

UNA PROPUESTA DE ENSEÑANZA DE KAYAKISMO PARA NAVEGAR EN AGUAS ABIERTAS, MAR Y RÍOS DE MONTAÑA.

Mauro Alejandro Ruani

EES N°1 de Berisso, Kayak en Pileta Berisso

ruanimauro@gmail.com

RESUMEN

Esta ponencia tiene como objetivo compartir el trabajo realizado durante los últimos cuatro años en un curso de kayak que funciona en la ciudad de Berisso. En él se trabaja para desarrollar en los alumnos las habilidades motrices necesarias para poder navegar en el mar, ríos de montaña, aguas abiertas y saltar cascadas.

En la primera parte se describirán a grandes rasgos las características de la propuesta, el contexto donde se desarrolla, los destinatarios, el lugar donde funciona, equipo docente, organización de los grupos y los recursos materiales utilizados.

Luego nos introduciremos de lleno en la planificación y su organización. Analizaremos los objetivos, los contenidos y su organización en niveles, las actividades y viajes que se realizan para que los alumnos apliquen las habilidades motrices desarrolladas en el curso.

Para finalizar realizaremos un análisis a partir de la propia experiencia sobre la complejidad de la enseñanza y del aprendizaje de la técnica del roll, las estrategias didácticas utilizadas, la importancia de trabajar la tranquilidad debajo del agua y por último cerraremos hablando de la evaluación en el curso de kayak en pileta.

PALABRAS CLAVE: kayak, habilidades motrices específicas, planificación, organización y secuenciación de contenidos, estrategias de enseñanza.

CONCEPTO DE KAYAK

“Un kayak es cualquier embarcación pequeña que propulsamos con un remo de doble pala con las piernas estiradas hacia adelante” (Robinson, 2003/2005: 8).

Existen diferentes tipos de kayak para los diferentes ámbitos acuáticos, varían en el tamaño, material, velocidad, estabilidad y maniobrabilidad.

Los kayak que utilizamos para la enseñanza son kayak para descenso de ríos de montaña o aguas blancas. Están contruidos en plástico para resistir los golpes contra las piedras, miden entre 1,5 y 3 metros y el palista se ubica dentro. El palista se coloca una especie de pollera llamada cubrecockpit que se encaja en el aro del kayak evitando que entre el agua en caso de darse vuelta.

Si bien trabajamos con kayak de aguas blancas, las técnicas que se enseñan son aplicables en otros tipos de kayak.

EL CURSO DE KAYAK EN PILETA

El curso de “Kayak en Pileta” funciona desde 2012 en la ciudad de Berisso y apunta a desarrollar en los alumnos habilidades motrices específicas para practicar kayakismo con seguridad y autonomía en diferentes ámbitos como ríos, lagunas, mar y ríos de montaña. En pocas palabras podríamos decir que se prepara a los alumnos para navegar y resolver problemas cuando las cosas en el agua se ponen complicadas. Uno de los contenidos que más atrae a los alumnos es el roll o esquimotaje que dada su complejidad técnica pocas personas lo aprenden por sus propios medios. Otros contenidos de gran importancia son técnicas de rescate, dominio de kayak y los apoyos que son los que evitan que el kayakista caiga al agua en una situación de desequilibrio.

EL CONTEXTO

El curso se desarrolla en la ciudad de Berisso, una ciudad portuaria a orillas del Río de La Plata con un hermoso delta que comparte con la ciudad de Ensenada, en ambas ciudades ha crecido muchísimo el canotaje en los últimos años fomentado por los clubes náuticos o como práctica autónoma recreativa. Si bien la navegación por los canales y arroyos internos no suele presentar

riesgos mayores, estar en el Río de La Plata es estar en aguas abiertas con todos los riesgos que esto implica, el río a veces puede cambiar en pocos minutos y una paseo recreativo puede convertirse en un riesgo muy grande si no se tienen los elementos y las habilidades motrices necesarias para resolver los problemas que se pueden presentar.

