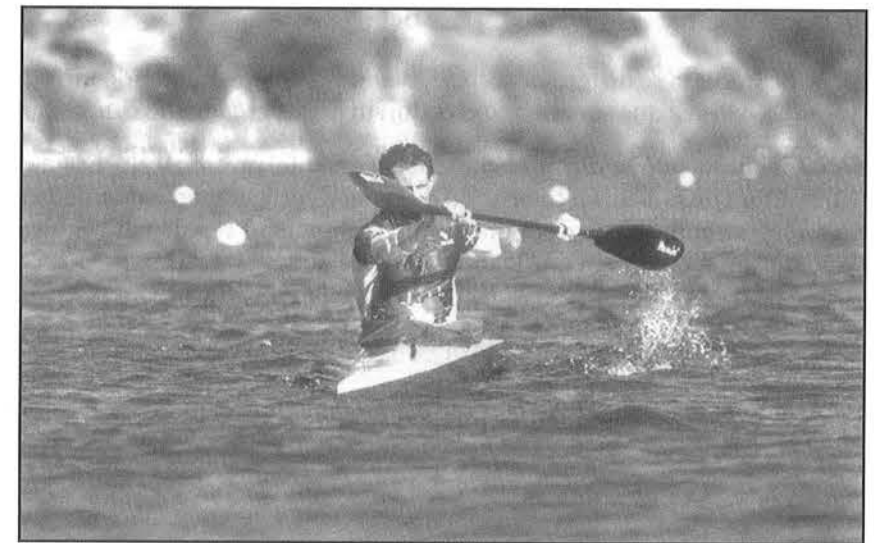


FIGURA 6.9

Defectos

- El codo se dirige hacia atrás, por detrás del tronco, llevando de esta manera el agua de la salida de la pala hacia la piragua y frenándola.
- Codo excesivamente bajo, lo que produce que la Fuerza se aplique hacia arriba y no hacia delante.
- Codo excesivamente alto. Esto aumenta la tensión en el hombro, facilitando la aparición de lesiones.
- Llevar la mano muy cerca de la cabeza (sien), lo que hace que se pierda amplitud en la torsión.

ATAQUE AÉREO

Comienza en el momento de lograr la máxima torsión y la posición más distante de la hoja de ataque respecto del palista. Termina con la entrada de la hoja en el agua.

Trayectoria de la pala

En este momento el movimiento de la pala es hacia delante buscando colocar la hoja de ataque lo mas lejos posible, en el agua, y orientarla perpendicularmente al desplazamiento. El movimiento de la hoja de ataque es hacia abajo y hacia delante.

Brazos

El brazo de tracción se dirige hacia abajo, delante y afuera. Buscando introducir la pala en el agua, a la vez que se extiende el codo, sin llegar a realizarlo completamente.

El brazo de impulsión se dirige hacia arriba y delante, presionando, hasta colocar la mano a la altura de la sien. La colocación de la pala, correctamente orientada para el ataque, es responsabilidad de este brazo que completa el repaleo al seguir con la supinación del antebrazo y sin que la muñeca se flexione.

Tronco

Se inicia la torsión hacia el lado contrario, buscando la aceleración del tronco.

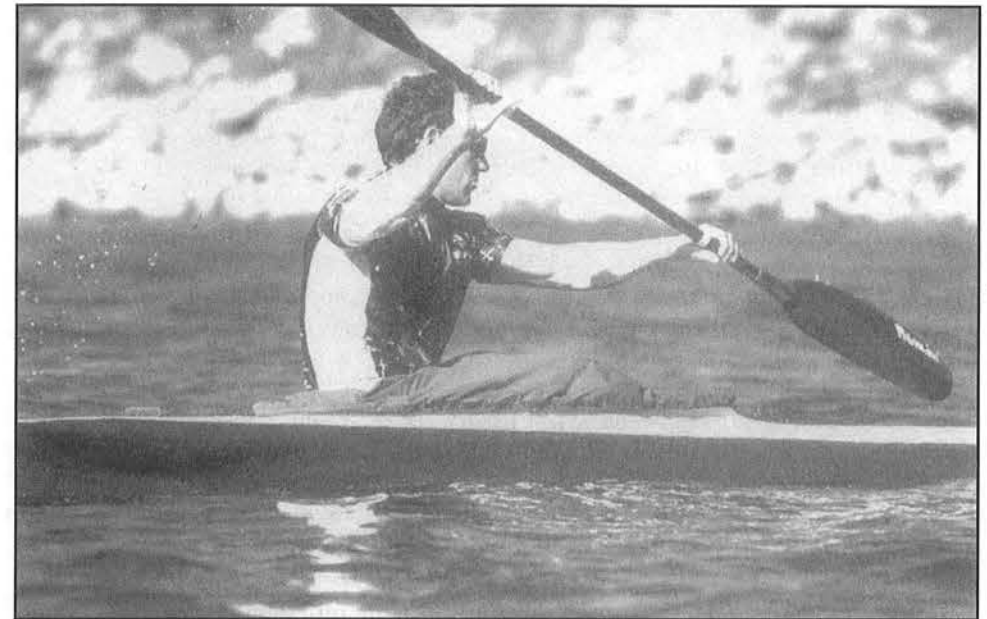


FIGURA 6.10

Defectos

- Flexionar la muñeca por un giro de la pala excesivo.
- Elevar excesivamente el brazo, realizando la trayectoria por encima de la cabeza.
- El tronco comienza a torsionar demasiado rápido, provocando una reducción de la longitud de la palada.
- No completar el repaleo. Con lo que la hoja de la pala se encuentra sesgada (orientada hacia dentro o hacia fuera), perdiéndose superficie al apoyar en el agua.

DESCRIPCIÓN ELEMENTAL DE LA TÉCNICA DE PALEO EN CANOA

El ciclo de paleo en Canoa se divide en Fase Acuática, que se subdivide en:

- Ataque
- Tracción
- Salida

y Fase Aérea y Repaleo.

1. POSICIÓN DE BASE

La rodilla de la pierna de apoyo (A), se encuentra sobre la rodillera y ésta sobre el eje longitudinal de la canoa. El centro de apoyo de la rodilla está a 2-3 cm. hacia el lado de paleo y detrás del punto medio de la canoa, a fin de colocar al canoísta por detrás del centro de giro de la embarcación. De esta manera se provoca una ligera elevación de la proa en posición estática.

El pie de la pierna de apoyo, trasera (B), descansa sobre el reposapiés trasero, que se encuentra sujeto sobre la rejilla, mantiene una pequeña angulación con respecto al eje longitudinal del barco. Este apoyo se completa con la sujeción del talón mediante una correa o listón que sujeta el pie firmemente a la canoa.

El pie de gobierno, delantero (C), se apoya sobre la rejilla en angulación de 15 a 30 grados sobre el eje longitudinal del barco. Este pie puede cambiar el punto de apoyo para inclinar el barco durante las ciabogas. Muchos canoístas con el fin de poder empujar adecuadamente, utilizan superficies antideslizantes u otros elementos, para evitar el deslizamiento del pie hacia adelante durante la palada.

Los tres apoyos A, B y C, forman un triángulo que representa la base de sustentación del canoísta sobre el barco, la forma de este triángulo será el determinante del equilibrio del palista.

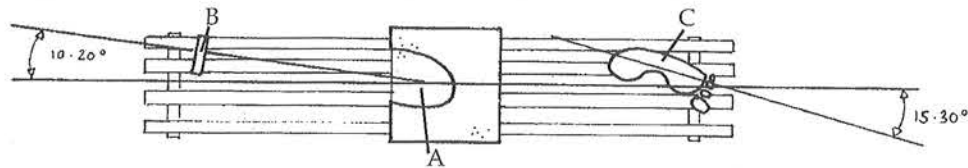


FIGURA 6.11

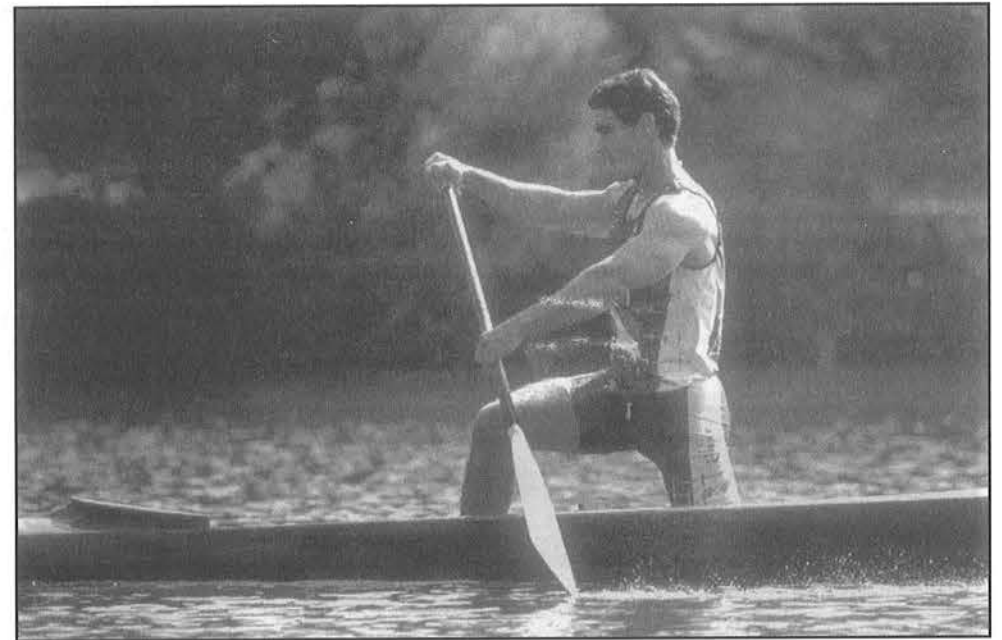


FIGURA 6.12

2. FASE ACUÁTICA

ATAQUE

Comienza cuando la pala adquiere su posición más distante del canoísta y comienza a descender.

Trayectoria de la pala

Desde una visión lateral, la pala se encuentra con una angulación de ataque de 45-50 grados.

Brazos

El brazo de gobierno semiextendido por encima de la cabeza; el codo tira ligeramente hacia la espalda y fuerza un mayor giro del tronco; el brazo de arrastre extendido, pero sin forzar, cerca de la horizontal.

Tronco

Está flexionado y con el busto girado hacia el lado de paleo. El tronco se encuentra en prolongación del muslo de la pierna de empuje. El hombro del brazo de arrastre se desliza hacia adelante, para conseguir un ataque más largo.

Caderas

Están en prolongación del muslo de la pierna apoyada, giradas hacia el lado de paleo.

Piernas

En el máximo desplazamiento hacia adelante, la rodilla está por delante del pie de gobierno y el muslo está horizontal. La pierna de empuje mantiene su proyección hacia delante, lo que provoca que la cadera esté por delante de la rodilla.

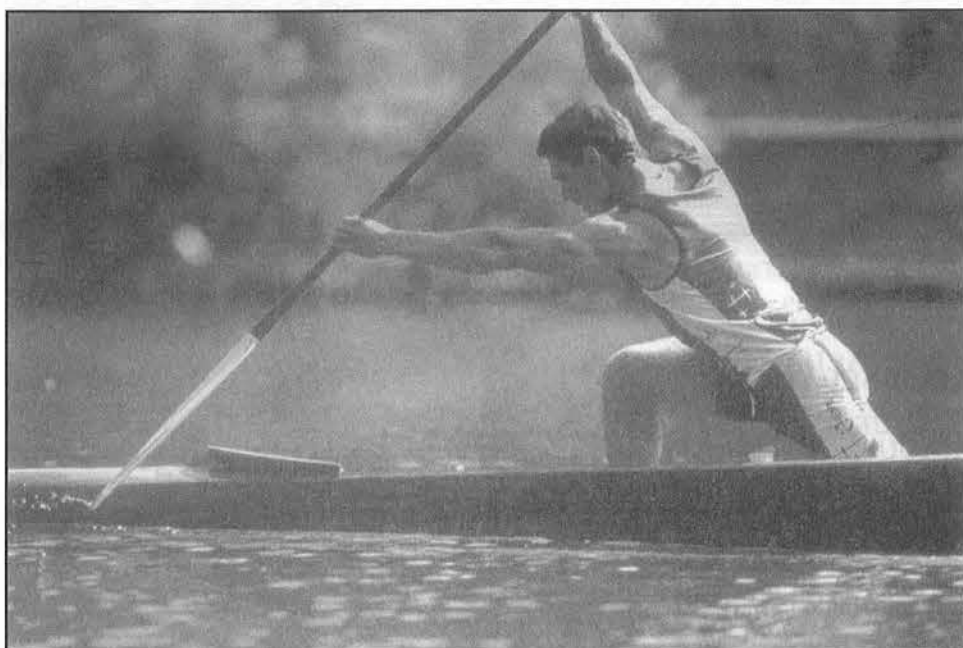


FIGURA 6.13

Desde una observación posterior:

- La pala aún no ha alcanzado la perpendicularidad y se mantiene abierta la hoja hacia el exterior.
- El muslo de la pierna apoyada, la cadera del mismo lado y el costado, mantienen una línea continua.
- Se observa un ligero desplazamiento del tronco hacia el lado de paleo.

El final del ataque

Se produce cuando la cuchara de la pala se encuentra totalmente sumergida en el agua, sin llegar a la verticalidad.

Durante esta fase los brazos descienden con la pala; el de gobierno se extiende empujando hacia adelante y abajo. El tronco aumenta su flexión hacia delante. Las caderas y las piernas deben mantener la posición anterior, no realizando acción alguna. La línea desde la rodilla hasta la cabeza pasando por el muslo, cabeza, tronco, y que desde una observación lateral unía el muslo de la rodilla de apoyo, se rompe al nivel de las caderas, al aumentar la flexión lateral del tronco.

Desde una observación posterior (al final del ataque):

- La pala está perpendicular al agua.
- El tronco aumenta su flexión lateral hacia el agua.
- La línea formada por el costado del lado de paleo hasta la rodilla, a pesar de que las caderas mantienen su posición, rompe algo su continuidad gracias a la flexión lateral del tronco.

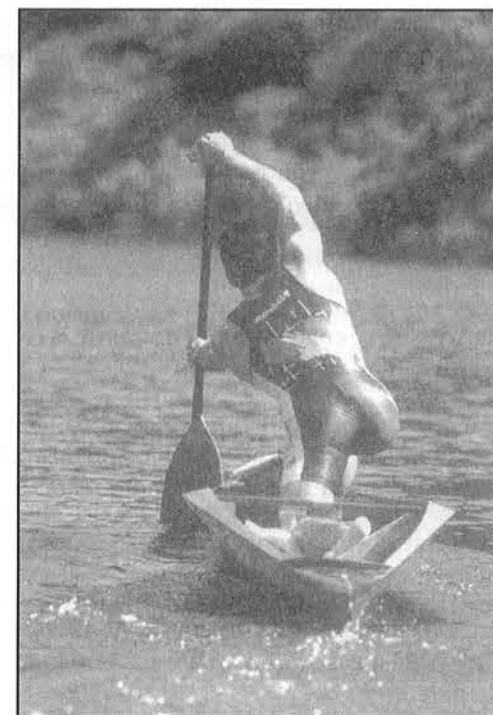


FIGURA 6.14

Defectos

- Que en el momento de introducir la pala en el agua, y visto lateralmente, se produzca alguna de estas situaciones:
 - El brazo de tracción no esté completamente extendido.
 - El tronco se encuentre vertical y no en flexión hacia delante.
 - El tronco no haya realizado la torsión hacia el lado de paleo.
 - La rodilla de la pierna de gobierno esté por delante del pie.
 - No exista continuidad en la línea: rodilla-muslo-cadera-espalda-cuello.
- La pala en su entrada chapotea el agua.
- La cadera se desplaza hacia la banda contraria a la de paleo.

TRACCIÓN

La pala, desde el Ataque, sigue un recorrido descendente y hacia atrás, pasando desde la verticalidad a adoptar una posición de aproximadamente 45° ó 50° .

La verticalidad de la pala se mantiene por la acción de los brazos que soportan la tensión provocada por la acción de empuje de las piernas, junto con la elevación del tronco atrás. Con objeto de mantener la posición de la pala, el brazo de gobierno presiona hacia abajo hasta colocarse a la altura del mentón.

En visión posterior podemos apreciar cómo la tracción provoca que se pierda la continuidad en la línea del lado de paleo, entre la rodilla, cadera y hombro de paleo.

Al terminar esta fase:

La mano del brazo de arrastre se encuentra por detrás de la rodilla de gobierno, con la pala en un ángulo de aproximadamente $45^\circ - 50^\circ$.

Las piernas terminan su acción impulsora en la canoa, colocando la pierna de apoyo sobre la rodilla y la pierna de gobierno en extensión de aproximadamente 120° . En este momento comienza a avanzar hacia delante siguiendo la cadera.

En ningún caso, la cadera se desplaza por detrás de la rodilla de la pierna de apoyo.

Desde una observación posterior las trayectorias más destacadas son la del descenso de la mano de gobierno; la elevación del tronco, al extenderse dorsal y lateralmente y el desplazamiento lateral de las caderas, primero hacia el lado contrario de paleo y después hacia el lado de paleo.



FIGURA 6.15

Defectos

- Las piernas empujan y el tronco se levanta, antes de introducir la pala en el agua.
- El tronco no se flexiona para introducir la pala en el agua.
- El brazo de tracción se flexiona rompiendo la verticalidad de la pala.
- La cadera sale por fuera de la banda contraria a la de paleo.
- El brazo de gobierno empuja hacia delante y no hacia abajo, con lo que desaparece la verticalidad de la pala.
- El tronco no se levanta durante la tracción.
- El tronco se levanta demasiado rápido.

SALIDA

La salida de la pala del agua se realiza por el camino más corto buscando una buena posición de ésta para el posterior retorno hacia adelante (al ataque).

La trayectoria de la pala es hacia arriba y hacia fuera, con lo que la pala rota hacia el exterior. De esta forma la pala sale de canto.

Brazos

Tienen un recorrido distinto cada uno de ellos:

- La mano de gobierno desciende y se desplaza lateralmente hasta superar el hombro del lado contrario de paleo.
- El brazo de arrastre se flexiona por el codo, elevando la mano.
- La acción simultánea de los brazos produce la salida de la pala del agua.

Esta acción de los brazos termina con el de gobierno a la altura del esternón y desplazado lateralmente hacia afuera, semiextendido y el brazo de arrastre flexionado por el codo ligeramente.

Tronco

Se eleva ligeramente al colocar el hombro del lado de paleo a la misma altura que el de gobierno y proyectar el torso hacia delante.

Las caderas continúan el movimiento iniciado en el final de la tracción, desplazándose lateralmente y hacia delante. Este movimiento arrastra a las piernas.

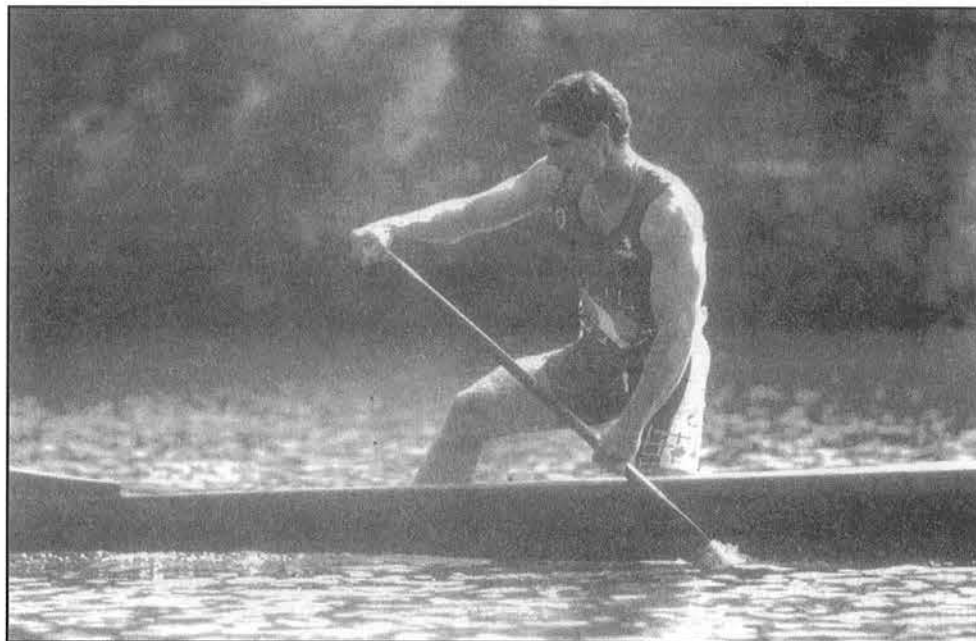
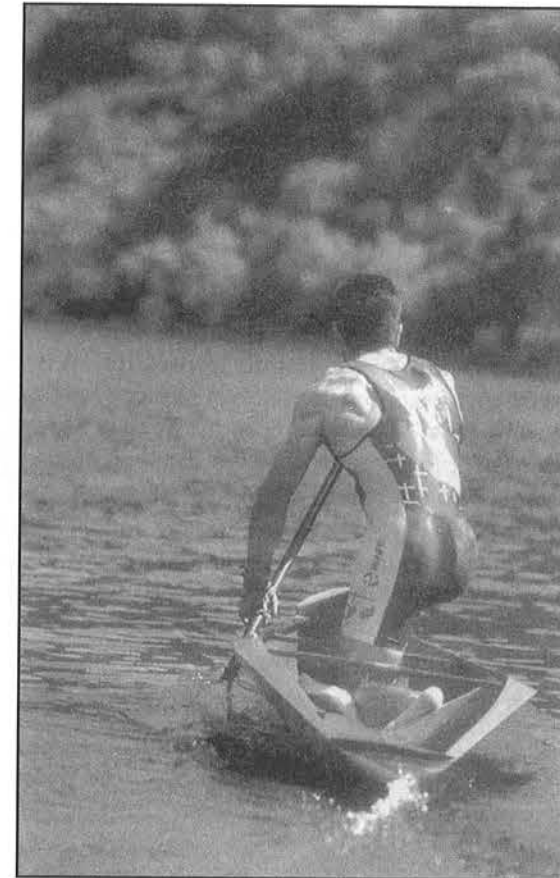


FIGURA 6.16



Defectos

- La pala sale del agua demasiado atrás, cuando la mano del brazo de tracción está por detrás de la pierna de apoyo.
- La cadera se encuentra por detrás de la rodilla de la pierna de apoyo.
- El brazo de gobierno empuja hacia abajo, lo que provoca que se pierda la verticalidad de la pala, generando cabeceos en la canoa.

3. FASE AÉREA

La pala hasta que ésta alcanza el punto más lejano del canoísta, al inicio del ataque, describe una trayectoria semirectilínea y ligeramente ascendente. Su orientación varía; al inicio de la fase aérea la pala se encuentra de canto al viento para ir progresivamente adoptando la posición de ataque: la hoja perpendicular al eje longitudinal de la canoa.

