

## EL PIRAGÜISMO EN LA ESCUELA

Josep Solé



En nuestro país, la realidad actual del piragüismo es que como actividad física y deportiva no goza de una situación muy favorable. Esta actividad de desplazamiento en el medio natural conserva de sus orígenes esta especificidad pero es poco practicada fuera del ámbito competitivo.

El sentido del retorno a la naturaleza a través de las actividades al aire libre no se manifiesta en este campo ya que en él encontramos una gran insuficiencia de servicios (alquileres, guías, adecuación de los ríos y lagos, escuelas, técnicos, etc.) y es por este motivo que queremos hacer una aportación para descubrir sus posibilidades en el ámbito educativo. La gran diversidad de formas de practicar el piragüismo favorece un buen surtido de expresiones motrices en sus practicantes.

### BREVE HISTORIA

Desde los tiempos más remotos, el hombre ya navegaba por los ríos, mares y lagos en troncos u otros elementos similares. Los egipcios ya navegaban por el Nilo en embarcaciones hechas con un haz de juncos atados con cuerdas. Cuando Colón llegó al Caribe, a las costas de América, los nativos ya navegaban en troncos vaciados y pulidos en las puntas para cortar mejor el agua. En África también se navegaba por los ríos y las costas. En Canadá, de donde proviene la canoa canadiense, los indios la utilizaban como transporte, para la caza, la pesca y la guerra. Se hacían de maderas, huesos y se recubrían con corteza de abedul y pieles de animales. Los colonizadores, cazadores de pieles y buscadores de oro también las usaban. Los esquimales usaban el Ka-i-ak, que significa "bote de hom-

bres"; es el medio que les permite trasladarse por las gélidas aguas para cazar y pescar. Las fabricaban con los huesos de reno o con madera e iban recubiertas de pieles de foca u otros animales. Por necesidades propias del medio, fueron los que inventaron la técnica del esquimotaje que consiste en enderezar la embarcación después de haber volcado.

Los ingleses la traen a Europa, construyen las embarcaciones con listones de madera y las cubren con una lona impermeable. Se utilizan con finalidades recreativas y turísticas. Hacia 1840 empieza a funcionar como deporte. Al principio se practicaba en Inglaterra, pero hacia 1890 se difunde por Suiza y Alemania. Primero sólo se practica con finalidades excursionistas pero posteriormente se añade la idea de competición.

Los cascos poco a poco van evolucionando buscando más hidrodinamicidad, los materiales también evolucionan y se pasa de la tela a la madera y a las fibras sintéticas.

En 1924 se crea la Federación Internacional de Piragüismo (I.C.F., International Canoe Federation). En 1936 entra a formar parte de los deportes olímpicos en los JJ.OO. de Berlín. En España hasta 1959 las federaciones de remo y piragüismo han estado unidas; en 1960, el piragüismo llega a ser olímpico en Roma.

Actualmente, las poblaciones que gozan de mayor resonancia son: Ribadesella, con el Descenso Internacional del Sella; Sort, con la Semana Internacional y el Descenso, y La Seu d'Urgell, sede de las pruebas de Aguas Bravas de los JJ.OO. de Barcelona '92, donde se está construyendo un parque deportivo con un canal artificial que contará, como primicia mundial, con un remonte artificial para las piraguas.

### INICIACIÓN EN LA ESCUELA

A pesar de una realidad social desfavorable, el piragüismo, como el resto de las actividades en la naturaleza, implica algo distinto en el marco escolar. Ciertamente, realizar un proyecto pedagógico que incluya actividades al aire libre es por lo general iniciativa del profesor que, por motivos diversos, encuentra en ello un interés.

En edad escolar no se necesita ninguna facultad física ni mental especial para practicar este deporte sino que, por el contrario, ayuda a los niños a desarrollar el sentido del equilibrio que, sin duda, esta actividad potencia. Incluso puede ser condición no excluyente el hecho de no saber nadar ya que los chalecos salvavidas nos pueden resolver estos casos.

