

EL PIRAGÜISME A L'ESCOLA

Josep Solé

(CEAN- Col·lectiu d'Estudi d'Activitats a la Natura).





La realitat actual del piragüisme en el nostre país és que, com a activitat física i esportiva, no gaudeix d'una situació gaire afavorida. Aquesta activitat de desplaçament en el medi natural conserva, des dels seus orígens, aquesta particularitat, però és poc practicada fora de l'àmbit competitiu.

El sentit del retorn a la natura a través de les activitats a l'aire lliure no es fa palès en aquest camp en el qual hi ha una gran manca de serveis (lloguers, guies, adequació dels rius i llacs, escoles, tècnics, etc.) i, per aquest motiu, volem fer una aportació per descobrir les seves possibilitats en el marc educatiu. La multiplicitat de formes de practicar el piragüisme afavoreix una gran diversitat d'expressions motrius en els seus practicants.

Breu història

L'home, des dels temps més remots, ja navegava pels rius, mars i llacs amb troncs o similars. Els egipcis ja navegaven pel Nil amb embarcacions fetes amb un feix de joncs lligats amb cordes. Quan Colom va arribar al Carib, a les costes d'Amèrica, els nadius ja navegaven amb troncs buidats i afïnats de les puntes per tallar millor l'aigua. A l'Àfrica, també es navegava pels rius i les costes.

Al Canadà, d'on prové la canoa canadenca, els indis la utilitzaven com a transport, per la caça, la pesca i la guerra. Eren fetes de fusta, ossos i recobertes d'escorça de bedoll i pells d'animals. Els colonitzadors, caçadors de pells i buscadors d'or, també les feien servir. Els esquimals tenen el ka-i-ak, que vol dir "bot d'homes"; és el mitjà que els permet traslladar-se per les gèlides aigües per tal de caçar i

pescar. Les fabriquen amb els ossos de ren o amb fusta i les cobreixen de pells de foca o altres animals. Per necessitats pròpies del medi, van ésser els qui van inventar la tècnica de l'esquimotatge que consisteix a redreçar l'embarcació després d'haver bolcat.

Els anglesos la porten a Europa; fan les embarcacions de llistons de fusta i les cobreixen amb una lona imperme-

materials també ho fan, passant de la tela a la fusta i a les fibres sintètiques. L'any 1924 es crea la Federació Internacional de Piragüisme (I.C.F., International Canoe Federation). Al 1936 entra a formar part dels esports olímpics als J.J.O.O. de Berlín. A Espanya, fins al 1959 les federacions de rem i piragüisme van estar juntes. L'any 1960 el piragüisme esdevé olímpic a Roma.



able. Aquestes s'empren per a finalitats recreatives i turístiques. Cap als volts del 1840, comença a funcionar com un esport. En un principi es practicava a Anglaterra, però cap al 1890 es difon per Suïssa i Alemanya. Primer sols es practica amb finalitats excursionistes però, posteriorment, passa a l'àmbit de la competició.

Els cascs van evolucionant a poc a poc buscant més hidrodinamicitat; els

En l'actualitat les poblacions que gaudeixen de més ressò són: Ribadesella, amb el Descens, Internacional del Sella; Sort, amb la Setmana Internacional i el Descens i la Seu d'Urgell, seu d'aigües braves dels J.J.O.O. de Barcelona '92, on s'hi està construint un parc esportiu amb un canal artificial en el qual hi haurà, com a primícia mundial, un remuntador artificial per a les piragües.

Iniciació a l'escola

Malgrat una realitat social desfavorable, el piragüisme, com la resta de les activitats a la natura, suposa quelcom diferent dins del marc escolar. Certament, dur a terme un projecte pedagògic incloent-hi activitats a l'aire lliure és, generalment, iniciativa del professor que, per motius diversos, hi troba un interès.

En edat escolar no es necessita cap facultat física ni mental especial per practicar aquest esport. Ben al contrari, ajuda els nens a desenvolupar el sentit de l'equilibri que aquesta activitat potencia. Fins i tot, pot no ésser condició exclouent el fet de no saber nedar ja que les jaquetes salvavides ens poden servir per resoldre aquests casos.

Per començar es pot aprendre allò més bàsic fora de l'aigua com, per exemple, el coneixement del material, el perquè de cada cosa o també pale-



jar en sec. Posteriorment, a l'aigua, començarà el domini de l'embarcació i l'execució dels moviments de la tècnica de paleig. S'intercalerà amb això l'ensenyament del transport de la piragua, entrar i sortir de l'aigua, bolcar i sortir-ne, buidar-la, estabilitzar-se a l'aigua, girar, frenar, etc.

