



por Carmen Adell Argilés

Piragüismo: Palistas Hábiles



Programa para la integración y normalización del piragüismo para personas con discapacidad visual y ciegos.



Programa para la integración y normalización del piragüismo para personas con discapacidad visual y ciegos.

Adaptaciones para igualar las diferencias



I Parte

1. Introducción:	10
2. Concepto de minusvalía:	12
2.1. OMS, deficiencia, discapacidad, minusvalía, deficiencia físico-motriz	
3. Discapacidad visual.	13
Clasificaciones.	
Clasificaciones para los deportes de competición: IBSA.	
Afecciones y patologías del aparato ocular.	
ONCE	
4. Aspectos generales causados por la deficiencia visual	18
Factores a tener en cuenta.	
Consecuencias en la practica deportiva.	
Precisión de movimientos.	
Comportamiento motor.	
5. Capacidades perceptivo - motrices	22
Conciencia del propio cuerpo	
Equilibrio	
Percepción del espacio	
Percepción del tiempo	

II Parte

PROGRAMA PARA PIRAGÜISTAS-HÁBILES.

1. Piragüismo para todas las habilidades. ¿Porque el piragüismo?.	24
2. Beneficios para los palistas.	26
3. Turismo Náutico	27
4. Necesidad de una programación	27
Ventajas de un sistema de programación.	
Elementos de una programación integrantes en todo curso de piragüismo de recreo.	
5. Niveles de iniciación al piragüismo	29
Niveles: 1,2,3,4 palas de práctica, en la iniciación del piragüismo.	
Escala de la dificultad de las aguas para la iniciación. Beaufort.	
6. Factores a tener en cuenta para la programación de actividades para «Palistas-Habiles».	32
-Localización del lugar de prácticas	
-Información médica (ficha de inscripción)	
-Entrevista con el alumno	
-Análisis de las habilidades del alumno	
-Determinar habilidad de nadar	
-Tipo de chaleco	
-Ratío alumno/monitor	
-Completar las adaptaciones y el equipamiento	
-Decidir vestuario adecuado	
-Evaluar si debe y/o puede iniciarse en un grupo o de forma individual	
7. Recomendaciones para igualar las diferencias	38
Parámetros determinantes en toda actividad física	
Pautas a seguir en un programa de actividad física para personas con deficiencia visual	
Pautas en las instalaciones	
Trucos a pequeños problemas de comunicación	

III. Parte TÉCNICAS BÁSICAS PARA NAVEGAR CON TU EMBARCACIÓN. ADAPTACIONES

1. La pala	40
Como agarrar la pala	
2. La piragua	43
Partes de una piragua	
Kayaks	
Canoas	
3. ¿Cómo acoplarse a la embarcación?	45
Transporte del Kayak hasta el agua.	
4. Mecánica de embarque y desembarque.	47
5. Técnica de paleo.	48
ciclos de paleo	
paleo adelante	
puntos a tener en cuenta	
paleo atrás	
6. maniobras para girar	50
circular adelante	
circular atrás	
7. Tracciones laterales Apoyos	52
apoyos de presión bajos	
apoyos de presión altos	
8. Timón	54
9. Entrada y/o salida al agua.	55

IV Parte SEGURIDAD

1. Seguridad Pasiva	58
Decálogo del navegante	
Código de señales del piragüismo de mar	
El tiempo	
Factores de tiempo que afectan al Kayak	
2. Seguridad Activa	62
3. Rescates	62
Métodos de rescates	
Rescate de un palista sin piragua	
Autorescate: flotador de pala	
Esquimal: por la proa, paralelo	
Rescate en X, T.	
Rescate en H.	
Esquimotaje	
Reembarque con esquimotaje.(R.E)	
4. Remolques	67
Sistema de remolque	
Reglas de remolque	
Dinámica de un equipo de remolque	
Posibilidades de remolque	
Métodos de remolque	
individual	
en línea	
en balsa	
en abanico	

V Parte DESARROLLO DE LOS NIVELES DE INICIACIÓN DEL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO

1- Descripción de las unidades didácticas

70

Nivel « 1pala» «Palistas Hábiles». Practica con 10 alumnos.

Objetivos generales

Objetivos de la unidad

Características de los alumnos

Temporización

Recursos y Material

Contenidos:

1. Conocimiento del material
2. Experimentación del embarque y desembarque
3. Uso de solidarización con la embarcación
4. Ejecución de la técnica de vaciado
5. Experimentación del vuelco, abandono y recuperación del material
6. Aplicación del equilibrio
7. Aplicación de la propulsión en seco y en el agua
8. Aplicación de la conducción
9. Aplicación de la navegación integrada

Objetivos didácticos

Actividades de enseñanza y aprendizaje

Organización del grupo

Observaciones

Criteri de evaluación análisis de tareas (fichas)

Nivel « 2palas» Kayak. y/o Canoa

87

Objetivos Generales

Objetivos de la unidad

Objetivos didácticos

Actividades de enseñanza aprendizaje

Contenidos, conceptos teóricos

Temporización

Actividades de evaluación

Nivel «3 Palas» Kayak y/o Canoa

Objetivos Generales

Objetivos de la unidad

Objetivos didácticos

Actividades de enseñanza aprendizaje

Contenidos, conceptos teóricos

Temporización

Actividades de evaluación

89

Nivel «4 palas» Kayak y/o Canoa

Objetivos Generales

Objetivos de la unidad

Objetivos didácticos

Actividades de enseñanza aprendizaje

Contenidos, conceptos teóricos

Temporización

Actividades de evaluación

91

2- perfil del monitor, guía y/o voluntario.

3- decálogo de actuación del monitor y/o voluntario:

4- formas de dar la información

5- Código de conducta de los piragüistas

Conclusiones

Agradecimientos

Bibliografía

I Parte

1. INTRODUCCIÓN

En estos últimos años estamos viendo como mejora la aceptación y la inclusión de personas con discapacidad en todas las facetas de la vida en sociedad. Se están aplicando nuevas leyes con el fin de ofrecer igualdad de oportunidades y plena participación en la vida social a todos los miembros de la sociedad, poniendo especial énfasis en la situación de los individuos con discapacidades.

Sin embargo, todavía deben superarse muchas barreras. Es preciso posibilitar que los individuos con alguna discapacidad tengan acceso a las instalaciones deportivas y recreativas. Se deben introducir actividades físicas variadas, motivando la participación mediante fines educativos, rehabilitadores y/o terapéuticos, en sus modalidades recreativas y/o competitivas para los individuos con diferentes tipos de discapacidades.

Gracias al ímpetu que están tomando las actividades recreativas en la naturaleza se pueden ofrecer programas estructurados conjuntos para personas con o sin discapacidades.

Las actividades realizadas en el medio natural, como es el piragüismo, pueden ser una fuente inagotable de nuevas sensaciones y experiencias. El aspecto ecológico y de convivencia forman parte de uno de los valores educativos de nuestra propuesta. Además de acercar a la persona a este deporte, a través del cual realizará una actividad de cooperación y convivencia con el resto del grupo, se incidirá en la importancia de preservación y respeto con el medio natural y se ofrecerán nuevas alternativas de ocupación del tiempo libre y de ocio a través de una actividad físico - deportiva como es el piragüismo.

Además, el piragüismo, por sus características, ofrece la posibilidad de desarrollar otros conocimientos como la orientación, la meteorología, biología, etc.

Se trata pues, de presentar este deporte como un planteamiento interdisciplinar válido para todas las edades y sexos, con la posibilidad de adaptarlo a las necesidades e intereses individuales.

Tomando ciertas medidas de seguridad (para evitar riesgos de caídas y golpes) que garanticen la integridad física, las personas con discapacidad visual pueden participar en actividades en la naturaleza igual que lo hace cualquier otra persona.

Estas actividades suelen suponer una gran motivación y aportan importantes beneficios para su autoestima, con todo lo que ello tiene de positivo. A su vez, las actividades significan un cambio en el entorno familiar que invita a la persona a explorar nuevos lugares que no conocen y a practicar nuevos deportes. Las actividades en la naturaleza les proporcionan

nuevas sensaciones y experiencias, y al mismo tiempo es un excelente instrumento de convivencia e integración.

En definitiva, la importancia del deporte como actividad y como medio para buscar la estabilidad física y psíquica del individuo, es un arma fundamental para llegar a la integración y la normalización.

En un principio, posiblemente habría que hacer un esfuerzo para acercar a ciertos colectivos de personas discapacitadas al piragüismo, puesto que, habría que analizar en todos los casos la problemática de cada deficiencia. Como consecuencia, el proceso de enseñanza - aprendizaje sería más lento, pero mi experiencia me dice que todo tiene solución y muchas veces, más fácil o no tan complicada como pueda parecer; solo hay que intentarlo.

Cualquier «lámina» de agua es útil para practicar algunas de las especialidades del piragüismo. Desde una piscina cubierta donde se pueden aprender y practicar las técnicas que obligan a un contacto total con el agua, hasta los lagos, los ríos más turbulentos o la inmensidad del mar.

Los ciegos totales pueden ir en piragua en K-2. En sus comienzos, estos deberán ir en el asiento de delante. Los individuos de baja visión y/o limitados visualmente podrán iniciarse igualmente en K-2, pero también podrán pasar al K-1 con un guía o monitor que, claramente identificado, lo dirija con la voz a lo largo del recorrido, dándole consignas o palabras claves en los momentos convenientes para realizar paradas, cambios de apoyo, aumentos de ritmo o giros. Para una mayor seguridad, pueden ir sujetos a un cabo de remolque o utilizar radio - comunicadores. También, las canoas turísticas de varias plazas pueden favorecer la práctica del piragüismo.

Moviéndose en el agua con el Kayak o la canoa los alumnos pueden: investigar, adaptarse (ser eficientes), perfeccionar las capacidades perceptivo - motoras y espacio - temporales. La práctica de este deporte envuelve grandes grupos musculares, donde la coordinación de movimientos es esencial para avanzar en las habilidades de nuevas y numerosas acciones técnicas, así como mejorar la salud físico mental y el uso del tiempo libre y ocio.

Para la práctica del piragüismo, en un principio y en la mayoría de los casos, no hace falta ninguna adaptación especial, salvo la cooperación y la imaginación de los monitores, cuya contribución durante el inicio resulta imprescindible.

Las posibles o pequeñas adaptaciones pasan por una iniciación un poco más lenta, pero a la larga más eficaz, estudiando un sistema de enseñanza - aprendizaje individualizado según las deficiencias del alumno. Por ello, es muy importante conocer la técnica básica de este deporte, y saber como enseñarlo y como adaptarlo a cada individuo.

En contra de lo que a simple vista pueda parecer, no hay una receta mágica o única. No se trata de «montar en piragua» (esto es realmente fácil, cualquiera puede hacerlo), sino que la persona aprenda a «navegar» y a desenvolverse en este deporte. Esto último exige un programa capaz de igualar las diferencias.

2 CONCEPTO DE MINUSVALÍA.

La O.M.S., a partir del modelo médico de enfermedad (etiología, patología, manifestación), determina el concepto de «Minusvalía» y como esta se interrelaciona con otros conceptos, como deficiencia, incapacidad, invalido, tullido, impedido, subnormal.

A veces, estos conceptos se utilizan erróneamente, como sinónimos. De ese modo, se mezclan niveles muy distintos, derivados de las enfermedades originarias.

Deficiencia: Es toda pérdida o anomalía de una estructura o función (psicológica, fisiológica, sensorial o anatómica), siendo por tanto perturbaciones a nivel de un órgano.

Discapacidad: Es toda restricción o ausencia (por causa de una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano, representando las perturbaciones a nivel funcional del organismo.

Minusvalía: Es una situación desventajosa para un individuo determinado, a consecuencia de una deficiencia y/o de una discapacidad, limitando o impidiéndole el desempeño de un «rol» que sería normal, por otra parte en función de su edad y sexo. Es, por tanto, la «socialización» de una deficiencia y discapacidad y representa las perturbaciones a nivel social de la persona.

Deficiencias Fisicomotriz

Son las padecidas por toda persona incapaz de atender por si misma, total o parcialmente, las necesidades de su vida individual y/o social normal. La incapacidad viene dada como consecuencia de una deficiencia, congénita o no, y que le produce una secuela de sus capacidades físicas.

Entendemos por «secuela» toda alteración estructural que se produce en una persona a causa de una deficiencia, y para la que, presumiblemente, no existe tratamiento de mejora conocido.

Así mismo, esta tipología se suele dividir en:

Alteraciones estabilizadas superadas

Alteraciones progresivas

La O.M.S. considera ciego a quién, aún utilizando lentes correctoras, no alcanza 1/10 en la Escala de Wecker en ninguno de sus ojos, o quién sobrepasándola, presente una reducción del campo visual de 35%. Esto implica que su visión no alcanza la veintava parte de lo normal.

La O.M.S. establece tres grados de deficiencia:

Ceguera profunda (visión profundamente disminuida o ceguera moderada que permite contar los dedos de una mano a menos de 3 metros de distancia);

ceguera casi total (ceguera grave o casi total que solo permite contar los dedos a 1 metro o menos de distancia, o movimientos de la mano, o percepción de luz);

ceguera total (no hay percepción de luz).

3. DISCAPACIDAD VISUAL

Desde el punto de vista funcional, la ceguera es entendida como la pérdida de la vista. Tradicionalmente la ceguera ha sido aplicada a todos aquellos individuos que por diferentes causas padecían importantes limitaciones en la visión, creando considerables confusiones.

Para determinar la situación de ceguera será necesario referirse, por un lado a la agudeza visual, y por otro al campo de visión

El ojo humano tiene una *agudeza visual* de 1/1, siendo capaz de diferenciar dos líneas paralelas que están separadas del ojo formando un ángulo de un minuto. *El campo visual* tiene unos límites de 90° en la parte externa, 60° en su parte interna o nasal, 50° en la parte superior y 70° en la inferior.

Diferencia entre Visión y Percepción visual según González (1990, p16,17).

Visión, es la facultad sensorial de percibir y reconocer formas, tamaños y colores de objetos luminosos o iluminados, implicando percepción de figuras y forma, cromática y luminosa.

Percepción visual, es la capacidad de interpretar lo que se ve, la habilidad para procesar y comprender toda la información recibida a través de la vista. Este último concepto es muy importante ya que otorga al individuo un papel activo. No solo sus órganos visuales captan el estímulo, sino que este también se entienda y se le asigne un significado.

Aunque desde una normativa legal esta perfectamente definido lo que podamos entender por ceguera, desde el punto de vista a tener acceso a la práctica de actividades físicas o deportivas es totalmente insuficiente.

Desde el punto de vista deportivo y para tener acceso a actividades físico-deportivas, Barraga (1985) establece diferentes categorías entre los deficientes visuales: Ceguera Absoluta / Parcial / Ambliopía / Personas de baja visión / Personas limitadas visualmente....

Clasificaciones

1. *Ciegos totales*: individuos que carecen totalmente de visión, o que como máximo perciben algo de luz.
2. *Ciegos parciales*: individuos que tienen una cierta capacidad de percepción de la luz, pudiendo llegar a percibir bultos, contornos y algunos matices de color.
3. *Baja visión*: mantienen un resto visual pudiendo percibir objetos a escasos centímetros.
4. *Limitados visualmente*: como consecuencia de su limitada visión precisan de iluminación especial, u objetos o materiales adecuados para poder seguir su educación (grandes lupas, lentes aumentadoras, etc.)

Al desarrollar programas de actividad físico - deportiva se deberá tener presente estas posibles limitaciones puesto que determinarán en gran medida la intervención del monitor. Aunque desde el punto de vista legal, todos estos individuos serían considerados ciegos, no obstante a la hora de plantear la enseñanza de un deporte, las necesidades pueden ser muy

diferentes.

Clasificación para los deportes de competición. IBSA (Asociación Internacional de Deportes para Ciegos) (International Blind Sports Association)

En el deporte para personas ciegas o deficientes visuales encontramos tres clasificaciones que se identifican con la letra B (inglés Blind). Estas clasificaciones están basadas *en tres niveles, en función de la capacidad visual de los atletas*, utilizando parámetros oftalmológicos, siendo los más importantes la agudeza y el campo visual del deportista. Estos parámetros permiten agrupar a los atletas por similitud de grado de deficiencia visual, consiguiendo así la máxima igualdad a nivel deportivo.

B1. Inexistencia de percepción de luz en ambos ojos, o percepción de luz pero con incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección.

B2. Desde capacidad para reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual 2/60 y/o un campo visual de menos de 5 grados.

B3. Desde una agudeza visual superior a 2/60 hasta una agudeza visual de 6/60 y/o un campo visual de más de 5 grados y menos de 20 grados. Estos últimos no se encuentran afiliados en la ONCE.

Todas estas clasificaciones se realizan con mediciones en el mejor ojo y tras la mejor corrección posible. Igualmente la IBSA representa a los deportistas ciegos y discapacitados visuales en las competiciones deportivas de carácter internacional. Entre las diferentes disciplinas deportivas que practican cabe destacar: atletismo, ciclismo en tándem, goal-ball, judo, natación, fútbol-sala, roll-ball, tenis de mesa, esquí, carreras populares, ajedrez, bolos, equitación, etc.

Según el Dr. Roman Tolmatchev (director médico de IBSA) en su artículo *Posibilidades y Límites* sobre la clasificación deportiva de los ciegos y deficientes visuales, es de suma importancia el adecuado funcionamiento e interacción de varios sistemas analizadores en el proceso de mantener la unidad del medio interno del organismo (homeostasis). En este sentido, el mantenimiento del equilibrio dentro de un ser humano se realiza mediante la integración de la información vestibular, visual, táctil, y propioceptiva del sistema nervioso central.

Cuando se trata de la ceguera y la baja visión, se rompe dicha interacción, produciéndose deterioros en el funcionamiento del sistema motor. En el caso de la falta de una carga física adecuada sobre el tejido, las funciones motoras se ven afectadas de la misma manera que en el caso de los videntes, pero de forma más profunda e intensa. Es posible influir en esta situación por medio de un entrenamiento físico.

En tales motivos se basa muy especialmente la importancia de atraer a los deficientes visuales hacia el mundo del deporte. Agrupar a los atletas visuales según su nivel de visión y el funcionamiento de otros sistemas analizadores, es por ello también de máxima importancia.

Las investigaciones científicas empleando el análisis de correlación, demostraron que el sistema actual de clasificación de la pérdida visual es útil a la hora de agrupar a deportistas para las pruebas de atletismo. No obstante, la fisiología de

la visión y las particularidades de la «homeostasis» del organismo de los deficientes visuales, demuestran que las capacidades visuales de las categorías B2 y B3 son bien distintas.

Con todo, sería posible emplear estas categorías de manera distinta para diferentes deportes. Como medida excepcional, la fusión de las clases B2 y B3 resulta factible en determinados deportes como, por ejemplo, el ciclismo en tándem, el ajedrez, el judo, etc., cuando los resultados no dependen tanto del grado de deterioro de la visión, como en el caso del atletismo o del esquí.

Por consiguiente, si las funciones visuales no juegan un papel decisivo para determinar los resultados de las competiciones, y no dejar a los atletas en inferioridad de condiciones, podría estudiarse la posibilidad de que algunas categorías se combinaran tras la obligatoria coordinación con el Comité Técnico.

Afecciones y patologías del aparato ocular

Previamente a la valoración de los aspectos determinantes de la discapacidad visual, es necesario tener unas nociones de las diferentes afecciones y patologías del aparato ocular. Nos basamos en la clasificación de Bueno y Ruiz (1994) sobre «Afecciones oculares».

Afecciones de la córnea

- Queratitis: afección de la córnea asociada a traumatismos, infecciones, trastornos de la nutrición corneal, exposiciones prolongadas a los agentes externos. Produce dolor, disminución de la visión, sobre todo a distancia. Opacidad corneal.
- Distrofias corneales: alteraciones primarias, hereditarias, y bilaterales de la córnea. Se caracterizan por enturbamiento de la visión. Pérdida de visión periférica, con aumento de la distorsión en todo el campo. Disminución progresiva de la agudeza visual.

Afecciones de la úvea

- Albinismo: El iris se presenta traslúcido por disminución o ausencia de pigmentación. Agudeza visual disminuida y anomalías de refracción.
- Aniridia: ausencia parcial o subtotal del iris. Su origen es hereditario. Agudeza visual disminuida por aplasia macular que llega a normalizarse en ambientes de iluminación muy baja. Complicaciones secundarias.
- Coloboma (de iris, de coroides): defecto que comporta la ausencia de estructuras por cierre imperfecto de la hendidura fetal, existiendo una sola muesca del iris. Agudeza visual disminuida y pérdida periférica del campo visual.

Afecciones del cristalino

- Cataratas congénitas: opacidad congénita de etiología hereditaria que afecta al cristalino. Puede ir asociarse a otras anoma-

lías congénitas. Agudeza visual variable en relación a la colocación de la catarata y a su densidad. Pérdida de la percepción de la profundidad.

- Afaquia quirúrgica por cataratas congénitas: ausencia total o parcial del cristalino por intervención quirúrgica subsiguiente a cataratas congénitas. Agudeza visual variable según el tipo de lentes utilizadas. Evitar las actividades físicas violentas.

- Subluxación del cristalino: dislocación total o parcial del cristalino, de transmisión hereditaria. Aprenden a leer con una leve inclinación de la cabeza. Agudeza visual variable.

Afecciones de la retina

- Coriorretinitis: inflamación de la retina, asociada a la inflamación de la coroides, que se produce como manifestación de una enfermedad general de etiología variable. Disminución variable de la agudeza visual, alteraciones en la forma de ver los objetos.

- Acromatopsia: anomalía congénita que se caracteriza por la ceguera total o parcial a los colores debida a la ausencia o anomalía de los conos. Capacidad visual perjudicada por la iluminación intensa. Incapacidad para discriminar colores.

- Degeneración macular: anomalía de desarrollo y proceso degenerativo que afecta a la mácula. Se produce a cualquier edad. Se caracteriza por visión central reducida.

- Desprendimiento de retina: consiste en agujeros, desgarros y separación entre la retina y la coroides a consecuencia de traumatismos o enfermedades oculares. Visión central, lateral, y nocturna muy afectadas. Actividad física limitada.

- Fibroplastia retrolental: neovascularización y aparición de pliegues retinianos por exposición excesiva al oxígeno en prematuros. Agudeza visual variable

- Retinopatía diabética: se basa en la alteración de la retina por tratamientos diabéticos. Agudeza visual variable, distorsión de la imagen. Anomalías en el campo visual central.

- Retinosis pigmentaria: degeneración progresiva crónica de la capa pigmentaria de la retina. Presentan ceguera nocturna. Retracción creciente del campo visual, discriminación defectuosa de los colores.

Afecciones del nervio óptico

- Atrofia óptica: consiste en una degeneración de las fibras ópticas asociada a lesiones cerebrales. Afecta a la percepción de los colores y de las formas, primero el verde, luego el rojo y finalmente el azul. Progresión hacia la ceguera.

Afecciones en la presión interna del ojo

- Glaucoma consiste en un aumento de la presión intraocular. Dificultades para la lectura, para ver objetos de grandes tamaños y en el desplazamiento. Agudeza visual mantenida sino existen otras anomalías asociadas. Visión nocturna dismi-

nuida. Puede evolucionar hacia la ceguera.

Afecciones de la movilidad ocular

- Nistagmus: oscilación corta, rápida e involuntaria del globo ocular que conduce a una visión imperfecta. Disminución de la agudeza visual. Movimientos u oscilaciones oculares iguales en naturaleza, dirección y frecuencia (si no existe otro tipo de lesiones).

Otras anomalías no patológicas

Estas afecciones oculares aún no siendo consideradas enfermedades, requieren nuestra atención por ser muy generalizadas en la población, y que también aparecen en las personas con discapacidades visuales graves. Son corregibles a su debido tiempo.

- Estrabismos

- Anomalías de refracción ocular: hipermetropía, miopía, miopía progresiva, astigmatismo

ONCE. Organización Nacional de Ciegos Españoles

La ONCE es una corporación de Derecho Público, cuyo objetivo es ayudar a los ciegos y discapacitados visuales españoles. Bajo la tutela del Estado y con autonomía de gestión, sus fines son la integración de sus afiliados en la sociedad y el favorecer su autonomía personal, prestándoles los servicios sociales necesarios y fomentando el empleo entre sus miembros.

La ONCE nació el 13 de diciembre de 1938, festividad de Santa Lucía, su patrona, agrupando así en una sola institución a los invidentes españoles. Para su financiación, el Estado le concedió la explotación del cupón pro-ciegos. Dos aspectos enriquecen sus actividades: el tratarse de una organización sin ánimo de lucro y su arraigada conciencia social, que hace que su ámbito de actuación se amplié hacia otros sectores de discapacitados.