DESTINATARIOS

Los destinatarios generalmente son kayakistas con algo de experiencia que desean ampliar y perfeccionar sus habilidades motrices para manejarse con mayor seguridad en el ámbito que frecuentan o para iniciarse en la navegación en el mar, el kayak surf o el descenso de ríos de montaña o aguas blancas. Dada la especificidad del curso, los alumnos vienen de un radio de aproximadamente 80 kilómetros para tomar clases.

Si bien recomendamos que los alumnos ya tengan algo de experiencia previa en el kayakismo y dominen las técnicas básicas, existen casos de personas que directamente arrancaron de cero con éste curso y hoy continúan practicando la actividad y demostrándonos que no hay una sola forma de aprender, no es una ley universal que siempre se debe arrancar por lo más sencillo.

La edad de los alumnos varía mucho, han pasado desde chicos de 11 años hasta personas de 65 trabajando a en el mismo grupo, en algunos casos padres e hijos, esto no perjudica para nada el desarrollo normal de la clase. Adecuando muy poco los contenidos y seleccionando el kayak indicado, todos pudieron realizar con éxito las actividades.

EL LUGAR DONDE SE DESARROLLA EL CURSO: LA PILETA

El curso se desarrolla en una pileta climatizada pequeña de 12 x 6 metros, los motivos por los cuáles se trabaja en una pileta son los siguientes:

- El agua transparente permite ver debajo del agua facilitando la comprensión de lo que está sucediendo cuando los alumnos están cabeza abajo.

- La pileta climatizada permite que los alumnos practiquen en cualquier época del año sin importar el clima.
- Siempre se practica en un marco controlado sin oleaje ni corrientes, lo que hace mucho más sencillo el proceso de aprendizaje.

EQUIPO DE TRABAJO

Conformado por tres kayakistas con experiencia en diferentes modalidades de la actividad, dirigido por Mauro Ruani, profesor en Educación Física, encargado principalmente del diseño de actividades, selección, organización y secuenciación de objetivos y contenidos, organización de estrategias didácticas y supervisión de los procesos de enseñanza y de aprendizaje. Dos de las tres personas tienen realizado el Curso de Iniciadores en Canotaje dictado por la Federación Argentina de Canoas.

CANTIDAD DE ALUMNOS Y PROFESORES

Debido al tamaño de la pileta los grupos son pequeños, de entre 6 y 8 alumnos y son dos los profesores que llevan adelante las actividades. Esto permite un seguimiento muy riguroso de los alumnos.



RECURSOS MATERIALES

- **10 kayak de entre 1,8 y 3 mts de plástico rotomoldeado:** al ser pequeños son mucho más maniobrables y permiten la circulación por la

pileta. Se eligen kayak de plástico ya que soportan mucho mejor los golpes contra los bordes u otros kayak.

- **7 palas dobles** de fibra de vidrio y aluminio con diferentes ángulos de cruce.
- **2 palas groenlandesas de madera.** Son las con las que los inuit hace miles de años remaban. Permiten la ejecución de roles de formas muy variadas.
- **10 cubrecockpit de lona.** Son como polleras que se calzan en el aro del kayak e impiden el ingreso de agua cuando uno está dado vuelta.
- **Bidones 5 y 10 litros.** Sirven para ayudar en la flotabilidad en algunas técnicas.
- **3 Flotadores de pala.** Se colocan en la cuchara y sirven como ayuda para ejecutar el roll durante el aprendizaje.

OBJETIVOS DEL CURSO

- Desarrollar en los alumnos las habilidades motrices específicas para navegar en aguas abiertas, surfear y descender ríos en kayak en forma autónoma y segura.
- Transmitir los gestos técnicos correctos para evitar lesiones en la práctica del kayakismo.
- Respetar los tiempos de aprendizaje de cada alumno.
- Enseñar las técnicas de rescate en kayak en el rol de rescatador y rescatado para diferentes ámbitos.
- Mostrar otras especialidades del kayakismo como el estilo libre y las técnicas groenlandesas.
- Realizar con frecuencia viajes al mar y ríos de montaña para que los alumnos puedan aplicar las habilidades desarrolladas.

CONTENIDOS

Los contenidos que se incluyen en el curso son básicamente lo que la Real Federación Española de Piragüismo describe como maniobras. “En piragüismo podemos considerar como maniobra toda acción realizada con la pala y /o la

embarcación encaminada a ejecutar el proyecto inmediato de navegación. [...]

