

FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
Escuela Nacional de Entrenadores

eneep



Comunicaciones técnicas

Volúmen XIV

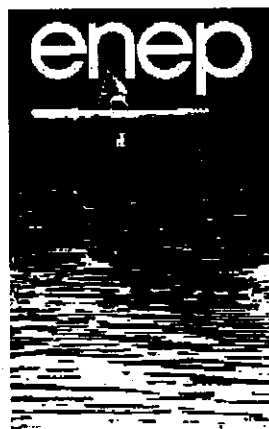
Esquimotaje

ESCUELA NACIONAL DE ENTRENADORES

COMUNICACIONES TECNICAS

Nº 14 MARZO 1996

**METODOLOGIA PARA EL APRENDIZAJE
DEL ESQUIMOTAJE**



escuela nacional de entrenadores

FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

EDITA:

Escuela Nacional de Entrenadores

Autor: Carlos Escribano Lasa

Licenciado en Educación Física

Monitor de Piragüismo de Aguas Tranquilas

COMPOSICION:

Luis Augusto Fernández Osorio

FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

C/ Cea Bermúdez, 14-1º

28003 MADRID

INDICE

1.- Como realizar el esquimotaje

- 1.1.- Estilo alemán
- 1.2.- Estilo italiano

2.- Claves para un buen esquimotaje

- 2.1.- El giro de cadera
- 2.2.- El apoyo de la pala y la transmisión de la fuerza del apoyo

3.- Fases del aprendizaje del esquimotaje

- 3.1.- Consideraciones prácticas previas
- 3.2.- Familiarización con la situación de vuelco
- 3.3.- Orientación debajo del agua
- 3.4.- Apoyo de la pala
- 3.5.- Giro de la cadera
- 3.6.- Coordinación conjunta del apoyo de la pala y el giro de la cadera

4.- Particularidades técnicas

- 4.1.- Acabado
- 4.2.- Posición del brazo cercano al casco
- 4.3.- Preparación del esquimotaje
- 4.4.- El momento de iniciar el esquimotaje
- 4.5.- Defectos comunes

5.- Perfeccionamiento de la técnica

- 5.1.- Afianzar el esquimotaje
- 5.2.- Modificar el propio esquimotaje
- 5.3.- Aprendizaje por el lado débil
- 5.4.- Esquimotaje bajo presión
- 5.5.- Esquimotaje en situación real
- 5.6.- Otras técnicas de esquimotaje

6.- Bibliografía

METODOLOGIA PARA EL APRENDIZAJE DEL ESQUIMOTAJE

EL ESQUIMOTAJE

Decir que el esquimotaje es una técnica esencial para el piragüismo de aguas bravas no es descubrir nada nuevo.

Su conocimiento y dominio es fundamental para progresar en este deporte con seguridad y confianza. Sin embargo, por el trato que se le da a la hora de iniciar su aprendizaje, no parece tan importante. En Europa resulta una técnica avanzada reservada a palistas experimentados. Por contra, no es extraño que en un curso de iniciación al piragüismo impartido en Canadá, Estados Unidos o Nueva Zelanda, se le dedique parte de la primera clase al esquimotaje.

Desde el punto de vista de información o publicaciones, tampoco se ha fomentado en exceso el facilitar su aprendizaje. Se han descrito innumerables veces las formas y estilos de realizar el esquimotaje, pero en pocas ocasiones aparece la forma en que se puede aprender, o cuando lo hace, se limita a decir **practica apoyado en un embarcadero, primero en agua tranquila y luego en corriente o busca la ayuda de un compañero que te desvuelque en los intentos que no te salgan.**

Este documento pretende avanzar hacia el proceso de aprendizaje, reuniendo y aportando ideas, ejercicios y técnicas que puedan guiar de forma detallada vuestra progresión en el dominio de este recurso vital para la estabilidad del kayak.

A partir de lo que se expone, podreis elegir o pensar vuestros propios ejercicios, adaptados a vuestro problema concreto con respecto al esquimotaje.