La fundación ONCE es la expresión más patente del compromiso de solidaridad de los ciegos españoles con los demás grupos de personas discapacitadas. Desarrolla su actuación para la mejora de las condiciones de vida de las personas con discapacidad en ámbitos en los que el logro de una efectiva igualdad de oportunidades puede hacer que la integración de este colectivo en la sociedad sea una realidad.

El Centro de Recursos Educativos Joan Amades,

El Centro de Recursos Educativos Joan Amades, perteneciente a la ONCE, se encarga, entre otros muchos aspectos, de la integración de alumnos y alumnas ciegos o deficientes visuales en la escuela ordinaria. Su ámbito de actuación abarca Cataluña, Baleares, Aragón, y La Rioja.

Dentro de los objetivos del ámbito de integración que promueve el departamento de Educación Física destacamos como más importantes: el desarrollo motor, la motivación por las actividades deportivas, y el desarrollo de su movilidad y

autonomía personal a través del deporte.

Este proyecto para la integración de alumnos/as ciegos en la educación física y deportes esta en un proceso de evolución y cuenta entre otros con:

- escuelas deportivas cuyo objetivo principal es que los alumnos integrados en la escuela ordinaria, conozcan y practiquen el deporte específico para ciegos.
- salidas lúdico-deportivas que van variando según la época del año, como la hípica o la vela.
- colonias de verano que pretenden que durante su tiempo del ocio, estas personas puedan participar en actividades deportivas.

El Departamento de Educación Física y el Centro de Recursos Educativos Joan Amades, a través de su profesor de Educación Física David Huget Mora, me ha facilitado todo el apoyo y ayuda necesaria para poder desarrollar el programa: *Piragüismo: «Palistas hábiles»*.

Centro de Recursos Educativos Joan Amades
Avda. Espluges, 102-106,
08034 Barcelona
Tel.: 93/ 280 48 49

4. ASPECTOS GENERALES CAUSADOS POR LA DISCAPACIDAD VISUAL

El origen de la deficiencia (congénita, traumatismo, enfermedades posteriores, etc.) dará origen a afecciones sumamente diferentes. Dos individuos con una misma alteración en los órganos de la visión podrán tener características muy diferentes en función, por ejemplo, del momento de aparición de la lesión.

No debemos ni podemos, tras estas clasificaciones, encasillar a todas las personas con discapacidad visual dentro de un mismo grupo. Según Herranz y Rodríguez de la Rubia (1987) es recomendable tener en cuenta otra diversidad de factores.

Factores a tener en cuenta:

- Momento de aparición de la ceguera
- Actitud ante la ceguera o deficiencia visual
- Ritmo progresivo o no de la enfermedad
- Presencia de otra anomalía o enfermedad asociada
- Resto visual que permanezca
- Edad del alumno
- Educación anterior recibida
- Aprendizajes instrumentales adquiridos y autonomía personal

- Actitud ante sus dificultades

El hecho de que una persona haya visto o no alguna vez en su vida determinará el que pueda tener algún tipo de referencia (colores, patrones motrices, imágenes mentales del entorno) y esto condicionará la percepción que pueda tener del entorno.

El papel familiar y la estimulación que haya podido tener la persona con discapacidad visual provocarán la aparición o desaparición de determinadas conductas que, de forma errónea, se suelen aplicar a las personas con ceguera. Es el caso de los gestos motrices estereotipados del cieguismo o blindismo (balanceos, girar en círculo, oscilaciones de cabeza, frotamiento de ojos) los cuales ocurren de forma inconsciente.

Consecuencias en la práctica deportiva:

El desarrollo psicomotor estará afectado de acorde a la pérdida visual, y a los años de esa pérdida. Las desviaciones morfológicas son la mayoría de las veces el resultado de la discapacidad.

Un ciego de nacimiento tiene las mismas condiciones físicas que un vidente, es con el paso del tiempo, sin embargo, que van apareciendo condicionantes derivados del tipo de vida que ejercitan. Mientras el vidente pasará su infancia acumulando una gran variedad de habilidades motrices (saltando, corriendo, trepando, lanzando) el ciego va adaptando sus esquemas motrices únicamente a aquellos movimientos que les resultan más viables para evitar las frecuentes posibilidades de darse golpes, se va volviendo más precavido y en consecuencia experimentará un progresivo deterioro en la búsqueda de nuevos esquemas motrices, y al final se convierte mucho más temprano que el vidente en una persona sedentaria.

Otras características físicas pueden ser principalmente de alteraciones de postura (al no tener un modelo visual para imitar), diferentes comportamientos motores, diferentes aptitudes y habilidades deportivas, finalizando con un bajo rendimiento físico.

Esta comprobado que los ciegos tienen respecto a los videntes una mayor proporción de tejido adiposo a causa de la vida sedentaria

Precisión de movimientos

Habilidades Motrices las definimos como habilidades en que el movimiento físico es necesario para obtener el objetivo de la tarea. El nombre *habilidad* debemos considerarlo como sinónimo como indicativo de cualidad de una tarea.

Clasificación de las habilidades motrices basada en función de la precisión de los movimientos que se requieren:

Finas: habilidades motoras que precisan del control de pequeños grupos musculares para alcanzar el objetivo de la habilidad

Gruesas: envuelven grandes grupos musculares (andar, palear, saltar, lanzar). El objetivo de precisión del movimiento no es lo más importante para su ejecución, mientras que la coordinación de movimientos es esencial para avanzar en la progre-

sión de las tareas.

Adoptamos esta clasificación porque es la que se utiliza para la rehabilitación de habilidades motrices tanto por los fisioterapeutas como en Educación Física Adaptada.

La visión tiene un importante rol en el control de los movimientos voluntarios. Muchas de las actividades diarias que realizamos requieren el uso de la visión. Por ejemplo, tomar una taza de café, poner la llave en la cerradura, caminar por un pasillo donde hay objetos y personas, conducir un coche. Para hacer todo esto la visión es importante. Para conducir un coche se usa la visión en diferentes aspectos, desde para saber a donde vas hasta para asegurarte que vas por el sitio seguro en relación a los otros coches de tu alrededor. Una visión similar forma parte esencial en muchos deportes y particularmente del nuestro. La información visual ayuda a rectificar y a ajustar los movimientos para movernos con eficacia.

Por lo tanto, podemos considerar que la visión es otra forma de *feedback* que envuelve el control de los movimientos. Cuando podemos utilizar todos los sentidos, el de la visión es el que más utilizamos. Por ejemplo, cuando empezamos a tocar el piano, o a escribir a máquina nos parece que perdemos el control sino observamos nuestros dedos en las teclas o nos sentimos más confortables observando nuestros dedos.

Comportamiento motor de las personas que padecen alguna alteración de los órganos de los sentidos.

Fase perceptiva

Esta claro que una persona con discapacidad visual no podrá captar multitud de estímulos (por su dificultad en el órgano de la visión), que se emiten desde el exterior. El desarrollo perceptivo, en lo que respeta a una mejor comprensión del entorno, está fundamentado principalmente en la información que captamos del exterior mediante los exteroceptores (vista, oído, tacto, olfato) y en la información que recibimos del interior mediante los interceptores (quínestésico y propioceptivo).

Son evidentes las dificultades que se encontrará un individuo deficiente visual para recibir y «entender» la gran cantidad de estímulos externos que no será capaz de captar. La carencia de información, debida a la deficiencia visual, deberá suplirla por la información de otra vías extravisuales (táctil, auditiva).

- Percepción táctil: se obtiene información mediante el tacto. La información que nos da es de lo que ocurre o está en relación de cosas que se encuentran de piel para afuera. Debe darse de:

- forma fragmentaria ya que no se podrá tener una adecuada representación de los objetos, y menos aún de la percepción de los movimientos. Las informaciones obtenidas posteriormente se interrelacionarán mediante síntesis.

- forma de síntesis, la cual se realiza de manera consecutiva, unificando los diferentes bloques de información. Es necesario para ello tener un nivel intelectual que permita una información global y conjunta.

- Percepción auditiva: La discriminación auditiva es vital para la persona ciega, dado que necesita orientarse en el espacio gracias a los sonidos que percibe. Tiene que interpretar la procedencia y localización de los sonidos para hacerse una composición espacial de la situación en que se encuentra; esto sólo se consigue con una educación que someta al sentido

auditivo a la mayor cantidad de experiencias posibles.

No hay ningún estudio que indique que los individuos con deficiencia visual tienen más desarrollado el sentido auditivo.

Cuando el movimiento se realiza en un entorno que permanece fijo o estable, la realización del movimiento es menos compleja a nivel perceptivo que cuando éste tiene que desarrollarse en un medio cambiante.

El monitor deberá participar de forma muy activa, facilitando que el individuo integre la información recibida y pueda entender el movimiento en su globalidad y no de forma segmentaria, para así poder tomar conciencia de él.

Fase decisoria

La persona con discapacidad visual hace una revisión de las diferentes alternativas de respuesta atendiendo a experiencias anteriores y las compara entre ellas, buscando la respuesta más idónea. La persona puede encontrarse con ciertos problemas al decidir (fase decisoria) cual es la respuesta motriz idónea debido a la falta de elementos de juicio como consecuencia de la escasa información que haya podido recibir. Este proceso está directamente relacionado con las capacidades cognitivas y con sus experiencias anteriores y en esta fase debemos además:

- analizar las causas de peligro «real y subjetivo», es decir, que es lo que puede lastimar al individuo y que es lo que, además, el individuo piensa que puede lastimarlo.
- familiarizar al individuo con las sensaciones básicas de las que depende la seguridad.
- proporcionarle situaciones de práctica progresiva en las que el riesgo esté atenuado.
- Dar pautas de actuación segura en el momento en que el individuo se enfrenta a la situación de ejecución global.

El monitor deberá proporcionarle la información necesaria, posiblemente utilizando canales alternativos al visual (táctil, propioceptivo o auditivo, quinestésico).

Fase ejecutoria

Es la única fase visible desde el exterior. Es la puesta en acción mediante la intervención del cuerpo de los músculos, articulaciones y huesos. Los problemas que puedan presentar las personas con discapacidad visual serán debidos más a la falta de información de referencia que a las alteraciones en el mecanismo de ejecución. Podrá parecer que el individuo presenta ciertas dificultades motrices, ya que es muy probable que muestre una deficiente actitud corporal como consecuencia de las dificultades perceptivas.

Según las características y dificultades de los ciegos deberemos realizar un proyecto individual en los comienzos de la actividad.

5. CAPACIDADES PERCEPTIVO - MOTRICES

Deberemos analizar y estudiar con especial atención en que medida nuestros participantes tienen desarrolladas las distintas capacidades perceptivo – motoras. De esta manera, será posible impulsar el desarrollo de tales capacidades a la vez que los participantes aprenden una nueva actividad.

El conocimiento de estas capacidades no ayudará también a programar las adaptaciones para igualar las diferencias.

Conciencia del propio cuerpo:

Aspectos funcionales y estructurales de carácter global y segmentario.

Es importante saber cual es el conocimiento del propio cuerpo y como se usa este con relación al entorno que le rodea.

- Aspectos funcionales:

De carácter global: sensación de movimiento, sensación de reposo, sensación de transición de movimiento a reposo y de reposo a movimiento.

De carácter segmentario: con mis brazos y manos puedo manejar la pala y palparla, con mi cintura puedo ajustar mi posición a la embarcación, con mis piernas y rodillas puedo ajustarme a la embarcación.

- Aspectos estructurales:

De carácter global: partes implicadas en el movimiento, secuencia en el movimiento de las partes, duración del movimiento, reiteración cíclica del movimiento (uniforme y simétrica), velocidad del movimiento.

De carácter segmentario: flexión - extensión, elevación - descenso, separación - aproximación, torsión - destorsión, rotación - contrarrotación.

Equilibrio:

El equilibrio se puede encontrar en distintas situaciones, pero lo diferenciamos en función de cómo se manifiesta:

- Equilibrio estático

- Equilibrio dinámico

El equilibrio viene dado por tres elementos: quinestésico, vestibular o macular, y visual. Cuando alguno de estos tres elementos se ve alterado, perdemos la noción del equilibrio y la estabilidad.

Ante una situación motriz en un momento determinado, el individuo vía aferencial (quinestésico, macular, y visual) activa el Sistema Informador y ejecuta un proceso de información que será contrastado con el Sistema Comparativo que vendrá determinado por nuestra memoria motriz y todos aquellos programas acumulados (experiencia motriz). Cuando más se asemeje la situación motriz planteada a experiencias anteriores, más fácil será resolver la situación de desequilibrio. Una vez comparado y contrastado, entra en acción el Sistema Corrector (que tiene su origen en los centros motores subcorticales de ejecución del movimiento) el cual propondrá modificaciones de la situación original para superar esa situación motriz y ajustarse a ella. Esta modificación de la situación se conoce como *Reequilibrio*.

En cuanto el Sistema Informador, es preciso incidir en su carácter combinatorio, en la necesidad de estimular más de uno (quinestésico, macular, o visual) para poner en marcha el proceso de Reequilibrio. Lo normal es que estén presentes los tres, pero como mínimo deberán estar dos de ellos. Por lo tanto las personas ciegas o deficientes visuales, en principio, conservan dos de estos estímulos, y por lo tanto, podrán optar a un proceso de desequilibrio. Una sola estimulación bloqueará el equilibrio dinámico.

En muchas fases de la actividad, el equilibrio se verá alterado y para poder continuar la actividad con éxito será necesario recuperarlo de nuevo.

Las formas y características de las embarcaciones de piragüismo se adaptan a los diferentes tipos de agua que podamos encontrar.

Nuestro deporte necesita una gran estabilidad para conservar el equilibrio en todas las situaciones. Una reacción tardía de los elementos controladores del equilibrio, por no existir una educación adecuada de esta cualidad motriz, nos provocará en el caso más extremo un vuelco.

La adaptación al agua y la seguridad de uno mismo respecto a este medio influirán en nuestra práctica y aprendizaje

La piragua, como objeto que flota, se ve influida por las leyes hidrodinámicas. La presencia de fuerzas exteriores, como es el medio acuático, que actúan de forma irregular sobre la embarcación y el palista, aumentan los problemas de desequilibrio. Las personas con equilibrio educado (experiencias motrices) detectan el desequilibrio a través de sus mecanismos sensoriales más deprisa que los no entrenados, efectuando sus movimientos compensatorios de manera más rápida y precisa.

En la práctica, esta forma de proceder requiere una atención consciente para poder apreciar el grado y la magnitud de las fuerzas que nos desequilibran, y se deberá tratar de anticiparse a ellas para compensarlas.

Los deficientes visuales tienen esos mecanismos de anticipación y compensación poco desarrollados, y normalmente sus reacciones serán más tardías. De aquí la importancia de trabajar el sentido del equilibrio a través de la interrelación de los distintos elementos que intervienen en el piragüismo como son: el agua, la piragua, la pala, y el palista.

Percepción del espacio

La percepción del espacio es la habilidad constante de localizar nuestro propio cuerpo en relación con los objetos en el espacio. Para reconocer las partes de una cosa u objeto, utilizaremos parte de: arriba - abajo, parte derecha - izquierda, parte de delante - atrás parte y de un lado y del otro. Se debe dar información alternativa y precisa: oral, táctil, auditiva, olfativa y quinestésica. La lateralidad es fundamental para una respuesta automática en la orientación, para establecer nuestra posición con relación a los objetos y a las personas teniendo en cuenta su lado predominante.

Estructuración del espacio: es la habilidad de establecer categorías o distancias en el espacio, creando su propia organización y estructura. Para algunos ciegos es muy difícil, por ello para desarrollar esta estructuración distinguimos:

- Entorno fijo y estable de la posición de uno mismo respecto a una cosa u objeto. Mediante sonidos, debemos diferenciar entre lejos y cerca, delante - detrás, a un lado - a otro, encima - debajo, dentro – fuera. Nos desplazaremos con el monitor siguiendo direcciones y atendiendo a instrucciones con estímulos (oral, táctil, quinestésico)
- Entorno cambiante; objetos o personas móviles respecto a uno mismo fijo (direcciones), objetos y personas móviles respecto a uno mismo en movimiento (trayectorias).

Percepción del tiempo.

La percepción del tiempo vendrá determinada por la influencia de dos aspectos:

- la estructuración temporal: de ella dependerá la cualidad de los elementos (ordenación de secuencias, establecimiento del orden de dos o más acciones) y la cantidad de elementos (el tiempo de separar dos acciones).
- la organización temporal: esta depende de las acciones que se lleven a término durante un periodo de tiempo. Precisión de sucesos: antes, durante, después, simultáneamente.

Es muy difícil separar la percepción espacial de la temporal ya que toda acción motriz se desarrolla en el espacio y tiene una duración determinada.

Estos dos aspectos se pueden desarrollar mediante ejercicios rítmicos (relacionando espacio y tiempo). Así, para realizar una acción motriz más o menos compleja, cada segmento corporal deberá actuar en el momento oportuno, y ejecutar una determinada función con una duración precisa.

II Parte

PROGRAMA PARA «PALISTAS HÁBILES»

1. PIRAGÜISMO PARA TODAS LAS HABILIDADES ¿POR QUÉ EL PIRAGÜISMO? Y ¿POR QUÉ NO?

El piragüismo es un deporte con énfasis en la habilidad. Habilidad para sentarse y mantener el equilibrio, así como habilidad para utilizar los brazos y las manos con una pala. Destreza, y técnica son, junto con la habilidad y la actitud factores determinantes, para poder practicar este deporte, tanto para piragüistas capacitados como para discapacitados.

En estas últimas, el cuerpo está, quizá, limitado en sus funciones, pero con ayuda, las personas con actitud positiva pueden llegar a conseguir las habilidades requeridas. Poniendo énfasis en las habilidades, el discapacitado podrá desenvolverse en este deporte, tanto con los Kayaks como con las canoas.

Un «cuerpo» que puede no funcionar (cooperar) en la tierra se convierte en parte de un objeto deslizante a través del agua. La libertad que algunos discapacitados obtienen al palear hace que desaparezcan muchos de sus obstáculos.

Con la práctica del piragüismo, se puede disfrutar desde la primera palada, y a cualquier nivel de habilidad. Juntos, los palistas capacitados y discapacitados, pueden compartir entre personas de diferentes edades todas las características de este deporte, ayudando esto a sentirse bien y lleno de energía.

El contacto con la naturaleza, en el medio acuático y especialmente el mar, ofrece: sensación de libertad, aire fresco, sentir la velocidad en los desplazamientos de la embarcación, los sonidos del mar, experimentar la fauna, hacer ejercicio físico. Poder aprender nuevas habilidades, escogiendo tus propios límites y disfrutar con tus amigos, es una de las mejores razones para hacer piragüismo. La OMS define el término *Salud* como el estado de completo bienestar, físico, mental y social, y no solo como la ausencia de afecciones o enfermedades.



La calidad de vida se basa entre otras cosas, en poder divertirnos, hacer deporte, disfrutar de la aventura y porque no, de poder ofrecer una igualdad de oportunidades y nuevas experiencias a nuestros semejantes. Si entendemos las necesidades de los otros y participamos sin sentimentalismos dentro de una atmósfera positiva y en equipo, familiares, amigos y monitores, podemos dar a conocer y promocionar este deporte para “palistas hábiles”.

La práctica regular de actividad física y deporte, además de los beneficios fisiológicos por todos conocidos, también produce beneficios psicológicos y sociales, en cuanto favorece la comunicación y las relaciones sociales. Después de una salida en piragua, tu estado de ánimo mejora y la ansiedad y el estrés disminuyen.

Se debe llegar a una normalización del piragüismo, y de los deportes náuticos en general, para que todo tipo de personas puedan disfrutar de ellos. Si es necesario, en un inicio, se deberán crear programas de familiarización como este, para conseguir posteriormente la integración y la normalización del piragüismo para personas con discapacidades. Según el tipo de discapacidad se deberán preparar adaptaciones puntuales.

2. BENEFICIOS PARA LOS PALISTAS



- El piragüismo proporciona los mismos beneficios a personas discapacitadas y no discapacitadas.
- Pueden participar compañeros y la familia.
- Mejora las habilidades.
- Nos lleva a experimentar el éxito.
- Proporciona un buen ejercicio.
- Nos da sensación de independencia.
- Es una terapia para el cuerpo y también para la mente.
- Proporciona una experiencia personal.
- Nos permite la observación de la fauna.
- Desarrolla la confianza en uno mismo.
- Incrementa el amor propio.
- Elimina barreras para la movilidad.
- Nos enseña a ajustarnos a nuevas situaciones.
- Es divertido.
- Es agradable en todos los niveles de habilidad.
- Se puede realizar en muchos lugares.
- Nos lleva a experimentar el trabajo en grupo.
- Las adaptaciones pueden ser mínimas.
- Es seguro y económico.
- El equipo es de fácil transporte.
- Accesos en muchos lugares.
- Personas de diferentes edades y nivel de habilidad pueden divertirse juntos.
- Se puede combinar con la acampada, observación de la naturaleza, pesca, etc.
- Incrementa la fuerza y resistencia.
- Puede servir de preparación para otro deporte.



3. TURISMO NÁUTICO

También denominado «Piragüismo de Recreo». Es la faceta no competitiva de este deporte y abarca todo lo que se pueda imaginar en piragua. Existen tres líneas principales de práctica: aguas tranquilas, aguas bravas y el mar.

Basaremos la práctica para la iniciación en las aguas tranquilas y en el mar, (piscina, canal, puertos, playas, embalses, lagos, ríos tranquilos). Estos son espacios relativamente abiertos que conllevan menos riesgos. Podemos considerarlos relativamente llanos, y escogerlos libres de obstáculos, con ello, solo necesitaremos hacer los giros necesarios para motivar al deportista en sus recorridos.

4. NECESIDAD DE UNA PROGRAMACIÓN: CONSIDERACIONES GENERALES

Debemos olvidar la época en que solamente el profesor conocía los objetivos del curso (siendo así en el mejor de los casos). Independientemente de la discapacidad o no que presenten los alumnos, cuando pensemos hacer un curso de piragüismo, debe haber un programa donde queden explícitos y claros los objetivos, el nivel de partida, los ejercicios básicos y los conceptos teóricos que los alumnos deben superar en la evaluación. Así, se obtiene el nivel correspondiente al curso, pudiéndose adaptar y/o modificar según la discapacidad individual en cada caso.

El alumno debe ser informado desde el primer momento de las acciones que debe ser capaz de ejecutar con más o menos destreza. Además, se le debe aclarar cual será el nivel de práctica, la dificultad de las aguas, y en que condiciones (clase I, II, escala del viento en el mar) y con que grado de perfección debe realizar estas maniobras para su seguridad.

La claridad exigida en la planificación de los objetivos, las acciones básicas que van a aprender, es una de las razones que recomienda a una programación y división en niveles, donde en cada etapa se dejen claramente definidos.

Las ventajas de un sistema de programación

- Los objetivos para cada etapa serán en menor número, lo que permite una mejor claridad en sus planteamientos así como una más fácil y correcta evaluación para decidir si se ha cumplido o no tales objetivos.

- Se incrementa el número de veces que el alumno puede experimentar la sensación positiva y gratificante de haber alcanzado cada uno de los diferentes niveles y, en caso de fracaso, éste no resulta tan desmoralizador por cuanto la temporalización de cada nivel de concreción es relativamente corto, no dando la sensación al alumno de haber perdido el tiempo y encarando la repetición de la etapa con más ganas.

- Enseñamos a que el piragüismo tiene una progresión en el aprendizaje, su técnica y los pasos para conseguirla, evitando la idea de que el piragüismo es un deporte en el que es fácil conseguir resultados rápidos en un curso de iniciación utilitaria al piragüismo y/o que pasen a una fase autodidacta por lo simple que les pueda parecer. Hay que generar en ellos la necesidad de aprender.

En definitiva, la seguridad de este deporte y de nuestros alumnos se incrementará al no proporcionar al alumno una rápida toma de contacto, pudiendo consolidar los conocimientos y habilidades básicas a través de los diferentes niveles.



La diversidad de lugares para la práctica, los diferentes tipos de embarcaciones, las diferentes especialidades del piragüismo hará que cada escuela tenga que elaborar y ofrecer su historial.

El estructurar los cursos por niveles, nos ayuda a programar los cursos para distintas discapacidades. Aun manteniendo la progresión de los niveles sensiblemente iguales, los contenidos para superar cada nivel pueden ser diferentes.