Brazos

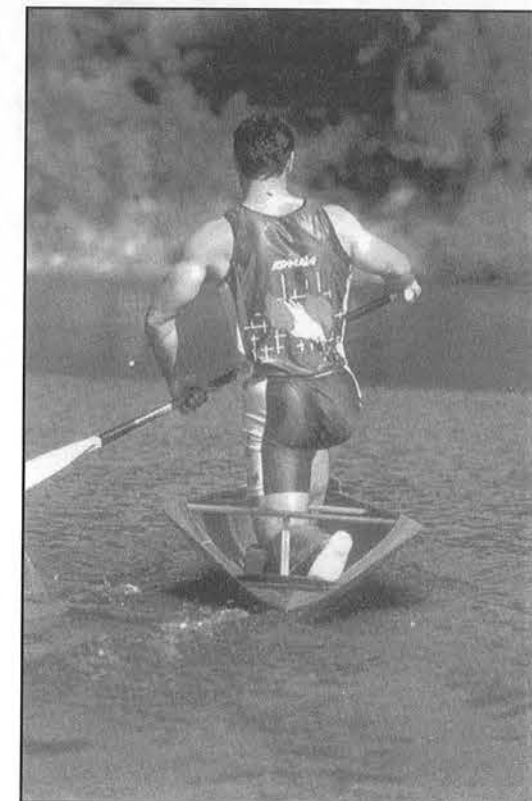
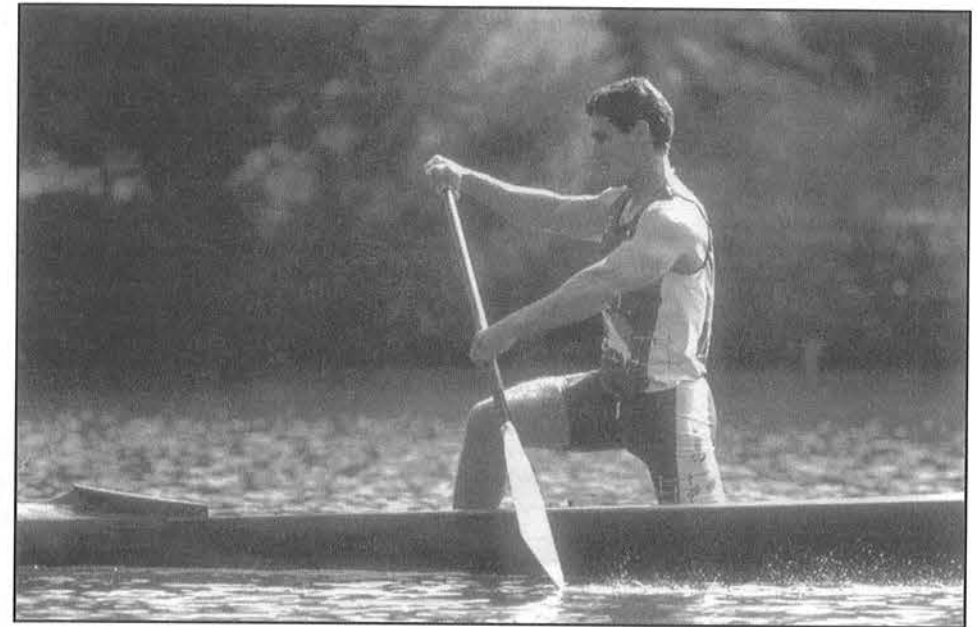
Desde la posición inicial de la fase aérea describen unas trayectorias ascendentes y hacia delante de forma algo diferente:

- El de gobierno va hacia delante ascendiendo y desplazándose hacia el lado de paleo; termina la mano por encima de la cabeza.
- El brazo de arrastre se extiende hacia delante y la mano gana altura.

Tronco

Desde el inicio de la fase aérea hasta el ataque, continúa el movimiento ya iniciado al final de la tracción, aumentando la rotación al nivel de la pelvis y hombros hasta unos 30 grados, además del movimiento de flexión ventral hasta 40 grados, aproximadamente. El movimiento de flexión unido al avance global de las caderas, junto al desplazamiento de las piernas, genera una variación del centro de gravedad del canoísta hacia delante de 20-25 cm., variando, según las características morfológicas de los canoístas.

Desde una observación posterior comprobamos cómo el canoísta mantiene cierta flexión lateral (hacia el lado de paleo) durante el avance de la pala y que va a aumentar en el ataque.



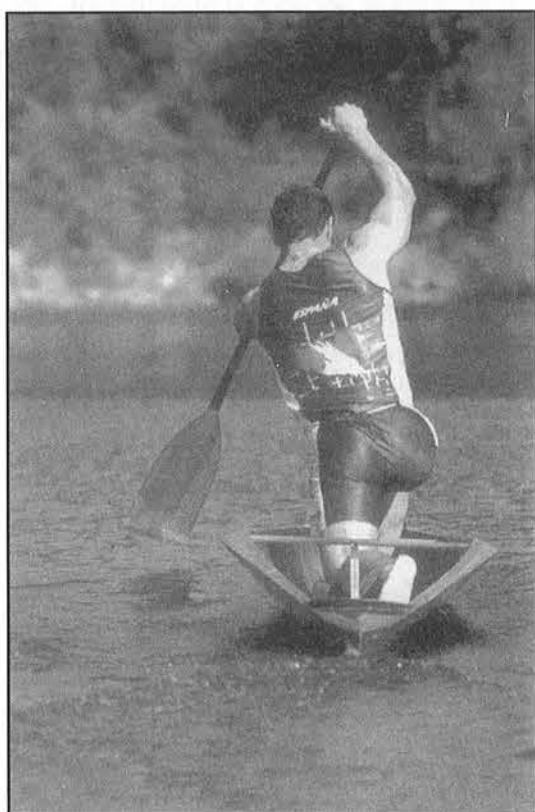
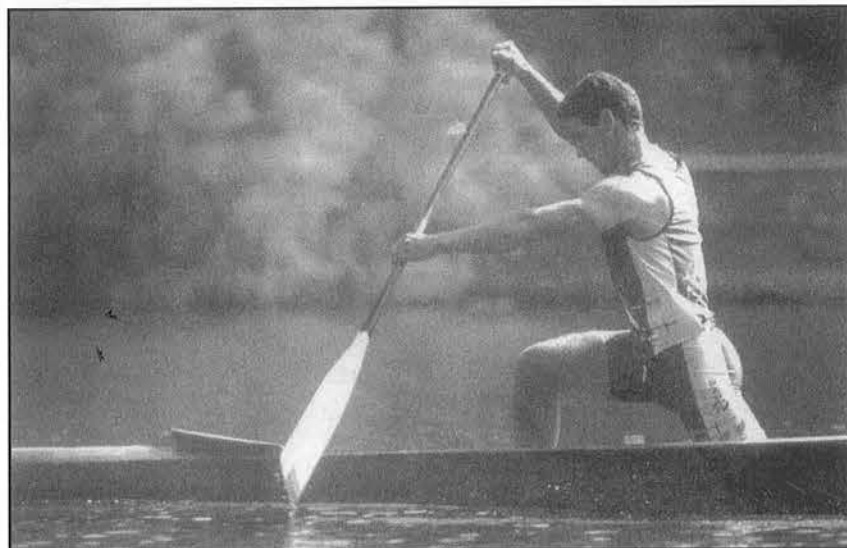


FIGURA 6.17

Defectos

- El tronco no logra la extensión completa.
- La pala se desplaza rozando el agua.
- No se colocan los hombros y caderas a la misma altura, con lo que se mantiene la flexión lateral del tronco.
- No se extienden los brazos hacia delante y hacia arriba.

4. REPALEO

Es un movimiento simple que el canoísta realiza con la pala dentro del agua, para llevar la embarcación en línea recta, corregir las pérdidas de rumbo (enderezamiento) y conducir la embarcación hacia el lado de paleo. Es un movimiento rápido y se adapta al ciclo de la palada.

Si se ejecuta correctamente este movimiento puede pasar desapercibido. Existen dos tipos de repaleo:

- Repaleo de salida
- Repaleo de ataque.

REPALEO DE SALIDA

Este repaleo se realiza en el momento que finaliza la tracción y la pala va a salir del agua; entonces, en lugar de ofrecer un perfil de canto, se ofrece la superficie de la cuchara que se encuentra con la resistencia del agua. Del empuje sobre el agua se forma una resultante del movimiento en la embarcación. Al estar situada esta resultante por detrás del centro de giro de la canoa, ésta hace que se desplace la popa hacia el lado contrario de paleo y consecuentemente la proa hacia el mismo lado de paleo.

Problemas del repaleo de salida

- Siempre supone un esfuerzo extra al canoísta, por ligero que sea el repaleo, frente a una palada normal.
- En función de la intensidad con que tenga que realizarse supone una mayor o menor pérdida de velocidad en el final de la palada.
- Las ejecuciones incorrectas suponen, además de la multiplicación de los inconvenientes descritos, desequilibrios para el canoísta y la canoa, y la pérdida del ritmo de paleo.

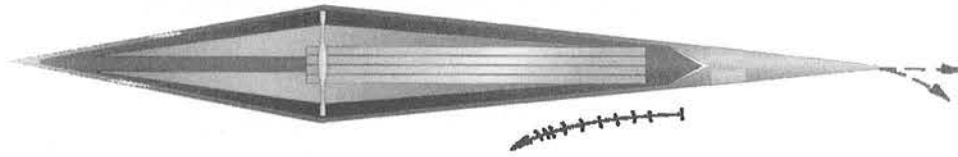


FIGURA 6.18

Defectos

- Se apoya la pala (pértiga) en la banda de la canoa.
- La pala se engancha en el agua, restando velocidad al repaleo.
- El repaleo se realiza demasiado atrás, por detrás de la cadera.

REPALEO EN ATAQUE

Se trata de un movimiento simple que se realiza a la entrada de la pala en el agua, hasta que ésta se sumerge totalmente. A la vez es una acción coordinada de los diferentes segmentos que intervienen en el ataque.

Desde una observación posterior la pala entra en el agua separada de la embarcación y girada hacia el interior. El ataque es preferible que sea alto para la ejecución de este tipo de repaleo.

A partir de la posición descrita la pala entra con mucha energía dentro del agua (gracias a la utilización del peso del canoísta en el ataque), con una ligera orientación hacia el barco que generará una resultante en sentido contrario, es decir, la proa de la canoa se desplaza hacia el lado de paleo. La pala, conforme va ganando profundidad, cambia de orientación hasta quedar perpendicular al eje longitudinal de la canoa, cuando ésta se profundiza totalmente, justo en este momento, comienza la fase de la tracción.

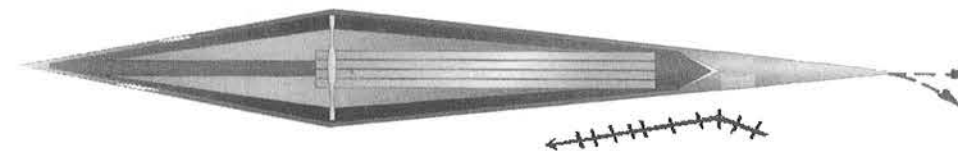


FIGURA 6.19

Problemas del repaleo en el ataque

- Como en el caso anterior, y a pesar de adaptarse al ataque, representa un esfuerzo extra al canoísta frente a una palada normal.

- También existe una pérdida de velocidad de la canoa, al trabajar la pala durante el ataque acuático en un sentido que no es el de avance.
- Por sus características, esta técnica de repaleo, precisa de canoístas con un buen control del equilibrio y ágiles, para resolver el problema de desplazamiento corporal hacia el agua y no quedarse hundidos al principio de la tracción.
- La ejecución incorrecta limita los efectos deseados sobre la dirección, puede dejar al palista en una posición de desequilibrio para la tracción y pérdida de velocidad de desplazamiento.

Es una técnica indicada para palistas de alta cualificación por sus exigencias de habilidad, equilibrio y rapidez de ejecución.

Defectos

- La pala choca con el casco de la canoa.
- La hoja no se coloca lejos de la canoa, con lo que se reduce el recorrido del repaleo.

6.2.2. PALEO ATRÁS

Maniobra que consiste en palear en sentido contrario al habitual. La técnica de esta maniobra guarda la mayoría de principios del paleo normal pero invirtiendo el sentido de las acciones.

Puntos a observar:

- verticalidad de la palada.
- introducción de la hoja de reverso.
- menor torsión de tronco que en el paleo normal.

Observaciones: se trata de una maniobra a la que se presta poca atención dada su similitud morfológica con el paleo normal. Se utiliza principalmente en aguas bravas y en kayak polo.

6.2.3 TRACCIÓN LATERAL

Maniobra de propulsión activa encaminada a conseguir un desplazamiento lateral de la embarcación.

Posición inicial: extender la pala en la perpendicular de la cadera del lado del desplazamiento lo más lejos posible, con los dos brazos completamente extendidos para conseguir una mayor verticalidad de la pala que se halla introducida en el agua con la parte cóncava orientada en dirección a la cadera.

Acción: acercar la pala perpendicular al eje longitudinal de la embarcación, manteniendo la verticalidad y sin llegar a tocar al casco de la embarcación.

Una vez aquí, buscamos nuevamente la posición inicial, ya sea extrayendo la pala del agua o deslizando la previa hipertensión o flexión de muñeca, que coloca la hoja perpendicular al eje longitudinal.

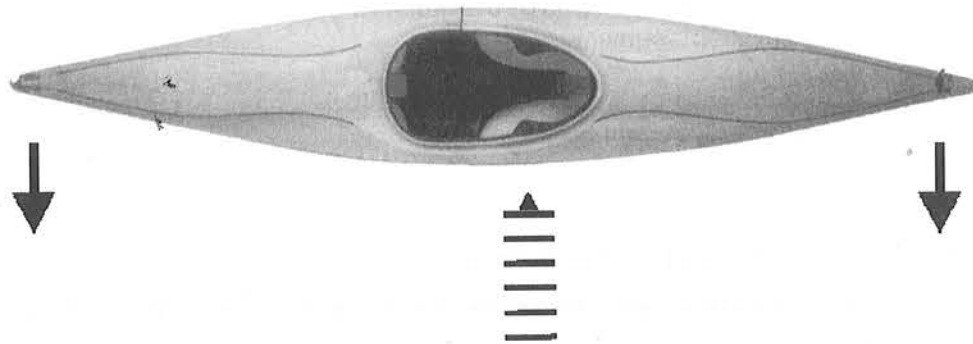


FIGURA 6.20

Puntos a observar:

- brazo superior completamente estirado por encima de la cabeza.
- verticalidad de la palada.
- máxima amplitud de las acciones.

Observaciones: se trata de una maniobra muy utilizada en todas las modalidades.

6.3. MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN

CIRCULAR DELANTE

Posición inicial: tronco flexionado hacia delante y orientado al lado de giro. Pala horizontal extendida lo más adelante posible, con la hoja introducida lateralmente tocando el casco de la embarcación y ligeramente orientada hacia arriba.

Acción: apartar la proa de la cuchara mediante una acción combinada de brazos, cadera y empuje de rodillas y pies hacia el lado de giro, manteniendo como punto de apoyo fijo la cuchara introducida en el agua, acompañando el movimiento con una extensión de brazos.

Posición final: mantendremos el giro hasta que la cuchara se halle perpendicular a nuestra cadera.

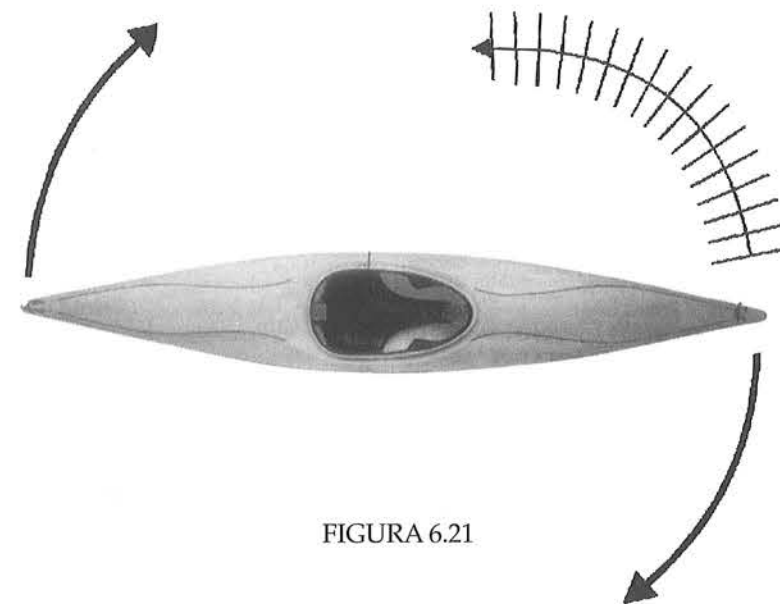


FIGURA 6.21

Puntos a observar:

- colocación inicial descrita.
- mantener la pala horizontal para conseguir mayor palanca.
- acompañar el movimiento con la extensión de brazos al exterior de la embarcación.
- mantener la inclinación de la embarcación sobre la parte más plana para facilitar el giro de la embarcación.
- mantener la orientación de la línea de hombros hacia el lado de giro.

CIRCULAR DETRÁS

Posición inicial: pala horizontal, perpendicular a nuestra cadera y lo más alejada posible del centro de la embarcación mediante una extensión de los brazos. La hoja introducida en el agua lateralmente.

Acción: aproximar la popa de la embarcación a la hoja de la pala mediante una acción combinada de brazos, cadera y empuje de rodillas y pies hacia el lado de giro, manteniendo como punto de apoyo fijo la cuchara introducida en el agua acompañando el movimiento con una extensión de brazos.

Posición final: mantener el movimiento hasta que la acción de tronco, brazos y piernas pierda efecto.

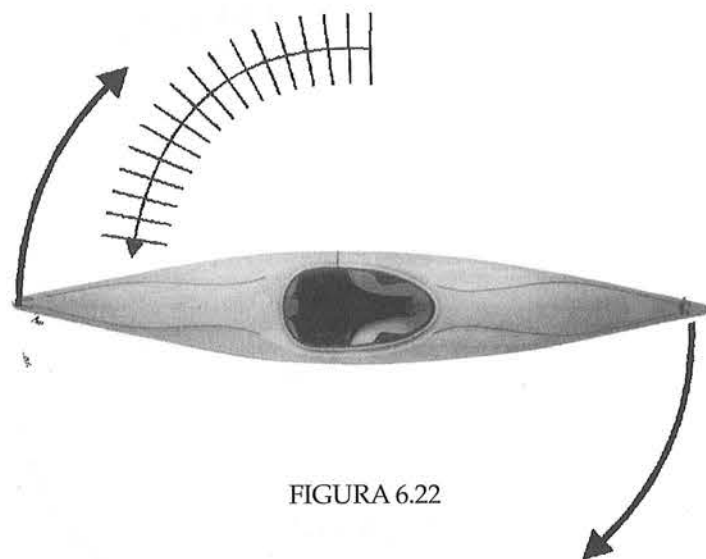


FIGURA 6.22

Puntos a observar:

- Mantener la inclinación de la embarcación sobre la parte más plana para facilitar el giro de la misma.
- No extender el movimiento más allá de su eficacia, procurando no permanecer innecesariamente con la orientación de los hombros al lado contrario al giro.

Observaciones: se trata de una maniobra que se utiliza muy a menudo pero no siempre de forma consciente, para corregir o incrementar la rotación de la embarcación; por ejemplo, al final de una palada normal o como prolongación de una circular delante.

PIVOTE

Posición inicial: tronco extendido atrás y orientado al lado de giro. Pala horizontal extendida lo más atrás posible con la hoja introducida lateralmente tocando el casco de la embarcación.

Acción: apartar la popa de la cuchara mediante una acción combinada de rotación de brazos, cadera y empuje de rodillas y pies hacia el lado de giro manteniendo como punto de apoyo fijo la cuchara introducida en el agua, acompañando el movimiento con una extensión de brazos.

Posición final: mantendremos el giro hasta que la cuchara se halle perpendicular a nuestra cadera.

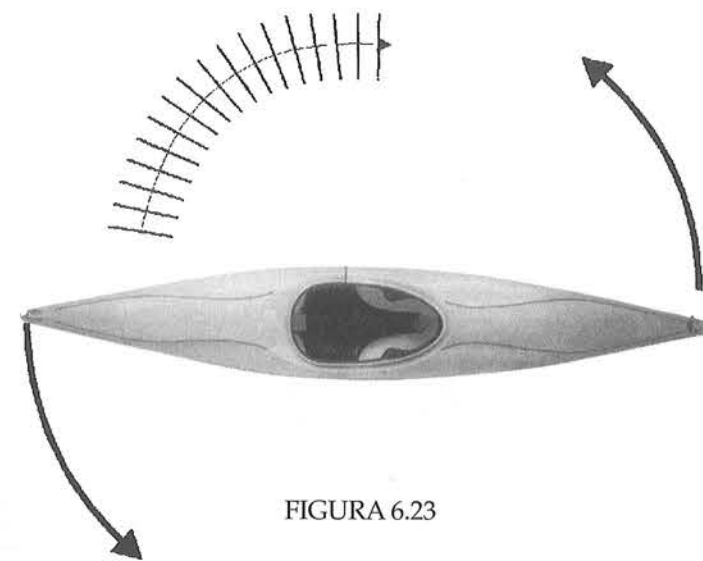


FIGURA 6.23

Puntos a observar:

- colocación inicial descrita.
- mantener la pala horizontal para conseguir mayor palanca.
- acompañar el movimiento, con la extensión de brazos al exterior de la embarcación.
- mantener la inclinación de la embarcación sobre la parte más plana para facilitar el giro de la embarcación.
- mantener la orientación de la línea de hombros hacia el lado de giro.

Esta maniobra se suele utilizar encadenándola con una circular delante del lado contrario, con un control dinámico o con una tracción orientada.

CONTROL DINÁMICO

Maniobra encaminada a conseguir una rotación de la embarcación actuando sobre la proa, acercando la proa a la pala que actúa de punto fijo.

Posición inicial: buscar la diagonal del lado de giro y colocar el tronco flexionado delante con los dos brazos completamente extendidos para conseguir una mayor verticalidad de la pala que se halla introducida en el agua con la parte cóncava orientada en dirección a la proa de la embarcación.

Acción: mediante una rotación interna de brazos combinada con una acción de cadera, rodillas y pies al lado del giro, acercar la proa de la embarcación a la pala introducida en el agua como punto fijo.

Posición final: detener la maniobra antes de que la pala toque al casco de la piragua, ya que, si esto se produce, nos va a provocar un desequilibrio inmediato.