Els kayaks-polo constitueixen el material més adequat per als infants ja que són fàcils de manejar i molt estables. Les pales són dobles, és a dir, hi ha una pala a cada extrem i es troben en sentit perpendicular l'una de l'altra; la llargada correcta és la mateixa que la de la longitud del nen amb el braç estirat. La resta de l'equip consistirà en una jaqueta salvavides i un "cobrebanyeres" per evitar que entri aigua dins de la piragua.

Si es practica a la piscina, no cal res més d'importància; en canvi, si es practica en un riu o llac, hom recomana sabatilles per les pedres i roba de llana o de fibra sintètica per guardar la calor del cos. El terreny rebrà una atenció especial a l'hora d'ésser elegit, com també les mesures de seguretat amb els salvavides, flotadors dins les piragües o bé d'altres.

Com a objectius generals, en el pla corporal, l'activitat ens proposa un treball global de l'individu en el qual els problemes d'equilibri i de respostes, de reaccions a les percepcions són molt riques. En el pla afectiu, el piragüisme comporta una emotivitat a causa del nivell d'atenció, control i domini d'un risc mesurat. L'adaptació al medi, essent una activitat a l'aire lliure, presenta la incertesa pròpia del medi (piscina, riu, mar, etc.). En el pla social, es poden proposar les relacions d'ajuda entre companys, els consells recíprocs i les relacions pròpies dels jocs.

Elements que conformen el piragüisme

"El piragüisme situa el nen en un medi inhabitual: l'aigua. Totes les sensacions tenen com a intercessors l'embarcació i la pala; així doncs, el Canoe-Kayak ofereix a l'infant un contacte directe amb la natura" (S. Cardinal, D. Dupin, 79).

Els diferents elements indispensables per constituir-se l'activitat són quatre: l'embarcació, la pala, l'individu i el medi.

L'embarcació

En el marc competitiu, és la I.C.F. (International Canoe Federation) qui reglamenta les embarcacions. Les seves normes provenen de les influències i dels estudis de la pràctica.

Les embarcacions de caire recreatiu, en canvi, no estan sotmeses a cap norma quant a les mides però, generalment, tenen una semblança amb les de característiques competitives.

Les dimensions són variables segons siguin individuals o col·lectives però podem dir que totes són llargues i estretes. La pràctica en aigües tranquil·les o aigües braves, el fet de tractar-se de descens o eslàlom són factors que també ens condicionen el seu perfil amb més o menys estabilitat.

La pala

És el mitjà de propulsió a través del qual ens movem en l'aigua.

Cada estil té el seu propi model: en Canoe s'utilitza la pala simple que consta d'una sola pala i un puny; en Kayak la pala és doble, amb dues pales en sentit perpendicular per tenir una major aerodinàmica en el repaleig (fase aèria de la palada).



L'individu

És el palista o piragüista. Pot ser que vagi sol dins l'embarcació i en aquest cas direm que és un K1 si va en Kayak o un C1 si va en Canoe. Pot ser també que es treballi en equip i aleshores en direm K2, K4, C2, C4.

Les modalitats recreatives poden ésser molt diverses.

El medi

Certament, el conjunt palista-embarcació-pala evoluciona en el medi aquàtic. Aquest medi pot ésser ben divers: les aigües tranquil·les, on no hi ha corrents d'aigua i sols poden sofrir modificacions per la força del vent (piscines, llacs, canals de rem) i les aigües vives o braves en les quals hi ha corrents, més o menys forts, que poden fer sorgir obstacles, variar-ne el pendent, etc. (característiques que donen els graus de dificultat dels rius: des de fàcils fins al límit de no poder ser navegats).

Entre aquests diferents elements s'estableixen diverses relacions com poden ésser: l'individu movent-se en el medi a través de la propulsió amb la pala, la relació del palista amb la piragua, el corrent movent la piragua, les relacions amb altres piragües, etc. Així doncs, direm que el piragüisme es pot conformar per un conjunt de relacions entre l'embarcació, la pala, el palista i el medi aquàtic.

Aspectes educatius del piragüisme

Podem realitzar una anàlisi del funcionament de l'individu en el Canoe-Kayak a través de diferents dominis: afectius, cognitius i motrius.