Podemos clasificar las maniobras en:

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

(De Bergia, Caubet, Grau, Muro, Sánchez, 1997:74)

Otros contenidos que se verán en el curso son los rescates asistidos. Para los rescates asistidos en kayak de travesía tomaremos como referencia los propuestos por Robinson (2003/2005: 102) y para los de aguas blancas y mar los que menciona Benet (2001: 140).

ORGANIZACIÓN DE CONTENIDOS POR NIVELES

Cada nivel del curso consta de 8 clases de 1:30 horas de duración y se trabaja con una frecuencia de dos veces por semana. Éste año trabajamos Martes y jueves de 21 a 22:30 horas, horario que permite que los alumnos, en su mayoría adultos, lleguen tranquilos luego de sus trabajos.

NIVEL 1

El objetivo de éste nivel es que los alumnos desarrollen las habilidades motrices específicas para remar en situaciones de aguas movidas y se inicien en la práctica del roll. Los contenidos del Nivel son los siguientes:

- Estiramientos y ejercicios para entrar en calor.
- Paladas de propulsión adelante y atrás.
- Frenado del kayak.
- Paladas circulares y su aplicación.
- Combinación de paladas para llevar el rumbo.

- Desplazamiento lateral. Palada de tracción lateral y sculling.
- Escape o salida segura del kayak en caso de vuelco.
- Tranquilidad debajo del agua. Juegos cabeza abajo.
- Golpe de cadera desde diferentes posiciones.
- Apoyos alto y bajo: técnica, aplicación y práctica.
- Juegos de desequilibrio en parejas.
- Iniciación al roll
- Balance brace o acostarse en el agua.
- Rescates en kayak. Cómo ser rescatado y cómo rescatar a un compañero.

NIVEL 2

Éste nivel apunta principalmente a que los alumnos desarrollen un roll eficiente y eficaz de ambos lados. También seguirán practicando y se complejizarán los contenidos del nivel anterior. Se buscará ofrecer la mayor cantidad de variantes y experiencias en la práctica del roll para poder afianzarlo. Contenidos:

- Apoyos extremos.
- Roll. Los tres momentos: posición inicial, ejecución y finalización.
- Roll con diferente tipo de pala: europea, groenlandesa, brasca.
- Roll con dificultades: partiendo de diferentes posiciones, nadando hasta la pala, sacudido por compañeros, remolcado por una soga, seguidillas de roll, etc.
- Auto rescate con roll
- Sculling como palada de sustento
- Rescates. Uso del cinturón. Rescate de kayak de aguas blancas y surf.

NIVEL 3 Y PRÁCTICA LIBRE

En éste nivel los alumnos ya han desarrollado la habilidad motriz de rolar. Algunos alumnos a partir de aquí elijen seguir practicando técnicas de rodeo, groenlandesas o sacar el roll con las manos; otros siguen viniendo una vez por semana para no perder el hábito de la práctica corporal específica.

ACTIVIDADES, VIAJES Y SALIDAS

Además de actividades específicas para desarrollar los contenidos de los niveles, durante la entrada en calor se utilizan mucho los juegos adaptados al kayakismo como manchas, suma de pases, kayak polo, kayak básquet y otros., con y sin la pala; que si bien predisponen fisiológicamente al alumno para la práctica, también inciden de forma muy positiva en la motivación.

El curso incluye también otras actividades que se realizan durante el año a las que pueden asistir todos los han alumnos que han cursado el año vigente y los anteriores, entre ellas la jornada de rescates y varios viajes donde los alumnos pueden aplicar en situación real lo trabajado durante el curso.

Jornada de Rescates en Kayak de Travesía:

Se realiza una vez al año en Punta Lara y tiene como objetivo que los alumnos conozcan y practiquen las diferentes formas de rescatar y ser rescatado en kayak de travesía. Estos kayak son de los más utilizados en nuestra zona junto con los kayak abiertos. En la jornada se incluye una explicación teórica, una práctica en tierra y una práctica en aguas abiertas, Los contenidos son: toma y vaciado del kayak, rescate en paralelo, rescate en "T", formas de sujetar el kayak, reingreso asistido y auto rescates.