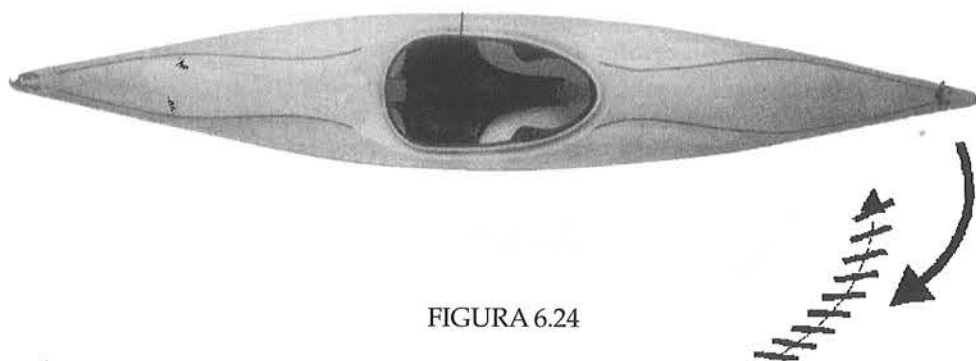


FIGURA 6.24

Puntos a observar:

- brazo superior completamente estirado por encima de la cabeza.
- verticalidad de la palada.

Observaciones: esta maniobra se utiliza normalmente encadenada con una tracción del mismo lado con el fin de provocar o mantener el deslizamiento de la piragua.

CONTROL DELANTE

Maniobra de conducción pasiva encaminada a modificar o mantener la angulación de la proa respecto a la trayectoria de deslizamiento mediante la incidencia de la hoja en la parte anterior de la piragua en deslizamiento.

Posición inicial: buscar la diagonal del lado de corrección y colocar el tronco flexionado adelante con los dos brazos completamente extendidos para conseguir una mayor verticalidad de la pala que se halla introducida en el agua con la parte cóncava orientada en dirección a la proa de la embarcación.

Acción: mantener la posición y jugar con la orientación de la hoja respecto a la corriente mediante una flexión o extensión de la muñeca para conseguir una mayor o menor incidencia.



* Maniobra estática

FIGURA 6.25

Puntos a observar:

- brazo superior completamente estirado por encima de la cabeza.
- verticalidad de la palada.
- buscar el equilibrio en la orientación de las hojas respecto a los «filetes» de agua. Un control demasiado abierto (extensión de muñeca) frenará el deslizamiento de la piragua y un control demasiado cerrado (sin incidencia) no modificará la dirección de la proa.

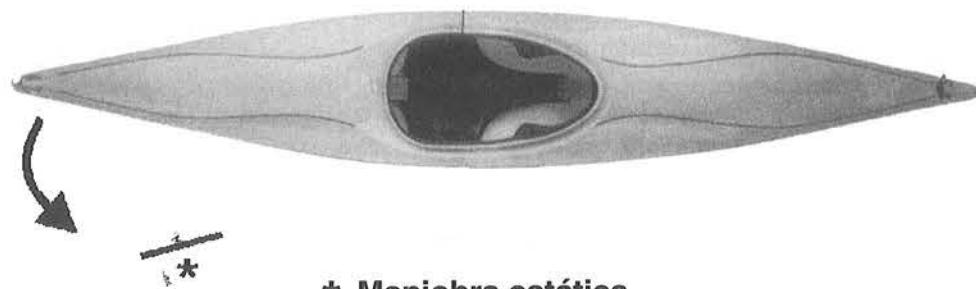
Observaciones: al tratarse de una maniobra pasiva la usaremos sólo cuando la piragua tenga deslizamiento.

CONTROL ATRÁS

Maniobra de conducción pasiva encaminada a conservar o modificar ligeramente la angulación de la piragua respecto a la trayectoria de deslizamiento, mediante la incidencia de la hoja en popa, aplicando la fuerza hacia el interior de la piragua.

Posición inicial: la hoja se coloca, mediante su cara interna, en la popa, separada de ésta unos 40 ó 50 cm. y paralela al eje longitudinal gracias a una extensión total de los brazos al lado de la maniobra y atrás.

Acción: mantener la posición aplicando la fuerza hacia la piragua de manera que la popa tienda a acercarse a la hoja.



*** Maniobra estática**

FIGURA 6.25

Puntos a observar:

- el brazo del lado contrario debe pasar completamente al lado de la maniobra.
- torsión de tronco ligeramente al lado de la maniobra.
- la cadera y las extremidades inferiores deben ayudar empujando hacia el lado contrario de la maniobra.

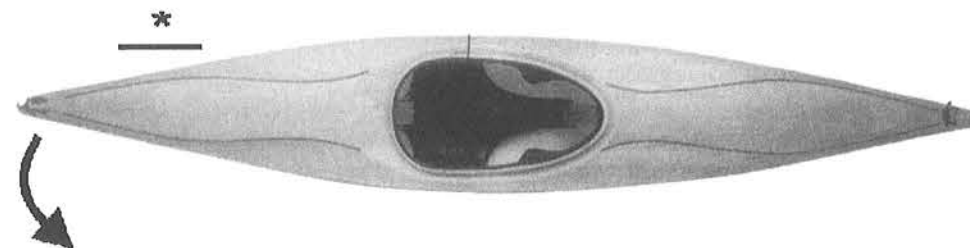
Observaciones: esta maniobra se utiliza principalmente en aguas bravas cuando la embarcación entra en una zona donde se produce un cambio brusco de velocidad de la corriente y queremos mantener la dirección. Se trata de una maniobra básica en la técnica de conducción de rafting. Su utilización es también básica en kayak surf para mantener o modificar ligeramente el ángulo de incidencia al surfear.

EL TIMÓN

Maniobra de conducción pasiva encaminada a conservar o modificar ligeramente la angulación de la piragua respecto a la trayectoria de deslizamiento mediante la incidencia de la hoja en popa aplicando la fuerza hacia el exterior de la piragua.

Posición inicial: la hoja se coloca, mediante su cara interna, en la popa paralela al eje longitudinal justo sobre la borda, gracias a una flexión de los brazos al lado de la maniobra y atrás.

Acción: mantener la posición aplicando la fuerza hacia el exterior de manera que la popa tienda a alejarse de la hoja.



*** Maniobra estática**

FIGURA 6.26

Puntos a observar:

- brazos flexionados para poder empujar hacia el exterior.
- tronco completamente orientado al lado de la maniobra.

Observaciones: al igual que el control atrás, esta maniobra se utiliza principalmente en aguas bravas cuando la embarcación entra en una zona donde se produce un cambio brusco de velocidad de la corriente y queremos mantener la dirección. Se trata de una maniobra básica en la técnica de conducción de rafting. Su utilización es también básica en kayak surf para mantener o modificar ligeramente el ángulo de incidencia al surfear.

7. PLANIFICACIÓN DE LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

7.1. PROGRAMACIÓN. ELEMENTOS DE LA PROGRAMACIÓN

Recordemos que en el proceso de enseñanza-aprendizaje existen tres etapas que debemos respetar:

- la planificación,
- la ejecución y
- la evaluación.

La programación forma parte de la planificación. Una forma habitual de programar la enseñanza es a través de unidades didácticas. Se trata de una forma de programación muy cercana y previa a la puesta en práctica de la actividad, en lo que sería la etapa de ejecución. La unidad didáctica representa una herramienta muy útil para el iniciador o monitor ya que nos definirá el qué, cómo y cuándo enseñar y evaluar.

En las unidades didácticas planteadas para el curso de iniciadores de piragüismo se exponen los contenidos, las actividades de enseñanza-aprendizaje, los objetivos didácticos y una serie de orientaciones para la práctica.

Los **contenidos** hacen referencia al qué enseñar. Están constituidos por todos aquellos hechos, conceptos, procedimientos, actitudes, valores y normas a través de los cuales se pretende desarrollar determinadas capacidades del alumno.

Las **actividades de enseñanza-aprendizaje** son todo el conjunto de acciones propuestas por el iniciador o monitor para el desarrollo de los contenidos de la unidad didáctica y se encaminan a lograr o alcanzar los objetivos de la misma. Es por medio de estas actividades que se entra en contacto, verdaderamente, con los alumnos y de ellas depende, en gran medida, el éxito o fracaso de todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Los objetivos didácticos describen las capacidades que se espera obtener de un alumno con relación a unos contenidos determinados y como resultado de su participación en una serie de actividades de enseñanza-aprendizaje.

Así por ejemplo, para desarrollar la capacidad de «salir de la piragua volcada sin sofocarse» se propondrá como contenido a enseñar la «experimentación del vuelco y abandono de la piragua» mediante actividades en las que se practiquen vuelcos, ya sea directamente o a partir de formas jugadas y al final de las cuales se espera que el palista haya conseguido como objetivo «ser capaz de volcar y abandonar la embarcación sin agobiarse».

Las orientaciones para la práctica hacen referencia a todos aquellos aspectos relacionados con la manera de enseñar y que el iniciador o monitor debe tener en cuenta a la hora de poner en práctica la enseñanza. Estas orientaciones estarán siempre en función de los contenidos, objetivos, actividades, alumnos, material, zona de práctica, aspectos climáticos, etc.

Las orientaciones para la práctica pueden ser globales para una misma unidad didáctica o pueden hacer referencia a cada una de las actividades de enseñanza-aprendizaje.

7.2. PROPUESTA DE UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN UTILITARIA AL PIRAGÜISMO

7.2.1. DEFINICIÓN DE LA UNIDAD DIDÁCTICA

Esta unidad didáctica de iniciación al piragüismo debe entenderse en un contexto utilitario, es decir, en la idea de conseguir resultados rápidos en relación con la autosuficiencia y seguridad del practicante.

La unidad pretende proporcionar al nuevo palista una rápida y sólida toma de contacto con el piragüismo a partir de la cual podrá consolidar los conocimientos y habilidades básicas del piragüismo.

7.2.2. ORIENTACIONES PARA LA PRÁCTICA

TIPO DE PUBLICO

Nos será útil, sobre todo, para adultos impacientes por realizar sus primeras excursiones en piragua o que deseen pasar a una fase más autodidacta.

Si disponemos de más tiempo para la iniciación de un determinado grupo resulta más aconsejable utilizar una propuesta más educativa, en la que se proporcione al nuevo palista un amplio abanico de experiencias y situaciones a partir de formas jugadas, etc.

ORGANIZACIÓN DE LOS CONTENIDOS

El orden interno de la unidad responde a la organización lógica de los contenidos en la iniciación al piragüismo desde una óptica utilitaria. Realiza un recorrido a partir del conocimiento del material, las técnicas de embarque-desembarque y la solidarización del palista con la embarcación, así como el vaciado, para pasar posteriormente a contenidos de tipo afectivo relacionados con el vuelco, abandono y recuperación del material. El cuerpo de la unidad lo conforman los contenidos relacionados con situaciones en las que se experimenta con el equilibrio, la propulsión y la conducción; en un intento de reproducir el orden lógico de aparición de estas problemáticas¹. La última parte pretende integrar estos parámetros para dar respuesta a proyectos básicos de navegación que permitan una autosuficiencia de base para el nuevo palista.

FORMAS DE CONDUCCIÓN DE LA CLASE

El enfoque utilitario de esta unidad hace que la conducción de la clase sea de tipo instructivo. El iniciador o monitor tomará la mayor parte de las decisiones con el fin de motivar a los alumnos, favoreciendo la consecución de determinados éxitos iniciales y reforzando sus actitudes positivas de aprendizaje.

¹ *Ante situaciones nuevas, independientemente del nivel de práctica, el palista suele funcionar respondiendo al mismo orden lógico. Donde queda más patente este orden lógico es durante la primera toma de contacto, la primera vez que el futuro palista entra en contacto con el agua, la embarcación y la pala.*

La primera sensación que siente un principiante al montarse en una piragua es la inestabilidad del sistema embarcación-pala-palista en el agua. Así pues, el control del equilibrio será el primer problema a resolver.

Después de una exploración básica de los límites de equilibrio del sistema, el principiante empieza a desplazarse en el medio encontrándose con el problema de la propulsión: la utilización de la pala, las angulaciones de la misma respecto al agua, la orientación de las hojas, la transmisión de la fuerza a la embarcación, ...

Finalmente, cuando el principiante consigue propulsar la embarcación se encuentra con que ésta no sigue la dirección deseada, poniéndose de manifiesto la problemática de la conducción.

El iniciador o monitor deberá conseguir una posición predominante dentro del grupo para que todos puedan oír sus instrucciones y atender sus explicaciones.

MATERIAL

El tipo de embarcaciones más idóneo para la puesta en práctica de esta unidad la configuran kayaks polivalentes de turismo, preferentemente de polietileno. Este tipo de embarcaciones poseen unas características de estabilidad, flotabilidad, dureza, forma, elementos de individualización, etc., que va a facilitarnos el desarrollo de esta unidad didáctica.

ZONA DE PRÁCTICA

En cuanto al lugar físico en el que desarrollar esta unidad, debemos dar prioridad a los temas de seguridad. Si se trata de entornos amplios, embalses, lagos, mar, etc., nos será muy útil balizar una zona reducida en la que podamos controlar fácilmente a todo el grupo. Con facilidad de acceso a través de una pequeña superficie a modo de playa en la que realizaremos la primera parte de la unidad.

EVALUACIÓN DE LA UNIDAD

Una vez experimentada la unidad didáctica será necesario realizar una revisión crítica y un análisis de los diferentes parámetros que la conforman: contenidos, actividades y objetivos; a fin de personalizar y adaptar dicha unidad a nuestras características como iniciadores y a las de nuestros alumnos, infraestructura, tiempo disponible, etc.

7.2.3. DESARROLLO Y SESIONES

UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN UTILITARIA AL PIRAGÜISMO

OBJETIVOS GENERALES	- Proporcionar al nuevo palista los conocimientos y dominios básicos para buscar su autosuficiencia en la navegación por aguas tranquilas próximas a la orilla.	
CONTENIDOS ¿Qué enseñar ?	ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE ¿A través de qué se enseña y se aprende?	OBJETIVOS DIDÁCTICOS ¿Qué aprenderá el alumno ?
- CONOCIMIENTO DEL MATERIAL: - la piragua y sus partes - la pala y sus partes - los accesorios de seguridad: casco, salvavidas, ...	- Presentación y explicación del material, sus partes y utilización	- El palista será capaz de conocer y identificar el material que utilizará en la unidad, así como sus partes y utilización
- EXPERIMENTACIÓN DEL EMBARQUE - DESEMBARQUE: - utilización de triángulo de apoyo pala-piragua - mecánica de embarque-desembarque	- Práctica de la técnica de embarque y desembarque en seco: - explicación del triángulo de apoyo pala-piragua - demostración de la mecánica de embarque desembarque - Práctica del embarque y desembarque en agua	- El palista será capaz de embarcar y desembarcar en el agua sin alejarse de la orilla y sin desequilibrarse
- SOLIDARIZACIÓN CON LA EMBARCACIÓN: - regulación del reposapiés - colocación de la rodillas - posición básica de paleo: tronco y pelvis	- Explicación y práctica de cómo se regula el reposapiés y/o asiento - Explicación y corrección de la posición básica de navegación: pies, rodillas, pelvis, tronco - Experimentación: la solidaridad con la piragua en seco - Exploración de la solidaridad con la piragua en el agua	- El palista será capaz de ajustarse el reposapiés y/o el asiento de la piragua hasta conseguir solidarizarse con la embarcación - El palista será capaz de provocar y/o controlar movimientos de la embarcación gracias a una correcta solidarización con la piragua.
- EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DE VACIADO - técnica de vaciado con colaboración - técnica de vaciado sin colaboración	- Explicación, demostración y práctica de las diferentes técnicas de vaciado de una piragua	- El será capaz de vaciar una embarcación llena de agua con y sin colaboración de un compañero
- EXPERIMENTACIÓN DEL VUELCO, ABANDONO Y RECUPERACIÓN DEL MATERIAL: - adaptación al vuelco y al abandono de la piragua - técnicas de transporte y recuperación del material en el agua	- Práctica de vuelcos y abandonos de la embarcación - Explicación y práctica de diferentes técnicas de transporte y recuperación del material.	- El palista será capaz de volcarse y abandonar la embarcación sin agobiarse - El alumno será capaz de recuperar y transportar el material hasta la orilla próxima

<p>- APLICACIÓN DEL EQUILIBRIO:</p> <ul style="list-style-type: none"> - límites de equilibrio de la piragua - apoyo de presión - relación entre el centro de gravedad y el equilibrio del sistema palista-piragua 	<ul style="list-style-type: none"> - Exploración de desequilibrios de la piragua a ambos lados - Explicación y práctica del apoyo de presión - Práctica de reacciones a desequilibrios voluntarios, involuntarios o provocados mediante apoyos de presión - Resolución de situaciones con modificación del centro de gravedad del palista en altura y posición 	<ul style="list-style-type: none"> - El palista habrá interiorizado los límites de equilibrio de la piragua - El palista será capaz de reaccionar a desequilibrios mediante la utilización de apoyos de presión
<p>- APLICACIÓN DE LA PROPULSIÓN:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Técnica de paleo: <ul style="list-style-type: none"> - agarre de la pala - mecánica de la tracción - eficacia de la tracción: sensación de apoyo duro en el agua - recorrido aéreo y ataque - recorrido acuático - la salida - rotación de las hojas - el freno - el paleo atrás 	<ul style="list-style-type: none"> - EN SECO: <ul style="list-style-type: none"> - explicación, demostración y corrección sobre la práctica del agarre de la pala - práctica de la mecánica de la tracción a cada lado - explicación y práctica de la mecánica de rotación de las hojas - práctica y corrección del ciclo completo de paleo en seco - EN EL AGUA: <ul style="list-style-type: none"> - exploración en navegación libre del ciclo completo de paleo - ejecución de la técnica de paleo focalizando las tareas en cada uno de sus aspectos básicos: <ul style="list-style-type: none"> - posición básica de navegación - recorrido aéreo de la pala - rotación de tronco - sensación de apoyo duro - recorrido de la tracción - salida de la hoja - explicación y práctica de la acción de frenado - explicación y exploración del paleo atrás 	<ul style="list-style-type: none"> - EN SECO: <ul style="list-style-type: none"> - el palista será capaz de encadenar el ciclo completo de paleo con un agarre correcto de la pala y una orientación óptima de las hojas a cada lado de la tracción - EN AGUA: <ul style="list-style-type: none"> - el palista será capaz de avanzar utilizando la pala como medio de propulsión - el palista será capaz de frenar ante un obstáculo o señal utilizando la pala. - el palista será capaz de desplazarse marcha atrás utilizando la pala.
<p>- APLICACIÓN DE LA CONDUCCIÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - utilización del freno unilateral - utilización de la propulsión unilateral - utilización de la propulsión circular - la circular 	<ul style="list-style-type: none"> - Explicación y práctica de la utilización del freno como maniobra de corrección - Práctica de la propulsión unilateral como medio de conducción de la piragua. - Explicación y práctica de la circular como maniobra de rotación aislada - Práctica de la propulsión circular encadenada con el paleo para conducir la piragua 	<ul style="list-style-type: none"> - El palista será capaz de mantener una trayectoria fijada utilizando maniobras básicas de conducción.
<p>- APLICACIÓN DE LA NAVEGACIÓN INTEGRADA</p> <ul style="list-style-type: none"> - cambios de dirección - cambios de sentido - navegación por objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Práctica de cambios de dirección y sentido utilizando las maniobras de freno y circular - Resolución de situaciones en las que se propongan objetivos y proyectos de navegación que favorezcan la integración de acciones de equilibrio, propulsión y conducción 	<ul style="list-style-type: none"> - El palista será capaz de cambiar de dirección y sentido utilizando las maniobras básicas de circular y freno - El palista será capaz de desplazarse para alcanzar un objetivo fijado integrando acciones de equilibrio, propulsión y conducción

DESARROLLO EN UNA SESIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN UTILITARIA AL PIRAGÜISMO

SESIÓN: 1 de 1

DURACIÓN: 150' útiles

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN CON PIRAGUA EN AGUAS TRANQUILAS SIN ALEJARSE MÁS DE 100 m. DE LAS ORILLAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Tener conocimiento del material básico para la práctica del piragüismo, así como de sus partes y características.
- Adaptar el material a sus características personales y constituir un sistema unitario palista-material.
- Elaborar y ejecutar un proyecto de navegación básico integrando acciones de equilibrio, conducción y propulsión.

T.A.	T.P.	CONTENIDOS	OBJETIVOS	EJERCICIOS	OBSERVACIONES
0'	10'	- Presentación del material: sus partes, características, utilización,...	- Conocer e identificar el material básico para la práctica del piragüismo.		Prestar atención a la organización del grupo de modo que todos puedan seguir las explicaciones ORGANIZACIÓN
10'	5'	- Funcionamiento de los elementos móviles de la piragua: asiento y reposapiés.	- Saber cómo adaptar la piragua a las dimensiones individuales.		
10'	5'	- Explicación y práctica del embarque-desembarque en seco	- Integrar la mecánica de embarque y desembarque	- Embarcar y desembarcar en seco	
15'	5'	- Explicación práctica de la posición básica de navegación: pies, rodillas, pelvis, tronco	- Integrar la posición básica de navegación	- El escarabajo	
15'	5'	- Ensayo de la solidaridad con la piragua en seco	- Experimentar la solidaridad con la piragua en seco		
20'	10'	- Mecánica del paleo en seco	- Interiorizar la mecánica del paleo	- La escoba	
20'	10'	- Agarre de la pala		- ¡Dale gas!	
20'	10'	- Mecánica de la tracción		- Paleos en seco	
20'	10'	- Rotación de las hojas			
20'	10'	- Ciclo completo de paleo en seco			
30'	5'	- Explicación de cómo salir de la piragua en caso de vuelco	- Conocer las pautas básicas para salir de la embarcación en caso de vuelco	- ¡Ayúdame a vaciar!	
30'	5'	- Explicación y práctica del vaciado de la piragua, con y sin colaboración	- Ser capaz de vaciar una embarcación llena de agua con y sin colaboración de un compañero	- Vaciar solo	
35'	5'	- Recuperación y transporte del material	- Ser capaz de recuperación y transportar el material hasta la orilla	- ¡Al rescate!	- Puede servirnos para verificar que todos los alumnos saben nadar correctamente con el chaleco

T.A.	T.P.	CONTENIDOS	OBJETIVOS	EJERCICIOS	OBSERVACIONES
40'	5'	- Práctica del embarque-desembarque en el agua	- Ser capaz de embarcar y desembarcar en el agua sin alejarse de la orilla y sin desequilibrarse	- Embarcar y desembarcar en el agua	- Son frecuentes los vuelcos durante esta fase. - Este bloque finaliza con el palista en el agua debiendo recuperar su material y vaciar su piragua
45'	20'	- EL EQUILIBRIO: - Explicación y práctica del apoyo de presión. - Exploración del equilibrio del sistema palista-piragua - Exploración de los límites de equilibrio del sistema palista-piragua	- Ser capaz de reaccionar a desequilibrios mediante la utilización de apoyos de presión - Interiorizar la sensación de equilibrio del sistema palista-piragua - Interiorizar los límites de equilibrio del sistema palista-piragua - Integrar la solidaridad con la piragua en agua y su relación con el mantenimiento del equilibrio	- ¡Sorprendemé! - El malabarista - La pala submarina - El gran círculo - Dame la punta - Sentarse sobre la tapa - Oleaje - El hundimiento del Titanic	- Delimitar el espacio para controlar el agua
65'	25'	- LA PROPULSIÓN: - Desplazamiento libre utilizando la pala como elemento de propulsión - Posición básica de paleo - Recorrido aéreo y ataque - Recorrido acuático - Salida de la hoja del agua - Sensación de apoyo duro de la pala en el agua	- Interiorizar la sensación de deslizamiento por la acción del paleo - Aprender la posición básica de paleo. - Integrar las características clave del recorrido acuático - Integrar las características clave de la salida - Interiorizar la sensación de apoyo duro durante la fase de tracción. - Ser capaz de reducir el deslizamiento de la piragua utilizando el freno como maniobra - Ser capaz de desplazarse marcha atrás utilizando la pala	- Dispersión - Posición básica de paleo - Recorrido acuático (tracción) - Salida de la hoja - ¡Empújame! - El remolcador - Casi me la pego - Reviv	
90'	15'	- LA CONDUCCIÓN: maniobras básicas de corrección de la trayectoria - El freno unilateral - La propulsión unilateral - La circular delante	- Ser capaz de seguir una trayectoria utilizando el freno unilateral como maniobra de corrección - Ser capaz de seguir una trayectoria utilizando la propulsión unilateral como maniobra de corrección - Ser capaz de seguir una trayectoria utilizando la circular delante como maniobra de corrección	- El testarudo - Taza y media - Me mareo - El limpiaparabrisas - Torpedo	Aprovechar para intercambiar información sobre la sesión con los alumnos y motivarles a seguir paleando
105'	30'	- NAVEGACIÓN INTEGRADA - cambios de dirección - cambios de sentido - Navegación por objetivos	- El palista será capaz de cambiar de dirección y sentido utilizando las maniobras básicas de circular y freno - El palista será capaz de desplazarse para alcanzar un objetivo fijado integrando acciones de equilibrio, propulsión y conducción.	- ¡A la orden! - El zigzag - El rey - La peste (juego) - Los 5 pases (juego)	
145'	5'	- Pautas de recogida y almacenamiento del material - Criterios básicos de cuidado y mantenimiento del material	- Ser capaz de recoger y almacenar el material atendiendo a los criterios básicos de cuidado y mantenimiento del mismo		

DESARROLLO EN SEIS SESIONES

1ª SESIÓN

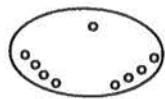
DURACIÓN: 70' (temporización orientativa)

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN CON PIRAGUA EN AGUAS TRANQUILAS SIN ALEJARSE MÁS DE 100 m. DE LAS ORILLAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Tener conocimiento del material básico para la práctica del piragüismo, así como de sus partes y características.
- Salir de una embarcación volcada en agua tranquila sin sofocarse, recuperando el material hasta la orilla.
- Vaciar una embarcación llena de agua con y sin ayuda de un compañero.