El documento se divide en los siguientes apartados :

1.- COMO REALIZAR EL ESQUIMOTAJE

Este apartado suele venir bien desarrollado en la mayoría de los libros y manuales de piragüismo, por lo que se va a evitar entrar en grandes detalles. Para mayor información, revisad la bibliografía que se menciona al final.

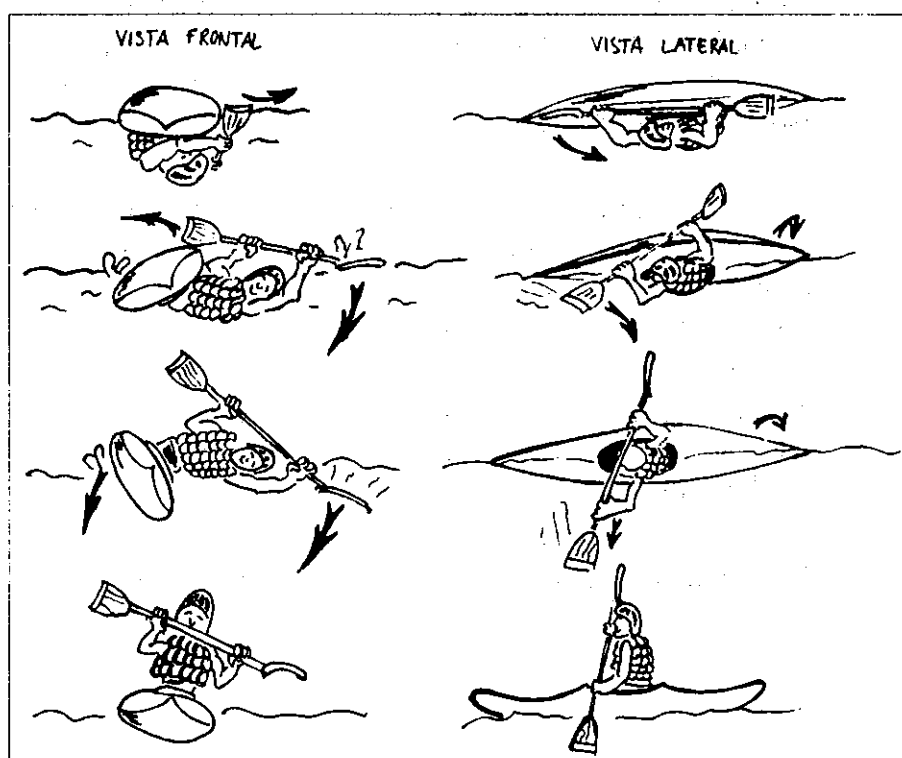
Clásicamente se definen dos estilos:

1.1.- Estilo alemán:

Consiste en dar una palada desde debajo del agua y simultaneamente, mediante un golpe de cadera, incorporarse.

A partir de una posición inclinada adelante, se saca la pala fuera del agua por un lado de la piragua y se sitúa al costado, paralela a la piragua. La hoja delantera se abre describiendo un cuarto de círculo hacia afuera. Desde aquí se tira hacia abajo, simultaneamente a un giro de cadera que desvuelca la piragua. Una vez desvolcada la piragua se incorpora el tronco y por último, la cabeza.

Observad que las rodillas han de ir bien ajustadas a la piragua, y que los hombros y la cabeza son lo último en salir del agua.