Elementos de una programación integrantes en todo curso de iniciación de piragüismo de recreo.

Se requerirá una introducción que informe del marco geográfico - ambiental en que se desarrollará el curso, el contexto de la escuela (club, base náutica, playa, canal, río, etc...) , los medios de la escuela, las medidas de seguridad de que se dispone y que entrarán en funcionamiento durante el curso, la vestimenta que exigida o que la escuela proporcionará, el horario u otras incidencias a destacar. También deberían figurar el nombre de los monitores y demás profesionales que prestan su servicio en la escuela.

5. NIVELES DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO. NÚMERO DE PALAS

El número de palas será la referencia a los diferentes niveles de progresión, a mayor número de palas nivel más alto.

Esta programación está pensada en la iniciación del piragüismo por niveles, con una enseñanza progresiva adaptada al nivel de cada una de las palas programadas, a cada nivel de práctica le corresponden unas condiciones de dificultad de las aguas y en unas condiciones meteorológicas. Las embarcaciones a utilizar podrán ser indistintamente Kayaks o canoas.

Dentro del período de iniciación, se podría dividir el curso en cuatro bloques por niveles de práctica, con el fin de enseñar al piragüista de forma progresiva a desplazarse, siguiendo una trayectoria precisa y utilizando maniobras combinadas.

El medio de práctica que favorecerá el aprendizaje irá desde las aguas tranquilas (piscina, lago, canal) hasta el nivel II en ríos. En el caso del mar y playa, irá desde la escala 0 a la 3 de Beaufort.

En cada uno de los cuatro niveles de práctica propuestos se han determinado cuales son los puntos de atención para la construcción de proceso aprendizaje del piragüismo.




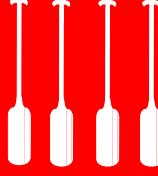
Así mismo, se proponen unas actividades de enseñanza y aprendizaje para cada nivel y unas actividades de evaluación, que una vez superadas darán acceso al siguiente nivel.

Según los conocimientos y el grado de habilidad en la práctica que el palista va adquiriendo, este podrá, una vez finalizado el curso, pasar a efectuar los exámenes de nivel, o si lo desea, inscribirse en un curso más avanzado.

Si el palista supera satisfactoriamente las actividades de evaluación de los exámenes, los cuales debe realizar de forma individual, este podrá avanzar al segundo nivel (2 palas) y así sucesivamente.

Escalas establecidas de la dificultad de las aguas para el piragüismo

NIVELES DE INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO

Nivel de práctica	Medio favorable	Medio Utilizable	CAPACIDADES A DESARROLLAR
	Aguas tranquilas	Clase I	Evolucionar aceptando la inestabilidad relativa de una embarcación y propulsarse con una pala Embarcar. Desembarcar . Cambiar de embarcación en el agua Tener una percepción visual amplia Reaccionar para evitar un obstáculo imprevisto Experimentar la estabilidad de la embarcación sin miedo Salir de la embarcación volcada sin sofocarse
	Escala 0	Escala 0,1	
	Clase I	Clase II	Desplazarse con un objetivo de dirección utilizando las acciones de Corrección Dosificar la intensidad de las acciones Percibir las desviaciones de la trayectoria Utilizar diferentes acciones de corrección: propulsión unilateral, freno, circular adelante, circular atrás Utilizar los diferentes tipo de desplazamiento (adelante, atrás y lateral) Utilizar los diferentes tipo de desplazamiento (adelante, atrás y lateral) Colocación de las hojas para una acción más eficaz
	Escala 1	Escala 1, 2	
	Clase I	Clase II	Desplazarse siguiendo una trayectoria prevista, buscando la velocidad. Controlar los deslizamientos a través de acciones encadenadas, combinadas Recorrer distancias importantes con toda seguridad Trazar las curvas a grandes rasgos conservando la velocidad Controlar los los deslizamientos de la embarcación Inclinarse al interior del giro Utilizar los apoyos reequilibradores. Variar las inclinaciones de la pala (vertical - horizontal) Experimentar las inclinaciones anteriores y posteriores. Coordinar nuestras acciones con las de los compañeros Recorrer una distancia significativa (3-4 km.)
	Escala 2	Escala 2, 3	
	Clase II	Clase III	Desplazarse siguiendo una trayectoria precisa utilizando las acciones al interior del giro y las propulsiones orientadas 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 ñ pala vertical Asegurar la continuidad de las acciones propulsivas orientadas Mantener un campo visual amplio Anticipar los cambios en el oleaje y de dirección de las corrientes Cubrir desplazamientos con corriente, viento y/o olas
	Escala 3	Escala 3, 4	

«Palistas Hábiles»

Clase I: Fácil. Aguas mansas sin ninguna dificultad de navegación.

Clase II: Dificultades menores (pequeñas), con corrientes, pequeñas presas y rápidos sin dificultad. No aptos para embarcaciones de pista o velocidad.

Clase III, IV, V, VI: estas clases ya no entrarían en los cursos de iniciación por la dificultad de las aguas.

Escala de Beaufort

La correcta apreciación de la fuerza del viento o intensidad del viento es importante para la navegación cuando vamos a realizar la práctica en el mar. La escala de Beaufort se basa en el aspecto del mar, y se refiere a la velocidad del viento en nudos. También es necesario no olvidar la escala de Douglas sobre el estado de la mar.

Escala	Nombre viento	Nudo(*)	Km/h	Efectos en el mar	Efectos en tierra	Efectos en el Kayac	Horas (**)	Nivel
0	Calma	0-0,5	0-1	El mar está como un espejo	El humo sube verticalmente	Cualquier tipo de "artefacto flotante" es adecuado para navegar	8	I
1	Ventolina	1-3	2-5	El mar presenta pequeños rizos, cortos y con aspecto de escamas	Banderas y veletas no se mueven. Sólo el humo es sensible y marca la dirección del viento	Ideal para practicar en canoa y para pescar.No afecta la dirección y control en kayaks de eslalom	8	II
2	Flojito	4-6	6-11	El mar presenta rizos con olas pequeñas,más largas que altas	Empiezan a moverse las hojas y a ondear los catavientos y banderines.El viento se percibe en el rostro	Novatos en kayak pueden disfrutar un montón.Puede entrar agua en las canoas. Bueno para practicar técnica básica	8	III
3	flojo	7-10	2-19	La mar se altera ligeramente. Olas pequeñas y cortas. Pequeñas crestas que rompen	Se despliegan las banderas y las hojas secas depositadas en el suelo son levantadas.	Ideal para la práctica del kayak de mar. El cubrebañeras es esencial. Bueno para practicar esquimotaje y rescates en grupo	7	IV

6. FACTORES A TENER EN CUENTA PARA LA PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES PARA: «PALISTAS HÁBILES»

¿Qué es lo que pueden hacer los alumnos? Eso dependerá del resultado de la evaluación de sus habilidades y capacidades tras la cual, se determinará el programa individual apropiado, la elección del sistema de enseñanza - aprendizaje, el número de clases y de tiempo de cada sesión. Se deberá también tener en cuenta la época del año, las condiciones del agua y la temperatura.

La preparación de un programa individual implica una puesta en común de todos los profesionales que están relacionados con el alumno, del personal voluntario de soporte y de los monitores. Debemos familiarizarnos con las implicaciones de la discapacidad del alumno, así como con el modo que este se desenvuelve con su discapacidad.

Teniendo en mente los alumnos con los que trabajaremos, la seguridad y los riesgos potenciales que envuelven la actividad deben discutirse abiertamente. El riesgo viene determinado por las necesidades individuales, y siempre deben estar por debajo de lo aceptable.

Localización del lugar de prácticas, considerando la accesibilidad del lugar.

Durante los desplazamientos en tierra los individuos ciegos deberán estar guiados.

Se debe conocer previamente el recorrido y suavizarlo en la medida de lo posible.

Hay que limitar el espacio en el que se puedan desplazar.

El medio de transporte debe ser tenido en cuenta: vehículos adaptados, sillas, muletas, bastón o las propias piernas.

Hay que considerar las condiciones de los accesos: lugar donde aparcar, entrada, pasillos y puertas interiores. Hay que averiguar si los vestuarios tienen suficiente sitio para que las sillas puedan girar, y si es posible el acceso al mar sin ellas.

Se debe avisar previamente de los problemas de pendientes y de ángulos de aproximación.

Debe existir una estrategia para emergencias.

Completar la hoja de información médica.

(se adjunta al final de este tema)

Entrevista con el alumno. Comunicación

Revisar y comentar con cada uno de ellos la hoja de información médica.

Determinar si la medicación puede afectarle y, en tal caso, de que forma. Clarificar sus problemas.

Preguntarle sobre su discapacidad, como se desenvuelve y sus síntomas

Averiguar que es lo que espera del curso, porque está interesado en el piragüismo, y que sabe de esta práctica.

Averiguar cuando empezó su discapacidad.

Explicarle que vamos a utilizar el equipamiento lo más estándar posible, y que sólo adaptaremos el equipamiento cuando realmente sea necesario.



Analizar las habilidades del futuro palista en función de:

- Deportes practicados previamente
- La actitud y buena voluntad para el trabajo
- La habilidad física y mental - cuerpo y posible fuerza

No hay fórmula para prejuzgar la habilidad de un alumno. Dos alumnos diagnosticados con la misma discapacidad visual, pueden tener diferentes habilidades, por tanto, el nivel del curso que se le asigne, no definirá el potencial del alumno. Cada discapacidad afecta de manera individual, tanto física como emocionalmente. La voluntad del alumno también afecta su potencial.

Determinar la habilidad de nadar

La confianza y habilidad que el alumno tenga en el agua también determinará la calificación de su potencial como piragüista.

La situación personal de cada alumno debe considerarse. Cual es la habilidad personal con el chaleco puesto. Los alumnos que no sepan nadar pero que se sientan cómodos con los chalecos (floten) pueden aceptarse, con condiciones, en el primer nivel.

Determinar y escoger el tipo de chaleco y talla del mismo

Todos las embarcaciones están obligadas por el Convenio Internacional de la Seguridad de la Vida Humana a llevar un chaleco salvavidas en el mar.

No podemos dejar de referirnos a la ineludible obligatoriedad de llevar el chaleco salvavidas puesto cuando vamos en piragua. Aún siendo algo obvio, no esta de más remarcar la doble importancia de que así sea en lpersonas con deficiencias.

La utilidad del chaleco será real si dejamos clara la eficacia del mismo. Se debe dejar clara la importancia de llevar el chaleco puesto a todos los alumnos a través de una explicación y demostración de su uso. Para su confianza, el palista deberá tener la oportunidad de probar por sí mismo la flotabilidad del chaleco en aguas profundas, así como la posibilidad de movimientos que este le permite.

El uso del chaleco es obligatorio tanto para los cursillistas como para los monitores y voluntarios. Su flotabilidad debe comprobarse anualmente; (6kg. de flotación mínima). Debe permitir palear comodamente y poder ser adaptado a la talla individual de cada persona. Debe ir perfectamente cerrado y ajustado, evitando que se suba a la cara cuando el palista esté en el agua. Un chaleco más grande de lo necesario tiende a subir hacia arriba y puede llevar a que el ahua llegue a la cara. Un chaleco excesivamente pequeño puede limitar la libertad de movimiento. El chaleco debe cumplir siempre las normas de homologación de la CEE.



Establecer una apropiada relación alumno/monitor

El criterio a seguir para determinar la relación debe ser:

Nivel de habilidad del alumno

El medio favorable donde se realicen las prácticas (piscina, río, lago, mar, canal)

Nivel de discapacidad y/o de autonomía



Completar las adaptaciones y el equipamiento con el alumno antes de la primera clase

La regla para las adaptaciones es utilizar siempre que sea posible los materiales estándar, y solo adaptar el equipamiento necesario. Hay que estudiar todas las posibles adaptaciones y, con el alumno, determinar cual será de más ayuda. Una vez probado el material, se realizarán las modificaciones necesarias de ajuste.

Todas las embarcaciones deben ir equipadas con flotadores que las mantengan a flote aún estando llenas de agua, además deben estar libres de elementos puntiagudos, cortantes o que se puedan enganchar, en definitiva, deben cumplir las normas de homologación de la CEE.

La estabilidad, la maniobrabilidad y el peso pueden variar mucho según los distintos modelos de canoas y de Kayaks. Para los cursos de iniciación, el peso, flotabilidad y la durabilidad de las embarcaciones son factores a considerar.

Existen muchos tipos de embarcaciones, y siempre encontraremos alguna que sea la más óptima para la discapacidad concreta de cada cuál, al igual que sus conse limitaciones y necesidades. Existen embarcaciones más estables o más cortas, para piscina que pueden ser utilizadas en un inicio: Su uso será solo transitorio, ya que, una vez superadas las dificultades iniciales y adquirida la seguridad y los conocimientos suficientes, la persona con deficiencias podrá pasar a utilizar Kayaks «normales».

Una consideración a tener en cuenta al determinar la embarcación adecuada es la seguridad en el embarque – desembarque, y cuando se está en el agua. La dificultad en el embarque indica complicación de desembarque y por supuesto también en caso de vuelco.

Un simple cambio de modelo de embarcación o de pala puede resolver un determinado problema sin necesidad de adaptar o modificar el equipo.

En ocasiones, la mejor elección pasará por navegar con K-2, acompañados por un monitor o una persona con experiencia.

Kayak abierto (sit on top) :

Es fácil de entrar y salir de él ya que no tiene cubierta, pero no ofrece protección para el frío. Es difícil adaptar sus asientos para alumnos con problemas de equilibrio.

Los Kayaks abiertos (sin bañera) o los inflables, así como las canoas abiertas, pueden ser las embarcaciones más adecuadas en determinados casos. Así, las canoas ofrecen un amplio espacio para las piernas y son muy estables. Los Kayaks abiertos también son espaciosos y, en caso de volcar, el piragüista no queda atrapado por la bañera. Por su parte, los inflables son muy maniobrables y estables.

Para las personas con deficiencias visuales y ciegos en principio no es necesario realizar ninguna modificación en la embarcación, aunque si deberemos tener en cuenta algunos de los puntos reseñados anteriormente.

Decidir el vestuario adecuado

El alumno necesita la ropa adecuada por dos razones: para repeler el viento, el agua y la insolación, y para regular la temperatura y confortabilidad del cuerpo.

Una primera experiencia sin la ropa adecuada puede ser ruinosa, teniendo en cuenta que el riesgo de hipotermia es más elevado en aquellas personas que tienen reducidas las sensaciones, ya que pueden tener la parte insensible de su cuerpo congelada y no ser conscientes de ello.


Asimismo, las personas que deben vigilar de forma especial su piel deben ir siempre bien cubiertas, aún cuando el calor invite a llevar pantalones cortos. Evitar que el agua, el viento o el frío traspasen la ropa es siempre conveniente.

En prácticas con alumnos con deficiencias visuales, hay que tener especial precaución con las radiaciones solares y su efecto a nivel ocular, procurando proteger al máximo la visión, con el fin de no agravar las lesiones. No hay que olvidar la sujeción para las gafas ni las cremas solares.

La protección de los pies y las manos es especialmente importante, tanto dentro de la embarcación como fuera de esta. Cubrirse la cabeza es muy aconsejable, tanto para protegernos del frío como del sol. La ropa seca de recambio para después de la navegación debe ser muy tenida en cuenta. Durante el ejercicio normalmente no se pasa frío, es al finalizar cuando uno se da cuenta que está mojado y la sensación de frío se siente simplemente con el paso de una leve brisa.

Evaluar y decidir si el alumno debe y/o puede iniciarse en un grupo o de forma individual

Una vez conocidas las características y dificultades de cada alumno, evaluaremos cual es la forma más adecuada para iniciarse. De todas formas, procuraremos que la iniciación sea en grupo, con atención personalizada, por todo lo que conlleva la dinámica de grupo.

FICHA DE INSCRIPCIÓN AL CURSO DE INICIACION DE PIRAGÜISMO NIVEL: 	
Datos del alumno:	Apellidos _____ Nombre: _____
	Dirección _____
	Población _____ C.P.: _____ Provincia: _____
	Teléfono _____ Fecha de Nacimiento: _____
Datos médicos: <i>(hacer un círculo en la respuesta correcta)</i>	Número de cartilla Seguridad Social _____
	Altura _____ Peso _____ Envergadura _____
	Enfermedades más frecuentes: _____
	Otras enfermedades: Patología Ocular: _____
Datos de interés:	¿Padeces a menudo hemorragias? Si / No
	¿Padeces insomnio? Si / No
	¿Tomas algún medicamento? Si / No ¿Cual? _____
	Horarios y dosificación _____
	¿Eres alérgico? Si / No ¿A qué? _____
	¿Padeces del corazón? Si / No
	¿Padeces o ha sufrido convulsiones? Si / No
	¿Tienes frío frecuentemente? Si / No
	¿Eres sensible al sol y al calor? Si / No
	¿Cómo le afecta la fatiga? _____
¿Cómo describirías tu salud en general? _____	
Natación: Describe tu habilidad: Nivel, experiencia, confianza... _____	
Movilidad:	
Habla:	
Oído:	
Visión:	

Esta hoja debe ser rellenada por cada participante, con el fin de evitar potenciales problemas. Nos servirá para ayudarte a que disfrutes realizando las actividades de piragüismo (kayak/canoa) con seguridad. (Tener en cuenta a quien va dirigida esta ficha. Considerar la interpretación individual de quien ha respondido a las preguntas. Si es necesario adaptala a la realidad o busca la información que falte).

AUTORIZACIÓN:

Yo _____ con DNI: _____ Autorizo a mi hijo/a
A realizar la actividad de piragüismo, asumiendo todos los posibles riesgos que esta podría comportar, así como autorizo a los responsables que esten a su cargo a llevarlo al servicio de urgencias o a tomar las acciones oportunas.

Firmado:

7. RECOMENDACIONES PARA IGUALAR LAS DIFERENCIAS

Al considerar las diferencias individuales, deberemos tener en cuenta que las personas que presentan alteraciones o desórdenes en algunos de sus parámetros neurológicos, fisiológicos, anatómicos, cognitivos, etc., necesitan un tipo de atención personalizada para poder definir con objetividad las posibilidades motrices en función de sus discapacidades.

Las actividades del piragüismo deberán desarrollarse y planificarse teniendo en cuenta:

los parámetros determinantes en toda actividad física:



Nivel de condición física

Nivel de habilidades y destrezas básicas

La capacidad de equilibrio y coordinación dinámica general

Tono muscular; si es habitualmente pronunciado, reducido, fluctuante, etc.

Balance muscular y articular, para detectar posibles contracturas, deformidades, alteraciones funcionales, etc.

Alineación de la columna, por si existieran alteraciones en sus curvas naturales

Capacidades perceptivo - motrices en relación al manejo de móviles

Capacidad de comprensión e interpretación de los mensajes que pueda recibir

Medios que utiliza la persona para comunicarse y expresar sus emociones

Capacidad de relación y necesidad de satisfacer las inquietudes personales

Actitud ante el esfuerzo y ante el reto que supone incrementar, a través de la actividad física, el amor propio y la imagen y valoración de uno mismo

Pautas a seguir en un programa de actividad física para personas con deficiencia visual

Generalmente, las personas con discapacidad visual pueden participar en toda clase de ejercicios físicos. Los ciegos se pueden perder en las actividades al aire libre por lo que necesitarán ayuda especial, siguiendo estas pautas:

Orientar a la persona manualmente hacia las instalaciones

Contar con instrucciones escritas en Braille

Tener un casete que reproduzca y describa la rutina del ejercicio o de la actividad

Hacer que la persona describa verbalmente las instrucciones del ejercicio antes de proceder a realizarlo

Observar si las gafas están atadas a la cabeza de forma segura

Permitir que realicen los ejercicios con una pareja

Dar regular información táctil y claves verbales para reforzar el feedback y para prevenir el aburrimiento

Orientar a la persona en todos los aspectos acerca de las facilidades del lugar, con especial atención a las salidas, la utilización de la piscina y los procedimientos de evacuación para el fuego.

Pautas en las instalaciones

En la instalación o el lugar donde vayamos a realizar el curso, deberemos buscar caminos por los que las personas con deficiencia visual puedan pasar sin excesiva dificultad, solos o con ayuda. Si tales caminos no existen, deberemos sin modificar la estructura de la instalación, hacer las adaptaciones naturales del espacio al terreno y a sus necesidades, mediante rampas u otras soluciones alternativas siguiendo estas pautas:

- Mantener las áreas limpias de obstáculos para la seguridad de movimientos
- Mantener las puertas cerradas o abiertas al máximo
- Mantener el equipamiento en el mismo lugar para que su localización sea memorizada
- Utilizar colores blancos (contrastes de colores) pintados en el suelo paredes cuando se produzcan cambios de nivel en el suelo, escaleras, rampas, ángulos de la piscina
- Mantener las áreas bien iluminadas, especialmente alrededor de las escaleras, piscina y equipamiento
- Instalar, en caso necesario, alguna barra o pasamanos para poder acceder a ciertos equipamientos
- Contar con alguna fuente de sonido (radio, casete, etc.) en un extremo de la instalación para poder orientarse

Nuestra prioridad a la hora de prestar ayuda a los piragüistas debe ser hacer todo lo posible para que estas personas sean lo más autónomas e independientes posible, con las inevitables limitaciones, mayores o menores, en cada caso.

Trucos a pequeños problemas de comunicación

Cada persona es una entidad aparte con una personalidad y unas necesidades propias. Por este motivo, hablar de generalidades en torno al trato y la comunicación con personas con minusvalías puede hacer que caigamos en tópicos. Aún así, hay pequeños detalles que pueden facilitar mucho esta comunicación y, en consecuencia, favorecer una relación y un trato más cordial y distendido, evitándonos en todo lo posible situaciones que pueden resultar incómodas, o incluso molestas.

Si se trabaja con un grupo de deficientes visuales, es conveniente utilizar el nombre de la persona a la que va dirigido el mensaje.

Después de explicar al alumno lo que debe hacer, hay que asegurarse de que ha entendido nuestra «explicación». Si es necesario, le haremos repetir lo que ha entendido e intentaremos que mantenga la atención cuando se distrae. Además, colocaremos sus manos en el objeto que queremos que analice (colócale las manos en la pala para que realice los movimientos).

Cuando se crea conveniente, intentaremos que utilice el resto visual que posean o las memorias de las imágenes visuales que pudiera tener.

Hay que intentar hacer comparaciones entre los diferentes gestos técnicos y maniobras con acciones que le sean familiares. La hoja de la pala se puede comparar en su agarre en el agua con el agarre de una cuchara sopera. Yo suelo comparar la solidirización con la embarcación con los zapatos, siendo el pie el palista y el zapato la piragua. ¿Verdad que todos calzamos un zapato que se ajuste a nuestro pie?. ¿Qué pasa cuando nos va grande o pequeño?, ¿Hay problemas de desequilibrio?

Las instrucciones deben darse al comienzo de cualquier acción, reforzarse durante la acción y, al final, debe discutirse el resultado. El saber lo que está haciendo, para reforzar el *feedback*, es de gran importancia para su motivación y para poder realizar nuevas acciones.

Se recomienda utilizar la percepción táctil con modelos de embarcaciones a escala, reconstruyendo en el suelo (arena, pequeñas piedras) la situación de la playa o el lugar de la práctica.

Utilizaremos el método del reloj para indicar direcciones; las 12:00 es ir recto en frente de la persona y las 6.00 indica detrás. Con este sistema se puede indicar que ponga la proa de la embarcación, por ejemplo, a las 2.00 en punto.

Se deben practicar las señales sonoras con todos los participantes antes que estas se tengan que utilizar en la realidad. El silbato solo se debe utilizar para emergencias.

Estos consejos podrán parecer evidentes, pero a menudo no caemos en la cuenta.

III Parte

TÉCNICAS BÁSICAS DE PALEO PARA NAVEGAR CON TU EMBARCACIÓN

Si entendemos por «navegar» el llevar la embarcación de un punto a otro, evitando los riesgos y las dificultades, navegar en piragua puede ser tanto una actividad simple como realmente compleja. Por simple que sea, utilizaremos la cabeza para valorar los riesgos, incluso para darnos un paseo o para descubrir el entorno. Navegar en piragua es esencialmente una habilidad y una actividad perceptiva e intelectual que depende de los conocimientos y experiencias adquiridas.

Los instrumentos básicos que permitirán a los «palistas hábiles», desarrollar sus habilidades en el piragüismo, y ponerles en contacto con el medio acuático y el entorno que escogemos son la embarcación y la pala.