T.A.	T.P.	actividades de enseñanza aprendizaje	organización del grupo	recursos y material	observaciones
0	2'	- Explicación de los contenidos y objetivos de esta sesión	En semicírculo, fuera del agua		- Prestar atención a la organización del grupo de modo que todos puedan seguir las explicaciones
2'	8'	- Presentación y explicación del material, sus partes y utilización - Explicación y práctica de cómo se regula el reposapiés y/o el asiento	En semicírculo, fuera del agua	Un equipo completo para cada palista	ORGANIZACIÓN 
10'	5'	- Demostración de la mecánica de embarque desembarque - Práctica de la técnica de embarque y desembarque en seco: - Explicación del triángulo de apoyo pala-piragua	En semicírculo, fuera del agua	Un equipo completo para cada palista	
15'	5'	- Explicación y corrección de la posición básica de navegación: pies, rodillas, pelvis, tronco - Experimentación: la solidaridad con la piragua en seco. EJERCICIO : <i>el escarabajo</i>	En semicírculo, fuera del agua	Una piragua para cada alumno	
20'	10'	- Práctica de embarque y desembarque por ambos lados en el agua con ayuda y corrección del compañero	Por parejas en la orilla	Equipo completo para el que realiza el ejercicio.	- Repetir varias veces cada uno el ejercicio y quedarse en el agua cerca del compañero
30'	5'	- Navegación libre con las manos, adelante y atrás	Libre en espacio controlado	Equipo completo para el que realiza el ejercicio.	- Limitar el espacio y controlar al grupo
35'	15'	- Práctica de vuelcos y abandonos de la embarcación - Explicación y práctica de diferentes técnicas de transporte y recuperación del material en el agua. EJERCICIO : <i>el rescate</i>	Por parejas en agua quieta poco profunda (1 metro)	Equipo completo para el que realiza el ejercicio.	- Puede servirnos para verificar que todos los alumnos saben nadar correctamente con el chaleco
50'	10'	- Explicación, demostración y práctica de las diferentes técnicas de vaciado de una piragua. EJERCICIOS : - <i>¡ayúdame a vaciar!</i> - <i>vacío solo</i>	Por parejas en la orilla	Equipo completo para el que realiza el ejercicio.	- Una vez vaciada la embarcación cambiar de ejecutante y volver a la actividad anterior
60'	5'	- Recordatorio de los contenidos tratados durante la sesión y evaluación global del grado de consecución de los objetivos			- En semicírculo fuera del agua
65'	5'	- explicación de las pautas de recogida transporte y	En semicírculo fuera del agua		

2ª SESIÓN

DURACIÓN: 70' (temporización orientativa)

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN CON PIRAGUA EN AGUAS TRANQUILAS SIN ALEJARSE MÁS DE 100 m. DE LAS ORILLAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Explorar los límites del equilibrio de una piragua reaccionando a los desequilibrios con el cuerpo y la pala evitando el vuelco.
- vaciar una piragua y embarcar en agua profunda con la colaboración de otros dos compañeros.

T.A.	T.P.	actividades de enseñanza aprendizaje	organización del grupo	recursos y material	observaciones *
0	2'	- Explicación de los contenidos y objetivos de esta sesión	En semicírculo, fuera del agua		
2'	40'	- ADAPTACIÓN DEL EQUILIBRIO: - explicación y practica del apoyo de presión. - práctica de reacciones a desequilibrios voluntarios, involuntarios o provocados mediante apoyos de presión. EJERCICIO: ¡sorpréndeme! - exploración de desequilibrios de la piragua a ambos lados. EJERCICIOS : - <i>el malabarista</i> - <i>la pala submarina</i> - <i>el gran círculo</i> - <i>¡dame la punta!</i> - <i>oleaje</i> - resolución de situaciones con modificación del centro de gravedad del palista en altura y posición. EJERCICIOS : - <i>sentarse sobre la tapa</i> - <i>dos de uno</i> - <i>cambiar de embarcación en el agua</i> - <i>el hundimiento del Titánic</i>	Individual y por parejas según ejercicios	Equipo completo para el que realiza el ejercicio.	- Son frecuentes los vuelcos durante esta fase - Este bloque finaliza con el palista en el agua debiendo recuperar su material y vaciar su piragua.
42'	10'	- Explicación y práctica de la técnica de vaciado de la embarcación desde el agua con ayuda de dos compañeros	Grupos de tres	Agua profunda	- Controlar el espacio para estar cerca de todos. - Atención a las aguas frías
52'	15'	-Explicación y practica de la técnica de embarque desde el agua con ayuda de dos compañeros	Grupos de tres	Agua profunda	
67'	3'	- Recordatorio de los contenidos tratados durante la sesión y evaluación global del grado de consecución de los objetivos			- En semicírculo fuera del agua

3ª SESIÓN

DURACIÓN: 70' (temporización orientativa)

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN CON PIRAGUA EN AGUAS TRANQUILAS SIN ALEJARSE MÁS DE 100 m. DE LAS ORILLAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Utilizar la pala como instrumento de propulsión de la piragua.

T.A.	T.P.	actividades de enseñanza aprendizaje	organización del grupo	recursos y material	observaciones
0	2'	- Explicación de los contenidos y objetivos de esta sesión	En semicírculo, fuera del agua		
2'	15'	- Asimilación mecánica del paleo en seco: - explicación, demostración y corrección sobre la práctica del agarre de la pala - práctica de la mecánica de la tracción a cada lado. EJERCICIO : <i>la escoba</i> - explicación y práctica de la mecánica de rotación de las hojas. EJERCICIO : <i>¡dale gas!</i> - práctica y corrección del ciclo completo de paleo en seco. EJERCICIO : <i>paleo en seco</i>	En semicírculo, fuera del agua	Una pala para cada alumno	- Realizar correcciones individuales sobre errores globales del gesto
17'	10'	- Exploración de la sensación de apoyo duro de la pala en el agua : - realización de tracciones adelante y detrás por ambos lados intentando hundir toda la hoja (4 actividades) - experimentación de la sensación de apoyo en falso mediante la realización de tracciones adelante i atrás introduciendo la pala de canto. - realización del ciclo completo de paleo - realización de tracciones laterales	Sentados en el borde de la piscina, embarcadero o de pie con el agua hasta la cadera	Una pala para cada alumno	
27'	40'	- LA PROPULSIÓN: - desplazamiento libre utilizando la pala como elemento de propulsión - sensación de apoyo duro de la pala en el agua : EJERCICIOS : - <i>¡empújame!</i> - <i>el remolcador</i> - práctica del paleo focalizando la atención en: - posición básica de paleo : inclinación del tronco - recorrido aéreo y ataque : verticalidad de la palada - recorrido acuático: longitud y amplitud de la palada - salida de las hoja del agua - utilización del freno como maniobra para reducir el deslizamiento EJERCICIOS : - <i>casi me la pego</i> - explicación y práctica del paleo atrás EJERCICIOS : - <i>reviv <<</i>	Libre y posteriormente en filas o en oleadas	Un equipo completo para cada palista	- Delimitar el espacio para controlar al grupo
67'	3'	- Recordatorio de los contenidos tratados durante la sesión y evaluación global del grado de consecución de los objetivos			

4ª SESIÓN

DURACIÓN: 70' (temporización orientativa)

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN CON PIRAGUA EN AGUAS TRANQUILAS SIN ALEJARSE MÁS DE 100 m. DE LAS ORILLAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Conducir una embarcación entre obstáculos controlando los derrapes mediante la utilización de paladas al interior del viraje

T.A.	T.P.	actividades de enseñanza aprendizaje	organización del grupo	recursos y material	observaciones
0	2'	- Explicación de los contenidos y objetivos de esta sesión	En semicírculo, fuera del agua		
2'	10'	- Exploración de la utilización de la pala en distintos planos : - realización de circulares adelante y pivotes por ambos lados intentando hundir toda la hoja (4 actividades). Variante: si están sentados elevar los pies para ver la reacción sobre el cuerpo de la acción de la pala en el agua. - experimentación de la reacción del cuerpo a la acción de la pala en el agua : realización de la actividad anterior haciendo coincidir la acción de la pala con la elevación de los pies del suelo - realización de tracciones laterales	Sentados en el borde de la piscina, embarcadero o de pie con el agua hasta la cadera	Una pala para cada alumno	
12'	30'	- LA CONDUCCIÓN: maniobras básicas de corrección de la trayectoria - utilización del freno unilateral EJERCICIOS : - <i>el testarudo</i> - utilización de la propulsión unilateral EJERCICIOS : - <i>taza y media</i> - aprendizaje de la circular delante EJERCICIOS : - <i>me mareo</i> - <i>el limpiaparabrisas</i> - aprendizaje del pivote: mismos ejercicios que la circular delante pero hacia atrás.	Libre	Un equipo completo para cada palista	
42'	25'	- Aprendizaje del control del derrape : - dando vueltas alrededor de un compañero o boya (cambiar de lado) - realización de persecuciones alrededor de un compañero o boya - realización de persecuciones en ocho entre dos boyas o compañeros - conducción de la embarcación sorteando boyas en "s" o compañeros que se van colocando de boyas en cadena	Individual / parejas parejas / tríos parejas o grupos de 4	Un equipo completo para cada palista	
67'	3'	- Recordatorio de los contenidos tratados durante la sesión y evaluación global del grado de consecución de los objetivos	En semicírculo fuera del agua		

5ª SESIÓN

DURACIÓN: 65' (temporización orientativa)

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN CON PIRAGUA EN AGUAS TRANQUILAS SIN ALEJARSE MAS DE 100 m. DE LAS ORILLAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Elaborar y ejecutar un proyecto de navegación básico integrando acciones de equilibrio, conducción y propulsión.

T.A.	T.P.	actividades de enseñanza aprendizaje	organización del grupo	recursos y material	observaciones
0	2'	- Explicación de los contenidos y objetivos de esta sesión	En semicírculo, fuera del agua		
2'	60'	- Resolución de situaciones de navegación mediante integración de las acciones - cambios de dirección - cambios de sentido EJERCICIOS : - <i>¡a la orden!</i> - <i>el zigzag</i> - navegación por objetivos EJERCICIOS : - <i>la peste (juego)</i> - <i>los 5 pases (juego)</i> - <i>quitar la cartera</i> - <i>el recolector</i> - kayak-polo (adaptación de las normas a los recursos y entorno)	- En oleadas - Según ejercicio	- Según ejercicio	
62'	3'	- Recordatorio de los contenidos tratados durante la sesión y evaluación global del grado de consecución de los objetivos	En semicírculo fuera del agua		

6ª SESIÓN

DURACIÓN: 70' (temporización orientativa)

OBJETIVOS DE LA UNIDAD: EL NUEVO PALISTA TENDRÁ ADQUIRIDOS LOS DOMINIOS BÁSICOS PARA SER AUTOSUFICIENTE EN LA NAVEGACIÓN CON PIRAGUA EN AGUAS TRANQUILAS SIN ALEJARSE MÁS DE 100 m. DE LAS ORILLAS.

OBJETIVOS DE LA SESIÓN:

Al final de la sesión el nuevo palista debe ser capaz de:

- Demostrar autonomía en la navegación en piragua por aguas tranquilas cercanas a la orilla
- Garantizar su propia seguridad y colaborar en la de sus compañeros.
- Recorrer una distancia significativa de forma rítmica y económica en función de su condición física.

T.A.	T.P.	Actividades de enseñanza aprendizaje	organización del grupo	recursos y material	observaciones
0	2'	- Explicación de los contenidos y objetivos de esta sesión	En semicírculo, fuera del agua		
2'	60'	- Realización de un recorrido en piragua "excursión" en la que se deba recurrir a todos los aspectos tratados durante el curso de iniciación.	En grupo	- Equipo completo para cada palista - En aguas de grado 1 de dificultad	
62'	8'	- Recordatorio de los contenidos tratados durante el curso de iniciación y evaluación global y individual del grado de consecución de los objetivos - Evaluación del curso con la participación de los alumnos y monitores.	En semicírculo fuera del agua		

7.3. ADAPTACIONES PEDAGÓGICAS A DIFERENTES GRUPOS DE EDAD

PAPEL DEL INICIADOR ANTE UN GRUPO DE ADULTOS

La edad adulta, contrariamente a lo que se puede creer, no es la edad de la sagacidad, lo que permitiría una enseñanza sin demasiados problemas.

El adulto tiene unas características que le impiden adaptarse al estilo de enseñanza tradicional; es decir, al basado en el maestro que expone lo que sabe a los alumnos que están allí para aprender. Todo lo contrario, el adulto hace prueba de escepticismo en las aportaciones exteriores, escepticismo que se traduce en desconfianza a todos los niveles: «El material, ¿es bueno?», «El Monitor, ¿es competente?».

Y esto es más pronunciado cuando se ha pagado una cuota de inscripción a un cursillo. Da una gran importancia a los papeles sociales. Hay un estatus, títulos y le gusta que sean respetados; no le gusta respetar un horario; no le gusta la situación «juego» y tiene horror a que le tomen por niño.

Su curiosidad intelectual es menos fuerte que la del niño o la del adolescente; no aprecia nada que le pongan en la situación «vuelta a la escuela». No aprecia los reproches y a menudo su práctica no está acompañada de una voluntad de progresar. No le gusta la teoría, porque, a menudo, su actividad cotidiana es de objetivos prácticos.

La pedagogía será particular y no será eficaz, a menos que el adulto:

- Esté motivado.
- Esté implicado personalmente en su formación.
- Sepa que su formación está en función de sus objetivos y sus necesidades.
- Participe activamente.
- Haga llamada a su experiencia anterior o de otros dominios.
- Entre en relación directa con el Iniciador.

Para responder a esto, la enseñanza deberá obedecer ciertos principios simples:

- Definir el objetivo concreto de la formación.
- Responsabilizar a los cursillistas en las diferentes actividades.
- No utilizar un método maestro-alumno.
- Utilizar los objetivos del grupo.
- Tomar muy en cuenta los problemas de las relaciones humanas.

La enseñanza será válida a partir del momento en el que el adulto se haya dado cuenta de su desconocimiento en el tema. Es mejor, en primer lugar, proponer ejercicios que pongan en evidencia sus carencias; entonces se volverán más receptivos.

PAPEL DEL INICIADOR EN GRUPOS DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Así como los grupos de adultos necesitan ser involucrados directa y personalmente en su formación, los grupos de niños y adolescentes la ceden al responsable. Estos grupos tienen una confianza total en el Iniciador, si éste ha podido hacer gala de su competencia.

El Iniciador se convierte en maestro del grupo, debiendo adaptar sus propuestas a las características del grupo, que varían según la edad.

- Niños de 7 a 13 años.
- Adolescentes de 14 a 18 años.

ADAPTACIÓN FRENTE A UN GRUPO DE NIÑOS

- Proponer situaciones pedagógicas simples y claras en función de su nivel de comprensión.
- Utilizar las formas «jugadas» en grupos, definiendo los papeles precisos y haciendo variar estos papeles.
- No jugar de tema a tema. Escoger uno o dos temas por sesión y proponer diferentes situaciones por cada tema.
- Utilizar una pedagogía del éxito, interesar al grupo en actividades y aspectos anexos a la práctica, construcción, reparación, mantenimiento...
- Utilizar la facilidad de imitación: «¡mirad a tal!, ¡hacedlo como él!».

ADAPTACIÓN FRENTE A UN GRUPO DE ADOLESCENTES

Alimentar la curiosidad natural del adolescente, variando los tipos de trabajo, los lugares de actividad, los tipos de embarcaciones, etc.

Posibilidad de explicaciones más abstractas utilizando datos teóricos.

- Definir abiertamente los objetivos previos y mantenerlos.
- Practicar la pedagogía del éxito; la perseverancia no es una característica del adolescente.

8. SEGURIDAD

8.1. SEGURIDAD PREVENTIVA

El planteamiento de seguridad comienza en el mismo momento en que se diseña una actividad piragüística. Además de los requisitos que debe cumplir cada elemento que la integra, el conocimiento, aceptación y respeto de unas normas elementales de comportamiento, uso y costumbre aumenta enormemente el grado de seguridad y tranquilidad optimizando el programa previsto.

ELEMENTOS DE UN CURSO DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

1. HUMANOS

Responsables:

- Del programa
- De la instalación
- Del material
- De los enseñantes

Alumnado

2. INSTALACIONES Y MATERIAL

- Zona de práctica
- Base náutica
- Material específico
- Equipo personal

8.1.1. ELEMENTOS HUMANOS

RESPONSABLES

Precisan estar coordinados entre sí. En ocasiones una misma persona asume varias funciones, pero también ocurre que en cada función se encuentran varias personas trabajando, lo que requiere una organización más compleja.

Las personas que diseñan los programas deben estar capacitadas para ello y tener la titulación correspondiente. El INICIADOR, por regla general, se limita a ejecutar el programa elaborado por el Técnico de titulación superior.

Todas las instalaciones cuentan con un responsable y personal encargado durante el horario de funcionamiento. A estas personas habrá que acudir si se observa alguna carencia o desperfecto que dificulte la acción docente.

Así mismo, el material debe estar al cuidado de un encargado que lo entregará y recogerá revisándolo, poniéndolo a punto para las actividades e informando a los usuarios de las normas de utilización del mismo.

El profesor es el que se encarga de la transmisión directa de los conocimientos y el que posee los recursos para extraer de los alumnos sus capacidades para lograr que aprendan lo máximo en el menor tiempo. El profesor de iniciación debe seguir unas pautas que le facilitarán sus objetivos y le evitarán en gran medida sobresaltos de situaciones imprevistas.

¿Qué normas debe cumplir el profesor?

- Estar titulado por la E.N.E.P.
- El responsable debe estar en posesión del título de entrenador o, al menos, de monitor. Es quien realiza el programa del curso y establece los grupos de trabajo.
- Si no existiese monitor titulado, el iniciador asumirá la función, siguiendo las directrices de la E.N.E.P.
- Dar ejemplo en el cumplimiento de las normas de seguridad.

ALUMNADO

A un curso de iniciación al piragüismo acude una gama muy amplia de personas con objetivos y expectativas muy distintas: los que no sabían que hacer y así pasan el rato, los que quieren ser olímpicos, los que les llama la atención las posibilidades de ocio que ofrece la piragua, etc. Pero una cosa tienen en común: no saben de qué va esto y, al principio, se harán un lío con tanto trasto y nombre raro. Por ello y, sobre todo, para garantizar su seguridad, se debe respetar la siguiente normativa:

¿Normas que se deben cumplir con los alumnos?

- El número máximo es de 15 alumnos por profesor. El máximo de piraguas por profesor es de 10. La calidad y seguridad mejorarán disminuyendo esta cifra.
- Deben rellenar la ficha de control, tanto los datos del alumno como, si es menor, la autorización paterna.
- Realizar la prueba de natación. Se debe llevar a cabo con camiseta y pantalón corto. La distancia recomendada es de 50 metros sin detenciones.
- Rellenar la licencia federativo o de turismo.

8.1.2. INSTALACIONES Y MATERIAL

Aunque en numerosas ocasiones estos elementos dependerán de un responsable, es el INICIADOR quien los va a utilizar directamente y soportará los inconvenientes si estuviesen en malas condiciones. Por tanto, antes de comenzar debe revisarlos para evitar sorpresas en la acción docente.

LUGAR DE PRÁCTICAS

- De fácil aproximación en coche.
- Una zona de agua tranquila.
- Con sencillo acceso al agua.
- Buenas condiciones de salubridad.
- Poco frecuentada por embarcaciones, pescadores y bañistas.
- La temperatura del agua ha de estar por encima de 14 grados, en caso contrario utilizar material adecuado.
- Alejada de zonas peligrosas, como:
 - Presas.
 - Corrientes.
 - Aguas de paso de grandes barcos.
 - Zonas de fuertes vientos.
 - Obstáculos inmersos.
- Señalización e información: Todos los usuarios de la base náutica han de conocer la señalización que delimita la zona de prácticas. Esta ha de ser bien visible con boyas, corcheras, banderas con colores que resalten los límites. En tierra debe haber un croquis en el que se destaquen los puntos de referencia tanto artificiales como naturales y las circunstancias cambiantes de la zona (mareas, corrientes, crecidas, vientos, etc.). También, junto al teléfono, los números de emergencia (ambulancia, bomberos, hospital, médico, etc.).