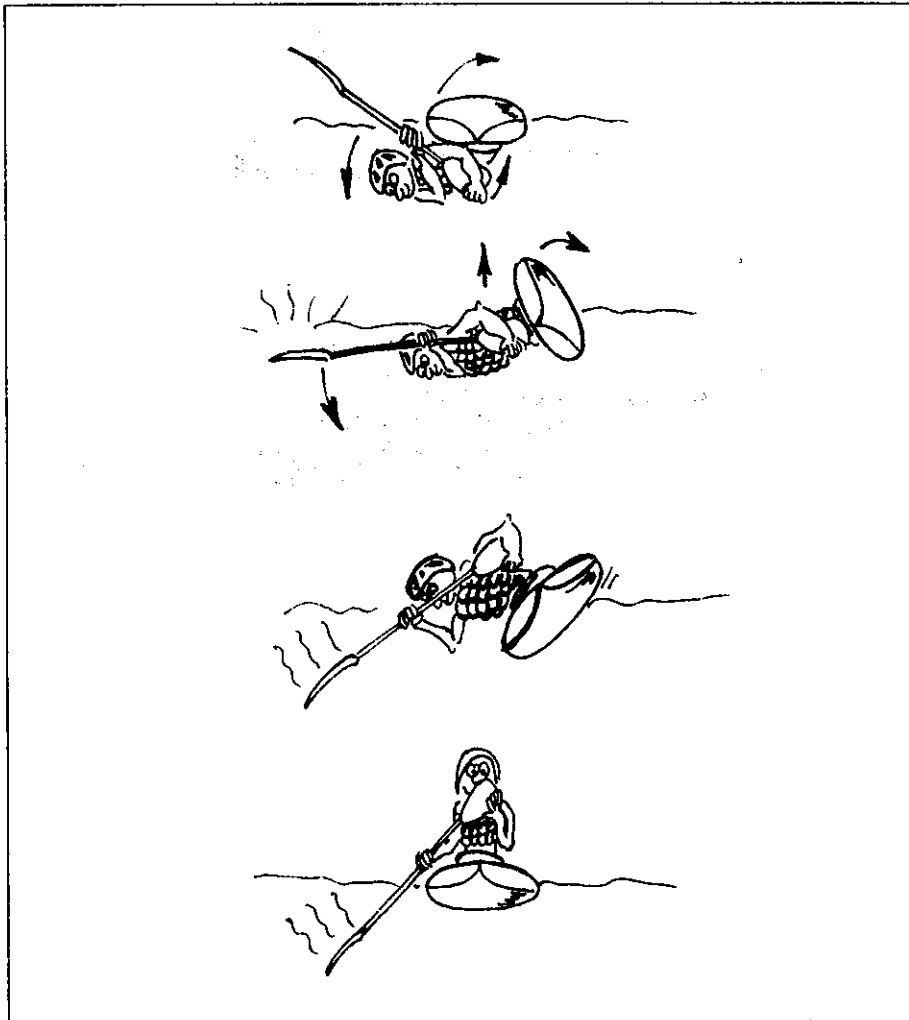


1.2.- Estilo Italiano :

La peculiaridad de este estilo estriba en que la pala se sujeta por un extremo, abrazando la hoja y manteniendola junto al tronco.

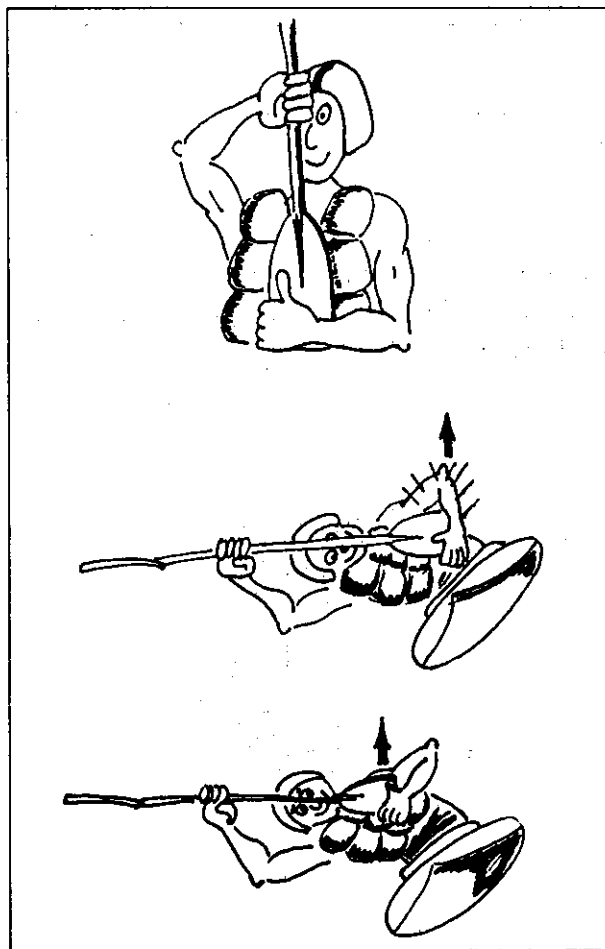
De forma similar, se simultanea el giro de cintura con el tirón del brazo.