LA PALA

Antes de empezar a palear, debes conocer las partes básicas de la pieza esencial de tu equipamiento para desplazarte. La pala es el principal instrumento de locomoción del piragüismo, y se utiliza para propulsar, para dirigir la embarcación y para equilibrarla. Podemos diferenciar tres partes fundamentales en una pala:

La cuchara o la hoja: es la parte ancha que se introduce en el agua y sirve para propulsarnos y/o dirigir la embarcación.

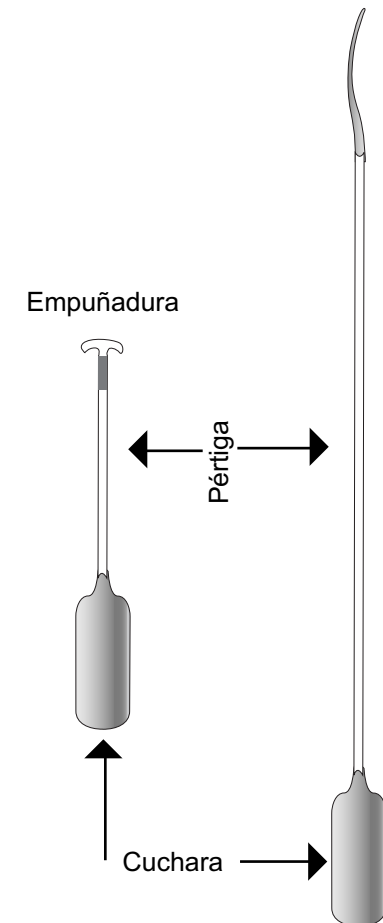
La pértiga: es el mástil cilíndrico que une las dos hojas entre si en el caso de la pala de Kayak.

Empuñadura: es la zona de agarre de la pala de canoa y tiene forma de T. La pala de canoa esta compuesta por una empuñadura en un extremo, la pértiga (une la empuñadura con la hoja) y una hoja en el otro extremo.

El repaleo es un movimiento de rotación de la pala de Kayak. Se realiza con el puño (derecho o izquierdo), sacando gas, para voltear la cuchara que esta girada y poderla introducir en el agua correctamente para realizar el ataque.

En las palas de Kayak una de las hojas está girada de 80° a 90° con respecto a la otra, con el fin de que, cuando vayan por el aire, estas lo corten sin oponer resistencia. Si la cuchara que gira es la izquierda, se repalea con el puño derecho (pala para diestros), si la cuchara que gira es la derecha se repalea con el puño izquierdo (pala para zurdos).

Las formas de las hojas pueden ser simétricas o asimétricas. Si las hojas son asimétricas (una parte de la hoja es más larga



que la otra). La porción larga hay que colocarla en la parte de arriba.

En las escuelas para la iniciación en un primer nivel, se debería utilizar palas sin giro para no complicar con el repaleo una iniciación global de aprendizaje del piragüismo.

Existen palas cuya pértiga esta cortada por el centro, que tienen unos puntos de ensamblaje por medio de los cuales se puede variar el ángulo de giro. Aunque a priori supongan una mayor inversión la compra de estas palas, ya que son difíciles de conseguir en nuestro país por falta de demanda y tradición, a la larga si lo que se quiere es que “todos” nuestros alumnos avancen en la práctica por igual probar este sistema

Con este sistema tienes una pala multiusos (con o sin giro) y es posible reducir el ángulo para el repaleo para las personas que tienen problemas en las muñecas. Esta pala sirve para personas con dificultades de coordinación tanto para adultos como para niños. Sería también una buena solución para personas deficientes visuales al tener que marcar solo un punto. La transferencia del paso de una pala sin giro a una con giro una vez asimilados los contenidos de iniciación del piragüismo no debe suponer ningún problema.

Las hojas de las palas tienen forma de cuchara. La parte cóncava (interior) te permitirá agarrar el agua y te servirá para propulsar la embarcación mientras palees en la dirección de avance, por lo que siempre debe estar mirando hacia ti.

La parte convexa de la cuchara (exterior o reverso) te servirá para retroceder y palear hacia atrás. Es importante que entiendas esto para poder aprender las maniobras posteriores y sepas en todo momento que parte de la cuchara estás usando.

Adaptaciones para personas con discapacidad visual

Deberá marcarse con un punto adhesivo en la pértiga, cerca del lugar de colocación del dedo gordo de la mano de repaleo, que señale el lugar donde se debe producir el agarre. De esta forma, la persona podrá localizar rápidamente el ángulo de la pala tras palpar la localización de la señal.

También se puede colocar un canutillo en la pértiga en la zona de agarre de la mano de repaleo (en la zona de agarre) para facilitar la posición correcta de la hoja de ataque. El agarre en esa mano pasará a ser oval, en lugar de circular. Esto no será ningún impedimento; al contrario, el agarre se hace más cómodo y el repaleo más suave.



Se pueden diferenciar las hojas de las palas siendo una de cada color. Se puede colocar una señal para distinguir la cara de la cuchara. De hecho, hay muchos fabricantes que ya las venden señaladas con su logotipo en la parte cóncava. También podemos pintarlas de distintos colores o simplemente pegar unas pegatinas llamativas para tener contraste de colores.

Para que puedan imaginarse las acciones de la hoja en el agua podremos hacer la similitud del efecto de una cuchara “de sopa”, ¿por donde cogemos la sopa?,



Atar la pala con un cabo elástico a la embarcación para que esta sea siempre fácil de localizar o atarla a la muñeca con una muñequera con velcro.

¿Cómo agarrar la pala?

Para saber en que lugar de la pértiga debes coger la pala, colócala a la altura de tus hombros con el centro en tu barbilla o por encima de la cabeza, para un agarre cómodo, tus manos deben estar agarrando la pértiga justo por fuera de tus hombros

Ahora, observa tus manos. Si estas no están equidistantes al centro, durante el paleo hacia delante, te será difícil avanzar en línea recta. Si las manos están demasiado juntas, perderás la habilidad de trabajar con la torsión de tronco.

* Adaptaciones:

Para saber donde esta el centro de la pértiga e iniciar un correcto agarre en cada momento, basta colocar un poco de cinta americana envolviendo la caña en ese lugar (centro de la pértiga). Siempre que creas haber perdido el centro, puedes acercar la pértiga a la barbilla, buscar el punto y corregir la posición.

Una vez sepamos donde esta situada la zona donde debemos agarrar la pala con las manos, también podemos marcarlo con cinta adhesiva (cinta americana) los límites. Estas tres zonas marcadas (mano der., mano izda y centro) junto con el punto para el dedo gordo de la mano de repaleo nos darán la perfecta colocación de la pala.

2. LA PIRAGUA

El nombre de piragua es la denominación común en castellano que se da a las embarcaciones tripuladas por uno o varios individuos que se impulsan con una pala que no posee ningún punto fijo a la embarcación.

La piragua es una embarcación que nos permite deslizarnos sobre el agua. Según el medio de propulsión que se utilice, existen dos tipos de piraguas: canoas y Kayaks.

La pala de una hoja es para la canoa y la pala de dos hojas es para el Kayak.

La forma de las embarcaciones tendrán características diferentes según la modalidad a que estén destinadas, y por supuesto, también con relación a la escala de dificultad de las aguas en las que vayamos a navegar.

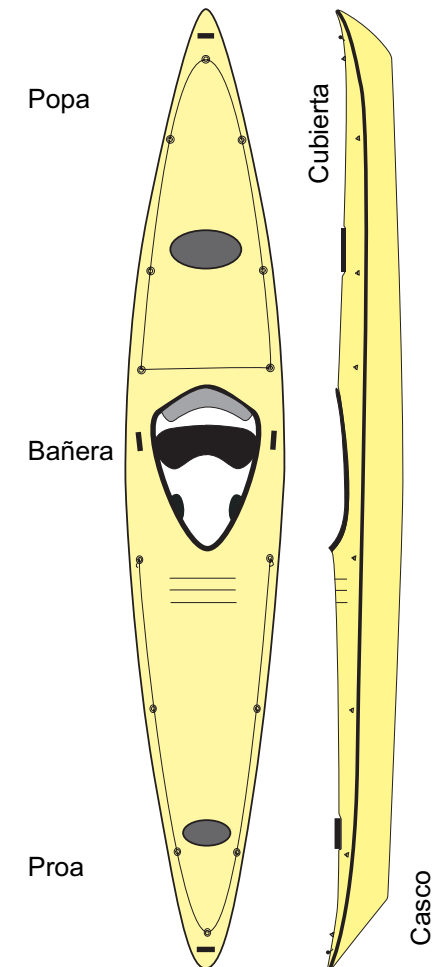
Partes de una piragua:

Proa: parte delantera de la embarcación que abre camino en las aguas. También indica dirección.

Popa: parte posterior de la embarcación.

Casco: cuerpo de la embarcación.

Cubierta: cierre superior del casco.





Bañera: espacio de la embarcación que ocupa el palista.

Reposapiés: resorte unido a los laterales del casco donde el palista apoya los pies.

Asiento: superficie elevada del casco donde va sentado el palista.

Timón: Plancha o pala de madera situada en posición vertical que gira alrededor de un eje. Esta se encuentra colocada en la popa de la embarcación y sirve para el gobierno de la piragua.

Anillas de seguridad: asas de cuerda o cinta resistente que se encuentran en la proa y en la popa de la embarcación y que permiten agarrarse a ellas, así como, facilitar el transporte.

Las piraguas sujetas a reglamento, las de competición, están limitadas en peso, longitud y anchura para garantizar las mismas condiciones de práctica para todos los participantes. Las piraguas que usamos en turismo náutico sólo están limitadas en la seguridad. Por esta razón existen infinidad de modelos.

Kayaks

Los Kayaks turísticos convencionales son de 1 o 2 plazas y la longitud puede variar entre 3 a 7 metros más o menos. Se palea con una pala de doble hoja. Estos Kayaks están diseñados pensando en la estabilidad y la maniobrabilidad y deben tener la bañera lo suficientemente amplia para facilitar el embarque y desembarque.

Los Kayaks dobles, K-2, son las embarcaciones ideales para la iniciación con personas con ceguera, convirtiéndose el piragüismo en un deporte integrador y normalizador desde un inicio. El monitor se colocara detrás y podrá dirigir y corregir tanto la técnica con refuerzos auditivos como el equilibrio o el desplazamiento de la embarcación con las rectificaciones necesarias (diferentes apoyos).

Los Kayaks K-1 son los más prácticos para personas a las que les gusta palear solos y/o demostrar sus habilidades.

Los Kayaks son más prácticos en las piscinas, en caso de tener acceso a ellas.

Los Kayaks dobles pueden llevar a un discapacitado que solo participe y no pueda palear.



Canoas

Las canoas abiertas turísticas ofrecen la posibilidad, según el tamaño (desde 4 a 7 metros), de transportar desde 1 a 4 palistas (existen embarcaciones con una capacidad de 10 y hasta 20 palistas). Se palea con una pala de una hoja. Los palistas van sentados. Son excelentes para expediciones por su capacidad de carga. Puede ir en ellas uno o varias personas con discapacidad visual, combinándose, alternativamente, en los lugares de asiento, y reservando el lugar de proa para el monitor.



- Entre sus ventajas podemos mencionar:
Espacio suficiente para las piernas y asientos generosos.
Es estable y navega bien en aguas tranquilas.
Es relativamente fácil embarcar y desembarcar llevando un orden.
Puede llevar más de un discapacitado e incluso alguna persona que no palee.
En el caso de vuelco, los palistas se caen al agua prácticamente sin mojarse el pelo.
- Desventajas:
La forma de plataforma de los asientos impide el soporte lumbar.
Al ocupar el asiento, a algunas personas le puede parecer algo inestable, al estar el centro de gravedad un poco más elevado. Sentado en el casco de la embarcación no es posible palear.



3. ¿CÓMO ACOPLARSE A LA EMBARCACIÓN?

Antes de iniciar cualquier movimiento, es necesario que el palista haya adoptado la posición correcta para la navegación. En general, el piragüista debe adoptar una posición que le permita libertad de movimientos del tronco, tanto hacia delante como en rotación y una respiración tranquila.

Con este fin, debemos mantener la espalda recta, ligeramente echada hacia delante, pero sin hundirse o flexionarse a nivel dorsal. El trasero debe apoyarse en el asiento en la zona más baja de los glúteos, sin apoyarnos en la rabadilla.

Lo más importante es que exista una perfecta unión entre el palista y la embarcación para mantener el equilibrio. Las piernas deben estar separadas y en contacto con los laterales y la cubierta de la embarcación mediante las rodillas, las cuales estarán semiflexionadas. Los pies se apoyarán en el reposapiés, por la zona medio - externa de la planta.

Una vez sentado y bien ajustado a la embarcación, el control de la embarcación parte de tu cuerpo y caderas. Podrás cambiar la configuración del casco según muevas tus caderas y tronco.



*Adaptaciones:

La embarcación debe ajustarse como un zapato al pie. Un zapato de talla mayor a la nuestra hace que nos desplacemos arrastrando los pies con desequilibrios y mala coordinación. Utilizar “plantillas” (trozos de goma espuma prensada), si la bañera es grande. Es conveniente que se realicen todo tipo de ejercicios de equilibrios con la embarcación y aprender a estabilizarla con las rodillas y tronco. Estos ejercicios se realizarán primero en seco y después en el agua, donde esta no cubra para que el monitor pueda ayudarle con sus manos como soporte.

El estar mejor calzado a la embarcación no debe significar mayor problema en caso de vuelco, por el contrario facilitará el no volcar y un mejor dominio de la embarcación y de las técnicas básicas.

Transporte del Kayak hasta el agua

Encontrarse con el Kayak en la orilla del agua es algo maravilloso, pero, por desgracia, los Kayaks todavía no andan. Previamente, deberemos transportarlo, y os confieso que a mí es lo que más pereza me da.

El método más fácil de transporte es llevarlo entre dos personas utilizando las asas de seguridad de ambos extremos de la embarcación, o agarrándolo con la mano por debajo del casco, una persona en la proa y la otra en la popa, y cada uno en una banda (babor y estribor) del Kayak.

Transporte de dos Kayaks entre dos personas es una forma de ganar tiempo al método anterior puesto que solo realizaremos un recorrido, pero es muy pesado, esta reservado para los más fuertes. Es mejor cuidarse y hacer dos viajes



Transportar el Kayak uno solo presenta más dificultades. Podemos hacerlo cogiéndolo por la bañera como si fuera una carpeta, sujetándolo siempre por el centro, para que el peso quede equilibrado. Por supuesto, aunque tengamos que hacer varios viajes, siempre es mejor llevarlo vacío y cargarlo después en la orilla.

También lo podemos transportar cargándolo sobre los hombros (los de fibra). Para ello, lo primero que deberemos hacer es colocarnos en un lateral del Kayak a la altura de la bañera, con la espalda recta. Flexionando ambas piernas, cogeremos el Kayak por la bañera con las dos manos por la parte más cercana a nosotros, y lo levantaremos poco a poco deslizándolo por nuestras piernas hasta los muslos. Una vez apoyado sobre los muslos, con uno de los brazos, cogeremos el otro lado de la bañera por su parte interior, para poder darle media vuelta e introducir el hombro.

Para descender el Kayak al suelo utiliza el proceso inverso.

Mientras andas, utiliza el brazo interior para equilibrar el Kayak, y la mano exterior para guiar el Kayak hacia donde quieras llevarlo.

Si, os gusta ser autosuficientes y no pedir ayuda si no hace falta, podéis hacer como yo, que dispongo de unas ruedas que coloco en el casco de la embarcación atado con unas cinchas, lo que me permite transportarlo rodando hasta la playa.

Es muy importante realizar este tipo de maniobras pensando siempre en no cargar excesivamente la espalda, realizando todos los movimientos con el Kayak lo más cerca posible de nuestro cuerpo, tanto en el embarque (todavía estamos fríos) como en el desembarque (estamos cansados). A la larga nuestra espalda nos lo agradecerá. En el caso de tener que transportar el Kayak cargado en un desembarque, intenta, por ejemplo, si el terreno lo permite, arrastrarlo por la proa o la popa, flexionando las rodillas y tirando de brazos y tronco sin cargar la espalda.

En casos de fuertes desniveles para acceder al agua, será conveniente que nos ayudemos en cordada pasándonos el Kayak a través de la línea de vida.

La pala la podemos llevar en la mano o introducirla en la embarcación.

*Adaptaciones:

El método más conveniente para las personas deficientes visuales es el transporte entre dos, colocándose en proa el monitor que abrirá camino y servirá de guía. El agarre se realiza por las anillas de seguridad de proa y popa. En la otra mano se puede llevar la pala que puede servir de bastón.

4. MECÁNICA DE EMBARQUE Y DESEMBARQUE

El embarque y desembarque es la maniobra que deberemos utilizar siempre que queramos entrar y salir de la embarcación. Una buena experiencia, el tipo de bañera (grande o pequeña) y un buen conocimiento de estas maniobras en diversas circunstancias son necesarias que practiquemos

La principal dificultad radica en mantener el equilibrio, por lo que utilizaremos la pala de soporte para estabilizar nuestros movimientos, a ella habrá que unir el palista, la embarcación y un punto fijo del lugar de acceso. Este punto puede ser desde una playa, el borde de una piscina, un embarcadero, una roca u otra embarcación.

Embarcaciones con bañera grande (las que permiten que una vez sentado puedas extender tus pies sin dificultad)

Coloca la pala vertical a la embarcación, con el reverso de una de las cucharas apoyada en tierra (pontón, roca), notando que hacemos presión. La pértiga apoyada sobre la bañera nos sirve además de apoyo. Con la mano más próxima al agua, sujeta a la vez el otro extremo de la pértiga y la punta de la bañera. Apoya tu pie más cercano a la embarcación en el interior de la misma en la parte central del casco, dejando espacio suficiente para introducir posteriormente el otro pie. Poco a poco, ve descendiendo tu cuerpo (centro de gravedad) hasta llegar a sentarte, sin soltar en ningún momento la pala ni dejar el apoyo de tierra. Una vez notes tu posición estable, estira las piernas y coge la pala en posición de paleo.

Embarcaciones con bañera pequeña



Debes poner tu Kayak paralelo, lo más cerca posible al punto de apoyo (pontón, tierra, roca, embarcadero). Coloca la pala perpendicular a la embarcación por detrás de la bañera, apoya una de las cucharas de la pala sobre su reverso en el lugar sólido que te sirva de soporte, colócate paralelo al Kayak al mismo lado de la hoja de soporte, a la altura de la bañera, mirando hacia la proa y sujeta con una mano (la más próxima a tu Kayak) la pértiga por detrás de tu espalda, simultáneamente, con la misma mano, agarra la embarcación en el centro de la bañera. Con la otra mano agarra la pértiga llevando tu peso al soporte proporcionado por la cuchara de apoyo, introduce el pie más próximo a la embarcación dentro de la bañera, y a continuación deja caer tus caderas dentro del asiento, introduciendo el otro pie.

Intenta mantener el centro de gravedad lo más bajo posible y mantén tu peso solo en el lado de soporte de tu pala. Al finalizar, pasa tu pala hacia delante, a la posición de apoyo lateral de una de las hojas en el agua, mientras aprovechas para colocarte el cubrebañeras. Este sistema también se puede utilizar para bañeras grandes.

Para desembarcar debes realizar el proceso de embarque a la inversa.

* Adaptaciones:

Durante la iniciación, es conveniente utilizar piraguas con bañera grande. A mi modo de entender es mejor iniciarse con una sola técnica de embarque y desembarque, por ello utilizaremos la mecánica de embarque con bañera pequeña ya que es ambivalente.

5. TÉCNICA DE PALEO

La distintas técnicas de paleo están basadas en la habilidad de combinar la palada, la embarcación, y la orientación de tu cuerpo para maximizar su eficacia.

En un principio puede parecer complicado y, seguramente, te pensarás demasiado cada movimiento. El repetir y refinar cada movimiento hará que tus músculos asimilen las sensaciones y, con el tiempo, esos movimientos llegarán a ser fluidos y naturales. Deja que un movimiento fluya dentro de otro hasta crear tu propia secuencia y se convierta en tu propio «baile».

Ciclo de paleo

Básicamente podemos distinguir tres fases: Ataque, propulsión y recobro.

Ataque: es el emplazamiento de la pala en el agua con el ángulo adecuado.



Tracción: es el recorrido de la hoja de la pala dentro del agua.

Recobro: es el recorrido de la hoja de la pala en el aire hasta que vuelve a su posición para iniciar de siguiente palada.

Paleo adelante

Es el movimiento que repetirás más veces durante tus recorridos, por ello debes aprender una técnica eficiente para poder navegar más tiempo con menos esfuerzo. La fuerza de tu palada hacia delante parte de la torsión del tronco, no de tus brazos. Utilizando el tronco, utilizas además de los músculos de los brazos, los músculos más largos y potentes del cuerpo, como los dorsales y los abdominales.

A medida que vamos practicando y repitiendo el gesto, a través de la periferia neuromuscular y del sistema nervioso central, se produce un control tipo *feedback* y una autorregulación de intercambio de información que nos llevará a lograr el gesto más rentable a través de sucesivas aproximaciones. De este modo, llegaremos a automatizar el gesto en su globalidad, convirtiéndose en un acto reflejo. Por la misma vía de autodidacta, adquiriremos la capacidad de reacción automática para interrumpir el gesto que estemos realizando y adaptarlo a cada situación, cuando sea necesario.

Si observamos a un «novato», con todos los respetos, aprender a palear, veremos que su gesto no es fluido y que su musculatura está rígida: su sistema nervioso central no tiene la experiencia del gesto, no conoce las sucesivas acciones musculares que lo determinan, y, en consecuencia, no logra realizar en el momento necesario la oportuna contracción y relajación de la musculatura, por ello la práctica para seguir avanzando es fundamental.

El paleo hacia delante empieza suavemente empujando con la planta del pie del lado donde inicias el ataque. Tu tronco se adelanta en torsión, avanzando el hombro y estirando el brazo, introduciendo la hoja de la cuchara (parte cóncava) en el agua lo más cerca y adelante posible de la embarcación. Antes de tirar hacia ti con tu brazo, deja que el tronco conduzca tu mano de ataque en la propulsión (completando esta fase cuando la hoja de la pala llega a la altura de tu cadera).

La embarcación se desplaza hacia delante. Paralelamente, mantén la mano de arriba relajada a la vez que el brazo, ayudado por la torsión de tronco, empuja y empieza a colocar tu hoja de la pala para un nuevo ataque (recobro).

La pértiga de la pala permanece paralela al tronco durante las paladas. La embarcación debe permanecer plana en el agua mientras se desplaza. Trata de no gastar energía innecesaria y de establecer una fácil cadencia en tus movimientos lo que te permitirá estar paleando por lo menos una hora.

Puntos a tener en cuenta:

- Posición: no balancees el tronco hacia delante y/o atrás al tirar o empujar con la pala; esto delimita la torsión de tronco.
- Mano de arriba: tu mano de arriba no debe cruzar la línea del centro de la embarcación durante el paleo adelante, y tampoco debe subir más alta de la altura de los hombros. La mano debe estar relajada hasta el inicio del ataque.
- Muñecas: no deben doblarse hacia atrás ni forzarse en cada palada. Mantén tu muñeca recta y relajada. La parte exterior de tu mano debe estar en línea con tu antebrazo.

*Adaptaciones:

Primero en seco y después de pie o sentados en la orilla, el monitor debe ayudar a realizar el paleo adelante, en primer lugar colocar las manos en la posición de agarre de la pala correctamente y enseñarle los puntos de referencia marcados en la pértiga, a continuación hasta que el alumno note la sensación de agarre del agua, y pueda coordinar y diferenciar cuando la pala entra o no entra en la posición correcta hay que ayudarle a nivel kinestésico a realizar el ciclo completo del paleo.

Poco a poco, hay que ir aportando información de aspectos generales para que el alumno pueda corregir su posición (mano de arriba, posición del tronco, etc.). A continuación se irá consolidando y controlando el movimiento a través de sensaciones con ejercicios que rompan movimientos, a la vez que buscamos nuevas experiencias (palea muy alto, muy bajo, con torsión de tronco, etc.).

Paleo hacia atrás

El paleo atrás suele ser el olvidado por los principiantes ya que estos piensan que la embarcación se parará cuando dejemos de palear.

El paleo atrás es similar al paleo hacia adelante, siendo su inicio (ataque) detrás de la embarcación. Se realiza utilizando el reverso de la pala (convexa). No intentes utilizar la parte interior (cóncava).