- **Visibilidad:** La zona de prácticas debe ser visible en su totalidad por el monitor. Este debe poder ser oído en todo momento por todos los alumnos.
- **Elementos de seguridad:** Ha de tener siempre a mano una embarcación estable para socorrer con celeridad. También deben existir elementos auxiliares de seguridad, como cuerdas, flotadores, etc. La motora es un magnífico instrumento de apoyo a la seguridad en grandes áreas. No obstante, se ha de tener mucho cuidado, tanto evitando una conducción imprudente como con la hélice, al aproximarse a un piragüista volcado, ya que ello puede transformar la motora en un elemento de peligro. Recuerda que para la utilización de la motora es necesario estar en posesión de una titulación específica.
- **Horarios:** Se debe evitar:
 - Que el curso se imparta a oscuras.
 - Si el agua es fría, evitar la hora de después de comer.
 - Si el lugar soporta mucha actividad, cuando ésta sea más baja.

LA BASE NÁUTICA

La base náutica es el centro neurálgico donde confluyen todas las circunstancias que conforman el piragüismo de la zona. Por ello es fundamental que esté dotada de la infraestructura suficiente para resolver o canalizar estas circunstancias.

- **Acceso.** La base náutica debe tener un acceso cómodo en coche. Esto permite tanto la carga y descarga de piraguas como el traslado de un lesionado.
- **Instalaciones.**
 - Un hangar para el material con una zona de reparaciones y mantenimiento.
 - Un vestuario.
 - Aseos y duchas en condiciones higiénicas.
 - Agua potable.
 - Una oficina con teléfono.
 - Un botiquín de primeros auxilios, debidamente revisado y puesto al día.
 - Una persona responsable de la instalación mientras esté abierta.

En lugar bien visible, se colocará una lista con las **NORMAS DE SEGURIDAD** y un listado con los Centros de Asistencia de la Mutualidad General Deportiva.

EL MATERIAL

- Las piraguas deben ser muy estables y maniobrables.
- Para los kayaks debe respetarse la proporción mínima de dos por cada tres alumnos. Lo ideal es uno por cada alumno.

- En canoas, al menos tres canadienses por cada 15 alumnos, con cuatro palas cada una.
- Una pala de kayak, adaptada, en lo posible, a la altura del cursillista y un chaleco salvavidas por alumno.
- El profesor debe ir equipado de forma similar a los alumnos.
- En superficies amplias, un complemento aconsejable es la motora.

Elementos de seguridad del material

De la piragua

- Siempre equipada con flotadores que la mantengan a flote estando llena de agua.
- Debe estar libre de elementos puntiagudos, cortantes o que se puedan enganchar (cuerda).
- Debe estar, igualmente, equipada con bozas en los extremos.
- Debe cumplir las normas de homologación de la U.E.

El chaleco salvavidas

- Debe ser cómodo -que permita palear- y adaptado a la talla de la persona.
- Debe ir perfectamente cerrado y ajustado evitándose que se suba a la cara cuando el palista está en el agua.
- Su flotabilidad ha de comprobarse anualmente; 6 kg. de flotación mínima.
- Su uso es obligatorio tanto para los cursillistas como para los profesores.
- Debe cumplir las normas de homologación de la U.E.

El casco

- Si la actividad se realiza en zonas donde el casco sea imprescindible, éste debe cumplir las normas de homologación de la U.E. y debe quedar bien ajustado a la cabeza del portador, sin estorbarle la visión ni hacerle daño.

EL EQUIPO PERSONAL

Se recomienda una camiseta, un pantalón corto o bañador; como calzado: sandalias de río o zapatillas de deporte viejas. Si hace frío, la camiseta puede sustituirse por un jersey fino de lana y se pueden añadir calcetines de lana. Hay que evitar todo lo que moleste y pese cuando se moje. No se debe olvidar que en un cursillo de iniciación se pasa mucho tiempo en el agua.

8.2. SEGURIDAD DE ACTUACIÓN

En un curso de iniciación al piragüismo organizado correctamente, la Seguridad de Actuación debe limitarse a ayudar a los cursillistas que vuelcan para que alcancen la orilla y a la recuperación de su material.

9. DIDÁCTICA APLICADA

9.1. PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

De forma general, antes de iniciar la práctica, el profesor toma la palabra para proponer la actividad. Esta intervención del profesor no debe realizarse de forma improvisada sino que formará parte de la planificación del proceso de enseñanza-aprendizaje, en su momento de mayor aproximación, a lo que será nuestra intervención práctica.

En este apartado vamos a tratar las diferentes formas en que podemos presentar las actividades y la información que debemos dar al alumno antes de iniciarlas.

¿DAR LA RESPUESTA O PROVOCARLA?

A la hora de presentar las actividades podemos jugar con el tipo y cantidad de información que damos al alumno. Podemos pasar de una información directa sobre lo que debe realizar, hasta proponer situaciones en las que el alumno deba encontrar la respuesta.

Diferentes estudios sobre el aprendizaje coinciden en afirmar que lo que uno aprende a partir de su propio descubrimiento es retenido con mayor facilidad. No obstante, aunque más sólido, el aprendizaje por descubrimiento tiene el inconveniente de ser un proceso lento.

Un ejemplo: el agarre de la pala.

SITUACION A: Organizados los alumnos en semicírculo con la pala y fuera del agua, el iniciador explica: «*Debéis agarrar la pala así (demostración, agarrando la pala en forma de manillar de bicicleta)*», «*Fijaos en que vuestra hoja derecha os mire como si se tratara de un retrovisor*».

SITUACION B: Organizados en la orilla con el agua hasta la entepierna el iniciador propone: «*Vamos a intentar empujar el agua hacia atrás a ver si conseguimos hacer llegar las olas hasta la orilla*».

En la situación A, el alumno es informado directamente y de forma exacta de cómo debe ser el agarre de la pala. Quizás, de momento, no entienda el porqué pero si ha prestado un poco de atención enseguida conseguirá agarrar la pala correctamente. En cambio en la situación B, el alumno es informado de lo que debe conseguir con la pala pero no de cómo debe agarrarla. Habrá quien lo encuentre a la primera. Lo que está claro es que si el alumno introduce la pala con el canto no conseguirá ni siquiera levantar una gota de agua.

Así, será preciso introducir nuevas intervenciones para conseguir el agarre correcto de la pala, por ejemplo: «Probar por las dos caras de la hoja, ¿con qué cara tenemos que hacer más fuerza?», y cómo seguramente que habrá alguien que coja la pala como si de un gondolero se tratara, les podremos pedir: «Imaginaos que tenéis las manos pegadas a la pértiga. Intentar hacer lo mismo con la otra hoja de la pala. ¿Alguien no puede conseguirlo? Bien, ¿podéis cambiar el agarre de una de las manos? ¿Y ahora?», y así seguir conduciendo al alumno mediante el descubrimiento hasta conseguir un agarre correcto de la pala.

Es fácil de imaginar cuál de las dos situaciones es más rápida pero, ¿es, realmente, la más eficaz?

¿QUÉ INFORMACIÓN DEBEMOS INCLUIR EN LA PRESENTACIÓN DE LAS ACTIVIDADES?

Al presentar una actividad debemos recordar los elementos de éxito y establecer las condiciones en que ésta debe realizarse.

La presentación de las actividades debe ser breve e introducir, si es necesario, aspectos de motivación en forma de reto, pregunta o de simple ánimo.

De forma general se considera que al principio del proceso de aprendizaje el alumno necesita, más bien, de poca información para centrarse en la práctica, localizar la atención en uno o dos criterios de éxito de la tarea. Los jóvenes sacan más provecho de la práctica que de un largo discurso informativo del profesor. Por ello, al principio, debemos favorecer el carácter global de la práctica. Lo esencial no es que el iniciador demuestre que conoce perfectamente la técnica de las habilidades que enseña, sino que sepa destacar los elementos que ofrecen al alumno más posibilidades de éxito en sus primeros intentos.

Cuando se trata de aprender tareas nuevas, el alumno no siempre capta toda la información, formas de realización y de organización empleadas, o percibe de diversa manera lo que se espera de su ejecución. Todo ello implica la necesidad de nuevas informaciones que aparecerán más tarde y progresivamente, evitando sobrecargar de información al alumno desde el principio.

Es fundamental que el iniciador sepa medir la cantidad de información que da al alumno y también su calidad. La presentación de la información no es cosa que pueda improvisarse. No basta con anotar en la hoja «enseñanza del paleo» para haber resuelto el problema y creer que la inspiración y la improvisación hará el resto cuando nos encontremos en el agua con los alumnos.

Una buena presentación de las actividades deberá tener en cuenta que la claridad, precisión y concisión necesarias, sólo pueden lograrse gracias a una preparación preliminar.

En la presentación de las actividades no sólo debemos fijarnos en qué información debemos dar, sino cómo conseguir que ésta llegue en las mejores condiciones a todos los alumnos. Durante la presentación, el iniciador deberá abarcar con la mirada a todo el grupo en todo momento. Se elegirá el lugar más idóneo para realizar la presentación, con espacio para una posible demostración. Evitando interferencias en la transmisión de información y situando al grupo de espaldas a cualquier foco de distracción (otros grupos, otras actividades, ...).

La iniciación al piragüismo se realiza generalmente en el exterior. Para facilitar la comunicación deberemos poner atención a:

- Situar al grupo de espaldas al sol.
- Situar al grupo de cara el viento.
- Realizar las presentaciones lejos de fuentes de ruido (el ruido del agua, altavoces de ambiente, motores, ...)

9.2. OBSERVAR, INFORMAR Y CONDUCIR LA EVOLUCIÓN DEL ALUMNO

Una vez el iniciador ha presentado la actividad o tarea a realizar, el alumno inicia la práctica, la ejecución o la resolución de la situación planteada.

En esos momentos la misión del iniciador pasa a ser la de observador de la evolución del alumno. Posteriormente, si es necesario, el iniciador intervendrá para informar sobre la ejecución y proponer cambios para la mejora.

¿QUÉ Y CÓMO OBSERVAR?

Al programar las actividades no sólo debemos tener en cuenta su presentación, también debemos definir en qué aspectos de la ejecución del palista vamos a fijarnos.

La secuencia lógica para observar la realización de un alumno podría ser la siguiente:

1. Observación de la realización.
2. Identificación de los logros y posibles errores.
3. Indicaciones para la mejora.

Para lograr una buena observación de la realización del alumno es necesario prestar atención a:

- Mantener una concentración constante y sistemática sobre los aspectos a observar sin dejarse llevar por otros aspectos de la práctica (emociones, disciplina del grupo, marcha global de la clase, etc.).
- Desarrollar una buena estrategia de observación determinando los puntos críticos en los que centraremos nuestra atención.
- No pretender observar a un número elevado de palistas. Alrededor de ocho es un buen número para la iniciación, reduciendo este número cuando aumenten su nivel.
- Conocer profundamente la habilidad que se está observando.

En la identificación de los logros y posibles errores nos fijaremos en:

- No dar un juicio de valor sino la causa del error (falta de condición física, mala percepción de la situación, error en la elección de la acción a realizar con respecto a la situación, aspectos emocionales como el miedo, ...)
- No buscar el error sistemáticamente, sobre todo donde no lo haya.
- Observar más de una realización antes de determinar el error.

A la hora de dar indicaciones a los alumnos sobre su ejecución debemos poner atención en:

- Intentar dar una relación de entre cuatro observaciones de aprobación por cada una de desaprobación.
- No utilizar siempre las mismas palabras para aprobar una realización: «muy bien», «excelente», «vas progresando», «eso está mejor», «bien hecho», ...
- Dar una explicación del porqué de una palabra de aprobación: «eso está mejor, tu palada es más larga porque ahora realizas una mayor torsión de hombros».
- Dar el porqué de una desaprobación: «tu embarcación va derrapando porque no realizas unas buenas tracciones en el interior del viraje».
- Dar una consigna para la mejora (no siempre la solución), en la que se subraye el error a evitar: «piensa cómo puedes alargar tu palada sin sacar la pala más atrás de la cadera».
- Tenemos tres posibilidades en cuanto al momento en que daremos las indicaciones:
 - Mientras está ejecutando: lo más seguro es que no se entere y si lo hace, posiblemente le distraiga por tratarse de un hecho ya pasado.

- Ofrecer la información inmediatamente después: si la ejecución es compleja, lo mejor es dejar un pequeño tiempo para que él mismo recuerde brevemente la ejecución y sepa de qué estamos hablando.
- Dar una información retardada: en la que será muy difícil centrarse en aspectos demasiado concretos. La utilizaremos para dar información genérica.

9.3. ORGANIZACIÓN DE LA PRÁCTICA EN LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

El objetivo de la organización de las actividades en la iniciación al piragüismo es facilitar las condiciones óptimas de enseñanza y de aprendizaje, ofreciendo a los alumnos las máximas posibilidades de participación y siempre en las mejores condiciones posibles de seguridad.

La organización de la enseñanza y aprendizaje del piragüismo hace referencia a estos aspectos fundamentales:

- **Los aspectos administrativos y normativos.** Los detalles de las inscripciones (fichas, fotos, permisos paternos, ...) deben quitarnos el mínimo tiempo posible en un curso de iniciación al piragüismo.
- **El manejo del grupo.** Todo lo que hace referencia a los desplazamientos de los alumnos hasta el lugar de práctica y en el lugar de la práctica, el comienzo y fin de las actividades (puntualidad), la forma de reactivar las actividades y de captar la atención de los alumnos en las intervenciones globales, etc. Debe haber sido programado con antelación a la puesta en práctica.
- **El material y los recursos.** El material debe estar en buenas condiciones de uso antes de iniciar las clases para no perder tiempo y crear desorganización, revisándolo durante el periodo de práctica. Debemos implicar al grupo en la recogida, traslado y distribución de piraguas, palas y demás.
- **La meteorología.** Nuestra actividad se desarrolla generalmente al aire libre, viéndose afectada por los factores climáticos y meteorológicos. Es importante prevenir un posible empeoramiento del tiempo consultando las informaciones meteorológicas y tener siempre previstos recursos alternativos a utilizar en caso de mal tiempo (vídeo, limpieza del almacén, diapositivas, reparación de material, ...)

Una buena organización va a redundar en un incremento del tiempo de práctica y de la calidad de la enseñanza. ¿Cómo podemos mejorarla? La planificación y evaluación de la organización será un elemento clave para mejorarla. Para ello centraremos la atención en reducir el número y la duración de los periodos de organización mediante:

- **La planificación de la distribución del tiempo.** Determinadas organizaciones en las que el colectivo debe repartirse recursos o trabajar en grupos más reducidos provocan que no todos los alumnos hayan tenido el mismo tiempo para realizar la misma actividad. Resulta interesante dar un tiempo orientativo para la realización de cada actividad y anotarlo en la hoja de programación de la sesión.
- **El aprendizaje de diferentes formas de organización del grupo y el material.** Vale la pena invertir un poco de tiempo enseñando al grupo algunas de las formas de organización más utilizadas en la iniciación al piragüismo (por parejas en cada boya, en línea de salida, en filas, por grupos y en zonas, ...)
- **Elegir una posición que permita tener una buena visibilidad del grupo.** No tan sólo por seguridad, sino para mejorar la eficacia de la organización y anticipar situaciones no deseadas.

9.4. LAS PARTES DE UNA SESIÓN EN LA INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

Si bien las sesiones de iniciación al piragüismo deben ser un continuo organizado de actividades y situaciones de enseñanza y aprendizaje, es importante conocer y respetar las diferentes partes de las que consta una sesión.

- *Parte preparatoria.* Las actividades que se realizan en este momento deben ir encaminadas especialmente a la preparación de las actividades que se realizarán en la parte principal de la sesión. Se pueden hacer recordatorios, en forma de calentamiento específico, de los aspectos tratados en sesiones anteriores y que pueden ser importantes para la sesión que se inicia.
- *Parte principal.* En la que se desarrollan los aspectos programados para tratar durante esta sesión.
- *Parte final.* En la que realizaremos actividades de síntesis y de integración de los temas tratados durante la sesión ya sea en forma práctica o teórica. Esta parte debe ser concisa y clarificadora, aprovechando los momentos de la recogida del material y vestuarios para intercambiar información y opiniones con los alumnos de forma individual o en pequeños grupos.

10. REGLAMENTO ELEMENTAL Y NORMAS DE COMPETICIÓN

10.1. NORMAS BÁSICAS DE COMPETICIÓN

El iniciador, en ocasiones, asume la responsabilidad de acompañar, en calidad de delegado del club, a los palistas a participar en alguna competición. He aquí algunas recomendaciones:

- Todas las competiciones están convocadas por categorías y tipos de embarcación.
- Todos los palistas podrán participar en su categoría y en la inmediata superior, excepto:
 - a) Los Infantiles y Alevines, que sólo podrán hacerlo en su categoría.
 - b) Los Cadetes, en las competiciones de Maratón, que sólo podrán hacerlo en su categoría.
 - c) Los Seniors y los Veteranos, que no podrán hacerlo en categoría superior.
 - d) Los Veteranos siempre tienen el derecho a participar en la categoría de Senior.
 - e) No están autorizadas las competiciones mixtas, en las cuales los competidores, hombres y mujeres, pudieran tomar parte, sea en la misma embarcación o en una competición el uno contra el otro, salvo en competiciones de ascensos, descensos, travesías y maratón, en la categoría K-2, expresamente autorizado por la Comisión Delegada de la Real Federación Española de Piragüismo.
 - f) No existe la categoría absoluta.
- Se debe leer detenidamente la invitación de la competición y comprobar los siguientes datos:
 - Lugar, fecha y hora de comienzo de la competición.
 - Lugar, fecha y hora donde confirmar la participación.
 - Coste de las inscripciones.
 - Número máximo/mínimo de inscripciones.
 - Tipo de competición (pista, río, aguas bravas, kayak-polo, etc.). Por tanto, tipo de material a utilizar.
 - Sistema de competición

- Categorías que participan.
- Plano del recorrido.
- Trofeos.
- Ayudas: económicas, de alojamiento y manutención, etc.
- Reunir a los participantes:
 - Comprobar alojamiento y manutención.
 - Comprobar las licencias de competición.
 - Comprobar el material de competición.
 - Comprobar el equipo personal.
 - Comprobar el medio de transporte.
 - Citarse a la hora convenida para cargar y salir.
- Si la invitación no dice otra cosa:
 - Presentarse, al menos, dos horas antes del inicio de la prueba (la oficina de confirmación de inscripciones se cierra una hora antes en pista y dos en río).
 - Presentar la fichas y rellenar las hojas de inscripción definitiva.
 - Reconocer, en lo posible el campo de regatas y comprobar los lugares conflictivos (presas, ciabogas, porteos, ...).
- Competir en las pruebas:
 - Si se es descalificado, recoger el escrito de la misma y, si se está en desacuerdo, reclamar por escrito, en el impreso que los jueces deben facilitar al Comité de Competición, antes de que pasen 20 minutos desde la firma del acuse de recibo y abonando las tasas correspondientes. Si la decisión del comité no se considerase correcta, realizar la apelación al Comité de Disciplina de la Federación Española de Piragüismo, por correo certificado y en los treinta días siguientes.
- Recoger y cargar el material.
- Asistir a la entrega de trofeos.
- Al regreso al club:
 - Guardar el material en su sitio y presentar el informe de la regata con los resultados, incidencias, gastos, etc.
 - Revisar el material.

COMPETICIONES DE AGUAS TRANQUILAS

Una competición de aguas tranquilas (pista), salvo excepciones, sólo es convocada por la Real Federación Española de Piragüismo o la Federación Autonómica. Hay dos modalidades:

- de velocidad, con distancias de 200, 500 y 1.000 metros, en 9 calles de 9 metros, delimitadas con boyas.
- de fondo, con distancias de 3.000 y 5.000 metros que se realizan sobre un circuito marcado con dos ciabogas.

En la modalidad de velocidad, según sea de numerosa la participación, hay series eliminatorias, semifinales y finales de las distintas categorías y distancias. Es importante saber que entre dos carreras de la misma distancia y categoría (por ejemplo, una serie y una semifinal de K-1 Dama Cadete) debe haber un descanso mínimo de una hora.

Las carreras de fondo se realizan a final directa, saliendo todos los competidores a la vez.

No estar puntual en la línea de salida o realizar dos salidas nulas son motivo de descalificación. Tampoco se puede tener conducta antideportiva o insultante con los jueces u otros competidores.

SLALOM

En competiciones de Slalom en aguas bravas es conveniente realizar primero un recorrido visual inverso, agrupando las puertas de tres en tres y después realizar otro en sentido real enlazando la negociación de las mismas. Antes de la competición suele haber tiempo para realizar un primer descenso de toma de contacto con el campo de Slalom.

La competición se realiza a dos mangas. Los palistas salen a intervalos de un minuto y deben completar el recorrido en el menor tiempo posible y sin penalizaciones. Tocar uno o los dos palos de una puerta equivale a 2 puntos de penalización. No pasar una puerta o pasarla incorrectamente se penaliza con 50 puntos. El tiempo se convierte en puntos a razón de un punto por segundo. Se suman puntos/tiempo a puntos de penalización y se obtiene la puntuación de la manga. La segunda manga se realiza de la misma forma. Gana el Slalom el mejor en la suma de las dos mangas.

MARATHON - ASCENSOS - DESCENSOS - TRAVESÍAS

En los descensos, tanto de ríos deportivos como de aguas bravas, interesa realizar un reconocimiento a pie previo a la competición para tomar referencias en los puntos más importantes del recorrido.

Los descensos de aguas bravas son contrareloj y cada embarcación sale con un intervalo de un minuto. Todo el recorrido se debe realizar sobre la piragua.

Tanto los descensos y ascensos de ríos deportivos como las travesías y maratones suelen tener salidas en grupos, ya sea por categorías o todas las piraguas a la vez. En estas salidas hay mucha picaresca, pero las descalificaciones por no obedecer las indicaciones de los jueces arruinan muchos resultados.

En los descensos de Aguas Bravas todo el recorrido se debe realizar sobre la piragua.

KAYAK-POLO

Las competiciones de Kayak-Polo se juegan por los sistemas de liguillas o eliminatorias, repescas, semifinales y finales en una o dos jornadas.

Un equipo puede llegar a disputar un máximo de seis partidos en un día. Los partidos se juegan a dos tiempos de 10 minutos con un pequeño descanso intermedio. Hay 5 jugadores de campo por equipo y de uno a tres suplentes en la orilla.

Es obligatorio el uso de chaleco salvavidas y recomendable la protección facial. Los kayaks han de cumplir también unas normas de seguridad acolchando sus proas y popas.

El campo mide entre 25 y 40 metros de largo por dos tercios de ancho y las porterías están suspendidas a dos metros del agua y miden uno y medio por un metro. El jugador que está en posesión del balón puede ser empujado en el hombro o costado. No está permitido golpear el balón con la pala. El juego sucio y peligroso está sancionado con la expulsión inmediata.

10.2. CÓMO TRAMITAR UN PARTE DE ACCIDENTE CON LA MUTUALIDAD DEPORTIVA

En caso de producirse una lesión y precisar los servicios de la Mutualidad General Deportiva (M.G.D.), se puede solicitar el impreso de atención sanitaria directamente a la misma, a la Federación Autonómica o al propio Club, previo pago de 3 euros. Después de realizar este trámite, se procede a la atención médica. La relación de facultativos y entidades medicas de la M.G.D. está a disposición en sus dependencias y puede solicitarse por correo, teléfono o fax.