Además de lo observado en el esquimotaje alemán en lo referente a rodillas, cabeza y hombros, la hoja abrazada debe ser levantada para transmitir la fuerza del apoyo. Este esquimotaje se realiza aplicando la fuerza lateralmente.



La posición inicial es un tanto especial por la forma en que se agarra la cuchara. Para asegurar la correcta posición de la hoja deberemos pegar la cuchara al cuerpo.

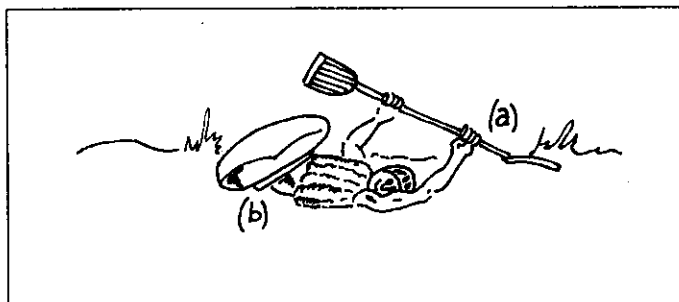
Hay que sujetar la hoja por el extremo , permitiendo así ser movida hacia arriba.



2.- CLAVES PARA UN BUEN ESQUIMOTAJE

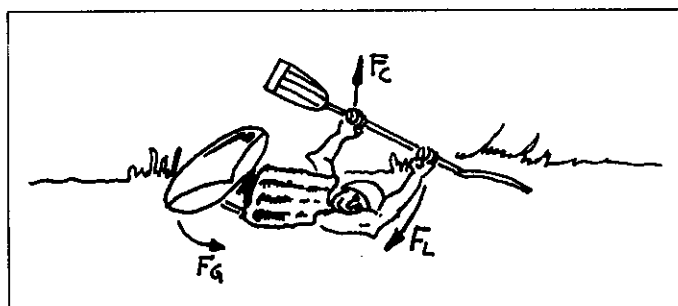
Las claves para una buena realización del esquimotaje se centran en estos dos aspectos:

- El apoyo de la pala en el agua y la transmisión de fuerzas al tren superior, es decir, a los hombros. (a)
- El giro de cadera (b)



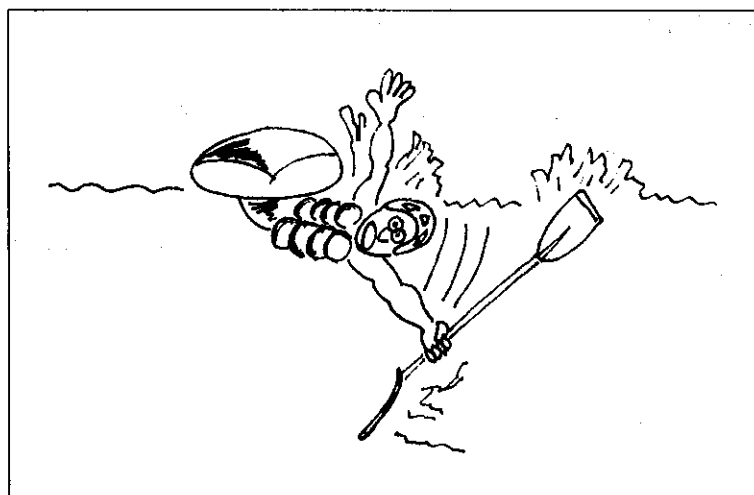
2.1.- El apoyo de la pala y la transmisión de fuerzas al tren superior

Cualquiera que sea el estilo de esquimotaje que empleemos, siempre existirá una fuerza de giro de la cadera y otra que busque un apoyo fijo en el agua normalmente a través de la pala hacia abajo.