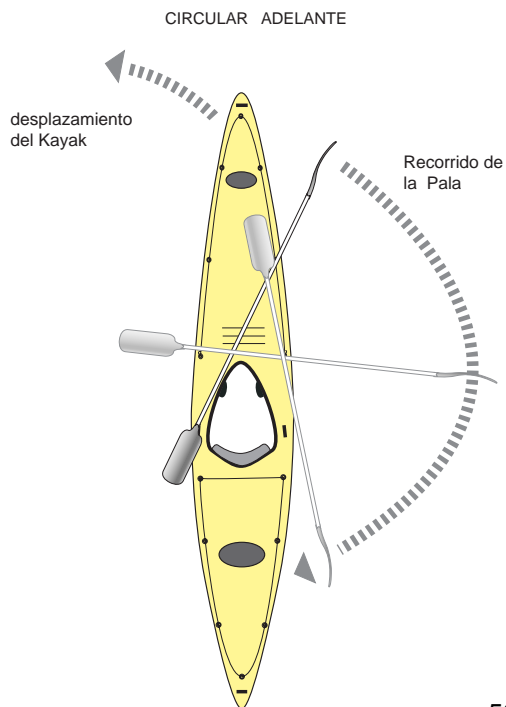
Utiliza la rotación de tronco también para realizar la palada atrás igual que en paleo hacia delante y, para ayudarte a hacer la rotación, dirige tu mirada hacia el lado de la hoja de la pala al inicio de la palada hacia atrás. De esta forma, como podrás observar el ángulo de la hoja, dándole más o menos superficie, al “aplastarla” ligeramente en el agua, te dará soporte adicional.

*Adaptaciones:

Aunque a priori pueda parecer complicado sí no puedes ver la pala ni la parte de la cuchara que estas utilizando a la larga no deberá suponer ningún problema, “llegarás a sentirlo”, con la práctica nadie mira, después de unas pocas sesiones y de trabajar con ejercicios para encontrar las sensaciones se hace intuitivo.

6. MANIOBRAS PARA GIRAR (circulares)

La mayoría de las embarcaciones que utilizamos en la modalidad de turismo náutico son largas y están pensadas



para navegar eficientemente en línea recta, el mantener la línea es más importante que la habilidad de girar rápidamente.

Estudiar la configuración del casco de la embarcación inclinándolo hacia los costados es un buen método para saber la maniobrabilidad de tu embarcación. Cuando haces esto la superficie de contacto de agua con tu embarcación disminuye (los dos extremos de la embarcación salen del agua), convirtiéndose en una embarcación más corta y, por consiguiente, más maniobrable. Inclinarse no significa inclinar tu cuerpo.

Circular adelante

Comienza con la hoja de la cuchara en el agua a la altura de tus pies. Utilizando la parte cóncava de la hoja, aparta la embarcación (proa) de la pala, realizando un largo arco circular hacia fuera, al mismo tiempo que inclinas la embarcación hacia ese lado. Acompaña el movimiento con una extensión de brazos, y empuje de pies y rodillas hacia el lado del giro. Mantén la vista en el recorrido de la cuchara para facilitar la torsión de tronco. Mantén la circular hasta que la cuchara llegue a la popa de la embarcación.

La embarcación se desplazará hacia fuera de tu palada. Si realizas la palada circular en tu lado izquierdo, e inclinas la embarcación al mismo lado izquierdo el Kayak, este se desplazará hacia la derecha. Utilízalo cuando quieras mantener el rumbo sin perder el avance de la embarcación.

En la fase de recobro es conveniente mantener la cuchara paralela a la superficie del agua con el reverso listo para apoyar, por si hay un desequilibrio.

Circular atrás

Es simplemente la misma técnica que la circular delante pero empezando por la popa. En esta técnica utiliza el reverso de la cuchara, en caso de desequilibrio, tendrás el soporte preparado para reequilibrarte.

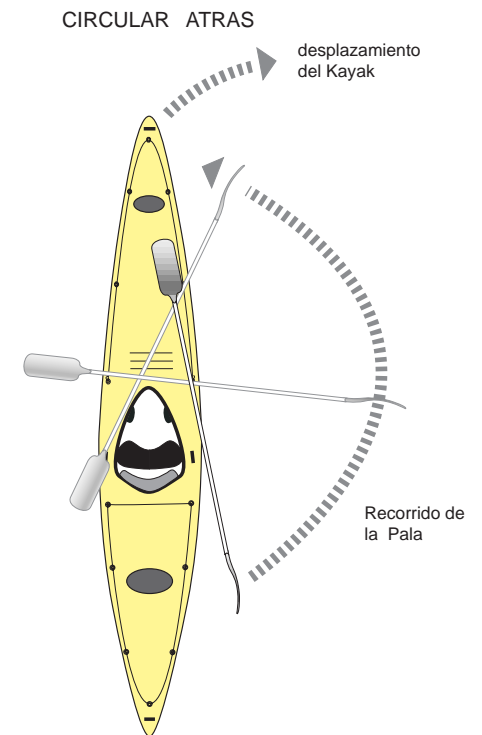
Una circular atrás en el lado derecho gira tu embarcación hacia la derecha. Utilízalo cuando quieras girar mirando hacia donde quieres ir y cuando quieras parar tu movimiento de avance (acción de frenado).

Combinando una circular delante por un lado con una circular atrás por el lado contrario, tu embarcación girará rápidamente con un menor número de paladas, aunque esta combinación va a disminuir el momento de inercia de avance de la embarcación.

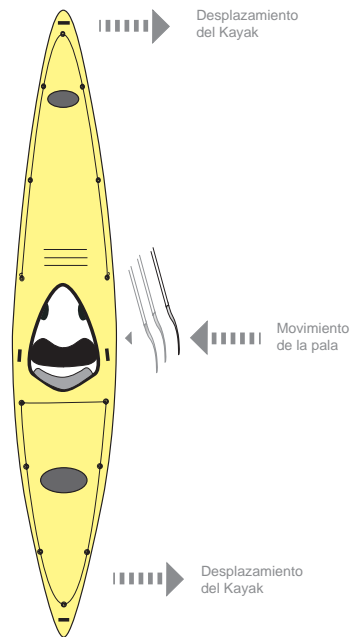
Esta combinación puede ser útil para girar en redondo en un espacio reducido o en caso de que tengas que cambiar de decisión repentinamente.

*Adaptaciones:

Aunque no puedas ver, con la cabeza, debes seguir el movimiento que hace la cuchara y tu brazo en su circular. Esto te permitirá ajustar el soporte cuando lo necesites. Asegúrate de sacar la pala antes de llegar al final ya que si se mete debajo de la embarcación se podría producir un vuelco.



TRACCIONES LATERALES



7. TRACCIONES LATERALES

Una vez que hemos visto como desplazar la embarcación adelante y atrás, y como girarla, nos hace falta el desplazamiento lateral, para acercarse al embarcadero, a un compañero o simplemente para alejarse de cualquier lugar.

Lo mejor es mantener la embarcación plana y que esta se deslice lateralmente hacia el lado del apoyo de la pala en el agua. Coloca la pala vertical a la altura de tus caderas (sin perder el agarre correcto de la pala), la cuchara introducida en el agua por su parte cóncava (interior) orientada hacia la cadera, lo más lejos posible en la perpendicular de la cadera del lado del desplazamiento, con los dos brazos completamente extendidos para no perder la verticalidad de la pala. Tira de la pala hacia la embarcación, veras como la embarcación se desplaza lateralmente. Tu cuerpo debe estar bien orientado, como siempre, mirando el recorrido de la hoja y la pértiga de la pala todo lo posible.

Normalmente, necesitaras más de una acción para llegar a donde pretendes. La fase de recobro es, por tanto, muy importante. Se puede hacer sacando la cuchara fuera del agua, iniciando el proceso nuevamente como si empezáramos de nuevo o con la cuchara permaneciendo dentro del agua, con lo que deberás flexionar tus muñecas para que la cuchara se deslice al lugar de origen cortando el agua.

La colocación de las manos en la pértiga es de nuevo importante (la misma que la de paleo). La posición de la cuchara dentro del agua la dirige la mano de abajo, la mano de arriba debe estar relajada y colocada a la altura de tu frente mantiene la pala alineada y vertical,

A partir de esta tracción lateral básica pueden surgir variaciones, las cuales te reto a investigar, puede ser divertido.

* Adaptaciones:

En un principio, todas estas técnicas se pueden realizar utilizando las manos (sin pala). La mano también es una cuchara y puede realizar las mismas acciones que las hojas de la pala. Buscamos el contraste de sensaciones para poderlo transferir luego a la pala.



7. APOYOS DE PRESIÓN

Te sorprenderás al ver la resistencia que ofrece el agua al encontrarse con una superficie plana por encima de ella. Prueba a pegar con el reverso de la cuchara en posición plana sobre la superficie del agua, notas la resistencia que ofrece, la cual aporta un rápido y gran soporte.

Imagínate que estás a punto de volcar en tu Kayak, tienes dos herramientas para mantenerte en él, el equilibrio y la pala. Utilizando estas dos herramientas simultáneamente maximizarás su efectividad individual.

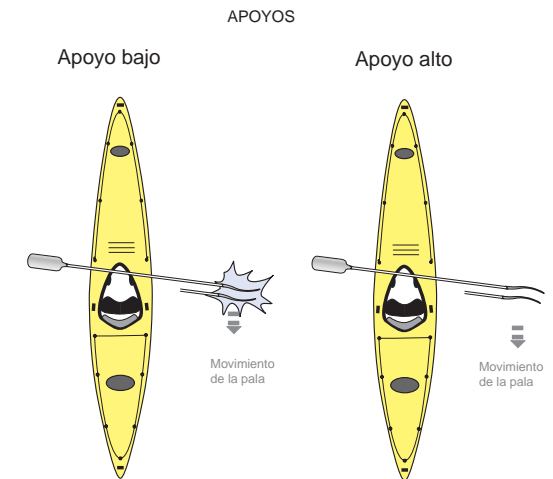
Los apoyos de presión se diferencian en altos o bajos, dependiendo de si utilizas para apoyarte el interior o el reverso de la cuchara. Los dos, pueden hacerse a ambos lados de la embarcación.

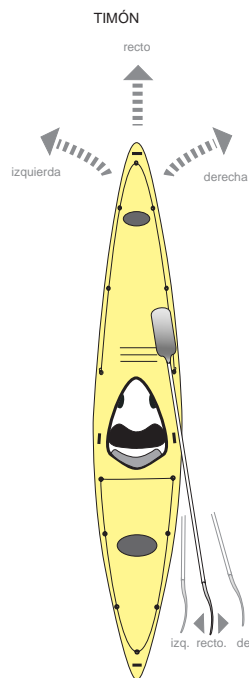
Apoyo de presión bajo

Como hemos comentado, el reverso de la cuchara se utiliza como soporte. Coge la pértiga de la pala paralela a tu tronco, tus muñecas flexionadas con los nudillos apuntando hacia abajo e inclina la embarcación, apoyando el reverso de la cuchara de forma que quede paralela al agua en el lateral de la embarcación.

Este apoyo sirve, en momentos cortos y rápidos, para reequilibrar la embarcación y/o para apoyarte en un desequilibrio voluntario, involuntario o provocado.

Apoyo de presión alto





Coge la pértiga cerca y paralela a tu cuerpo, con las muñecas flexionadas hacia ti y con los nudillos apuntando hacia arriba, con lo que la cuchara quedará paralela al agua. Los hombros deben permanecer bajos y cerca del tronco. Esta posición evita la dislocación de los hombros, especialmente en apoyos en aguas movidas (olas).

“Abofetea” el agua con la cuchara de tu pala para ascender rápidamente, en caso contrario se hundirá progresivamente; antes de que esto suceda saca la pala del agua e inicia el proceso.

8. TIMÓN.

La palada de timón atrás la utilizaremos cuando la proa se desplace a un lado u a otro debido a las olas que elevan la embarcación dejando la popa al aire. Esto es lo que ocurre cuando hacemos surf o cuando navegamos con viento a favor, y servirá para mantener la línea de navegación o para cambiarla.

*Adaptaciones:

Todas las técnicas pueden ser asimiladas más rápidamente en una embarcación doble K-2, colocando al alumno deficiente visual en la proa. De este modo, el monitor puede ir corrigiendo la técnica del alumno, reequilibrar la embarcación si fuera necesario, y hacer de timón sí se desvía mucho en su corrido. Cuando tenga la técnica mínimamente asimilada, podrá intentarlo detrás en el K-2 o bien en una embarcación individual K-1.

Las técnicas de paleo no son más que unos simples movimientos teórico - prácticos de control de la embarcación. Te sentirás más cómodo y seguro cuando notes que lo que tu deseas hacer con tu embarcación acaba ocurriendo a pesar de las condiciones externas.

Tu embarcación y el oleaje deben convertirse en un ballet en el mar. Dará gusto verte cuando lo hagas bien, y aunque el inicio será aún poco más lento, a lo cual ya estarás acostumbrado, a la larga, te aseguro que podrás hacerlo igual o mejor que el resto. Aquellos que podemos ver, no tenemos tanta sensibilidad, y queremos hacerlo todo de una vez, lo que nos lleva muchas veces a no sentir ni interiorizar los movimientos. Es solo un problema de habilidades ¡puedes hacerlo!

A veces, a aquellos que llevamos años practicando este deporte, se nos olvida que está basado en las habilidades, y que debemos practicarlas.

9. ENTRADA Y/O SALIDA AL AGUA

Una vez sentados en nuestra embarcación con el cubrebañeras colocado, tendremos que proceder a entrar o salir al mar. Aunque a simple vista puede parecer fácil, esta acción puede complicarse, pudiendo resultar la maniobra más difícil en nuestro embarque o desembarque.

A veces, según el estado de la mar y la costa por la cual navegaremos, nos puede ser imposible encontrar un pequeño espacio para no golpear el Kayak, una playa donde no rompan las olas, o una pequeña roca para poder apoyarnos y desembarcar sin mojarnos los pies. En ese caso, la única solución para el desembarque será la entrada en algún puerto (deportivo), por lo que siempre deberíamos saber dónde están situados. Aunque el puerto sea privado, nadie podrá negarte la entrada en caso de necesidad. El problema lo tendrás después para intentar sacar por tierra tu Kayak.

En playa tranquila.

Si la playa es de arena, no deberías tener ninguna dificultad. Puedes empezar sentado cerca de la orilla en tu embarcación. Si no vas muy cargado, solo tendrás que hacer presión con las dos manos en la arena para elevar el Kayak e ir avanzando hasta el agua.

También puedes colocar tu pala en posición vertical, empujando sobre la arena, y ayudarte con la otra mano para que el casco no se embarranque y sufra menos.

Si posees ayuda, con un simple empujón en tu proa cuando llegues al agua, podrás salir paleando en cualquier dirección.

Si la playa o el lugar es de piedras (cantos rodados), y no queremos rayar nuestro Kayak, tendremos que poner la embarcación dentro del agua, donde no roce el casco (flote), y buscar un apoyo en una roca para la pala o apoyarla en el fondo para el embarque.

Para el desembarque, deberemos observar el lugar atentamente, proceder a soltar el cubrebañeras para poder, literalmente, saltar del Kayak para poner los pies en el suelo.



Playa con olas rompientes

Para el embarque y desembarque estudia en que parte de la playa rompen las olas con menos fuerza y donde hay menos obstáculos. Observa la fuerza y la cadencia de las olas. Cuando se acerquen las olas pequeñas, aprovéchalas para salir o acercarte a la playa.

Para el embarque, salir es el momento más fácil. Palea perpendicular a las olas con energía. En el momento que rompe la ola palea con más fuerza y sigue avanzando incluso cuando creas que no hay salida. Evita romper la ola con el pecho o la cabeza, esto frenaría el proceso de avance. Rompe la ola con la pala y el brazo. No pares hasta que llegues a la línea donde ya no rompen. Allí puedes esperar a tus compañeros.

Para ayudar a los menos expertos, el monitor debe ser el último en embarcar y, así, ayudar en el momento oportuno a empujar al agua, de uno en uno, a los más novatos.

Para el desembarque, el ruido producido por las olas rompiendo en la playa puede impresionar a los más novatos. La inexperiencia y la falta de técnica pueden llevar a la angustia y la duda al palista principiante. No te dejes llevar por el rompiente de la ola (surf). Debes ir por debajo de donde rompe la ola. Intenta cubrir la máxima distancia entre dos olas seguidas. Cuando llega el rompiente, para o frena (palea hacia atrás) y deja que pase la cresta. Si no lo haces bien, la ola colocará la embarcación paralela a la misma rompiente, sin que sea posible dirigir o frenar tu Kayak.

El desembarque en una playa, es frecuentemente más peligroso para los otros que para uno mismo. Mira si hay obstáculos, surfistas, personas nadando, y sal rápidamente a coger la proa de la embarcación para retirarla del agua.

El monitor o la persona más experta debe desembarcar el primero para dirigir las maniobras de desembarque, especialmente cuando la playa esta abarrotada de gente. Todo el grupo debe esperar las ordenes del monitor (donde las olas no rompen).

El monitor ayudará mediante signos con la pala. Nos indicará cuando debemos iniciar el desembarque, cuando retroceder y cuando parar. Cuando llegue a la orilla, el monitor cogerá la proa para evitar que gire la embarcación o que la resaca nos devuelva hacia atrás.

Es importante para la seguridad que el desembarque se haga de uno en uno y que un solo Kayak entre en una misma ola para evitar el peligro de choques que pueden ser dramáticos. Un Kayak flotando a plena velocidad no es gobernable, no es posible dirigirlo ni frenarlo.

Si vuelcas en surf, no te sitúes nunca en medio del recorrido de tu Kayak y la playa. Este es el único caso en que debes dejar la piragua; relájate y déjate llevar. Este consejo es aplicable también si ocurre en la orilla desembarca al lado de la playa o si la embarcación se te escapa. Déjala ir hasta que vuelva y puedas sujetarla por proa o popa. Una embarcación en el rebufo de las olas rompientes es algo que a veces no se puede controlar.

Ir con la ola rompiente (surf), es otra opción, pero en este caso, deberás conocer la técnica de los apoyos de presión, de suspensión según el tamaño de la ola, y de esquimotaje.

Desde una altura: un embarcadero alto, muelle, lancha

Posiblemente te encontraras alguna vez con que tienes que embarcar o desembarcar desde una altura superior a 1,5 metros. Concentra tus esfuerzos en transferir despacio tu peso de un lugar a otro.

Durante la transición de subir y bajar a tu asiento del kayak, bázate en la fuerza de tus brazos (suspensión) no de tus piernas. Mantén un pie dentro de la embarcación para mantener el contacto. Utiliza un cabo para mantener la embarcación en su lugar, o para ayudarte en la suspensión. Aquí, la pala no servirá de soporte.

EN acantilados.

En un acantilado con una pendiente empinada, la mayor dificultad en el embarque surge cuando tu embarcación está en apoyo solamente por la popa. Es en el momento de abandonar esta situación cuando deberemos tener mayor cuidado con el equilibrio. Utilizaremos la pala para reequilibrar la embarcación, especialmente si el lugar es de aguas profundas. Para desembarcar, hay que busca otro lugar, o colocarnos laterales a la pendiente, fijándonos por donde podremos acceder posteriormente; no es lo mismo bajar que subir.

En rocas

Para embarcar o desembarcar en rocas, hay que observar previamente como les afecta el oleaje, y escoger el lugar y el momento en que el movimiento sea menor. Deberemos colocar la embarcación lateral a la roca, cuidando que golpee lo menos posible. Para proceder a entrar y salir de la embarcación, utilizaremos la pala para estabilizar nuestros movimientos. En el embarque, no debemos preocuparnos de colocar el cubrebañeras de modo perfecto, ya lo haremos una vez hayamos salido de la situación. Lo más importante es hacer la maniobra de sentarse y/o salir, rápidamente, sin perder tiempo en el momento oportuno.

A través de la práctica podrás aprender y mejorar todas estas técnicas básicas, no tengas prisa en hacer kilómetros, tu progresión será más rápida, eficaz y segura si llevas una progresión en tu iniciación.



IV Parte

SEGURIDAD

Conocer las técnicas de seguridad es fundamental para adentrarse en el mar. Aún así, debemos señalar que no basta con saber las técnicas, sino que también es básico evitar al máximo las situaciones de riesgo que nos obligan a realizar estas técnicas. De este modo, diferenciamos dos grandes tipos de seguridad: la seguridad activa y la seguridad pasiva.

La seguridad activa consiste en las diferentes técnicas que debemos conocer para actuar cuando nos encontramos en determinadas situaciones de riesgo.

La seguridad pasiva es previa, y se trata básicamente de vigilar: 1) las condiciones meteorológicas, 2) el equipamiento y material, 3) la aptitud y experiencia

SI NO CUMPLES UNO DE ESTOS TRES PUNTOS EXISTE UN FACTOR DE RIESGO

El concepto de seguridad debe interpretarse como algo positivo, pero debemos tener presente que el piragüismo es un deporte de aventura que reviste cierta peligrosidad.

1. SEGURIDAD PASIVA

La temeridad no conduce a nada positivo, y lo mismo podemos decir de la ignorancia. Debemos conocer las técnicas, pero más vale que tengamos que ponerlas en práctica nunca.

«Los que no temen al mar están condenados a ahogarse... porque no pasará mucho tiempo antes de que larguen velas cuando no deban. Los que sí lo tenemos, sólo nos ahogamos de vez en cuando».

Anoté un día esta frase y aunque no recuerdo el nombre de su autor, su creador dio en el clavo. Toda precaución es poca, y es aquí donde entra en juego el concepto de seguridad pasiva.

En este sentido, antes de adentrarnos en el agua debemos conocer y valorar los elementos necesarios para la mayor seguridad en la práctica del Kayak: el equipamiento y el material. Hay que conocer las condiciones meteorológicas, valorar la capacidad de uno mismo y del grupo, y adoptar una actitud crítica ante las prácticas que no cumplen con los principios de seguridad. Esta es una máxima a no olvidar: con un buen equipamiento se pueden evitar muchas de las circunstancias que hacen necesaria la utilización de las técnicas de seguridad activa, y a la vez te puede facilitar las mismas.

Decálogo del navegante

Si deseas practicar el Kayak de mar, deberás tener presente el siguiente decálogo del navegante:

1. Vigila la meteorología. Evita correr riesgos innecesarios. No salgas a navegar en caso de mal tiempo o mala visibilidad. Ten en cuenta que el viento y la mar pueden cambiar bruscamente en la costa.
2. Verifica las horas de las mareas y conoce las corrientes dominantes de la zona. Estudia las posibles dificultades del itinerario a seguir y busca rutas alternativas de emergencia.
3. Respeta las zonas prohibidas a la navegación. Respeta a los demás usuarios ya sean pescadores, bañistas o buques petroleros. Debemos evitar los riesgos de colisión. Nunca debemos suponer que la otra embarcación nos ha visto y que, en consecuencia, maniobrará adecuadamente.
4. Ten presente las horas de luz solar. Evita salir al atardecer, si surge algún problema, caerá la noche y, si no vas equipado convenientemente, será muy difícil encontrarte.
5. No te alejes innecesariamente de la costa. Respeta las zonas de baño: 200 metros en zona de baño y 50 metros en el resto del litoral. Utiliza los canales balizados de acceso si los hay.
6. Utiliza protección contra el frío: traje de neopreno, camiseta térmica, e hidrófuga, chubasquero con cuello - puños de neopreno y con bandas reflectantes, escaarpines con suela, bolsa estanca con ropa seca y un termo con bebida caliente.
7. Lleva contigo el chaleco salvavidas puesto, el cubrebañeras, una señal sonora, una bomba de achique portátil o fija, achicador y esponja, un espejo, un cuchillo, una linterna, el cabo de remolque, carta náutica, luces químicas, agua y algún alimento de alto poder nutritivo.
8. No navegues solo. Hazlo en compañía, en grupo es más divertido y más seguro, (mínimo 3 Kayaks). Mantén contacto sonoro y/o visual con tus compañeros de travesía. Háblale a alguien acerca de tu salida para que pueda dar la voz de alarma si tardas en volver.
9. En caso de accidente, no abandones nunca tu piragua intentando ganar la playa a nado. Sube a la piragua y haz señales subiendo y bajando los brazos con la pala lentamente, toca tu silbato con un pitido largo y continuado. Evita la pérdida de tu pala sujetándola con un elástico. No sobrestimes tus fuerzas.
10. Emplea piraguas con cámaras estancas que cierren herméticamente y con suficiente flotabilidad en proa y popa, con líneas de vida y con anilla de seguridad fiable para ser remolcado en proa. Evita la pérdida de objetos de tu equipo amarrándolos con elásticos y cabos. Emplea colores llamativos en tu pala, piragua y vestimenta. Marca tu Kayak y todo tu material.