Si por alguna circunstancia de fuerza mayor, se recibiera atención médica antes de efectuarse el trámite indicado, se solicitará la factura de los servicios prestados y se llevará a las oficinas de la M.G.D. para su posterior reintegro.

Para estar dado de alta, con pleno derecho, en la M.G.D. es necesario que pasen cinco días desde la fecha de expedición de la licencia de competición. En el caso de disponer de Licencia de Piragüista de Turismo, el alta es automática.

Mutualidad General Deportiva

C/ Evaristo San Miguel, 8

28008 Madrid

Teléfono: (91) 542 03 25

Fax: (91) 541 49 68

DIRECCIONES ÚTILES

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
C/ Antracita, 7, 3º, nave 13
28045 MADRID
Telf.: (91) 506 43 00
Fax: (91) 506 43 04
correorfep@rfep.es
www.rfep.es



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *EMBARQUE-DESEMBARQUE EN SECO*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de embarcar y desembarcar en seco utilizando la técnica específica para ello

Situación: – fuera del agua distribuidos en semicírculo, cada alumno con su piragua y pala
– explicar y demostrar la mecánica de embarque y desembarque

Consignas: “embarcar y desembarcar apoyándose sobre la pala”
“aprovechar para colocar correctamente el reposapiés y el asiento”

Criterios de evaluación:

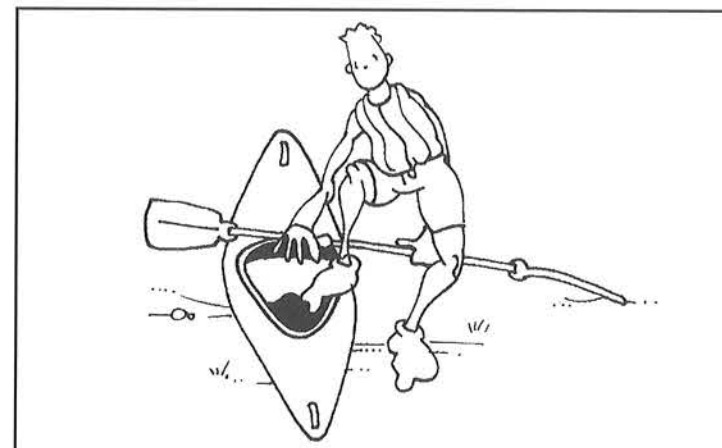
Para el observador: – utilización de la pala como punto de apoyo

Para el alumno: – ¿he unido pala y piragua con la mano en la pala para embarcar y desembarcar?
– ¿he inclinado ligeramente el peso sobre la hoja de apoyo?

Variantes: – realizar el ejercicio por los dos lados
– cambiar de tipo de embarcación (apoyo por delante y por detrás)

Observaciones: – realizar este ejercicio preferentemente con piraguas de plástico
– si las piraguas son de fibra, realizarlo sobre una superficie de arena

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EL ESCARABAJO

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – utilizar los pies, rodillas y cadera para solidarizarse con la piragua

Situación: – en tierra firme, sin pala y sentados dentro de la piragua con los pies, rodillas y caderas bien anclados en la embarcación

Consignas: “comprobad que los pies hacen presión en el reposapiés”
“comprobad que las rodillas hacen presión contra la tapa de la piragua”
“intentad volcar la piragua ladeándola a un lado y a otro”
“no podéis agarrarnos con las manos a la bañera”

Criterios de evaluación:

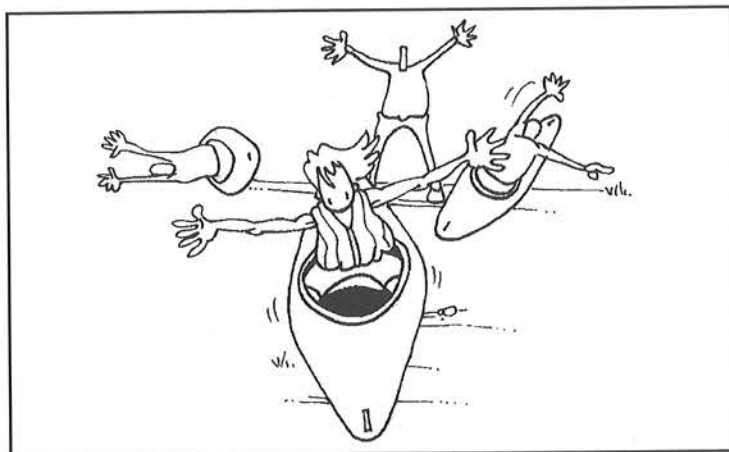
Para el observador: – máxima oscilación de la piragua a ambos lados

Para el alumno: – ¿he conseguido volcar la piragua por ambos lados?
¿mis pies, rodillas y cadera hacen fuerza contra la piragua?

Variantes: – pendularse adelante y atrás
– circunducciones

Observaciones: – utilizar embarcaciones de plástico o de fibra sobre arena

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: LA ESCOBA

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – asimilar la fase de tracción de la palada en seco

Situación: – alumnos organizados en semicírculo cada uno con la pala agarrada correctamente

Consignas: “realizar una tracción por la derecha lo más adelante posible, hasta llegar a los pies”
“mantener los brazos extendidos, para ello debéis girar el tronco al lado de la tracción”
“lo mismo por el lado izquierdo”

Criterios de evaluación:

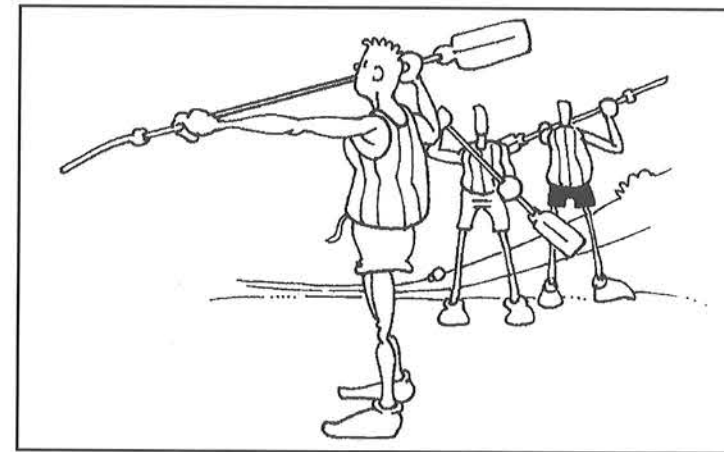
Para el observador: – agarre de la pala con la mano derecha fija
– extensión de los brazos / rotación de tronco
– orientación de las cucharas perpendicular a la trayectoria de la tracción

Para el alumno: – ¿estoy llegando lo más adelante posible?
– ¿consigo llegar hasta los pies sin flexionar los brazos?
– ¿las cucharas están orientadas a mi pie?

Variantes: – realizar el mismo ejercicio con el agua hasta las rodillas

Observaciones: – corregir a los alumnos de manera individual sobre errores globales

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: DALE GAS

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – asimilar la rotación de las hojas mediante la hiperextensión de la muñeca derecha

Situación: – alumnos organizados en semicírculo cada uno con la pala agarrada correctamente al frente

Consignas: “pala al frente con la hoja derecha mirando hacia vosotros”
“extended la muñeca derecha (dando gas a la moto) dejando deslizar la pértiga por la mano izquierda hasta que la hoja izquierda os mire a vosotros”
“orientad alternativamente por cada lado la cuchara hacia vosotros”

Criterios de evaluación:

Para el observador: – agarre correcto de la pala por la mano diestra
– extensión de la mano diestra dejando deslizar sobre la otra
– que las hojas consigan la correcta orientación

Para el alumno: – ¿tengo la mano diestra agarrada firmemente a la pértiga y la hoja me mira como si fuera un retrovisor?
– ¿soy capaz de conseguir lo mismo por el otro lado extendiendo la muñeca y dejando deslizar la pértiga sobre la otra?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: PALEO EN SECO

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – asimilar la mecánica de paleo en seco

Situación: – alumnos organizados en semicírculo cada uno con la pala agarrada correctamente delante

Consignas: “traccionar alternativamente por cada lado orientando correctamente las hojas a través de la rotación de la pértiga por la mano diestra”

Criterios de evaluación:

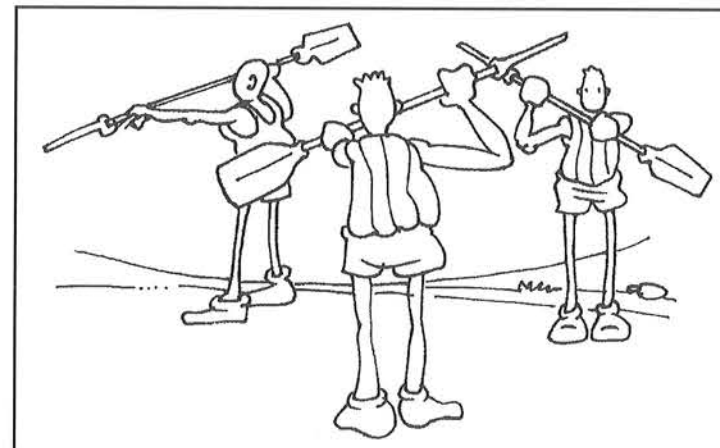
Para el observador: – extensión de los brazos / rotación de tronco
– orientación de las cucharas perpendicular a la trayectoria de la tracción

Para el alumno: – ¿consigo orientar las hojas hacia mis pies por cada lado?
– ¿mantengo los brazos en ligera extensión durante la tracción?
– ¿giro los hombros del lado de la tracción?

Variantes: – realizar el mismo ejercicio con el agua hasta las rodillas

Observaciones: – corregir a los alumnos de manera individual sobre errores globales

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: AYUDAME A VACIAR

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – Ser capaz de vaciar una piragua llena de agua con la ayuda de un compañero

Situación: – después de la explicación-demostración de la técnica de vaciado con ayuda, situar al grupo en la orilla distribuidos en una piragua por pareja

Consignas: “llenad la piragua de agua”
“vaciadla al máximo ladeándola dentro del agua cogiéndola por la bañera”
“con la piragua boca abajo y uno por cada punta, elevad y descended alternativamente la piragua hasta haber vaciado toda el agua”

Criterios de evaluación:

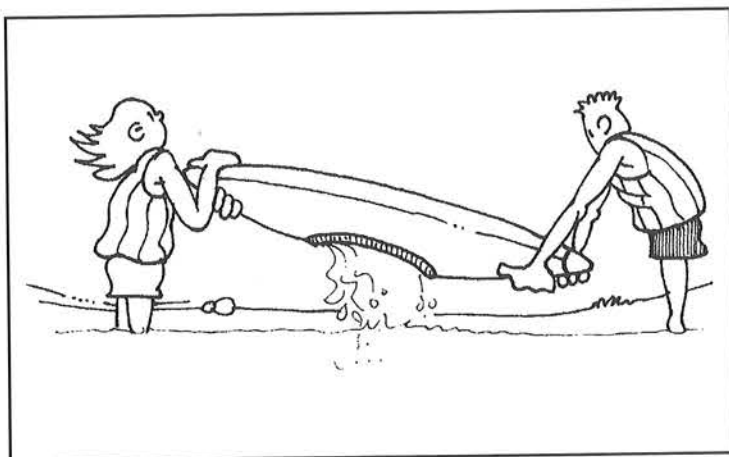
Para el observador: – ver agotadas las posibilidades de vaciado sin levantar la piragua
– posición boca abajo completa de la embarcación

Para el alumno: – ¿hemos sacado toda el agua posible sin levantar la piragua?
– ¿ha quedado agua en el interior de la piragua?

Variantes:

Observaciones: – debemos buscar en esta acción la economía del esfuerzo

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: VACÍO SOLO

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – Ser capaz de vaciar una piragua llena de agua sin ayuda

Situación: – después de la explicación-demostración de la técnica de vaciado sin ayuda, situar al grupo en la orilla distribuidos en una piragua por palista

Consignas: “llenad la piragua de agua”
“vaciadla al máximo ladeándola dentro del agua cogiéndola por la bañera”
“con la piragua boca abajo recostarla por la bañera en vuestra rodilla y balanceadla alternativamente hasta haber vaciado toda el agua”

Criterios de evaluación:

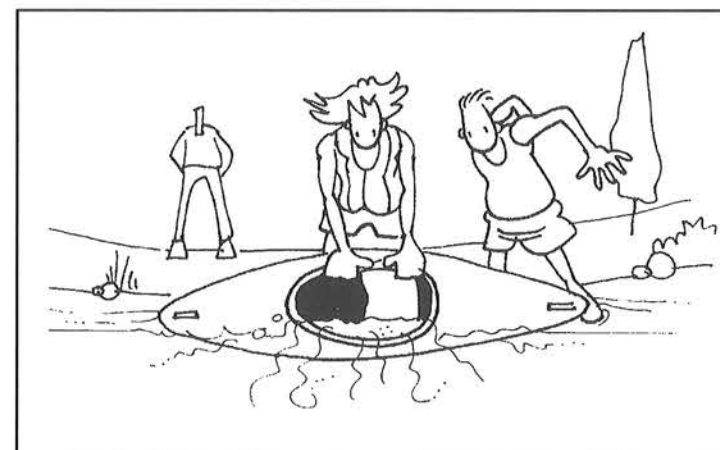
Para el observador: – ver agotadas las posibilidades de vaciado sin levantar la piragua
– posición boca abajo completa de la embarcación
– apoyo central y balanceado

Para el alumno: – ¿he sacado toda el agua posible sin levantar la piragua?
– ¿ha quedado agua en el interior de la piragua?
– ¿he realizado mucho esfuerzo para vaciar la piragua?

Variantes:

Observaciones: – debemos buscar en este ejercicio la economía del esfuerzo
– cuidado con las embarcaciones de fibra

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: AL RESCATE

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – Ser capaz de recuperar la piragua y la pala lanzados a unos 30 metros de la orilla

Situación: – en agua parada, situar el grupo en la orilla junto a la pala y la piragua, y con el chaleco correctamente colocado

Consignas: “lanzad la piragua y la pala por separado lo más adentro posible”
“nadad hasta la pala, colocadla dentro de la piragua y arrastradla hasta la orilla tirando por uno de los extremos”
“si alguien está cansado, puede utilizar la piragua como flotador siempre agarrándose por los extremos”

Criterios de evaluación:

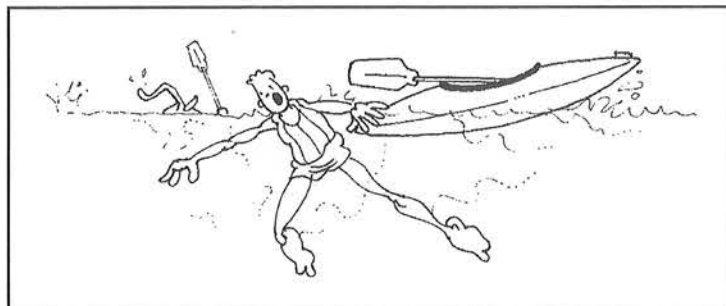
Para el observador: – ver que el material ha sido lanzado lo suficientemente lejos (30 m.)
– comprobar la evolución en el agua de los alumnos, ¿nadan correctamente?
– verificar que tiran del barco por uno de los extremos

Para el alumno: – ¿tengo el chaleco bien ajustado?
– ¿he conseguido recuperar el material?
– ¿cuántas veces he descansado?
– ¿he llenado la embarcación de agua?

Variantes: – llenar ligeramente de agua la piragua
– realizarlo después de un vuelco cercano a la orilla

Observaciones: – controlar bien el grupo
– escoger un sitio seguro, accesible con profundidad y sin corriente

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EMBARQUE-DESEMBARQUE EN EL AGUA

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de embarcar y desembarcar en el agua sin mojarse ni desequilibrarse

Situación: – en la orilla, cada alumno con su piragua y pala

Consignas: “embarcar y desembarcar apoyándose sobre la pala e inclinando ligeramente el peso a la hoja que se apoya en la orilla”

Criterios de evaluación:

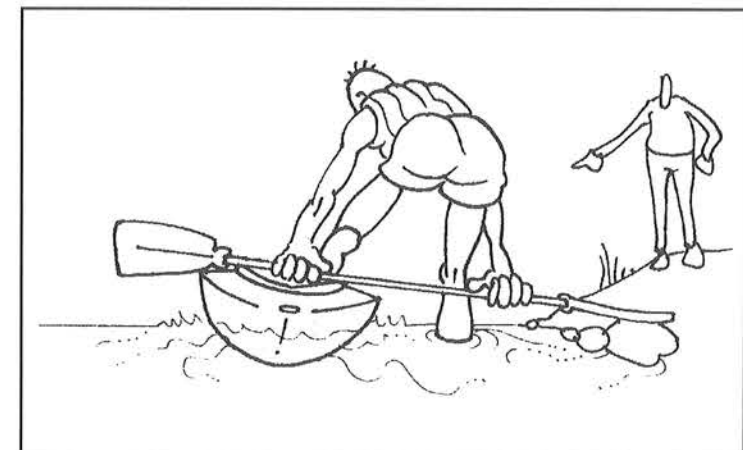
Para el observador: – utilización de la pala como punto de apoyo
– equilibrio de la maniobra

Para el alumno: – ¿se me ha alejado la piragua de la orilla?
– ¿he conseguido embarcar y desembarcar sin mojarme?

Variantes: – realizar el ejercicio por los dos lados
– cambiar de tipo de embarque (apoyo por delante y por detrás)
embarcar, dar media vuelta y desembarcar por el otro lado

Observaciones: – no utilizar palas de carbono o materiales frágiles
– si no hay suficiente espacio realizar el ejercicio por parejas que se ayudan y corrigen recíprocamente

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EL MALABARISTA I

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – reaccionar a los desequilibrios provocados por el compañero con la utilización de apoyos de presión al lado correspondiente

Situación: – en el agua, con poca profundidad, de espaldas a la orilla y con el compañero situado detrás con la popa entre las piernas
– explicación y demostración visual de apoyos de presión y su utilización

Consignas: “el que está detrás debe provocar desequilibrios inesperados en la piragua”
“el que está en la piragua debe reaccionar mediante apoyos de presión al lado del desequilibrio para evitar el vuelco”

Criterios de evaluación:

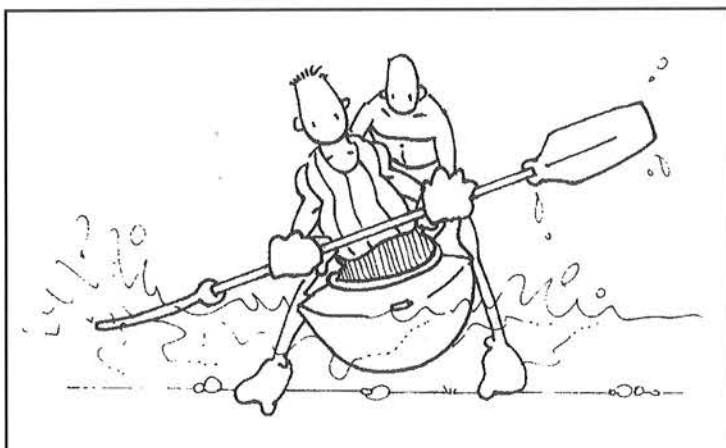
Para el observador: – realización de los apoyos de presión con el dorso de la pala

Para el alumno: – ¿consigo colocar a tiempo el dorso de la pala sobre la superficie?
– ¿noto la presión del dorso de la hoja sobre el agua?

Variantes: – para facilitar el ejercicio colocar el compañero delante

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EL MALABARISTA II

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de mantener el equilibrio aún desplazando el centro de gravedad ligeramente a los costados

Situación: – en el agua, con cierta profundidad, en espacio limitado

Consignas: “dejar la pala sobre la piragua justo detrás de la espalda y recogerla por el otro lado”

Criterios de evaluación:

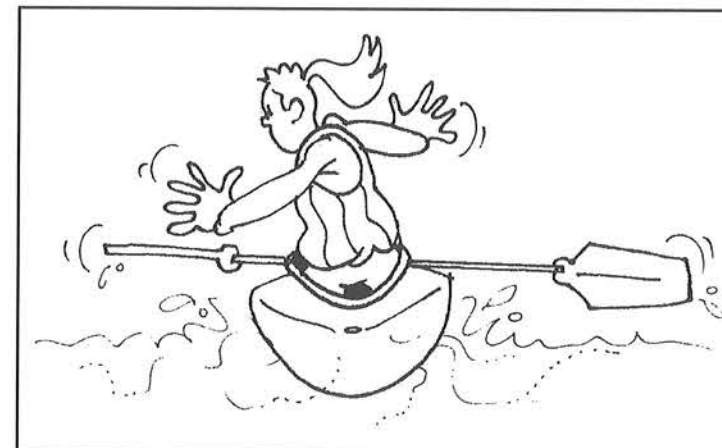
Para el observador: – orientación de los hombros
– la pala se deja, no se tira

Para el alumno: – ¿noto sensación de desequilibrio?
– ¿en qué momento?
– ¿cómo lo contrarresto?

Variantes: – realizar el ejercicio con los ojos cerrados

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *EL MALABARISTA III*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de explorar la estabilidad de la embarcación
– ser capaz de adaptar los movimientos del tronco al desequilibrio de la piragua

Situación: – individualmente, con la pala y la piragua
– por parejas o en grupo situados uno al lado del otro

Consignas: “sumergid la pala por un lado”
“hacedla pasar por debajo de la piragua”
“recogedla por el otro lado”

Criterios de evaluación:

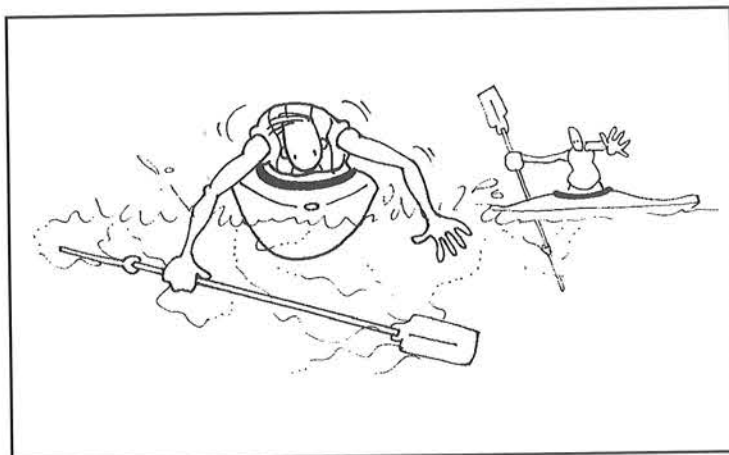
Para el observador: – amplitud de movimiento del tronco
– golpes de cadera

Para el alumno: – ¿cuántas veces lo he conseguido?