Para empezar se puede aprender lo más esencial fuera del agua: el conocimiento del material, por ejemplo, el porqué de cada cosa o palear en seco. Más tarde, en el agua, se llegará al dominio de la embarcación y a la ejecución de los movimientos de la técnica del paleo. Se intercalará la enseñanza del transporte de la piragua, entrar y salir del agua, volcar y vaciar la piragua, estabilizarse en el agua, girar, frenar, etc.

Los Kayak-polo constituyen el material más adecuado para los niños porque son muy estables y fáciles de manejar. Las palas son dobles, es decir, hay una pala en cada extremo y se encuentran en sentido perpendicular una con respecto a la otra; su longitud correcta es la misma que la del niño con el brazo estirado. El resto del equipo estará formado por un chaleco salvavidas y un "cubrebajera" para evitar que entre agua en la piragua.

Si se practica en la piscina no se precisa nada más de importancia; en cambio, si se practica en un río o en un lago se recomienda el uso de zapatillas para las piedras y ropa de lana o de fibra sintética para mantener el calor del cuerpo. El terreno tendrá una importancia especial en el momento de ser elegido al igual que las medidas de seguridad con los chalecos, salvavidas, flotadores dentro la piragua, etc.

La actividad nos propone, como objetivos generales en el plano corporal, un trabajo global del individuo en el cual los problemas de equilibrio y de respuestas, de reacciones ante las percepciones, son muy ricos. En el plano afectivo, el piragüismo comporta una gran emotividad a causa del nivel de atención, control y dominio de un riesgo medido. La adaptación al medio, al tratarse de una actividad al aire libre, presenta la incerteza propia del medio (piscina, río, mar,

etc.). En el plano social se pueden proponer las relaciones de ayuda entre compañeros, los consejos recíprocos y las relaciones propias de los juegos.

### **ELEMENTOS QUE CONFORMAN EL PIRAGÜISMO**

"El piragüismo sitúa al niño en un medio inhabitual: el agua. Todas las sensaciones tienen como intercesores la embarcación y la pala; así pues, la Canoa-Kayak ofrece al niño un contacto directo con la naturaleza" (S. Cardinal, D. Dupin, 79).

Los diferentes elementos indispensables para la realización de la actividad son cuatro: la embarcación, la pala, el individuo y el medio.

#### **La embarcación**

En el ámbito competitivo la I.C.F. (International Canoe Federation) reglamenta las embarcaciones. Sus normas provienen de las influencias y de los estudios de la práctica.

En cambio, las embarcaciones de carácter recreativo no están sometidas a ninguna reglamentación. Respecto a las medidas tienen una similitud con las de características competitivas.

Las dimensiones de las embarcaciones son variables según sean individuales o colectivas, pero podemos decir que todas son largas y estrechas. La práctica del piragüismo en aguas tranquilas o aguas bravas, el hecho de tratarse de descenso o slalom, son factores que también condicionan su perfil con mayor o menor estabilidad.

#### **La pala**

Es el medio de propulsión a través del cual nos movemos en el agua. Cada estilo tiene su propio modelo: en Canoa se utiliza la pala simple que consta de una sola pala y una empuñadura; en Kayak la pala es doble, con dos palas en sentido perpendicular para tener una mayor aerodinámica en el repaleo (fase aérea de la palada).

#### **El individuo**

Es el palista o piragüista. Puede ir solo en la embarcación y en este caso diremos que es un K1 si va en Kayak o un C1 si va en Canoa. Puede trabajar en equipo y lo de-

nominaremos entonces K2, K4, C2, C4.

Las modalidades recreativas pueden ser muy diversas.

#### **El medio**

Ciertamente el conjunto de palista-embarcación-pala evoluciona en el medio acuático. Este medio puede ser muy diverso: las aguas tranquilas, en las cuales no hay corrientes de agua y donde las modificaciones del medio se producen por la fuerza del viento (piscina, lagos, canales de remo, etc.) y las aguas vivas o bravas en las cuales hay corrientes que pueden ser más o menos fuertes y que pueden implicar ciertos obstáculos, o variar la pendiente (características que proporcionan los grados de dificultad de los ríos: desde fáciles hasta el extremo de no poder ser navegados).

Se establecen diversas relaciones entre estos elementos, que pueden ser: el individuo moviéndose en el medio a través de la propulsión de la pala, la relación del palista con la piragua, la corriente moviendo la piragua, las relaciones con otras piraguas, etc. Así pues, diremos que el piragüismo se compone de un conjunto de relaciones entre la embarcación, la pala, el palista y el medio acuático.