Código de señales del palista de Kayak de mar

1. Señales sonoras (silbato, trompeta, chillidos, excepcionalmente bengalas blancas)

Un toque de silbato corto: «ATENCIÓN»

Mira inmediatamente a la persona que ha emitido la señal, y observa las señales visuales.

2. Un brazo elevado: «REAGRUPAMIENTO»

Esta señal la podemos reservar para el líder del grupo. Todo el mundo debe ir donde este el líder, incluidos los que vayan delante.

- «Seguidme, este es el camino»

- «Venid, necesito ayuda», «emergencia» (un palista en el agua hace esta señal, manteniendo la pala vertical, moviéndola repetidamente de un lado a otro.

3. Un toque de silbato largo: «PARADA»

Mantener la pala horizontal por encima de la cabeza: «Esperadme» (puede realizarlo cualquier miembro del grupo, ejemplo, un palista rezagado)

- «parada, dejar de palear» (lo realiza el palista que va el primero para hacer parar el grupo, ejemplo, en caso de alguna dificultad, o para prevenir al grupo de algún animal)

- «peligro, alejaos de mí» (si el líder del grupo a continuación señala con la pala o el brazo a derecha o izquierda, palear hacia esa dirección y esperar nuevas señales).

4. Un silbato continuado: «SOCORRO»

Mantened la pala horizontal y moviedla repetidamente entre la cabeza y la bañera: «Mayday», ayuda urgente o informa a los servicios de rescate. (Esta señal significa lo mismo que las bengalas o luces químicas. Subir y bajar lentamente los brazos extendidos es una señal reconocida internacionalmente. Realiza esta señal solamente en caso de extrema necesidad, cuando nadie del grupo pueda socorrerte y no puedas utilizar alguna de las anteriores señales de ayuda.

*Adaptaciones:

La comunicación del grupo constituye algo primordial si se quiere funcionar como tal,. En el mar el ruido que produce el oleaje y el viento hace que debamos navegar muy juntos si queremos comunicarnos por el oído o por la vista. En el caso de un grupo de personas con discapacidad visual, el grupo deberá desarrollar un lenguaje por silbatos o bocinas para comunicarse en caso de riesgo. Sin que exista un código oficial de señales de piragüismo, las que hemos descrito anteriormente son entendidas a escala internacional para los navegantes del mar. Todo ello no servirá de nada si previamente no pactamos y practicamos nuestro sistema de comunicación.

Importancia del tiempo meteorológico en la seguridad de la navegación

El estudio de la meteorología es una ciencia muy complicada, incluso los expertos hombres y mujeres del tiempo se equivocan, aunque los modernos métodos de predicción la hacen cada día más fiable. Lo que necesitamos saber los piragüistas es donde encontrar y como interpretar los partes meteorológicos y, a continuación, si tenemos planeado salir en Kayak,

estudiar como nos podrán afectar estas predicciones, y saber tomar la decisión de posponer un curso o una salida si fuera necesario.

El tiempo afecta directamente al estado del nivel del agua, al estado de la mar, y éste actúa directamente sobre el casco de la embarcación provocando, si hay mal tiempo, el movimiento del barco y con ello el decremento de su estabilidad y, en consecuencia, su seguridad. Por tanto, la dependencia que tiene un Kayak y su palista del estado meteorológico es fundamental.

Por lo tanto, antes de hacerse a la mar, hay que tener la información de la previsión del estado del tiempo, la cual se puede obtener de los partes meteorológicos difundidos por las emisoras de radio, televisión, radios costeras, prensa, Capitanías Marítimas, y demás, si olvidar las opiniones de los viejos marinos del lugar.

Factores del tiempo que pueden afectar a la navegación en kayak de mar.

La lluvia, el sol, la niebla, el frío, y el viento, todos estos factores pueden actuar solos o combinados.

La lluvia: aunque en principio este factor puede parecer poco importante, las lluvias constantes durante un recorrido, puede acabar destruyendo la moral del grupo. La visibilidad puede reducirse en algunos momentos con fuertes aguaceros perdiéndose el horizonte y produciendo en algunas personas el «mal de mar». Las tormentas eléctricas.

El sol: el mar con el reflejo del sol actúa como un espejo y, si no nos protegemos convenientemente, puede producirnos quemaduras solares (nariz, nuca, orejas, hombros), insolación, dolor de cabeza (diarrea, vómitos), deshidratación, y problemas en los ojos.

La niebla: navegar con niebla supone un riesgo adicional a la navegación, normalmente sólo se producen en invierno y primavera. Los mismos problemas de pérdida de horizonte vistos con la lluvia pueden producirse con la niebla. El problema de control del grupo es lo más importante. Hay que asegurarse de que todos llevamos el silbato, y es conveniente tener un compás a la vista.

El frío: la sensación de frío es a veces muy personal, algunos sufren más que otros. En cualquier caso, para evitarlo hay que llevar la ropa adecuada. Las orejas se comportan como un termostato y regulan la temperatura del cuerpo, por ello, es importante cubrirse la cabeza.

El viento: es nuestro principal enemigo. Puede ser desesperante y agotador ver como pierdes la fuerza intentando avanzar y no ves ninguna posibilidad de llegar a donde habías previsto. La intensidad del viento nos viene dado por la Escala de Beaufort. Además de la fuerza del viento debemos saber la dirección del mismo y sus posibles cambios según el lugar. Si podemos escoger al realizar un recorrido en piragua es aconsejable realizarlo a la ida con viento en contra y a la vuelta con viento a favor, de esta manera nos aseguramos la vuelta

2. SEGURIDAD ACTIVA

La seguridad activa comprende las técnicas básicas para resolver una situación de riesgo. Básicamente son los rescates y los remolques.

Sin duda, el esquimotaje es la mejor técnica a realizar cuando uno vuelca. Pero también es verdad que realizar esta técnica, especialmente en condiciones desfavorables, es muy difícil. Para hacer esquimotaje el piragüista debe estar muy entrenado y contar con un alto nivel técnico; incluso así, no siempre da resultado cuando más lo necesitamos.

Por este motivo, debemos conocer otros recursos para ser capaces de salir del agua cuando volcamos.

Estamos acostumbrados a observar a los piragüistas de aguas bravas en descensos de ríos o en competiciones de descenso realizar el esquimotaje con la máxima facilidad. Esto nos puede hacer pensar que no tiene mucha dificultad. Pero a favor de estos piragüistas está su juventud, su nivel técnico y físico, y el tipo de embarcación, muy corta y de poco peso, lo que conlleva que el piragüista y la piragua se conviertan en un único bloque.

Todo lo expuesto anteriormente no forma parte del concepto que muchos tenemos del piragüismo de mar en su especialidad de turismo náutico o «piragüismo de recreo». Pienso que no debe ser impedimento alguno el no saber esquimotear para poder tener una seguridad en el mar. También hay que pensar que muchas de las personas que practican esta modalidad, lo hacen por placer, por ocupación del ocio, pueden haber accedido a este deporte a una cierta edad, pueden ser personas con alguna discapacidad que nunca les permitirá hacer esta técnica.

Uno de los mayores temores del debutante es el de volcar y quedarse atrapado en la bañera, cosa que al principio nos crea una sensación de opresión y de «encierro». Para superar esta angustia debemos practicar vuelcos en aguas tranquilas, y así, poder afrontarlos con serenidad cuando estemos en el mar, ya que una mala experiencia puede resultar traumática para el debutante.

3. MÉTODOS DE RESCATE

Cuando el esquimotaje falla, o no sabemos hacerlo podemos recurrir a los métodos de rescate y salvamento. Es importante familiarizarse con ellos previamente y practicarlos en diferentes situaciones, ya que estos métodos no se improvisan, y la rapidez de ejecución es muy importante. También es esencial no dejarnos llevar por el pánico cuando volquemos. En un inicio deberán practicarse a la vista y el cuidado de un experto. En algunos métodos necesitaremos de la ayuda de uno o dos compañeros, por ello la importancia de navegar en grupos de tres mínimo.

**Rescate esquimal*

Para realizar esta técnica, el piragüista que ha volcado deberá contar con la ayuda de otro piragüista y su embarcación. Así, el piragüista que ha volcado, sin salirse de la bañera, extenderá los brazos fuera del agua, a ambos lados del casco del Kayak, moviéndolos adelante y atrás, en espera de que un compañero se acerque y le ofrezca un punto de apoyo al que sujetarse para girar la embarcación y volver a ponerla en situación vertical.

Otra forma de pedir ayuda es, en la misma posición, golpear con las manos en el casco, para que te oigan si no te han visto. Otro palista facilitará el punto de apoyo necesario, bien sea con su embarcación, bien sea con su pala.

- Por la proa

En el primer caso, el «ayudante» pondrá su Kayak perpendicular al volcado, de tal modo que el piragüista volcado podrá coger la proa de este Kayak, apoyándose en él para girar el suyo.

- Paralelo

En el segundo caso, el piragüista que socorre al volcado pondrá su Kayak paralelo a la embarcación volcada, y extenderá su pala, apoyada sobre los dos Kayaks (el casco del Kayak volcado y la bañera del Kayak «ayudante»). El piragüista volcado se agarrará a la pala para volver a la posición vertical.

En ambos casos, la rapidez es muy importante, ya que el piragüista volcado se encuentra dentro del agua, y el tiempo que puede aguantar en esta situación es limitado, y breve. La utilización de un método u otro dependerá de la situación y la posición del Kayak que acude a ayudar.

Cuando el piragüista que ha volcado sale de la bañera deberemos utilizar otros métodos de rescate. En cualquiera de los casos, el piragüista no debe abandonar nunca la embarcación.

**Rescates individuales o “autorescate”*

Cuando el piragüista que ha volcado sale de la bañera, puede volver a la embarcación por sus propios medios. Es lo que llamamos rescates individuales.

Utilizamos estos métodos cuando no haya nadie que nos pueda ayudar, y/o estamos lejos de un lugar para desembarcar con un mínimo de seguridad. Lo importante de estos rescates es haberlos practicado previamente y no tener que pensar en lo que vamos a hacer. Debemos practicarlo en todas condiciones posibles, ante la vista de compañeros alrededor.

Uno de los métodos de rescate consiste en colocar un flotador en uno de los extremos de la pala, lo que nos permitirá apoyarnos en ella sin que se hunda y subir al Kayak. El otro tipo de rescate individual se trata de intentar volver a entrar en el Kayak volcado, realizando un esquimotaje.



- Flotador de pala

Para poder realizar esta técnica, debemos considerar la importancia de tener el flotador de pala en un lugar de fácil acceso, de tal modo que nos resulte muy fácil hacernos con él una vez hemos volcado.

Asimismo, a la hora de realizar el rescate individual deberemos tener presente la dirección del viento. La embarcación debe ponerse perpendicular a la dirección del viento, y nosotros de cara a éste, ya que, si nos pusiéramos en la misma dirección en la que sopla el viento, éste se nos podría llevar el Kayak antes de que consiguiéramos estar otra vez dentro de la bañera.



Como se trata de realizarlo en el menor tiempo posible y gastar el mínimo de energía, especialmente si el agua está fría, lo primero que debemos hacer es intentar hinchar el flotador. Dado que necesitamos ambas manos para introducir la hoja de la pala en el flotador a la vez que insuflamos el aire, es conveniente que sujetemos el Kayak, bien introduciendo uno de mis brazos a través de los elásticos de cubierta o bien boca abajo, introduciendo una de las piernas al interior de la bañera.



Una vez el Kayak esté bien sujeto, pondremos el flotador de pala en una de las cucharas de la pala y lo hincharemos. Acto seguido, pondremos el Kayak en posición de navegación. A continuación, apoyaremos la pértiga de la pala sobre la parte posterior de la bañera uniendo la pala y la piragua con los dedos de la mano hacia dentro de la bañera. La cuchara que lleva el flotador sobre el agua nos sirve de soporte, y aporta la misma estabilidad que en un embarque.

Con un ligero impulso subiremos el tronco a la cubierta e iremos trasladando nuestro cuerpo dentro de la bañera. Primero, moveremos la pierna más cercana a la pala encima del flotador, luego cambiaremos la otra pierna mientras la introducimos en la embarcación, intentando en todo este proceso mantener el cdg lo más bajo y pegado posible a la embarcación ya que facilita el equilibrio. Antes de poner la segunda pierna, cambiaremos la mano al otro lado. No debemos perder el apoyo del flotador en el agua, sino volcaremos hacia el otro lado. Con una ligera rotación de tronco recobramos la posición de sentados.



Una vez estemos de nuevo dentro de la bañera, procederemos al vaciado del agua que se ha acumulado en su interior, manteniendo el flotador de apoyo. En malas condiciones meteorológicas, cerraremos el cubrebañeras.

Si no disponemos de flotador de pala, podemos intentar subir «a caballo» por la popa, colocando una pierna a cada lado y avanzando cuidadosamente por encima del casco sin perder el equilibrio, hasta llegar a sentarnos en el interior del Kayak. Esta opción dependerá del equilibrio que tengamos y del modelo de embarcación para poderlo realizar.

En ambos casos es importante, que antes de iniciar cualquier intento de subir al Kayak, sujetemos la falda del cubrebañeras a la cintura para evitar la acumulación de agua en la misma y poder mover las piernas con mayor libertad.

Reembarque con Esquimotaje (RE)

Este método sólo puede ser realizado por aquellos que dominen el esquimotaje. Podemos considerarlo como una

segunda opción para los que se han caído al agua, ya sea porque no les ha salido el esquimotaje en una primera tentativa o bien porque les ha cogido despistados, y se ha encontrado en el agua “sin comerlo ni beberlo”.

En este caso, el piragüista, se introduce de nuevo en la bañera con la embarcación aún volcada, y procede entonces a realizar el esquimotaje. Para volver a entrar en la bañera, debemos ponernos debajo de la embarcación e introducir la cabeza, mirando hacia la popa, en el hueco central de la bañera, donde siempre hay una cámara estanca de aire. En esta posición, agarraremos con ambas manos los laterales de la bañera, y con una de ellas sujetaremos también la pala. Entonces, haremos una voltereta hacia atrás, para introducir las piernas y las rodillas hasta quedarnos en posición sentada, pero boca abajo, para iniciar el esquimotaje.

**Rescate de un palista sin piragua*

El rescate de un palista sin piragua nunca debería suceder porque como hemos indicado la embarcación nunca debe abandonarse, puede darse el caso que por un despiste esto suceda y ocurre más de una vez. Él naufrago deberá agarrarse a la popa y o proa de nuestra embarcación, lo que tenga más cerca, colaborando en no desequilibrar la embarcación, y esperando que los otros compañeros recuperen y procedan al vaciado de su embarcación

Si realmente ha perdido la embarcación y tenemos que transportarlo a un lugar más seguro, si esta en condiciones lo ideal es que colabore con el palista para ello se colocará en la popa de la embarcación tumbado sobre el casco ayudando con sus pies y brazos a impulsar el Kayak. En caso de viento lateral para evitar la deriva de la embarcación el naufrago puede colocarse de igual forma pero en el lateral de la embarcación haciendo orza para la misma.

**Rescates con ayuda*

Habrán situaciones en las que resultará imposible practicar el “autorescate». En este sentido, cabe señalar que siempre es más seguro navegar acompañado, es más: tres mejor que dos. De este modo, mientras uno socorre, el otro puede ir a dar la alarma.

Este método se utiliza generalmente cuando el rescate lo realiza un sólo Kayak. El piragüista que acude a socorrer coge la embarcación volcada por la proa hasta colocarla sobre su Kayak de forma perpendicular para proceder al vaciado paulatino del agua acumulada. Posteriormente, la coloca sobre el agua en posición vertical y paralela a la suya, con ambas proas en la misma dirección, o proa con popa.

Mientras, el náufrago puede esperar sujetando su pala a la embarcación del «ayudante» o bien, según su estado, puede colaborar en el vaciado del Kayak, levantándolo por uno de los extremos.

Una vez el Kayak está en posición vertical, el náufrago se coloca entre las dos embarcaciones por la proa, y, apoyándose en ambos Kayaks, sube a caballo al suyo, con la ayuda del otro palista, que sujeta la embarcación por la bañera.

Rescate en H

Método que se utiliza cuando intervienen dos kayaks en el socorro del náufrago. El vaciado es mucho más rápido si están coordinados. En caso de fuerte mar, las embarcaciones que ayudan corren menos riesgo de vuelco.



4. REMOLQUE



El remolque es la línea de cabo que une a remolcador y remolcado.

La utilización y práctica del remolque es una de las técnicas más básicas y fundamentales de todos practicantes del Kayak de mar. En la mayoría de las ocasiones, es la mejor y más eficaz asistencia que podemos proporcionar a alguien que se encuentra en dificultad. El número de razones para realizar un remolque puede ser tan largo como el mismo cabo.

La experiencia me indica que a los palistas no les gusta la idea de ser remolcado y que sólo lo aceptan cuando no hay mas remedio. Cuando un palista esta cansado, cuando el viento te lleva a un rompiente de donde no puedes salir, cuando esta herido o eres incapaz de seguir por ti mismo (“mal de mar”, pánico, insolación...), el remolque es la única solución.

Recuerdo con satisfacción el día que, en una expedición al Cabo de Gata, después de comer sufrí un corte de digestión; no podía con mi cuerpo, devolvía, no tenía fuerzas ni para sujetar la pala, todo me daba vueltas. Tuve suerte y mis compañeros me remolcaron. Sin su ayuda, me hubiera quedado allí.

¿Cuántas veces has paleado con alguien que palea más rápido que tu? Intentar mantener su ritmo puede ser desmoralizador. ¿Por qué no intentar transformar dos k-1 en un k-2, combinando las habilidades y energías de uno en beneficio de los dos? La persona que esta remolcando sigue tirando a su ritmo y presta parte de su energía a la remolcada.

El remolque debe ser una práctica habitual de todos los palistas. No debemos reservar esta práctica sólo para casos de emergencia o para palistas con dificultad.

Sistema de remolque

Determinar la longitud del remolque es difícil. Ésta dependerá del estado de la mar. Se recomienda que a mayor altura del oleaje, mayor distancia, para evitar que con el oleaje la proa de la embarcación remolcada aparezca haciendo surf enfrente de ti. Recomendamos una longitud de 8 a 15 metros. El diámetro del cabo debe ser de unos 8 mm.

Todo material que llevemos al mar debe flotar lo más posible, y el cabo no debe ser una excepción. Los mejores cabos son los de fibra sintética (nylon) y es conveniente que sean de colores brillantes y reflectantes para que sean visibles tanto de día como de noche. Además, deben ser fuertes como para soportar un remolque de 200 kilos, que es lo que puede llegar a pesar un Kayak cargado con el palista dentro de la bañera y con el rozamiento del cabo sumergido en el agua.

Para evitar las sacudidas y/o los tirones durante el remolque, tanto del remolcado como del remolcador, debe colocarse un fuerte elástico dentro del cabo de remolque. Existen diferentes sistemas para colocarlo al principio, al final o en medio, pero, siempre deberá asegurarse la continuidad del cabo por si el elástico falla. El mosquetón y la goma elástica son normalmente pesados por lo que igual necesitaremos una pequeña anilla flotador en el extremo.

El mosquetón debe ser fácil de enganchar y desenganchar, por lo que si es de aluminio debe lubricarse regularmente. Hoy en día hay posibilidad de encontrarlos de plástico.



Es importante donde y como guardes el remolque. Es necesario poder acceder al mismo lo más rápidamente posible. Hay quien lo lleva en un contenedor dentro de la piragua, pero esto no es muy práctico. Algunos lo llevan en una bolsa atada a la cubierta de la embarcación con un mordedor o cornamusa para poderlo soltar, otros lo llevan con un cinturón alrededor del chaleco a la altura del pecho.

A mí personalmente, me parece que la mejor manera es llevarlo atado con un cinturón, que sea fácil de soltar, alrededor de la cintura. El cabo irá dentro de una bolsa con velcro. De esta forma, nos lo podemos quitar rápidamente y prestárselo a un compañero. La única manera para saber cual es el método que prefieres es probarlo tu mismo.

Reglas del remolque:

- No remolques en zonas de surf sino tienes experiencia, solamente en situaciones críticas.
- Ten un buen sistema para soltar el remolque en caso de necesidad.
- No hagas esquimotaje cuando estés conectado con el cabo de remolque, puedes enredarte en el cabo.
- Considera la longitud del cabo en función del estado de la mar.
- No remolques en corrientes de marea.
- Cuando inicies el remolque, asegúrate de templarlo lentamente, para que el remolcado no pierda el equilibrio; empieza despacio hasta que se acomode.
- Practica remolques a menudo, antes que tengas que utilizarlo en un momento de emergencia.

Dinámica de un equipo o grupo de remolque

Propongo considerar el uso del remolque más frecuente y no sólo para palistas en dificultad. Casi siempre que he hecho un recorrido típico en grupo, me he dado cuenta de los comentarios que hacen los palistas más lentos. Se sienten frustrados por ser los lentos, cuando llegan al área de descanso los palistas más rápidos ya han descansado, están listos para embarcar de nuevo. Estos últimos también se sienten molestos y frustrados por tener que esperar.

Cuando un grupo está compuesto por palistas de niveles diferentes es el momento de utilizar el remolque en equipo. Cuando una persona se queda siempre rezagada, sirve de bien poco animarle a que prosiga cuando las fuerzas le están fallando. Antes de llegar a este punto, y para evitar una emergencia, es conveniente remolcarlo. La prevención es el mejor remedio.

Podemos planear desde el inicio de una salida en equipo, la combinación de tiempo con distancia y el remolque de los más lentos para poder llegar todo el grupo a la vez. A algunos palistas «buenos» no les importara remolcar a alguien, especialmente si esto supone avanzar más e ir más rápidos.

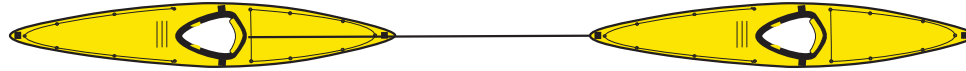
Posibilidades de remolque

Hay múltiples razones para el remolque fuera de las situaciones de emergencia:

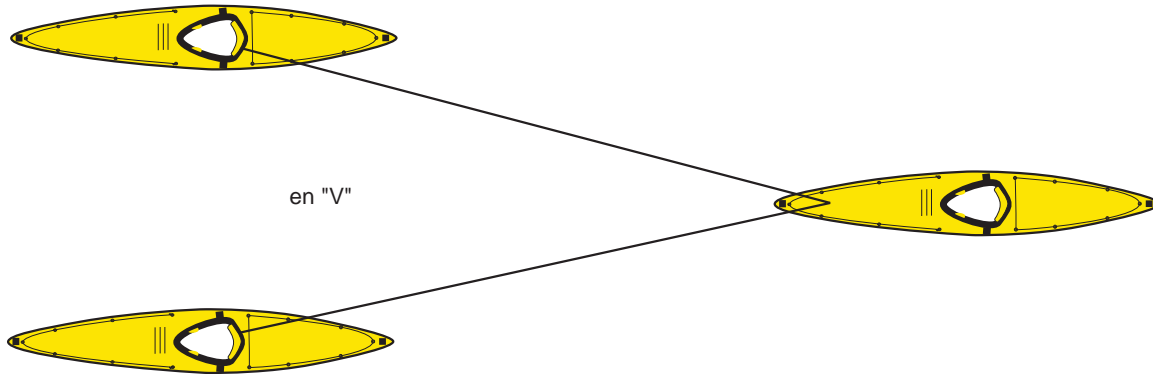
- Mantiene juntos a dos amigos que tienen distinto nivel.
- Mantiene unido al grupo. Esto facilita la labor de los monitores.
- Ayuda a mantener la línea recta (rumbo) del compañero en días de fuerte viento.
- Ayuda a llegar a la orilla más rápidamente cuando las condiciones se vuelven adversas.
- Ayuda al amigo que necesita un respaldo extra para palear en corriente.
- Puedes tener las manos libres para hacer fotografías.