Variantes: – relevos por equipos

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *EL GRAN CÍRCULO*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de explorar la estabilidad de la embarcación
– ser capaz de adaptar los movimientos del tronco al desequilibrio de la piragua

Situación: – individualmente, con la pala y la piragua

Consignas: “coged la pala por una de las hojas con las dos manos”
“dibujad un gran círculo en el agua con la hoja libre sin tocar la piragua”

Criterios de evaluación:

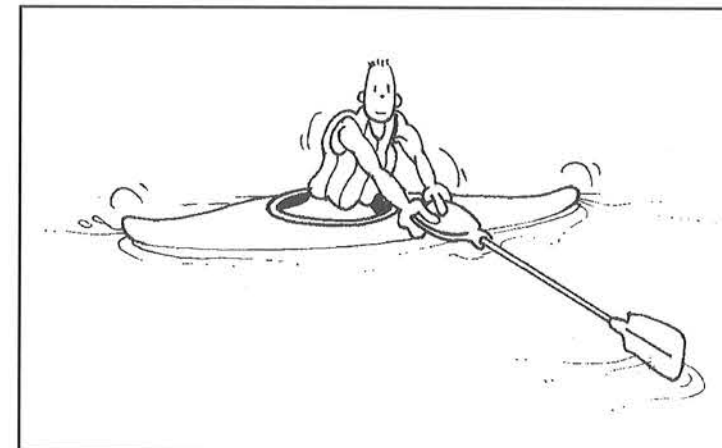
Para el observador: – amplitud de los movimientos del tronco
– golpes de cadera

Para el alumno: – ¿cuántas vueltas he conseguido sin tocar la piragua?

Variantes: – realizar el ejercicio con los ojos cerrados

Observaciones: – cambiar de lado

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: DAME LA PUNTA

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de explorar la estabilidad de la embarcación
– ser capaz de re equilibrarse apoyándose en otra piragua

Situación: – por parejas, en “T”, sin la pala

Consignas: “agarrarse en la punta de la piragua del compañero”
“inclinarse al máximo sobre ella, sin volcar”

Criterios de evaluación:

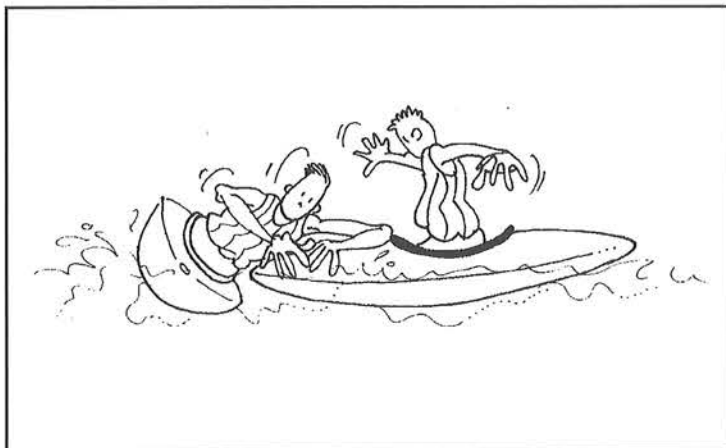
Para el observador: – inclinación conseguida
– aprehensión del campanero

Para el alumno: – ¿consigo hundir la punta de la piragua del compañero?

Variantes: – realizarlo agarrándose en la popa

Observaciones: – cambiar de lado

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: SENTARSE SOBRE LA TAPA

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de explorar la estabilidad de la embarcación
– ser capaz de adaptar los movimientos del tronco al desequilibrio de la piragua

Situación: – individualmente, con la pala y la piragua

Consignas: “intentad sentaros sobre la tapa de la piragua sacando los pies del interior como si estuviéramos sentados en un tronco”
“mantenerse un rato y volved a sentarse correctamente”

Criterios de evaluación:

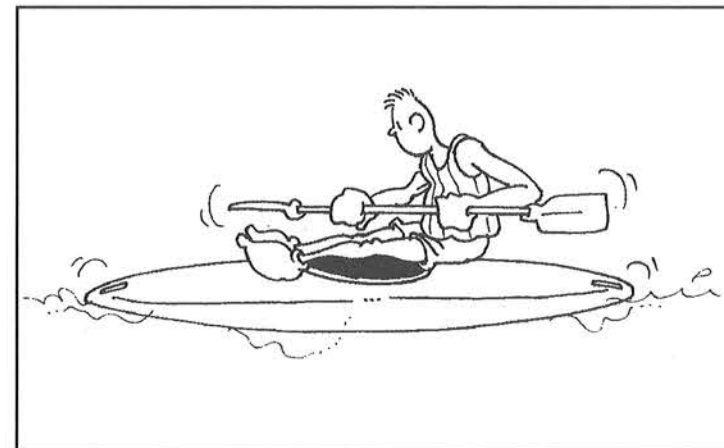
Para el observador: – soltura de las acciones

Para el alumno: – ¿he conseguido salir, mantenerme y volverme a introducir?
– ¿he tenido muchos desequilibrios?

Variantes: – palear desde la posición de sentados en la tapa

Observaciones: – no realizar en embarcaciones frágiles

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: OLEAJE

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de explorar la estabilidad de la embarcación
– ser capaz de balancear la piragua lateralmente disociando el tronco de la cadera

Situación: – individualmente, con la pala y la piragua en espacio próximo y limitado

Consignas: “brazos arriba, haced olas balanceando la piragua a un lado y a otro”
“al principio, suave. Después, más fuerte”
“encajad bien las rodillas y los pies en sus soportes”

Criterios de evaluación:

Para el observador: – amplitud de los balanceos
– disociación del tronco-cadera

Para el alumno: – ¿consigo hacer muchas olas?

Variantes: – con o sin pala
– ojos cerrados

Observaciones: – atención a los vuelcos

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EL HUNDIMIENTO DEL TITÁNIC

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de explorar la estabilidad de la embarcación
– ser capaz de balancear la piragua lateralmente disociando el tronco de la cadera
– ser capaz de llenar la piragua a base de inclinaciones laterales

Situación: – individualmente, con la pala y la piragua en espacio próximo a la orilla y limitado

Consignas: “brazos arriba, inclinad la piragua hasta conseguir que entre agua”
“encajad bien las rodillas y los pies en sus soportes”
“una vez llenada al máximo, salid de la piragua y recuperad el material hasta la orilla”
“vaciad”

Criterios de evaluación:

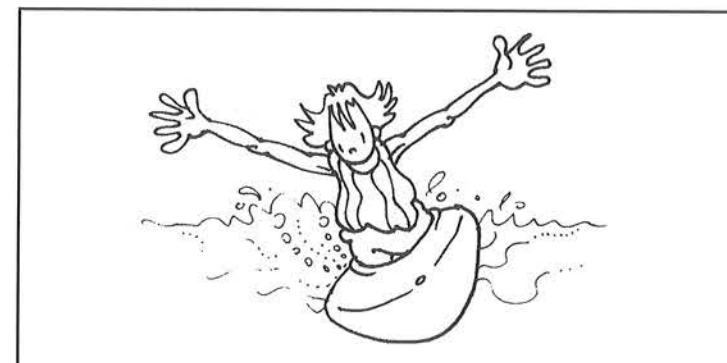
Para el observador: – amplitud suficiente para que entre agua
– disociación del tronco-cadera

Para el alumno: – ¿me entra agua en la bañera?
– ¿he hundido completamente la piragua?

Variantes: – con o sin pala

Observaciones: – los alumnos acabarán todos en el agua debiendo recuperar su material
– la piragua se halla llena de agua, atención a los alumnos que se cansan

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *DISPERSIÓN*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – experimentar la sensación de desliamiento por acción de la pala
– aceptar el alejamiento de la orilla y del núcleo del grupo
– experimentar la mecánica del paleo en agua

Situación: – evolución libre del grupo en un espacio amplio delimitado y controlado

Consignas: “dispersamos libremente sin sobrepasar los límites...”
“poned en práctica la mecánica de paleo que habéis experimentado en tierra”
“reagruparos cuando se dé la señal”

Criterios de evaluación:

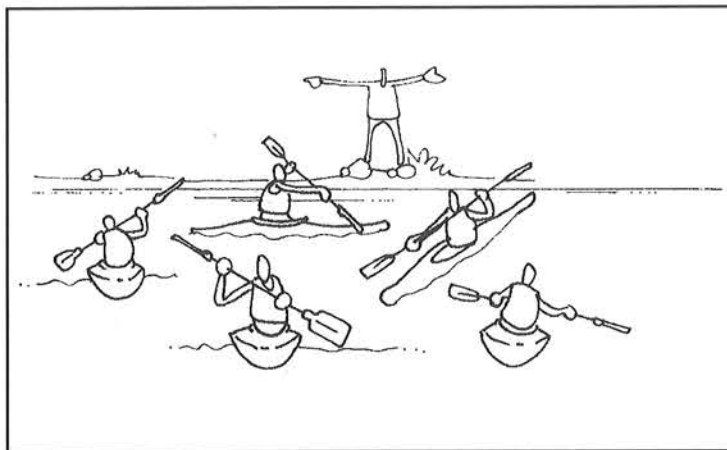
Para el observador: – uso de la pala como instrumento de propulsión
– reacciones de los alumnos al hecho de alejarse
– evaluación global de la mecánica del paleo

Para el alumno: – ¿he ido muy lejos?
– ¿noto el avance de la piragua?
– ¿consigo traccionar por los dos lados?

Variantes:

Observaciones: – control del grupo

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *POSICIÓN BÁSICA DE PALEO*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: operativo: - aprender la posición básica de paleo

Situación: – evolución libre del grupo en un espacio amplio delimitado y controlado

Consignas: “dispersamos libremente sin sobrepasar los límites...”
“**comprobad que los pies, rodillas y caderas están bien encajados en la piragua**”
“**debéis palear con la espalda recta y el tronco ligeramente inclinado hacia delante y la vista al frente**”
“dejad que la piragua vaya donde quiera, palead continuo”
“atentos al reagrupamiento”

Criterios de evaluación:

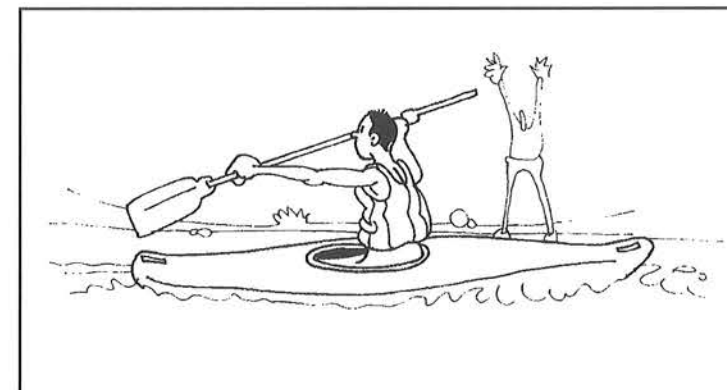
Para el observador: – inclinación del tronco
– campo visual del palista

Para el alumno: – mi espalda ¿está recta?
– mi tronco ¿se inclina ligeramente hacia delante?
– mi vista ¿está fija en la piragua y las hojas, o en el agua que tengo por delante?

Variantes:

Observaciones: – situarse estratégicamente para poder corregir a los alumnos
– si se tiene experiencia como docente se puede proponer la «enseñanza recíproca»

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *RECORRIDO AÉREO Y ATAQUE*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – aprender el recorrido aéreo de la pala
– aprender el ataque

Situación: – evolución libre del grupo en un espacio amplio delimitado y controlado

Consignas: “dispersaros libremente sin sobrepasar los límites...”
“al palear nos fijaremos que la mano de arriba vaya desde el lado de la oreja, al frente hasta alcanzar la máxima extensión del brazo”
“desde aquí, bajad a encontrar el agua con la pala lo más vertical posible”
“dejad que la piragua vaya donde quiera, palead continuo”
“atentos al reagrupamiento”

Criterios de evaluación:

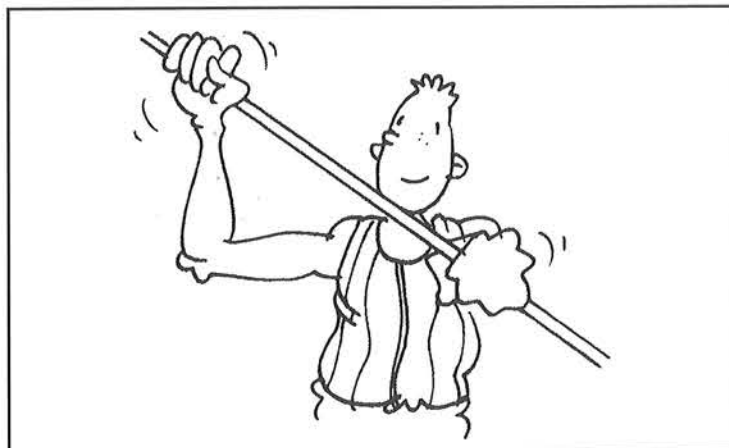
Para el observador: – recorrido de la mano superior
– verticalidad del ataque

Para el alumno: – la mano de arriba ¿va hacia delante, a la altura de los ojos?
– ¿extiende completamente el brazo adelante
– ¿chapoteo mucho al entrar?

Variantes:

Observaciones: – situarse estratégicamente para poder corregir a los alumnos
– si se tiene experiencia como docente se puede proponer la «enseñanza recíproca»

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *RECORRIDO AÉREO Y ATAQUE*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – aprender el recorrido acuático de la pala: longitud de la tracción, orientación y trayectoria de la hoja

Situación: – evolución libre del grupo en un espacio amplio delimitado y controlado

Consignas: “dispersaros libremente sin sobrepasar los límites...”
“al palear tirad de la pala desde la posición más adelantada hasta vuestro muslo”
“buscad una trayectoria de la hoja paralela y próxima la piragua”
“que las hojas vayan perpendiculares a esta trayectoria”
“dejad que la piragua vaya donde quiera, palead continuo”
“atentos al reagrupamiento”

Criterios de evaluación:

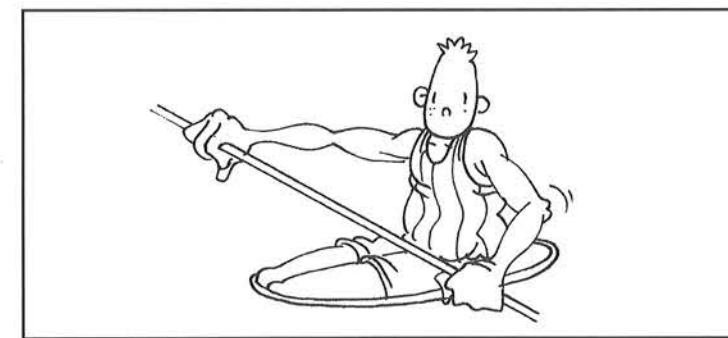
Para el observador: – longitud de la tracción entre la máxima extensión adelante y el muslo
– trayectoria paralela y próxima a la piragua
– orientación de las hojas perpendicular a la trayectoria
– hundimiento completo de la hoja

Para el alumno: – ¿inicia la tracción lo más adelante posible?
– ¿la llevo hasta el muslo, o voy más atrás?
– mi pala ¿va al lado de la piragua sin tocarla?
– ¿mi hoja se hunde completamente sin llegar a mojarme la mano?

Variantes:

Observaciones: – situarse estratégicamente para poder corregir a los alumnos
– si se tiene experiencia como docente se puede proponer la «enseñanza recíproca»

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: SALIDA DE LAS HOJAS DEL AGUA

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – aprender la mecánica de salida de las hojas del agua

Situación: – evolución libre del grupo en un espacio amplio delimitado y controlado

Consignas: “dispersamos libremente sin sobrepasar los límites...”
“al sacar la pala, fijaros que la hoja salga de costado mirando a vuestra cadera”
“dejad que la piragua vaya donde quiera, palead continuo”
“atentos al reagrupamiento”

Criterios de evaluación:

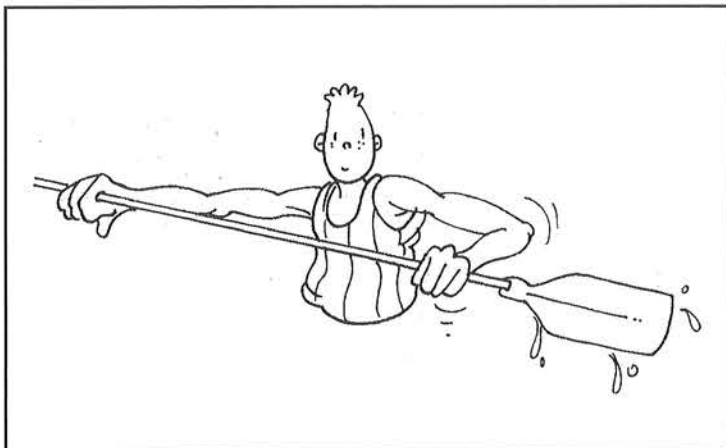
Para el observador: – salida de la hoja al lado del muslo
– salida lateral de la hoja orientada al palista

Para el alumno: – ¿saco la hoja al lado del muslo, o voy más atrás?
– la hoja ¿sale de costado?
– ¿levanto agua al sacar la pala?

Variantes:

Observaciones: – situarse estratégicamente para poder corregir a los alumnos
– si se tiene experiencia como docente se puede proponer la «enseñanza recíproca»

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EMPÚJAME

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – incrementar la sensación de apoyo duro por medio de la resistencia al avance

Situación: – por parejas, el uno se agarra a la proa de la piragua del segundo

Consignas: “empujad al compañero hasta sacarlo del límite...”

Criterios de evaluación:

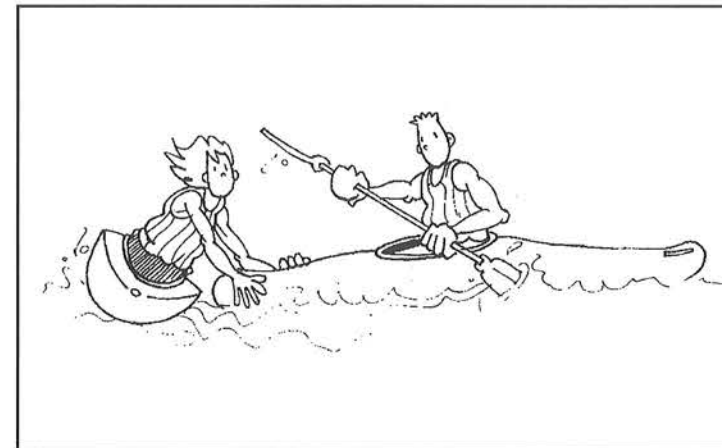
Para el observador: – consistencia de la palada
– frecuencia de palada muy baja

Para el alumno: – ¿he empujado a mi compañero hasta el límite solicitado?
– ¿tengo que tirar con mucha fuerza de la pala para conseguir avanzar?

Variantes: – entre dos empujar a un tercero
– empujar otros artilugios: flotadores, rafts, piraguas vacías, troncos...

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *EL REMOLCADOR*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – incrementar la sensación de apoyo duro por medio de la resistencia al avance
– aislar la problemática de la conducción por el arrastre de una resistencia

Situación: – por parejas, el uno se agarra a la popa de la piragua del segundo

Consignas: “remolcad al compañero hasta sacado del límite...”

Criterios de evaluación:

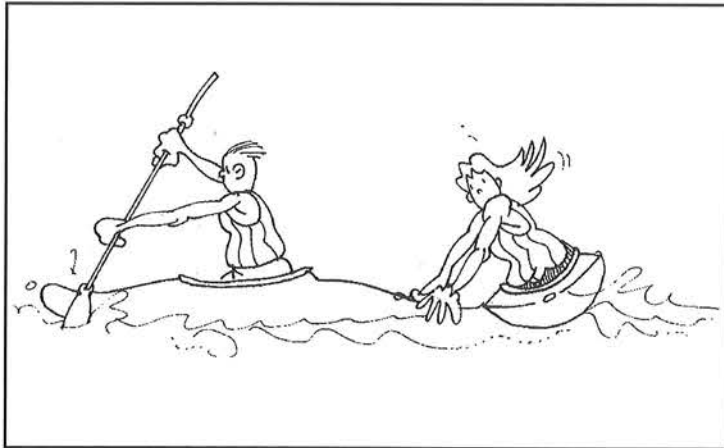
Para el observador: – consistencia de la palada
– frecuencia de palada muy baja

Para el alumno: – ¿he remolcado a mi compañero hasta el límite solicitado?
– ¿tengo que tirar con mucha fuerza de la pala para conseguir avanzar?
– ¿me cuesta mucho trabajo mantener una trayectoria recta?

Variantes: – remolcar otros artilugios: flotadores, rafts, piraguas vacías, troncos...
– sogatira

Observaciones: – objetivo para el remolcado: sensibilización a los problemas de inclinación lateral (casco)

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *CASI ME LA PEGO*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de reaccionar con tiempo a un obstáculo utilizando la técnica de frenado

Situación: – individualmente, situados a una distancia de 20 metros de un obstáculo: la orilla, una roca, un compañero...

Consignas: “coged velocidad y frenad en el último instante antes de chocar contra el obstáculo”
“frenad con la pala empujando el agua de atrás adelante por ambos lados”

Criterios de evaluación:

Para el observador: – utilización del dorso de la pala a ambos lados

Para el alumno: – ¿consigo frenar antes de chocar?

Variantes: – dos compañeros de frente

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *REVIW <<*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de desplazarse marcha atrás utilizando el dorso de las hojas

Situación: – individualmente, espacio amplio

Consignas: “id marcha atrás utilizando la técnica de paleo normal pero en marcha atrás”

Criterios de evaluación:

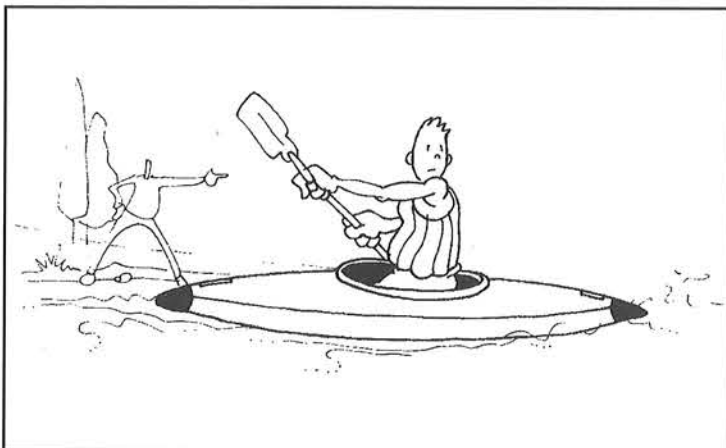
Para el observador: – utilización del dorso de las hojas para desplazarse atrás

Para el alumno: – ¿soy capaz de desplazarme macha atrás?