Aspectes afectius

El grau emocional que requereix aquest esport és elevat. El piragüisme és un enfrontament, per un costat, entre el palista i el material (pala, embarcació) i, per l'altre, amb el medi (l'aigua tranquil·la o brava). En el cas de l'ensenyament, el piragüisme comporta en el nen un alt grau d'aventura com pot ser allunyar-se de la vora, travessar el corrent, provar diferents embarcacions, descendir pel riu, fer figures pròpies de l'eslàlom...

L'emoció evoluciona amb la pràctica, en funció de la prova en sí, del nivell tècnic i físic del palista i de la pròpia competició.

Quan es domina el medi sobresurt el nivell físic i tècnic: anar més ràpid, realitzar les trajectòries idònies, girar millor, no tocar les portes en l'eslàlom.

En el Kayak-polo trobem un enfrontament entre dos equips: és la competició.

Aspectes cognitius

Constantment hom té l'exigència de rebre i tractar diferents informacions amb les corresponents eleccions.

Posem per cas una competició en aigua tranquil·la, en la qual hi ha una tàctica a seguir a partir d'una anàlisi de tot el que ens portarà cap al comportament propi del palista. Així doncs, analitzarem l'adversari i factors determinants com els carrers, el vent, la forma física, etc. Des d'un principi ens imaginem o esperem una actuació i uns resultats factibles i, al final, en resulta una altra; aquestes situacions requereixen un tractament immediat de les informacions per a una modificació del comportament. Les facultats d'anàlisi són importants en regates d'aigua tranquil·la perquè s'han de prendre decisions ràpides en funció d'uns coneixements precisos: el reglament, la forma física i psicològica pròpies i de l'adversari, etc. Tots aquests factors contribueixen a una

elecció determinada en la forma d'actuar.

En el cas de les aïgues braves, les exigències són les mateixes però amb la diferència que les decisions es prendran no per referència a l'adversari sinó per referència al medi. L'actuació tàctica (dosificació de l'esforç durant el recorregut, elecció del material, passar els salts o ràpids d'una forma o altra...) es complementa amb la pròpia tècnica i l'elecció de la trajectòria òptima. Cada riu requereix unes capacitats determinades en funció dels moviments de l'aigua, la velocitat d'aquesta, la imaginació de les trajectòries, la memorització dels trams, l'anticipació d'accions i trajectòries, etc.

En els aspectes cognitius, doncs, trobem elements com l'anticipació, l'elecció, l'avaluació, la retroinforma-

ció... en un medi que es mou i que canvia constantment.

Aspectes motors

Distingim, bàsicament, tres grans tipus d'accions que caracteritzen els aspectes motors del piragüisme:

- les accions d'equilibri.
- les accions de conducció.
- les accions de propulsió.

Equilibrar-se és la conjunció individu-embarcació, que ja de per si direm que és un equilibri dinàmic o inestable, ja que el centre de gravetat és situat en un punt més elevat que la superfície de l'aigua. L'embarcació té dos eixos d'equilibri que marquen el seu moviment: l'eix longitudinal i el transversal. L'eix longitudinal ens dóna un moviment de rotació o d'inclinacions laterals, l'eix frontal o

perpendicular a la superfície de l'aigua és el que ens marca els viratges.

La conducció de l'embarcació per on un desitja en els indrets previstos, el control del derrapatge per realitzar les trajectòries precises o senzillament anar dret i recte són tasques que necessiten les pròpies capacitats motrius.

La propulsió consisteix a imprimir una velocitat a tot el conjunt d'elements, o bé accelerar, frenar, mantenir l'embarcació en un corrent... Aquesta classificació ens pot ajudar a l'hora de marcar-nos una progressió en l'aprenentatge, ja que realitzant cada acció aïllada i les accions combinades d'equilibri, conducció i propulsió, obtenim tot el ventall de possibilitats motores del piragüisme.

BIBLIOGRAFIA

BRIZZOLARA, Carlo. *La canoa d'acqua viva*. Arnoldo Mondadori Ed., 1976.

ÉCOLE FÉDÉRALE DE GYMNASIQUE ET DE SPORT (Macolin) *Canoë-Kayak*. Macolin, 1980.

OLAY, J. "Le Canoe-Kayak: le premier contact". *Rev. E. P. S.* núm. 104, 1980.

DUPIN, D., CARDINAL, S.. "Kayak-Ball". *Rev. E. P. S.* núm. 158, 1979.

LEURSON "Le Kayak à l'école élémentaire". *Rev. E. P. S.* núm. 188, 1984.

VICENTE, Esteban. *Piragüismo*. Fed. Esp. Piragüismo, 1980.