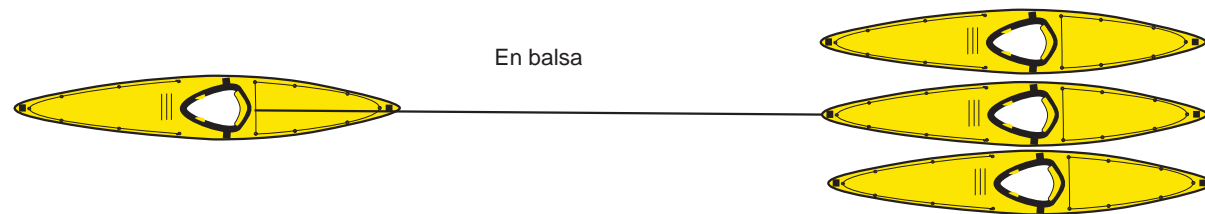
- Ayuda al remolcador a incrementar la fuerza y la resistencia.
- Ayuda a mantener la velocidad de crucero mientras uno bebe o come.
- Ayuda a recuperar la posición del grupo cuando después de que éste se hubiera parado por cualquier circunstancia.
- Ganas experiencia en remolques en caso de tener que utilizarlo en una emergencia.
- **Ayuda a la integración de una persona discapacitada y poder participar con el grupo**



EN LINEA



en "V"



En balsa

Métodos de remolque:

- Remolque individual:

Podríamos llamarlo también *de contacto lateral*. Se trata de arbolar las embarcaciones por el costado de proa o popa. El método se basa en tirar o empujar al remolcado y se utiliza para sacar al palista de una situación de peligro eminente en un mínimo de tiempo. También lo utilizaremos cuando un palista no se encuentra bien ("mal de mar") y no puede palear. Tiene la ventaja de que ambos palistas se pueden comunicar y observar. Podemos utilizar el aparcamiento de pala o un pequeño cabo preparado para estos casos rápidos.

En según que condiciones de viento y de estado de la mar, es casi imposible poder mantener el rumbo. En estos momentos, es mejor tratar de sacar partido del viento y de las corrientes a tu favor, no gastando energías innecesarias, incluso si por ello te ves forzado a cambiar tu destino original. Recuerda que debes buscar las condiciones de máxima seguridad lo antes posible.

- Remolque en línea:

El remolcador hace mantener la línea recta de la embarcación remolcada la cual estará afirmada por el mosquetón por su proa. El cabo deberá ser largo en mar de fondo, normalmente bastarán tres largos de la eslora de la embarcación. Este remolque es muy fácil de utilizar y muy eficiente, pero no hay que olvidar comunicarse de vez en cuando con el remolcado.

- Remolque en balsa:

Cuando una persona está herida o enferma y corre un cierto riesgo de volcar, es aconsejable usar a otro palista que le de soporte (espiritual y físico) en rafting al lado suyo. Las dos proas irán juntas, pasando el cabo de remolque por el asa de seguridad, afirmando el mosquetón en la embarcación del palista herido. Este método es rápido y eficaz pero reduce de forma significativa la velocidad de grupo.

- Remolque en abanico o en «V»:

Cuando usemos este método, todo debe estar bien ajustado. De todos los métodos mencionados, podríamos decir que éste es el más eficiente y menos cansado. El ángulo de remolque es crítico. La longitud del cabo de cada uno de los remolcadores debe ser similar y lo suficientemente largos para prevenir que al palear estén tan cerca que se dificulten. También hay que procurar que ambos palleen con la misma fuerza para evitar que pierdan el compás y tire uno solo. Los cabos de ambos remolcadores se deben afirmar a las líneas de vida a babor y a estribor, lo más cerca posible de la proa.

*Adaptaciones

Con el nuevo enfoque de los distintos métodos de remolques tenemos la posibilidad de incluir en nuestros recorridos por el mar a palistas con discapacidad visual o ciegos, que puedan navegar en embarcaciones individuales con la máxima seguridad. El cabo de remolque sirve de cordón umbilical con el guía.



V PARTE

DISEÑO DE LAS UNIDADES DIDÁCTICAS: «TURÍSTICO O DE RECREO»

1- DESCRIPCIÓN DE LAS UNIDAD DIDÁCTICAS

El piragüismo «turístico o de recreo» es un deporte adecuado para personas con cualquier tipo de habilidad, sin discriminación de edad, deficiencia, o sexo.

Estas unidades didácticas de iniciación al piragüismo, para la integración y normalización en la práctica de este deporte de personas con o sin discapacidades, deben entenderse en un contexto utilitario. No interesa tanto el rendimiento deportivo o el aprendizaje excesivamente tecnificado, sino, más bien, proporcionar al nuevo palista, una sólida y progresiva toma de contacto con este deporte. Más tarde, y con la práctica, el palista podrá consolidar sus conocimientos y el aprendizaje de coordinaciones y habilidades de técnicas básicas específicas.

La idea fundamental, es conseguir una autosuficiencia mínima (dentro de las posibilidades de cada uno) y la seguridad del practicante.

Contenidos

El orden interno de cada unidad responderá, en la medida que se pueda, y con las oportunas adaptaciones necesarias en cada momento, a la organización lógica de los contenidos en la iniciación del piragüismo desde una óptica utilitaria:


1. Conocimiento del material
2. Experimentación del embarque y desembarque
3. Uso de solidarización con la embarcación
4. Ejecución de la técnica de vaciado
5. Experimentación del vuelco, abandono y recuperación del material
6. Aplicación del equilibrio
7. Aplicación de la propulsión en seco y en el agua
8. Aplicación de la conducción
9. Aplicación de la navegación integrada

Temporización:

Es imposible hacer una temporización orientativa (tiempo de actividad y tiempo de práctica) sin conocer el tipo de deficiencia del grupo a quien va ir dirigido el curso. Se deberá estudiar cada caso individualmente, y a partir de ahí, hacer las oportunas adaptaciones pedagógicas.

A modo de referencia, el número de sesiones que se considera necesario para la realización de un cursillo de iniciación para personas «normales» sería de 6 sesiones, con una duración de la actividad 2 horas 30 minutos por sesión y con un tiempo de práctica de 70 minutos.



UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO		NIVEL: 
objetivos generales	<p>Proporcionar a los alumnos con discapacidad visual y ciegos, una sólida y toma de contacto con el piragüismo, con un amplio abanico de experiencias y situaciones con las cuales poder consolidar los conocimientos y habilidades básicas en relación con su seguridad y autosuficiencia.</p> <p>Al finalizar está unidad el alumno debe ser capaz de «enfrentarse a la realidad» y de iniciarse en los distintos niveles, en el marco natural del lugar donde se realice la actividad.</p> <p>Las personas con discapacidad visual, despues de unas sesiones previas centradas en conseguir un nivel básico de autoconfianza con este deporte y su entorno, podrán familiarizarse con la embarcación, con las personas implicadas directamente o indirectamente en el curso (profesores, monitores, personal del centro, voluntarios).</p> <p>Con un buen inicio, podrán asimilar más facilmente y progresivamente los diferentes niveles, avanzando en la práctica disfrutando y divirtiendose, no quedándose su práctica en un simple paseo en piragua.</p>	
objetivo de la unidad	Evolucionar aceptando la inestabilidad relativa de una embarcación y aprender a propulsarse con la pala.	
características de los alumnos	<p>Alumnos con discapacidad visual y ciegos</p> <p>Número de alumnos: 10 ciegos y con discapacidad visual</p> <p>Edad: 14 a 18 años.</p> <p>Número de monitores/guias 4 .Número de voluntarios con experiencia en este deporte: 5</p> <p>Número de sesiones</p>	
temporización	<p>Número de sesiones en total: 9. Cuatro mañanas (sábados de junio) y la primera semana de julio, de lunes a viernes por la mañana.</p> <p>4 sesiones en piscina de 2/3 horas</p> <p>3 sesiones de 2 horas en aguas tranquilas</p> <p>2 sesiones de 2 horas en el mar</p> <p>Durante las cuatros primeras sesiones en la piscina deberemos procurar enseñar y practicar dos contenidos en cada sesión siguiendo el orden establecido (del 1al 8).</p> <p>Durante las tres sesiones siguientes en aguas tranquilas volveremos a incidir en los 8 primeros contenidos.</p> <p>Durante las dos últimas sesiones en el mar, los alumnos demostrarán su evolución en la navegación, aceptando la inestabilidad relativa de la embarcación, en aguas tranquilas. Para esta sesión se contará con una embarcación de apoyo para garantizar su propia seguridad y ayudar en la de sus compañeros.</p> <p>En todas las sesiones intentaremos respetar las diferentes partes de las que debe constar toda sesión: fase preparatoria, fase principal y fase final. En cada fase tendremos en cuenta: (TP) tiempo parcial y (TA) tiempo acumulado.</p> <p>Total horas de la unidad: 20 horas de práctica aproximadamente.</p>	
material	<p>Embarcaciones: Las embarcaciones serán de plástico</p> <p>5 k-1 y 1 k-2 de iniciación, 10 palas, 10 chalecos para las sesiones de piscima</p> <p>16 k-1 y 2 k-2 de iniciación para las sesiones en aguas tranquilas, 14 k-1 y 3 k- 2 para las sesiones en mar y 20 equipos completos para todos los participantes en las 5 sesiones de aguas tranquilas y de mar (embarcación, pala, chaleco, silbato).</p> <p>5 cabos de remolque.</p>	

UNIDAD DIDÁCTICA: INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO

NIVEL:



1- CONOCIMIENTO DEL MATERIAL	
contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - La pala y sus partes - La piragua y sus partes. Flotabilidad Los accesorios de seguridad: chaleco salvavidas (silbato)
objetivos didácticos	El palista será capaz de conocer y identificar el material que utilizará en la unidad, así como sus partes y su utilización
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	<p>Presentación de diferentes maquetas de embarcaciones y de palas</p> <p>Presentación y explicación del material, la pala, sus partes y utilización</p> <p>Presentación de las embarcaciones. Funcionamiento de los elementos móviles de la embarcación: reposapiés y asiento</p> <ul style="list-style-type: none"> - Experimentar la flotabilidad del chaleco
organización del grupo	<p>Los alumnos se encontrarán un lateral de la piscina, colocados en orden y en un pasillo suficientemente amplio. Las embarcaciones con su material respectivo (pala, chaleco)</p> <p>Tras una explicación de los contenidos y objetivos de la sesión, después de estudiar las maquetas de las palas y embarcaciones, por parejas cada monitor con su alumno, se dirigirán a una embarcación y procederán al reconocimiento del material</p>
recursos y mate	Un equipo completo para para cada dos alum
observaciones	Prestar atención en la organización del grupo de modo que todos puedan seguir las explicaciones

2- EXPERIMENTACIÓN DEL EMBARQUE Y DESEMBARQUE	
contenidos	<p>Mecánica de embarque y desembarque</p> <p>La operación de embarque y desembarque, es posiblemente la técnica básica que ofrece más dificultad a las personas con y sin deficiencias por lo que la piscina o las aguas tranquilas son el sitio idóneo para un primer contacto</p>
objetivos didácticos	<p>El alumno será capaz de embarcar y desembarcar en seco por ambos lados sin desequilibrarse.</p> <p>El palista será capaz de embarcar y desembarcar por detrás en el agua sin desequilibrarse en el borde de la piscina.</p>
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	<p>Explicación y demostración de la mecánica de embarque y desembarque</p> <p>Practica la integración de la técnica de embarque y desembarque en seco.</p> <p>Práctica del embarque y desembarque utilizando la pala como punto de apoyo y llevando el peso sobre la hoja de apoyo. Utilizar el apoyo por detrás. Unir la pértiga y la piragua con la otra mano. Realizar los ejercicios por ambos lados.</p> <p>Practicar la técnica de embarque y desembarque en el agua desde el borde de la piscina como sin pala, procurando que la embarcación no se aleje del borde de la piscina.</p>
organización del grupo	<p>Alrededor de la piscina las 5 embarcaciones, dos monitores y dos alumnos por embarcación</p> <p>Mientras un alumno realiza el ejercicio con su monitor el otro alumno permanece sentado oyendo las explicaciones de la otra pareja, preguntando lo que no entienda.</p>
recursos y material	<p>Equipo completo para el alumno que realiza el ejercicio</p> <p>Es mejor que el alumno lleve zapatillas que se puedan mojar en todo momento.</p>
observaciones	<p>Repetir varias veces los ejercicios con un mismo alumno. Un monitor puede estar en el agua y el otro ayudando fuera.</p> <p>Procurar realizar los ejercicios en la parte que no cubra para que el monitor haga pie.</p> <p>Atención a los deslizamientos con el suelo mojado de la piscina.</p>

UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO

NIVEL: 

3- USO DE SOLIDARIZACIÓN CON LA EMBARCACIÓN	
contenidos	<ul style="list-style-type: none"> - Regulación del reposapiés - Colocación de las rodillas y pies - Posición básica de paleo: tronco y caderas bien encajadas a la embarcación
objetivos didácticos	<p>El palista será capaz de ajustarse el reposapiés hasta conseguir solidarizarse con la embarcación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Sentándose a ambas bandas de la embarcación Sentándose con las rodillas juntas y/o separadas Sentándose con o sin apoyo de los pies en el reposapiés Sentándose echando el tronco hacia delante y/o hacia atrás <p>El palista será capaz de provocar y controlar los movimientos de la embarcación gracias a una correcta solidarización con la embarcación. El alumno será capaz de desplazarse hacia delante y atrás con las manos</p>
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	<p>Explicación y práctica de cómo se regula el reposapiés</p> <p>Explicación y corrección de la posición básica de navegación: pies, rodillas, caderas, bien anclados en la embarcación</p> <p>Experimentar la solidaridad con la piragua en seco, comprobando las oscilaciones máximas de la piragua a ambos lados: los pies hacen presión en el reposapiés, y las rodillas hacen presión en el casco interior de la embarcación. Intentar volcar la piragua ladeándola a un lado y a otro sin agarrarse a la bañera. «El escarabajo»</p> <p>En el agua, experimentar la solidaridad con la embarcación. El monitor estará en el agua a un lado de la embarcación. Ejercicios con las manos dentro del agua, que el alumno note la sensación de la parte cóncava de la mano.</p> <p>En el agua, navegación con las manos adelante y atrás. El monitor estará en la proa</p>
organización del grupo	<p>Alrededor de la piscina las 5 embarcaciones, dos monitores y dos alumnos por embarcación</p> <p>Mientras un alumno realiza el ejercicio con su monitor, el otro alumno permanece sentado con su monitor, oyendo las explicaciones de la otra pareja, preguntando lo que no entienda.</p> <p>Para la navegación con las manos. El monitor en el agua evitará los choques entre embarcaciones.</p>
recursos y mate	<p>Equipo completo para el alumno que realiza el ejercicio (chaleco, piragua, pala) y chaleco para el que espera.</p> <p>Podemos utilizar las tablas de la piscina para colocar las embarcaciones encima de ellas y hacer los ejercicios en seco de solidaridad con la embarcación</p>
observaciones	<p>Cada alumno y monitor deberían llevar su chaleco puesto, independientemente de que estén realizando el ejercicio, para evitar la pérdida de tiempo en los cambios.</p>

	4- EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DE VACIADO
contenidos	Técnica de vaciado con colaboración del monitor Técnica de vaciado sin colaboración
objetivos didácticos	El palista será capaz de vaciar una embarcación llena de agua donde haga pie, con y sin colaboración de un monitor/compañero.
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	Explicación, demostración y práctica de las diferentes técnicas de vaciado de una piragua. Con el alumno dentro de la piscina, donde no cubra, volcar una piragua y llenarla de agua. Primero, con la piragua boca abajo recostarla por la bañera para que se vacíe al máximo. Segundo, con la embarcación boca abajo, cogiendola por un extremo, el alumno y por el otro, el monitor, elevarla y descenderla alternativamente hasta vaciarla. Después, hacerlo sin ayuda del monitor en el otro extremo. «ayúdame a vaciar», «Vacio solo»
organización del grupo	Limitar el espacio y controlar el grupo
recursos y material	Equipo completo para él que realiza el trabajo de vaciado con colaboración del monitor
observaciones	Buscar en la acción de vaciado la economía de esfuerzo

	5- EXPERIMENTACIÓN DEL VUELCO ABANDONO Y RECUPERACIÓN DEL MATERIAL
contenidos	Adaptación al vuelco y al abandono de la piragua Técnicas de transporte y recuperación del material en el agua
objetivos didácticos	El palista será capaz de volcarse y abandonar la embarcación sin agobiarse El palista será capaz de recuperar y transportar el material hasta la orilla próxima
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	Prácticas de vuelcos y abandonos de la embarcación Practicar vuelcos saliendo por el lateral de la embarcación Práctica para mantenerse siempre en contacto con la embarcación y la pala, a pesar del vuelco «el hundimiento del Titánic» Explicación y práctica de diferentes técnicas de transporte y recuperación del material. Colocar la pala dentro de la embarcación, agarrarla por un extremo y andar o nadar con todo. «Al rescate»
organización del grupo	El monitor estará dentro del agua para ayudar y controlar mejor el vuelco Limitar la zona de cada pareja (monitor - palista) Cada monitor es responsable de su alumno y de su material, y procurará no interferir en el trabajo de los demás
recursos y material	Si observamos en algún alumno «recelo» al vuelco, darle la mano para que se sienta protegido Que otro compañero le explique que no pasa nada, y que no se quedará atrapado boca abajo Chaleco. Importancia llevarlo bien puesto, de que pueden flotar en agua profunda y de que no le impida nadar
observaciones	El vuelco es otra de las técnicas que deben practicarse y hacerlo en la piscina. Cuando el alumno se sienta familiarizado con lo que le ocurre cuando vuelca, el monitor podrá dejarlo solo para que simule una situación real de vuelco. Es buen momento para observar como se desenvuelven nadando los alumnos.

	6- APLICACIÓN DEL EQUILÍBRIO
contenidos	<p>Apoyo de presión bajo</p> <p>Exploración de los límites de equilibrio</p> <p>Actividades de enseñanza aprendizaje. Ejercicios</p>
objetivos didácticos	<p>El palista será capaz de reaccionar a desequilibrios mediante la utilización de apoyos de presión.</p> <p>El palista será capaz de integrar la solidarización con la piragua y su relación con el mantenimiento del equilibrio.</p> <p>El palista será capaz de explorar los límites del equilibrio de la embarcación, reaccionando a los desequilibrios con el cuerpo y la pala, evitando el vuelco.</p> <p>El palista será capaz, mediante la integración de diversas acciones con la pala, de mantener el equilibrio en la embarcación</p>
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	<p>Exploración de desequilibrios a ambos lados de la embarcación. «El oleaje».</p> <p>«El malabarista I»</p> <p>Exploración de la estabilidad de la embarcación con modificaciones de tronco adelante atrás. «La pala submarina»</p> <p>Desequilibrios modificando el cdg. y con diversas posiciones de la pala. «El malabarista II». «El gran círculo»</p> <p>Práctica de desequilibrios voluntarios, involuntarios y provocados mediante apoyos de presión con el dorso de la pala. «sentarse sobre la tapa»</p> <p>Exploración de las acciones de la pala en el agua buscando el soporte de «apoyo» para mantener el equilibrio y para poder realizar las</p>
organización del grupo	<p>Por parejas (alumno - alumno); Un monitor en el agua el otro fuera</p> <p>Mientras un alumno realiza el ejercicio, el otro ayuda en los desequilibrios y juegos de su compañero. El monitor en el agua ayuda y controla la seguridad de ambos</p> <p>Utilizar las cuatro zonas de las esquinas y el centro de la piscina para tener los grupos bien definidos. Poner en las esquinas de la parte profunda los alumnos que dominen mejor la natación.</p> <p>Para que las embarcaciones no se dispersen, un monitor puede controlar a su alumno y su respectiva embarcación con el cabo de remolque atado a la proa. Desde la orilla fuera del agua podrá desplazarlo al lugar más conveniente, y mantenerlo en ese lugar.</p>
recursos y material	<p>Equipo completo para el que realiza el ejercicio.</p> <p>Aprovechar para practicar la técnica de vaciado entre los dos alumnos y el monitor.</p>
observaciones	<p>Son frecuentes los vuelcos con estos ejercicios.</p> <p>Cuidado con las embarcaciones y los palistas en el agua</p>

UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO

NIVEL: 

7- APLICACIÓN DE LA PROPULSIÓN EN SECO Y EN AGUA	
contenidos	Interiorización mecánica del paleo. Agarre de la pala, mecánica de tracción Desplazamiento utilizando la pala como elemento de propulsión
objetivos didácticos	En seco: el alumno 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 el agua: Interiorización del ciclo completo de paleo
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	En seco: Asimilación de la mecánica de paleo en seco. Práctica de la mecánica de la tracción a cada lado «La escoba» Práctica de la rotación de las hojas "Dále gas" Práctica y corrección del ciclo completo de «paleo en seco». Práctica (sentados en el borde de la piscina) de tracciones adelante con distintas orientaciones de la hoja de la pala. Realización del ciclo completo de paleo. Paleo hacia atrás. Tracciones laterales En el agua: Práctica para la exploración del ciclo completo de paleo en navegación, enfocandola hacia la posición básica de paleo, en el ataque, propulsión y recobro. «Posición básica de paleo» Ataque: verticalidad de la pala Propulsión: longitud y amplitud de la palada. Recobro: salida de la hoja del agua, altura del muslo. «Salidas de la hoja del agua» Práctica de la acción de frenado. «Casi me la pego»
organización del grupo	En seco: En línea fuera del agua, con espacio suficiente entre ellos, utilizando todo el largo espacio de un lateral de la piscina. Pará no interferir con obstáculos en los desplazamientos de la piscina todas las embarcaciones deberán estar en el lateral opuesto. En el agua: las cinco embarcaciones estarán sujetas por la popa por los cabos de remolque a los pontones de salida. Para evitar los desplazamientos libres por la piscina. Cuando lleguen a la máxima extensión del cabo de remolque (10, 15 metros) paleo hacia atrás. «review».
recursos y material	Una pala para cada alumno Cinco cabos de remolque
observaciones	Realizar correcciones individuales sobre errores globales

8- APLICACIÓN DE LA CONDUCCIÓN	
contenidos	Utilización del freno Utilización de la circular adelante Utilización de la circular atrás. Recordatorio de los contenidos tratados en las sesiones anteriores.
objetivos didácticos	El palista será capaz de mantener una trayectoria fijada utilizando las maniobras básicas de conducción.
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	Práctica de maniobras básicas de corrección de trayectoria. Práctica de utilización del freno como maniobra de corrección. Práctica de circular adelante y atrás como maniobra de rotación aislada. «Me mareo» Práctica de la propulsión unilateral (paleo por el mismo lado) como medio de conducción de la embarcación. «Taza y media» «El testarudo» Práctica de la propulsión circular encadenada con el paleo para conducir la embarcación.
organización del grupo	En oleadas a lo ancho o largo de la piscina Alrededor de la piscina, ir paleando siguiendo el sentido marcado en cada momento
recursos y material	Cada palista atenderá las instrucciones dadas por su monitor Equipo completo para cada palista y monitor
observaciones	Es necesario que haya el máximo de silencio para poder atender las instrucciones del monitor

UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO

NIVEL: 

9- APLICACIÓN DE LA NAVEGACIÓN	
contenidos	Recordatorio de los contenidos tratados en las sesiones anteriores (piscina)
objetivos didácticos	El palista será capaz de ir integrando acciones de equilibrio, conducción y propulsión para la navegación. El palista será capaz «de enfrentarse a la realidad» con seguridad y un mínimo de autosuficiencia. El palista será capaz de proseguir en la progresión de los distintos cursos de nivel, avanzando en el dominio y práctica de este deporte. Con esta unidad, pretendemos que la toma de contacto con el piragüismo del nuevo palista ciego y con deficiencia visual sea lo más gratificante, satisfactorio y significativo posible. Espero poderlo conseguir.
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	Recordatorio de las prácticas realizadas en sesiones anteriores y evaluación global del grado de consecución de los objetivos. Prácticas para la resolución de situaciones de navegación mediante integración de acciones de cambios de dirección, y cambios de sentido. «A la orden». «El zigzag» . «El rey»
organización del grupo	Cada alumno en k-1 o en k-2 se desplazará atendiendo las instrucciones verbales de su monitor
recursos y material	Equipo completo para cada palista y monitor Embarcación de apoyo (en el mar)
observaciones	Cuando la actividad se realice en el mar, hay que tener muy presente las condiciones meteorológicas y la seguridad de todo el grupo.

CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ANÁLISIS DE TAREAS

fecha: / /

Alumno/a

Nombre:

Apellidos:

1- CONOCIMIENTO DEL MATERIAL	ES CAPAZ	SERÁ CAPAZ	CRITERIOS DE ADAPTACIÓN	HA SIDO CAPAZ
El palista será capaz de conocer y identificar el material y su finalidad:				
LA PALA Y SUS COMPONENTES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
LA PIRAGUAY SUS COMPONENTES	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
REPOSAPIÉS	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
ASIENTO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
TIMÓN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
EL CHALECO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

2-EXPERIMENTACIÓN DEL EMBARQUE Y DESEMBARQUE	ES CAPAZ	SERÁ CAPAZ	CRITERIOS DE ADAPTACIÓN	HA SIDO CAPAZ
El palista será capaz de embarcar y desembarcar:				
EN SECO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
EN EL AGUA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
POR LA DERECHA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
POR LA IZQUIERDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
SOLO	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>
CON AYUDA	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ANÁLISIS DE TAREAS

fecha: / /

Alumno/a

Nombre:

Apellidos:

3- USO DE SOLIDARIZACIÓN CON LA EMBARCACIÓN

ES CAPAZ

SERÁ CAPAZ

CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

HA SIDO CAPAZ

El palista será capaz de solidarizarse con la embarcación:

SENTARSE PROVOCANDO MOVIMIENTOS EN LA EMBARCACIÓN:

CONTROLAR LOS MOVIMIENTOS DE LA EMBARCACIÓN:

POSICIÓN BÁSICA DE NAVEGACIÓN: (pie, rodillas y caderas)

OBSERVACIONES**4- EJECUCIÓN DE LA TÉCNICA DE VACIADO**

ES CAPAZ

SERÁ CAPAZ

CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

HA SIDO CAPAZ

El palista será capaz de vaciar una embarcación llena de agua:

CON LA PIRAGUA BOCA ABAJO:

CON AYUDA:

SIN AYUDA:

OBSERVACIONES

CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ANÁLISIS DE TAREAS

fecha: / /

Alumno/a

Nombre:

Apellidos:

5- EXPERIMENTACIÓN DEL VUELCO, Y RECUPERACIÓN MATERIAL

ES CAPAZ

SERÁ CAPAZ

CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

HA SIDO CAPAZ

El palista será capaz de volcar, recuperar y transportar el material.

VUELCO

RECUPERACIÓN DEL MATERIAL

TRANSPORTE DEL MATERIAL

OBSERVACIONES**6- APLICACIÓN DEL EQUILIBRIO.**

ES CAPAZ

SERÁ CAPAZ

CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

HA SIDO CAPAZ

El palista será capaz de explorar los límites del equilibrio de la embarcación.

DESEQUILIBRIO VOLUNTARIO:

ACIONES DE LA PALA EN EL DESQUILIBRIO:

SOLIDARIZACIÓN CON LA EMBARCACIÓN:

OBSERVACIONES



CRITERIOS DE EVALUACIÓN: ANÁLISIS DE TAREAS

fecha: / /

Alumno/a

Nombre:

Apellidos:

**7- APLICACIÓN DE LA PROPULSIÓN
(en seco y en agua)**

ES CAPAZ

SERÁ CAPAZ

CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

HA SIDO CAPAZ

El palista será capaz de empujar el ciclo completo de paleo:

EN SECO

AGARRE Y ORIENTACIÓN DE
LA PALA:

EN EL AGUA

ATAQUE:
PROPULSIÓN:
RECOBRO:

OBSERVACIONES

8- APLICACIÓN DE LA PROPULSIÓN

ES CAPAZ

SERÁ CAPAZ

CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

HA SIDO CAPAZ

El palista será capaz de mantener una trayectoria utilizando maniobras básicas.

UTILIZACIÓN DEL FRENO:

CIRCULAR

ADELANTE:

ATRÁS:

OBSERVACIONES


UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO NIVEL: 

CRITERIOS DE EVALUACIÓN:ANÁLISIS DE TAREAS fecha: / /


Alumno/a Nombre: Apellidos:

9- APLICACIÓN DE LA NAVEGACIÓN	ES CAPAZ	SERÁ CAPAZ	CRITERIOS DE ADAPTACIÓN	HA SIDO CAPAZ
El palista será capaz de ir integrando acciones básicas para la navegación: RESOLUCIÓN DE SITUACIONES DE NAVEGACIÓN: INTEGRACIÓN DE CAMBIOS DE DIRECCIÓN: NIVEL DE AUTOSUFICIENCIA:	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

OBSERVACIONES

UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO		NIVEL: 
	<p>Conocimiento y respeto del material, así como animarle a que siga avanzando con seguridad en la práctica. Despertar el interés y la necesidad de la práctica para dominar y progresar a través de los siguientes niveles del curso.</p>	
objetivo de la unidad	Desplazarse con un objetivo de dirección utilizando las acciones de corrección	
objetivos didácticos	<p>El alumno será capaz de diferenciar el piragüismo y el remo. El alumno conocerá e identificará distintos tipos de embarcaciones, kayaks y canoas El alumno identificará y relacionará las diferentes especialidades del piragüismo con los tipos de embarcación. El alumno aprenderá que el chaleco forma parte de su cuerpo, a revisarlo y a llevarlo bien atado. El alumno será capaz de valorar la flotabilidad de una embarcación a través del agua que pueda acumularse en su interior. El alumno será capaz de analizar el lugar de embarque y desembarque para su seguridad El alumno será capaz de utilizar los diferentes tipos de desplazamiento (adelante, atrás y lateral) El alumno será capaz de colocar las hojas para una acción más eficaz</p>	
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	<p>Prácticos «A» (Genérico)</p> <p>Transporte del kayak hasta el lugar de embarque, embarque y entrada en el kayak (levantarlo, cargarlo, y desplazarse manteniendo el equilibrio, utilización de las piernas más que la espalda), es recomendable ayudar. La embarcación debe tener reservas de flotabilidad. La pala ha de estar al alcance para utilizarla en el embarque.</p> <p>Paleo hacia adelante el palista debe controlar el kayak en línea recta durante unos 100 metros, manteniendo el equilibrio, coordinando el movimiento cíclico continuo a ambos lados.</p> <p>La parada debe hacerse en ambas direcciones. Llevando una velocidad de crucero, debe poder frenar con cuatro paladas. Giro de 360° en ambas direcciones con circular adelante y atrás utilizando mínimamente la rotación de tronco. Paleo atrás una distancia de 25 metros. Girando mínimamente el tronco para mirar por uno o ambos hombros. Paleo haciendo en su recorrido una figura de 8, combinando la utilización de paleo adelante, y circular adelante que demuestren un nivel básico de control de timón.</p> <p>Retorno a la orilla: desembarque y correcta aproximación a la orilla en relación al viento, corriente, orilla, playa o embarcadero. Mantener el control en el momento de salir de la embarcación. La salida debe hacerse sin dañar la embarcación.</p> <p>Prácticos «B» (Kayak específico)</p> <p>Volcar, nadar hasta la orilla y vaciado si llevan cubrebañeras (mejor quitarlo antes de dar la vuelta). El palista debe mantener la calma (sin sofocarse) tras una rápida recuperación así como mantener contacto con el Kayac. La pala no debe perderse si se escapa, tratar de recuperarla nadando con el kayak. Nadar no más de 10 metros y vaciar el Kayac en la orilla. Se puede pedir ayuda, pero el palista debe cerciorarse de que la piragua está vacía.</p>	

contenidos, conceptos teóricos	<p>Equipamiento: Teoría básica de la práctica del kayak de mar y equipamiento. Las embarcaciones de piragüismo. Partes de una embarcación de piragüismo. Que debe tener siempre un cubrebañeras. Componentes de una pala.</p> <p>Seguridad: ¿Cuál es la mejor manera de salir del kayak cuando estés boca abajo?. ¿Qué es lo que nunca debes hacer cuando vuelcas. Por qué no se debe palear solo. Porque debes tener la espalda recta cuando cargues el kayak. Qué es lo que debes comprobar siempre antes de meter el kayak en el agua. Qué condiciones debe reunir tu chaleco.</p> <p>Primeros Auxilios Medio ambiente</p>
temporización recursos y materia	<p>Duración del curso: número sesiones, número de horas Podrá modificarse en función de las condiciones climatológicas, y /o las necesidades de un grupo determinado</p> <p>Embarcaciones: Kayacs K-1, K-2, cerrados y canoas abiertas</p> <p>Número de alumnos: Máximo 6/8 alumnos por monitor</p> <p>Imprescindible: Saber nadar</p>
actividades de evaluación	<ol style="list-style-type: none">1. Movimientos: Una ligera rotación de tronco debe observarse al palear. La hoja de la pala debe estar sumergida en el agua. El recobro de la pala en el aire debe ser aceptable. Los movimientos de proa y popa a ambos lados son aceptables.2. Timón: Paleando adelante con el kayak en movimiento, la pala debe colocarse a un lado del kayak, la hoja debe estar prácticamente cubierta, un brazo relajado encima del estómago, la pértiga paralela al lado de la embarcación. El Kayak debe seguir avanzando en línea recta mientras la pala permanece a un lado.3. Prevención de vuelco: El kayak debe inclinarse lo suficiente para desequilibrarlo. Los apoyos de presión deben realizarse en ambos lados.

UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO		NIVEL: 
objetivos generales	El objetivo de este curso es que el palista vaya evolucionando en los desplazamientos	
objetivo de la unidad	Desplazarse siguiendo una trayectoria prevista, buscando velocidad y controlando la embarcación a través de acciones encadenadas o combinadas.	
objetivos didácticos	<p>El alumno será capaz de utilizar los apoyos reequilibradores</p> <p>El alumno será capaz de inclinarse al interior del giro</p> <p>El alumno será capaz de variar las acciones de la pala (vertical-horizontal)</p> <p>El alumno será capaz de coordinar acciones con los compañeros</p> <p>El alumno será capaz de ayudar en un simulacro de rescate</p> <p>El alumno será capaz de recorrer una distancia significativa con toda seguridad</p>	
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios	<p>Prácticos «A» (Genérico)</p> <p>Levantar, cargar, embarque: Buen transporte del kayak. Flotabilidad del kayak sin ayuda para la colocación de la pala</p> <p>Eficiente paleo adelante 200 metros. Postura natural con tronco elevado. Continuo y rítmico paleo, con alguna rotación de tronco. Razonable dirección, incluyendo 50 metros con buena velocidad de crucero.</p> <p>Paleo hacia atrás y parada: controlar, razonablemente con precisión 25 metros de paleo atrás a un punto definido. Mirando hacia atrás por encima del hombro y utilizando el tronco para producir fuerza. Utilizar la parte dorsal de la pala. Para parar, el kayak debe moverse a buena velocidad y para cambiar de dirección debe hacerse sólo con 4 paladas.</p> <p>Mover el kayak a ambos lados 5 metros, manteniendo la dirección estable (tracción lateral). Mantener la hoja de la pala vertical sumergida. El brazo superior completamente estirado y el hombro alto. Rotación de tronco. El brazo de abajo extendido al comienzo. Máxima amplitud de movimientos. La mano de arriba hace de pivote.</p> <p>Prevención de vuelco: Eficientes apoyos de presión tanto estáticos como dinámicos. Apoyando el dorso de la cuchara. Extensión y flexión de muñecas según deslicemos la pala atrás - adelante o delante - atrás. Realizarlo en ambos lados. Apoyos de suspensión al lado del desequilibrio. Apoyando la parte cóncava de la pala.</p> <p>Timón: Llevando el kayak con buena velocidad mantenerlo en la misma dirección, pasando por un lugar o hueco estrecho, modificar ligeramente la trayectoria de deslizamiento mediante la incidencia de la hoja en popa aplicando la fuerza hacia el exterior del kayak.</p> <p>giros en movimiento: 1) series de circulares delante y detrás, 2) control dinámico actuando sobre la proa para conseguir una rotación de la embarcación, acercando la proa a la pala que actúa de punto fijo.</p> <p>Desembarque: Correcta aproximación a la orilla, manteniendo el equilibrio y el control. No dañar la embarcación ni estropear el lugar de desembarque.</p> <p>Seguridad: Entender conceptos de seguridad de las embarcaciones al final de la sesión. Seguridad en el transporte. Atar las piraguas utilizando cabos con nudos de seguridad.</p> <p>Prácticos «B» (Kayak específico)</p> <p>Rescate en aguas profundas: Tomar parte del rescate de un vuelco donde no se haga pie, ayuda a rescatar. Después hacer de víctima.</p>	

<p>contenidos, conceptos teóricos</p>	<p>Equipamiento: Tipos de pala , ¿Por qué son asimétricas? ¿Cual es su ventaja? ¿Por qué es más rápido un kayak de competición de uno de turismo o de aguas bravas?.</p> <p>Seguridad: ¿Cuales son los peligros del kayak cuando no se tiene suficiente experiencia?. ¿Por qué es necesario llevar el chaleco aunque se sepa nadar?.</p> <p>Tarjeta de turismo Náutico, Tarjeta Blava FCP, ventajas</p> <p>Accesos: ¿Se puede palear en cualquier río , mar o canal? ¿ Qué puedes y debes hacer si alguien te dice que no puedes navegar en un sitio determinado?.</p> <p>Primeros auxilios hipotermia y primeros cuidados,</p> <p>Medio ambiente: ¿Cual es el lugar más bonito que hayas visto oen el que hayas practicado piragüismo?¿Que se debe hacer cuando dejas un lugar después haber comido o de acampar?.</p> <p>Planificación: ¿Que debes llevar para tu comodiad en una pequeña excursión?¿Cuanto puedes palear en un día antes de estar cansado y harto del kayak?.</p> <p>General: Nombra tres diferentes tipos de piraguas de competición. ¿Que quiere decir <i>piragüismo de aguas bravas</i>?.</p> <p>Grupo: Como ayudas a alguien del grupo que tiene dificultades para seguir la excursión? ¿Porque debe mantenerse el grupo junto durante una excursión?</p>
<p>temporización recursos y materia</p>	<p>Duración del curso: número sesiones, número de horas Podrá modificarse en función de las condiciones climatológicas, y /o las necesidades de un grupo determinado</p> <p>Embarcaciones: Kayacs K-1, K-2, cerrados y canoas abiertas</p> <p>Número de alumnos: Máximo 6/8 alumnos por monitor</p> <p>Imprescindible: Saber nadar</p>
<p>actividades de evaluación</p>	<p>1. Tracción lateral: No debe realizarse con fuerza. Cuando acercamos la pala al kayak, la hoja debe estar paralela a la embarcación. Cuando la alejamos colocamos la hoja perpendicular. Este cambio de la posición de la cuchara lo realizamos mediante el giro de muñeca de la mano cercana al agua.</p> <p>2. Soporte lateral: Es otra forma de tracción lateral. Consiste en dibujar con la cuchara de la pala dentro del agua ochos (horizontales) continuados paralelos a la embarcación. Los distintos ángulos (45º) que debe realizar la hoja de la pala se consiguen mediante rápidas flexiones y extensiones de la muñeca de la mano más cercana al agua. Esta maniobra permite reequilibrar la embarcación en un momento de desequilibrio inesperado, así como salir de un esquimotaje después de un vuelco.</p> <p>3. Rescate Esquimal: Recobrar con rotación de tronco la posición de «boca abajo» utilizando la proa de otra embarcación. Hacer de víctima y de rescatador</p> <p>4. Excursión: para probar la eficacia y la seguridad de los palistas al final del cursillo, se hará 1 jornada de 2 /3 horas con un recorrido de unos 3-4 kilómetros.</p>

	UNIDAD DIDÁCTICA : INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO TURÍSTICO O DE RECREO NIVEL: 	
objetivos generales		
objetivo de la unidad		
objetivos didácticos		
actividades de enseñanza aprendizaje: ejercicios		
contenidos, conceptos teóricos		
temporización recursos y materia		
activadaes de evaluación		

CONCLUSIONES

Planificando un programa de actividades para “Palistas hábiles” podremos integrar y normalizar el piragüismo para las personas con o sin discapacidades. Sólo hará falta imaginación, recursos, y ganas de trabajar para estudiar y planificar las oportunas adaptaciones para igualar las diferencias. La libertad que nos proporcionará el palear puede hacer desaparecer el término discapacitado desde un primer momento.

La utilización de los sistemas de remolque nos abre grandes posibilidades para las personas con discapacidad.

Espero que el propósito del que lea esta tesis sea similar al propósito que me llevó a escribirlo.

Para los monitores:

Este tesis te da las herramientas para empezar. Sigue las instrucciones, busca la información de las necesidades del palista. Tu tienes la clave, juntos podéis hacerlo, ¡Sólo hay que empezar!

Para el futuro palista:

Si lees este programa, verás como puedes acceder a las oportunidades que ofrece el deporte del piragüismo. El placer de palear te está esperando.

Para la Federación Española de Piragüismo Federaciones Autonómicas:

Deberían Ustedes concienciarse de la importancia de dar a conocer este deporte a un núcleo de población que necesita consideraciones especiales, y que por si solos, nunca podrán llegar a disfrutar de los beneficios de este deporte. Para ello hacen falta que le destinen recursos, programas y formación a los técnicos.

AGRADECIMIENTOS

Cuando hace dos años me apunté al «Master de Educación Física Adaptada», tenía muy claro que lo que quería era aprender. Quería aprender acerca de las «alteraciones y deficiencias», y quería aprender como aplicar un programa de acercamiento al piragüismo a una población que necesita consideraciones especiales. Con la madurez que dan los años y las circunstancias de la vida, he podido llegar a valorar todo lo que este deporte me ha aportado, y todo lo que yo puedo y debo aportar.

Mi agradecimiento a mis compañeros, profesores, alumnos de prácticas y a Javier Hernández Vázquez, director del Master, los cuales, durante estos dos años trabajando juntos, me han enseñado a «querer».

Gracias a David Huget, profesor de Educación Física del «Colegio Joan Amades» quien confió en mí desde el primer momento y me dio la oportunidad de poder poner en práctica este ambicioso programa con sus alumnos.

A la ONCE, la cual apoya y aporta todo el soporte económico para la realización de este programa.

A los palistas participantes en el programa por confiar en nosotros

A todo el grupo de voluntarios y monitores: Nando, Lluís, Toni, Ángel, Jesús, Alberto, Juan, Eduardo, Mariona, Santi, etc. Sin su ayuda este proyecto no hubiera sido posible.

A mi madre, a mis hijos, Jordi e Ignacio, y a toda mi familia, la cual es numerosa, porque siempre me han dado el apoyo necesario para poder seguir adelante.

A mi sobrino Daniel Paladini Adell quien, con paciencia, me ha ayudado a darle forma a este libro.

A todos mis amigos palistas del extranjero: Geoff Smedley, Steve Devlin, Maggie Taylor, Marcel Colman, Roi Euron, Sorin Herscu, Guy Moshe, Helaine, Jorn, etc. Con ellos he aprendido que, a pesar de las dificultades, con voluntad y entusiasmo, todo es posible.

I would like to dedicate this project to a «*super special friend*» Sorin Herscu from Israel.

CURRÍCULUM VITAE

Nacida en Reus en 1951.

Licenciada en Educación Física, Master en Actividades Físicas Adaptadas, Entrenadora de Piragüismo (FEP), Profesora de la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo para los cursos de monitores y guías de mar, Profesora de Iniciadores (ENEP), Coach of Persons Who Are Disabled (British Canoe Union).

Voluntaria en juegos olímpicos, paraolímpicos, y de distintos eventos.

Practicante del piragüismo desde su juventud.

Miembro del Equipo Nacional y Campeona de España en diversas ocasiones.

Vencedora absoluta de numerosos descensos de ríos deportivos entre ellos el Sella.

Impulsora durante esta última década de la seguridad en el kayak de mar.

Profesora de Educación Física durante más de 20 años en diversos institutos de secundaria.

Tras sufrir un accidente mientras practicaba el esquí, se ve obligada a abandonar su profesión, volcándose en el empuje su deporte favorito.

Ha participado como voluntaria en varios programas con personas discapacitadas en Inglaterra, Francia, e Israel.

BIBLIOGRAFÍA

DICCIONARI DE PIRAGÜISME (Barcelona 1992, Editorial Generalitat de Catalunya, Departament de Cultura)

DICCIONARIO NAVAL (Inglés - Español. Leal y Leal, Lluís. Editorial Paraninfo, Edición 1987)

NAVEGACIÓN COSTERA (Arenas, F. / Vidal, J. Editorial Noray, Edición 1993)

NAVEGACIÓN POR EL MEDITERRÁNEO. (Heikell, Rod. Editorial A.& C. Black London. Edición 1994)

DIDÁCTICA DEL DEPORTE DE LA VELA (Fitera, Javier / Murta, Lourdes. Editorial Campomanes Libros. S.L., Edición diciembre 1992)

ENCICLOPEDIA DEL MAR (Llamas Ruiz, Andrés. Editorial Planeta, S.A., Edición 1995)

EL TIEMPO (Rodríguez Picó, Alfred. Editorial Juventud. Guías de la naturaleza, Edición 1994)

LA MAR Y EL TIEMPO (Medina, Mariano. Editorial Juventud, Edición 1990)

NAUTICA DEPORTIVA (Nadal, Manuel. Editorial Noray, Edición)

TRES AÑOS A TRAVÉS DEL ÁRTICO (Relato de la expedición circumpolar Mapfre '92. Editorial Desnivel, Edición 1993)

WHITE WATER KAYAKING (Rowe, Ray. Editorial Salamander Books Limited, Edición 1988)

ESKIMO ROLLING (For Survival. Hutchinson, Derek. Editorial A & C Black London, Edición 1988)

CANOING FOR DISABLED PEOPLE (Smedley, Geoff. Editorial BPC Wheatons. Limited. BCU, Edición 1995)

FUNDAMENTALS OF KAYAK NAVIGATION. (Burch, David. Director, Starpath. School of Navigation. Editorial Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. The Globe Pequot Press, Edición 1993 USA)

The COSTAL KAYAKER'S (Manual. A complete guide to skills, gear, and sea sense. Washburne, Randel Editorial Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. The Globe Pequot Press, Edición 1993 USA)

CANOING HANDBOOK (British Canoe Union. Editorial Ray Rowe, Edición 1993)

KAYAKING (Dennis Stuhag. Editorial Library of Congress Cataloging-in-Publication Data. The Globe Pequot Press,

Edición 1995 USA)

THE COMPLETE BOOK OF SEA KAYAKING (Hutchinson, Derek C. Editorial A& C Black Limited, Edición 1994)

LE KAYAK ET LA MER (Mouin, B. / Guegan, M. Editorial Amphora S.A., Edición 1991)

SEA KAYAKING BASICS (Hearst Marine Books. Harrison, David. Editorial William Morrow and Company, Edición 1993 USA)

PIRAGÜISMO (I y II) (Comité Olímpico Español, Edición mayo 1993)

ADAPTED PHYSICAL EDUCATION AND SPORT. (Joseph P. Winnick. Editor. Human Kinestics 1995)

BRIDGES TO ACCESSIBILITY (Mark D. Havens. Proyect Adventure, Inc., 1992.)

ESQUÍ ALPINO (Para ciegos y deficientes visuales. Pau Serracanta i Marcet. ONCE 1998)

CANOING AND KAYAKING (For persons with PHYSICAL Disabilities. Anne Wortham Webre and Janet Zeller American Canoe Association, 1990.)

INICIACIÓN AL PIRAGÜISMO (Varios autores FEP, Editorial Gymnos 1997)

PIRAGÜISMO (Esteban Vicente. Editado por FEP, 1980)

SPORTS AND RECREATION FOR THE DISABLED (2nd Ed. Michael J. Pacionecr and Jefferey Jones, 1999, by Cooper Publishing Group LLC.)

ADAPTED AQUATICS (Promoting aquatic opportunities for all, 1989 By American Alliance for Physical Health)

CANOING EXPEDITIONS FOR PEOPLE WITH DISABILITIES (Editor: Geoff Smedley. Published by the British Canoe Union (BCU), May 1997)

ADAPTED PHYSICAL ACTIVITY QUARTERLY (The Official Journal of the Internacional Federation of Adapted Physical Activity. Varios volumes. Publishers by Human Kinetics)

EDUCACIÓN FÍSICA (Para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Salvador Toro. Juan A. Zarco, Ediciones Aljibe, S.L., 1995)

INTRODUCTION TO KAYAK FOR PERSONS WITH DISABILITIES (by Laurie Gullion. Vinland Center, committed to lives for people with disabilities, 1998)

CANOE GAMES (Dave Ruse. Published by A and C Black Ltd. Second edition, 1994. Approved by the BCU)

MOTOR LEARNING (Concepts and applications. Richard A. Magill. Publishers by Wm. C. Brown Communications, Inc. Fourth edition, 1993)

DANCES WITH WAVES (Around Ireland by Kayak. Brian Wilson. Published by Iris American Book Company, 1998)

Artículos y Revistas