Variantes: – cambios de sentido adelante atrás, atrás adelante

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *EL TESTARUDO*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de mantener una trayectoria utilizando el freno como maniobra de corrección

Situación: – individualmente, espacio amplio

Consignas: “escoged un punto de referencia en la otra orilla e id hacia él”
“vuestra proa debe estar siempre apuntando al objetivo”
“si vuestra piragua deriva, utilizad un freno para reorientarla al objetivo”

Criterios de evaluación:

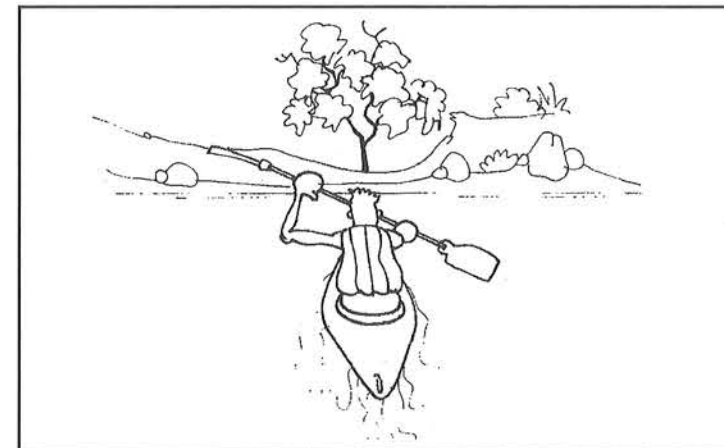
Para el observador: – capacidad del alumno de mantener una trayectoria rectilínea
– utilización del freno como maniobra de corrección

Para el alumno: – ¿mi proa, apunta siempre al objetivo?
– ¿cuántas veces he tenido que corregir la trayectoria con un freno?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: TAZA Y MEDIA

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de mantener una trayectoria recta utilizando la propulsión unilateral como maniobra de corrección

Situación: – individualmente, espacio amplio

Consignas: “escoged un punto de referencia en la otra orilla e id hacia él”
“en el momento en que notéis que vuestra piragua empieza a derivar, traccionad tantas veces como sea necesario por el lado al que deriva hasta recuperar el rumbo”

Criterios de evaluación:

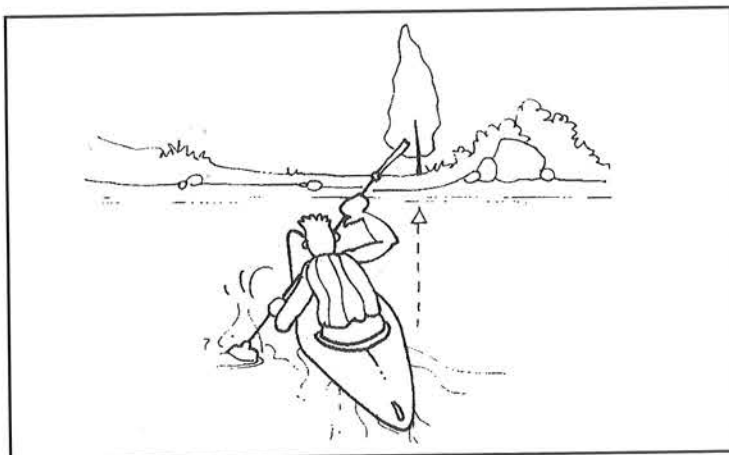
Para el observador: – capacidad del alumno de mantener una trayectoria rectilínea
– utilización de la tracción unilateral como forma de corrección de la trayectoria

Para el alumno: – ¿soy capaz de seguir el rumbo fijado?
– ¿soy capaz de corregir el rumbo mediante tracciones por el mismo lado?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: ME MAREO

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – rotar sobre el centro de rotación de la piragua mediante circulares delante

Situación: – individualmente, espacio amplio

Consignas: “dad 5 vueltas girando sobre nosotros mismos”
“utilizad una palada circular: describiendo un círculo lo más amplio posible de delante atrás”
“cambiad de lado a las cinco vueltas completas”

Criterios de evaluación:

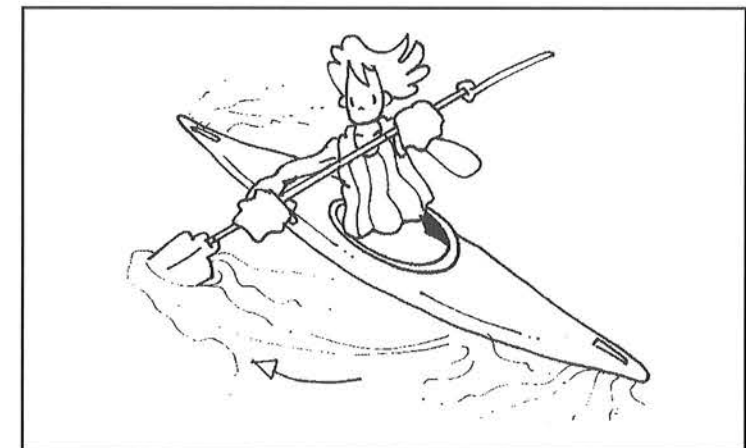
Para el observador: – amplitud de la palada al exterior de la piragua

Para el alumno: – ¿mi pala va en círculo, lo más lejos posible de la piragua?
– ¿he conseguido completar las 5 vueltas a cada lado?

Variantes: – agarrando la pala con las dos manos por una de las cucharas

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EL LIMPIAPARABRISAS

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – invertir el giro de la piragua utilizando circulares

Situación: – individualmente, espacio amplio

Consignas: “elegid una referencia en la otra orilla y trazar una línea imaginaria hasta ella”
“pasad alternativamente la proa de la piragua a un lado y a otro de la línea imaginada”

Criterios de evaluación:

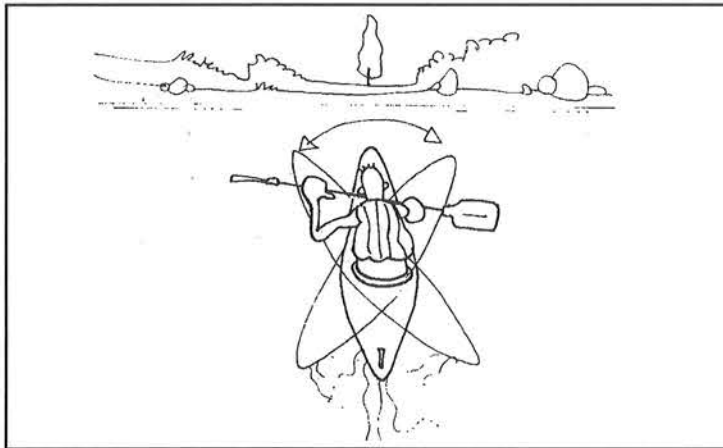
Para el observador: – amplitud de la palada al exterior de la piragua

Para el alumno: – ¿consigo pasar del otro lado de la línea después de cada palada?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: TORPEDO

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de alcanzar un objetivo con la trayectoria más recta posible

Situación: – individualmente, espacio amplio con objetos flotando

Consignas: “elegid un objeto flotante”
“al igual que un torpedo id directos hacia el objetivo hasta impactar”

Criterios de evaluación:

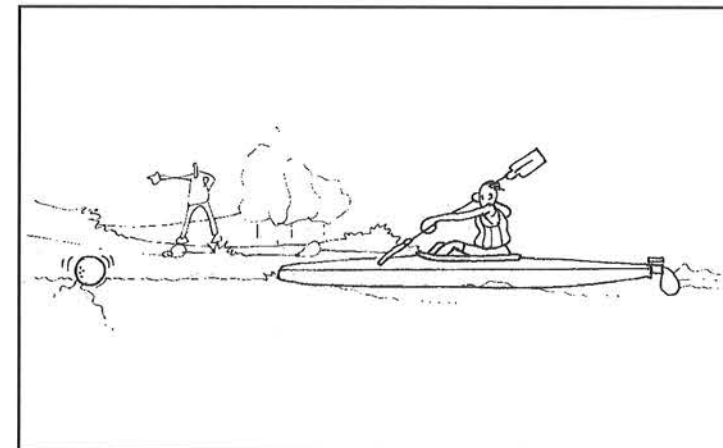
Para el observador: – rectitud de la trayectoria

Para el alumno: – ¿consigo ir directo al objetivo o voy haciendo eses?
– ¿he alcanzado el objetivo?

Variantes: – por parejas uno frente al otro en la distancia

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: A LA ORDEN

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – cambiar de dirección en el sentido que se ordene

Situación: – individualmente, colocados paralelamente en línea de salida, espacio amplio

Consignas: “seguid las órdenes” (adelante, derecha, izquierda, atrás, frenar, oblicuo izquierda...)

Criterios de evaluación:

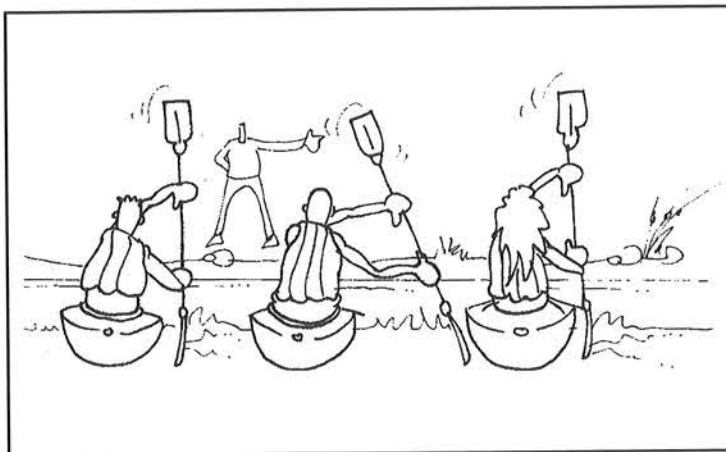
Para el observador: – eficacia de los cambios de dirección
– tipos de maniobras utilizados para los cambios de dirección

Para el alumno: – ¿consigo seguir las ordenes?
– ¿tardo mucho en conseguir el cambio de dirección en el sentido ordenado?

Variantes: – por parejas, uno dirige al otro

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: ZIGZAG

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de evolucionar en zigzag utilizando las maniobras conocidas de cambio de dirección

Situación: – individualmente, en fila india delimitando un carril

Consignas: “avanzad en diagonal hasta el límite del carril”
“al llegar allí haced un giro de 90º hacia el lado opuesto del carril”
“y así sucesivamente”

Criterios de evaluación:

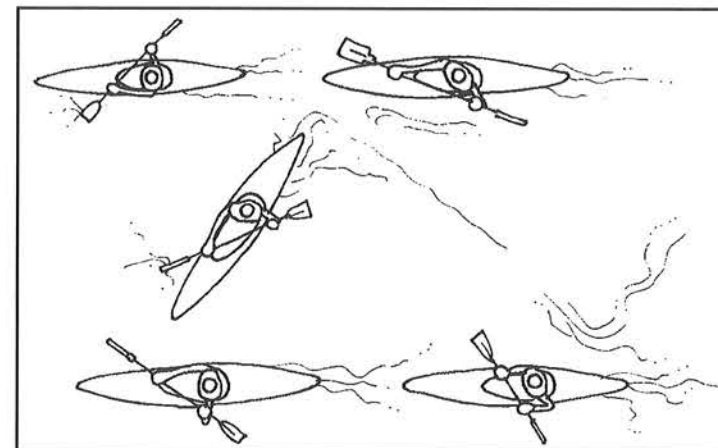
Para el observador: – eficacia de los cambios de dirección
– tipos de maniobras utilizados para los cambios de dirección

Para el alumno: – ¿qué maniobras utilizo para cambiar de dirección?
– ¿consigo cambiar de dirección cuando deseo?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: EL REY

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de seguir una trayectoria adaptándose a los cambios de dirección

Situación: – por parejas, uno hace de rey y el otro le sigue

Consignas: “el de delante hace de rey marcando las trayectorias que él quiera”
“el de detrás sigue exactamente sus pasos”
“debéis hacer el mayor número posible de cambios de dirección”

Criterios de evaluación:

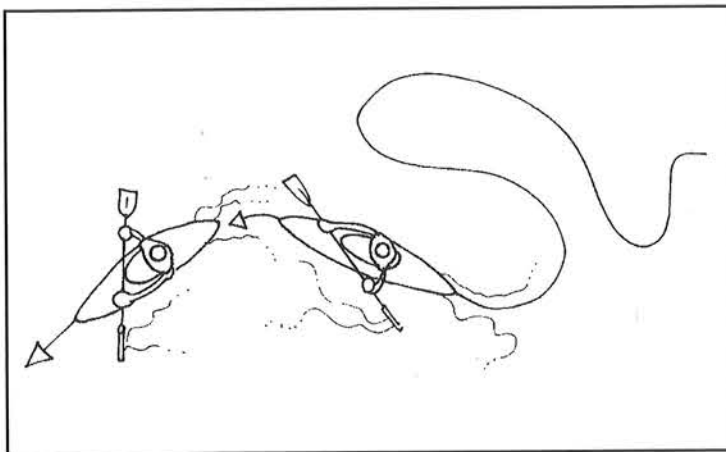
Para el observador: – eficacia de los cambios de dirección
– tipos de maniobras utilizados para los cambios de dirección
– riqueza y complejidad de las trayectorias

Para el alumno: – para el rey: ¿consigo despistar al que me sigue?
– para el que sigue ¿consigo copiar todas las trayectorias que propone el rey?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: LA PESTE

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de fijar y alcanzar un objetivo de navegación en función del rol que determina el juego

Situación: – dispersados en una zona amplia y delimitada
– elegir a un palista (que lleva la peste)
– delimitar bien el espacio del juego

Consignas: “el que lleva la peste cuenta hasta 20 y sale en busca del resto de palistas”
“para contaminar al resto debe tocarlos con la mano en el cuerpo”
“el juego termina cuando todo el grupo está contaminado”

Criterios de evaluación:

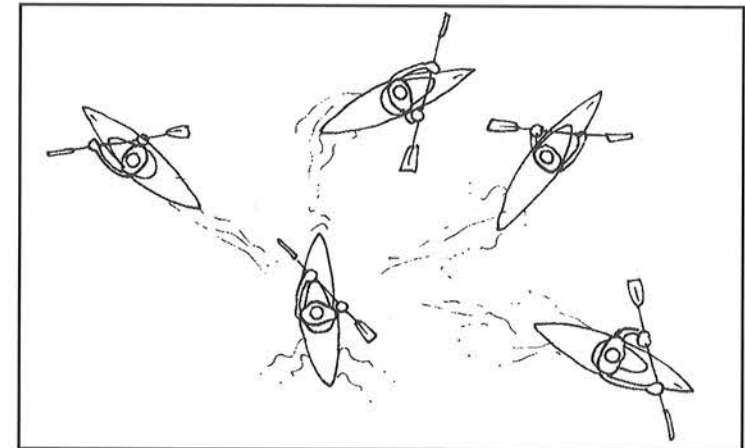
Para el observador: – tipo de maniobras que se utilizan
– ¿se consiguen mantener la trayectorias?

Para el alumno: – para el que lleva la peste: ¿a quién contamina?
– para el resto ¿qué hago para escaparme?

Variantes:

Observaciones: – para diferenciar a los sanos de los contaminados podemos colocarles un casco que se quitarán al ser alcanzados, dejándolo dentro de la bañera

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *LOS CINCO PASES*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de fijar y alcanzar un objetivo de navegación en función del rol que determina el juego

Situación: – dispersados en una zona amplia y delimitada
– constituir dos equipos y diferenciarlos (color de la piragua, de la pala...)
– un balón u objeto que flote y que sea ligero
– el monitor inicia el juego lanzando el balón al aire

Consignas: “se deben sumar cinco pases consecutivos entre los miembros del mismo equipo”
“no puede devolverse el balón al mismo compañero que lo ha pasado”
“el equipo contrario debe intentar recuperar el balón y sumar los 5 pases”
“al interceptarse el balón el contador de pases se pondrá a 0”
“no se puede volcar ni agarrar a un contrario”
“prohibido chocar en la zona de la bañera de un contrario”

Criterios de evaluación:

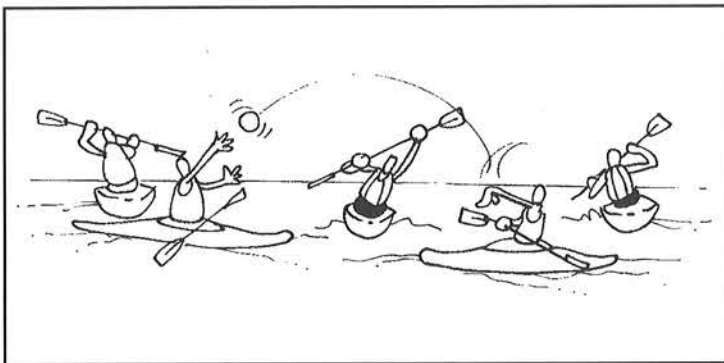
Para el observador: – contar los pases en voz alta

Para el alumno: – conseguir los 5 pases en colaboración con los compañeros
– interceptar el balón de los contrarios

Variantes: – aumentar o disminuir el número de pases

Observaciones: – ser exigente con los choques al cuerpo
– controlar la agresividad del grupo
– reinicializar el juego cuando un equipo consigue los 5 pases

Esquema gráfico:



FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *QUITAR LA CARTERA*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de fijar y alcanzar un objetivo de navegación en función del rol que determina el juego

Situación: – dispersados en una zona amplia y delimitada
– cada palista se coloca en popa una cinta o pañuelo
– delimitar bien el espacio del juego

Consignas: “a la señal, intentad quitar el máximo número de pañuelos de la popa de vuestros compañeros”
“el juego termina cuando no queda ninguna cinta por quitar”

Criterios de evaluación:

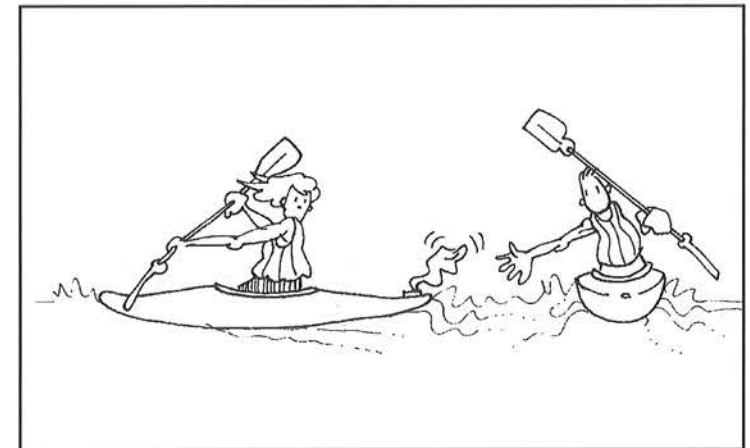
Para el observador: – tipo de maniobras que se utilizan
– ¿se consigue mantener la trayectorias?

Para el alumno: – ¿cuánto tiempo he conseguido mantener mi pañuelo en la popa?
– ¿cuántos pañuelos he conseguido quitar?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:





FICHA DE EJERCICIO

Nº	<input type="text"/>
NIVEL	<input type="text"/>
ÁMBITO	<input type="text"/>

Nombre del ejercicio: *EL RECOLECTOR*

Objetivo:

general: Socioafectivo Psicomotriz Cognitivo Toma de información

operativo: – ser capaz de fijar y alcanzar un objetivo de navegación en función del rol que determina el juego

Situación: – dispersados en una zona amplia y delimitada
– distribuir y dispersar pelotas de tenis, botellas de plástico...
– por todo el espacio de juego
– delimitar el espacio del juego

Consignas: “a la señal, intentad recoger el máximo número de pelotas del agua”
“el juego termina cuando no queda ninguna pelota por recoger”

Criterios de evaluación:

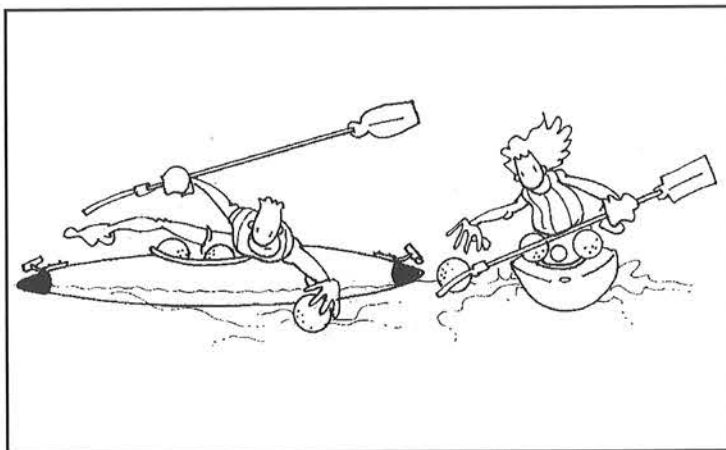
Para el observador: – tipo de maniobras que se utilizan
– ¿se consiguen mantener la trayectorias?

Para el alumno: – ¿cuántas pelotas he conseguido recoger?

Variantes:

Observaciones:

Esquema gráfico:



El texto oficial del curso de Iniciadores de la Real Federación Española de Piragüismo, pretende que su contenido sirva para aprovechar al máximo las posibilidades que este deporte ofrece, sin renunciar a que el lector se introduzca en el campo de la enseñanza del piragüismo y tome contacto con la enorme oferta de actividades que se desarrollan alrededor de nuestra Federación.

Este libro está organizado en jornadas, siguiendo la misma estructura del curso de iniciadores. Aborda temas tan variados como:

- › Las especialidades del piragüismo
- › Las normas para elegir una piragua y cómo mantenerla
- › La estructura de nuestra Federación
- › Orientación al futuro enseñante sobre qué enseñar y cómo enseñar
- › Servir como guía del autoaprendizaje, etc.

Termina dando una muy útil y exhaustiva información sobre las numerosas competiciones y actividades que se realizan en nuestros ríos, embalses y costas.

EDUARDO DE BERGIA CERVANTES, Entrenador Nacional de Aguas Bravas y Árbitro Internacional de Aguas tranquilas, ha desarrollado su actividad piragüística fundamentalmente dentro del Piragüismo de Recreo, y ha sido un pionero en la introducción y desarrollo del Kayak Polo. Además es Profesor de Enseñanza Secundaria de Educación Física en un Instituto de las Rozas.

JOSÉ MARÍA CAUBET I MOLINA, Entrenador Nacional de Aguas Bravas, ha sido entrenador nacional del Equipo Junior de Aguas Bravas durante los años 1993, 1994 y 1995; profundo estudioso del Piragüismo desde diferentes puntos de vista; biomecánico, metodológico. Es Licenciado en Educación Física y Profesor de Enseñanza Secundaria de Educación Física en un Instituto de Lérida.

RAMÓN GRAU NAVARRO, Entrenador Nacional de Aguas Bravas, ha participado de forma entusiasta en la formación de técnicos en esta especialidad deportiva. Su especialización en la construcción y mantenimiento del material, como todo "viejo piragüista" que se precie, ha sido producto de la necesidad de este, nuestro deporte.

IGNACIO MURO MARÚNEZ, licenciado en Medicina, obtiene en la Universidad de Montpellier (Francia) la Capacidad de Medicina y Biología del Deporte, gran practicante y Monitor de piragüismo.

JOSÉ LUIS SÁNCHEZ HERNÁNDEZ, licenciado en Educación Física y técnico en Piragüismo.

GYMNOS
C/ García de Paredes 12
28010 Madrid (España)

Todo un mundo
de **libros**, videos y
material deportivo



ISBN 84-8013-102-0



9 788480 131025