Observando la figura vemos unas fuerzas que habrá que realizar:

- La fuerza del brazo lejano al casco F_L es hacia abajo, buscando apoyar la pala en el agua.
- El brazo cercano al casco F_C realiza una fuerza hacia arriba para compensar la fuerza del otro brazo y lograr apoyar la pala en el agua. Si no se realiza esta fuerza, la pala no apoyaría en el agua, sino que se hundiría.

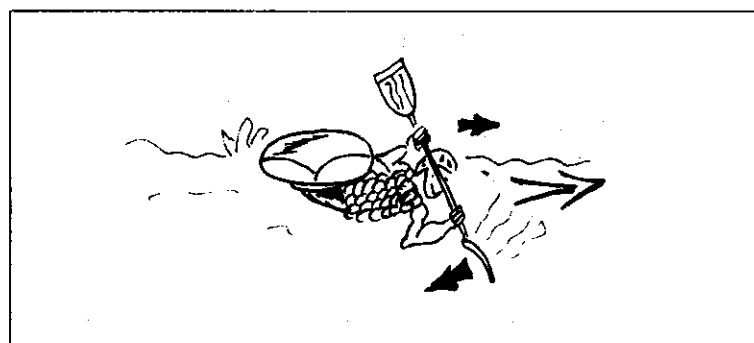


- La fuerza del giro de cadera FG se transmite a la piragua a través de los pies y rodillas ajustadas en el interior de la piragua contra el reposapiés y cubierta.

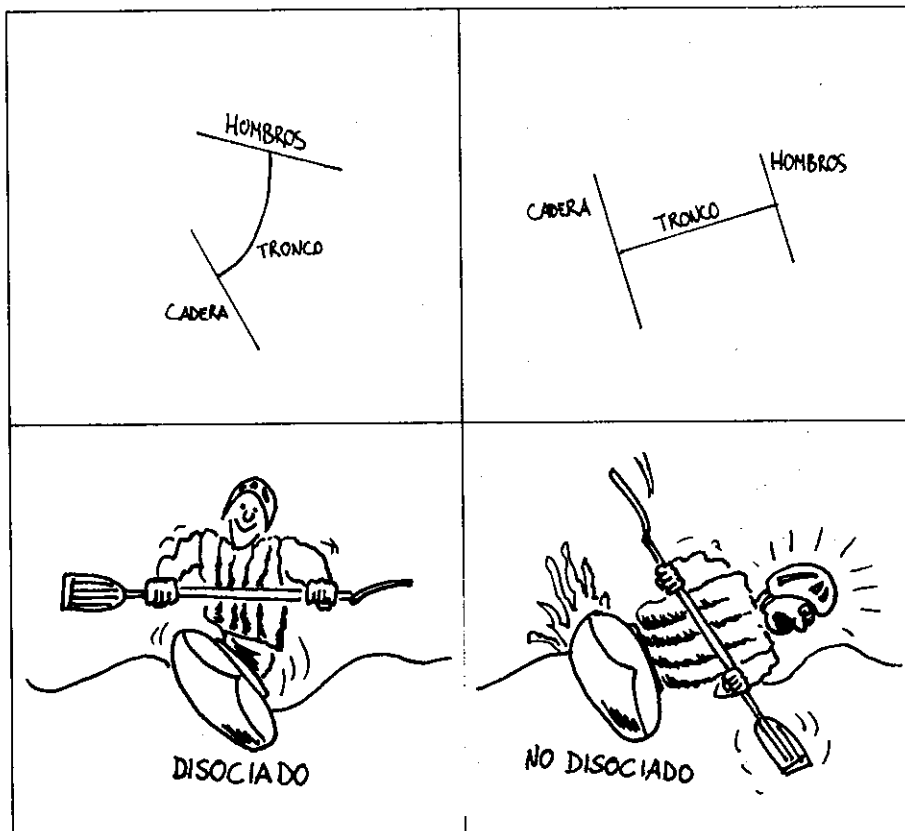
Todas estas fuerzas se realizan simultáneamente para poder desvolcar la piragua.