Viajes al mar

Desde 2012 elegimos Mar del Plata como destino ya que por la cantidad de bahías y espigones que presenta cada playa tiene una ola distinta y nos permite la más adecuada para el nivel de los alumnos que llevamos. También hemos realizado una experiencia en Necochea.



Descenso del Rio Quequén

El rio Quequén a la altura de Necochea presenta un hermoso paisaje y varios saltos de hasta 1,5 metros de altura que son ideales para los que se inician en el descenso de ríos. Generalmente realizamos la bajada con alumnos de Asociación Marplatense de Kayakistas.



Rio Atuel

Ubicado en la ciudad de San Rafael éste rio es ideal para hacer los primeros pasos en aguas blancas, es necesario descender con casco debido a la cantidad de piedras que hay en el rio.



Cascadas

En 2014 realizamos con alumnos del curso el salto de Pavón que oscila entre los 8 y los 12 metros de altura, ubicado a 30 kilómetros de la ciudad de Rosario y en 2015 una cascada del Rio Quequén de 2,8 metros de altura. Para los saltos es necesario un gran operativo de rescate tanto en agua como en tierra por si llega a surgir un inconveniente.





LA ENSEÑANZA DEL ROLL

El roll, esquimotaje, o vuelta campana consiste en recuperar la posición vertical luego de un vuelco en kayak, es de vital importancia para realizar las actividades antes mencionadas. Su aprendizaje es un proceso complejo y su enseñanza aún más por los siguientes motivos:

- Estar cabeza abajo en el agua no es una posición agradable.
- La cabeza debe quedar bajo el agua hasta el final del movimiento, esto va en contra del instinto de supervivencia. Absolutamente todos los alumnos lo primero que intentan hacer cuando están bajo el agua es sacar la cabeza para respirar, lo que vuelve volcar el kayak.
- Se debe coordinar en la ejecución la posición del cuerpo, trayectoria de la pala y movimiento del kayak a través de las piernas y la cadera, todo esto sincronizado y ordenado temporalmente. Si no se realiza de esa manera el rol no sale, no existen puntos intermedios.
- Existen varias formas de rolar, a veces uno arranca arbitrariamente con una, y quizá luego de unas clases haya que buscar otra que se adecúe mejor a las particularidades del alumno.
- En el proceso de aprendizaje del roll aparecen muchas mesetas o estancamientos, lo que puede producir grandes frustraciones.

Después de estas aclaraciones nadie querría aprender a rolar, pero la experiencia que nos dieron los 4 años que llevamos enseñando el roll nos dice

que todo alumno que esté predispuesto a aprender y a dedicarle el tiempo necesario termina ejecutando el roll con facilidad.



ESTRATEGIAS DE ENSEÑANZA

Teniendo en cuenta la complejidad que presenta la enseñanza y el aprendizaje del roll, nos resulta muy útil cambiar continuamente las estrategias de enseñanza para lograr los objetivos propuestos. Tomando las estrategias de enseñanza planteadas por la DGCyE (2008:19) las utilizamos de la siguiente manera:

- **Presentación de una situación a explorar:** navegar con kayak a los nunca antes se habían subido, agregar agua al kayak y experimentar lo que sucede, etc.
- **Presentación de un problema a resolver:** navegar sin chocar los bordes ni a los demás compañeros, reingresar al kayak con el mismo dado vuelta y realizar el rol.
- **Presentación de una situación para reflexionar:** en las experiencias en rio de montaña y mar, al finalizar la jornada se analizan grupalmente aciertos y errores.
- **Presentación de una situación de enseñanza recíproca:** muchos trabajos se realizan en parejas, uno parado en la pileta y otro en el kayak y el que está de pie debe corregir a su compañero, también cuando un alumno se perdió algunas clases, otro compañero debe explicarle.

- **Presentación de un modelo:** al enseñar las técnicas de apoyos y el rol es necesario mostrar la manera correcta y segura de realizarlos para evitar lesiones.