### **ASPECTOS EDUCATIVOS DEL PIRAGÜISMO**

Podemos realizar un análisis del funcionamiento del individuo en la Canoa-Kayak a través de diferentes aspectos: afectivos, cognitivos y motrices.

#### **Aspectos afectivos**

El grado emocional que requiere este deporte es elevado. El piragüismo, por un lado, es un enfrentamiento entre el palista y el material (pala, embarcación) y por otro, con el medio (el agua tranquila o brava). En el caso de la enseñanza, el piragüismo comporta un alto grado de aventura para el niño, como puede ser alejarse de la orilla, atravesar la corriente, probar distintas embarcaciones, descender el río, realizar figuras propias del slalom, etc.

La emoción evoluciona con la práctica, en función de la prueba en sí, del nivel técnico y físico del palista y de la propia competición.

Cuando se domina el medio, sobresale el nivel físico y técnico: ir más aprisa, realizar las trayectorias idóneas, girar mejor, no tocar las puertas del slalom, etc.

En el Kayak-polo encontramos un enfrentamiento entre dos equipos: es la competición.

#### **Aspectos cognitivos**

Se tiene constantemente la exigencia de recibir y tratar distintas informaciones y hacer las correspondientes elecciones.

En una competición en agua tranquila, por ejemplo, encontramos una táctica a seguir a partir de un análisis de todo lo que nos llevará hacia el comportamiento propio del palista. Así pues, analizaremos al adversario y otros factores determinantes como las calles, el viento, la forma física, etc. Desde un principio nos imaginamos o esperamos una actuación y unos resultados factibles y al final resultan ser otros distintos. Estas situaciones requieren un tratamiento inmediato de las informaciones para modificar el comportamiento. Las facultades de análisis son importantes en regatas de agua tranquila porque se deben tomar decisiones rápidas en función de unos conocimientos precisos: el reglamento, la forma física y psicológica propias y del adversario, etc. Todos estos factores contribuyen a una elección determinada en la forma de actuar.

En el caso de las aguas bravas, las exigencias son las mismas pero con la salvedad que las decisiones no se tomarán por referencia al adversario sino por referencia al medio. La actuación táctica (dosificación del esfuerzo durante el recorrido, elección del material, la forma de pasar los saltos o los rápidos, etc.) se complementa con la propia técnica y la elección de la trayectoria óptima. Cada río requiere unas capacidades determinadas en función de los movimientos del agua, su velocidad, la imaginación de las trayectorias, la memorización de los tramos, la anticipación de acciones y trayectorias, etc. En los aspectos cognitivos, pues, encontramos elementos como la anticipación, la elección, la evaluación, la retroinformación... en un medio que se mueve y que cambia constantemente.

### **Aspectos motores**

Básicamente distinguimos tres tipos de acciones que caracterizan los aspectos motores del piragüismo:

- las acciones de equilibrio
- las acciones de conducción
- las acciones de propulsión

Equilibrarse es la conjunción individuo-embarcación. Diremos que ya de por sí se trata de un equilibrio dinámico o inestable porque el centro de gravedad está situado en un punto más elevado que la superficie del agua. La embarcación tiene dos ejes de equilibrio que marcan su movimiento: el eje longitudinal y el transversal. El eje longitudinal nos da un movimiento de rotación o de inclinaciones laterales y el eje frontal o perpendicular a la superficie del agua es el que nos marca los virajes.

La conducción de la embarcación por donde uno desea en los lugares previstos, el control del derrape para realizar las trayectorias precisas o sencillamente el hecho de ir recto son tareas que necesitan las propias capacidades motrices.

La propulsión consiste en imprimir una velocidad a todo el conjunto de elementos o bien acelerar, frenar, mantener la embarcación en una corriente, etc.

Esta clasificación nos puede ayudar en el momento de marcarnos una progresión en el aprendizaje ya que realizando cada acción aislada y las acciones combinadas de equilibrio, conducción y propulsión, obtenemos la gran diversidad de posibilidades motoras del piragüismo.

---