2.2.- El giro de la cadera:

Es en sí el esquimotaje. Una acción de brazos sin giro de cadera efectivo, es similar a una palada normal, y no desvuelca la piragua. Únicamente hará avanzar al barco.



El giro debe ser muy rápido, y para ello, el control del tronco de la línea de hombros y de la cadera debe estar dissociado.



Disociar la cadera del tren superior supone ser capaz de mantener el equilibrio en la piragua modificando el ángulo de las caderas respecto a los hombros, es decir, hacer independiente el movimiento de rodillas y cadera respecto a los brazos, que transmitirán el apoyo de la pala.

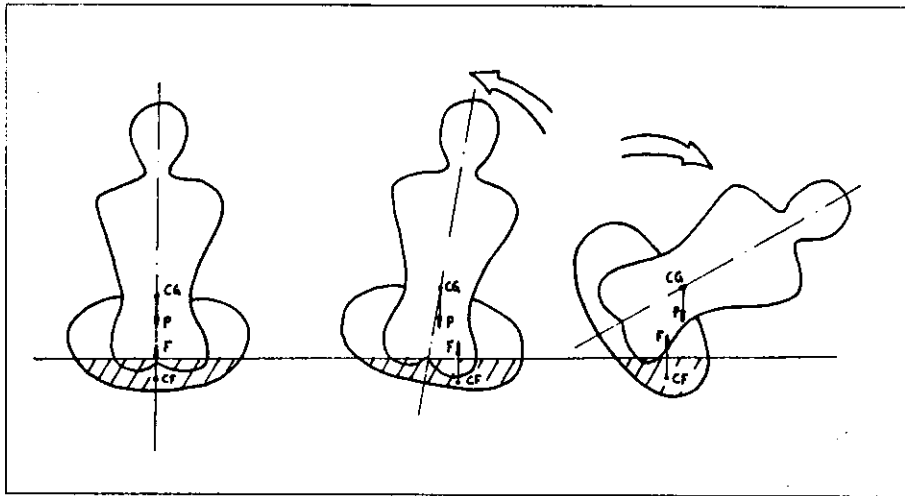
La aplicación del giro de cadera tiene unas bases físicas que, sin ánimo de ser exhaustivo, sí conviene conocer:

En la posición de flotación normal, el peso P que se manifiesta actuando en el Centro de Gravedad CG , hunde el barco lo suficiente hasta que la fuerza de flotación F , generada por la parte sumergida del barco, se iguala al peso P .

(Como indica Arquímedes, la fuerza de flotación es igual al peso del agua desalojada por la embarcación).

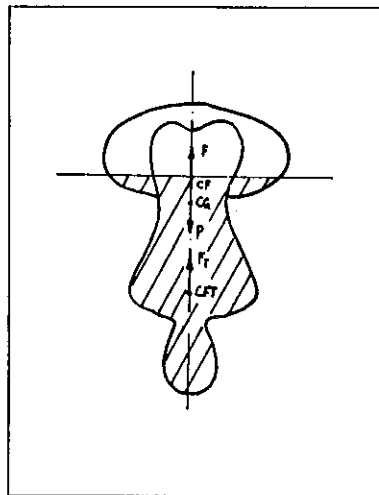
El punto de aplicación de la fuerza de flotación F es el centro de flotación CF , que es el centro de la parte sumergida. La flotación es estable, por estar ambas fuerzas en la misma línea.

Si el barco está algo inclinado, la posición de CF cambia, generándose a partir de las fuerzas P y F un par de fuerzas que determina si el barco volverá a la vertical o no.



Si el barco vuelca del todo, hay una flotación estable por estar ambas fuerzas nuevamente en línea.