También entendemos como lo hace Harf (2003) “por estrategia de enseñanza a todos los modos que emplea el docente [...] deberíamos comenzar por preguntarnos y cuestionar cuáles son las estrategias que ya efectivamente estamos empleando”. Luego de revisar nuestras estrategias, podríamos decir que utilizamos las siguientes:

- Usar materiales que brinden al alumno mayor tranquilidad cuando está bajo el agua: tapones para oídos, pinzas para la nariz y antiparras.
- Disminuir la cantidad de elementos en la ejecución del roll. Rolar con un bidón con mucha flotabilidad en lugar de con la pala.
- Cuando se produce un estancamiento grande, o en una clase no hay forma de avanzar con un alumno, intercambiamos el docente a cargo de ese grupo de alumnos.
- Charlar al comienzo de la clase sobre lo trabajado la clase anterior y al finalizar lo que sería bueno trabajar la clase siguiente con cada uno, ya que avanzan con tiempos muy distintos.
- Terminar la clase con una actividad que el alumno pueda resolver para que no se vaya con una frustración.
- Cambiar el foco de atención del alumno. Por ejemplo si queremos que un alumno rote el tronco cuando ejecuta el roll, muchas veces por más que lo repitamos, lo expliquemos y lo mostremos, el alumno sigue sin rotar el tronco. Nos resulta muy útil focalizar la atención del alumno en otro elemento que genere como consecuencia la rotación esperada, por ejemplo pidiéndole al alumno que mientras realiza el movimiento siga con la vista la cuchara, o que mantenga la pala paralela a los hombros.

LA TRANQUILIDAD DEBAJO DEL AGUA COMO CONTENIDO

La posición inicial para ejecutar el roll es dado vuelta cabeza hacia abajo.

Como ya se mencionó antes ésta es una posición incómoda, entra agua por la nariz, y los que recién se inician pueden sentirse atrapados en el kayak, es por

esto que uno de los primeros contenidos que trabajamos es la tranquilidad debajo del agua, con actividades de exploración y juegos el alumno clase a clase se va familiarizando con esa posición.

Una vez que el alumno logra mantenerse tranquilo cuando se da vuelta, recién ahí podemos comenzar con la enseñanza del roll, ya que necesitamos que el alumno comprenda lo que está sucediendo y lo que tiene que realizar.

Las experiencias previas del alumno son de gran peso en éste contenido, generalmente los alumnos que han practicado natación o pasaron en algún momento de su vida mucho tiempo jugando en el agua, logran la tranquilidad mucho más rápido que las personas no tienen muchas experiencias motrices en el agua.

LA EVALUACIÓN

La evaluación inicial la realizamos antes de comenzar la primera clase mediante una charla con los alumnos sobre su experiencia previa, luego los observamos en la pileta. Esto nos sirve como punto de partida y para realizar una posible hipótesis de trabajo.

Durante el proceso de enseñanza la evaluación se hace todas las clases observando el grado de apropiación de los contenidos por parte del alumno. Cuando comienza la clase se repasan los contenidos de la clase anterior, observamos, corregimos y si es necesario planteamos alguna actividad especial para que el alumno desarrolle en algún momento de la clase. Luego durante la misma se verifican los avances, se vuelve a corregir. La baja cantidad de alumnos por cada docente facilita mucho éste trabajo.

Al finalizar generalmente el alumno ya sabe lo que le sale bien y lo que tiene que mejorar, por lo tanto se lo orienta sobre las futuras actividades que sería conveniente que realice para mejorar sus habilidades.

BIBLIOGRAFÍA

Bennett, J. (2001). *Manual del kayakista de aguas bravas*. Barcelona: Paidotribo.

De Bergia E, Caubet JM, Grau, Muro I, Sánchez JL. (1997). *Iniciación al piragüismo*. Madrid: Gymnos.

DGCyE (2008). *La planificación, una hipótesis para la enseñanza de la Educación Física*. La Plata: DGCyE

Harf R. (2003). La estrategia de enseñanza es también un contenido. *Revista novedades educativas*. Buenos Aires. 05-03.

Robinson, J. (2003/2005). *Guía ilustrada de kayak de mar*. Madrid: Tutor.

NOTA

Todas las fotos fueron sacadas por docentes y alumnos del curso de kayak en pileta.