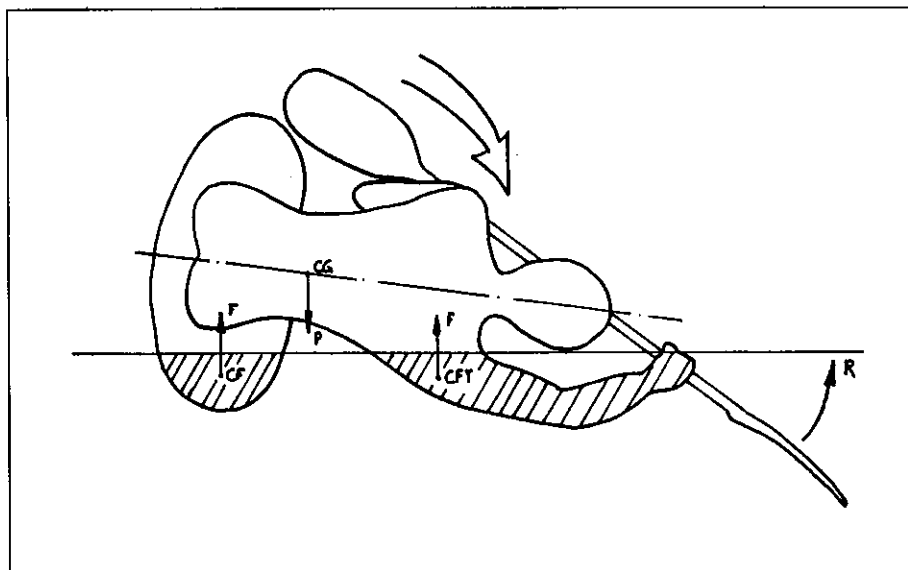
Observar que en esta posición aparece una componente de la fuerza de flotación que es la generada por la flotación del torso FT (peso del volumen de agua desalojado por el torso al estar ahora sumergido que se aplica en el centro de la parte del torso sumergido CT).



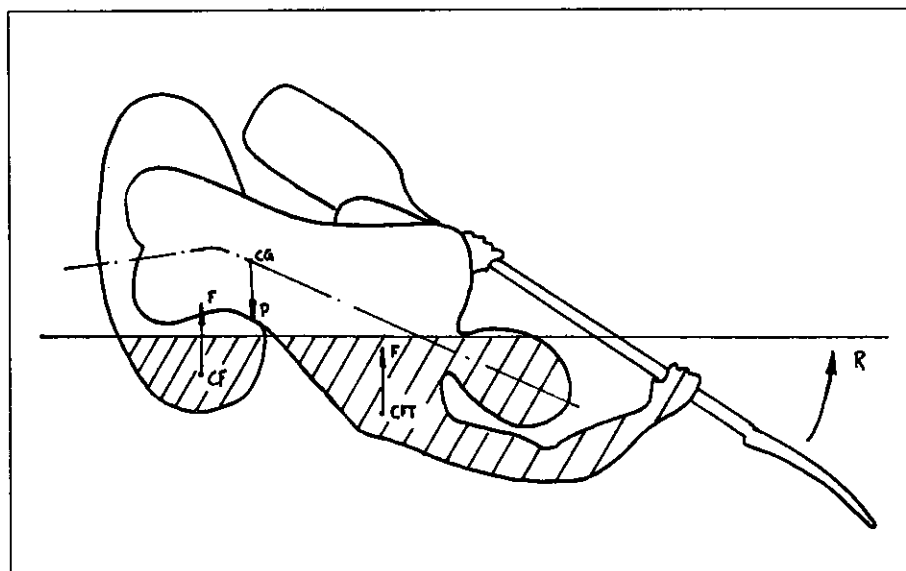
Para demostrar la importancia del giro de cadera y la lateralización del tronco, debemos analizar las fuerzas considerando inicialmente que no hay disociación y después que si la hay, es decir, con giro de cintura.

Sin movimiento de cintura, hay que observar que:

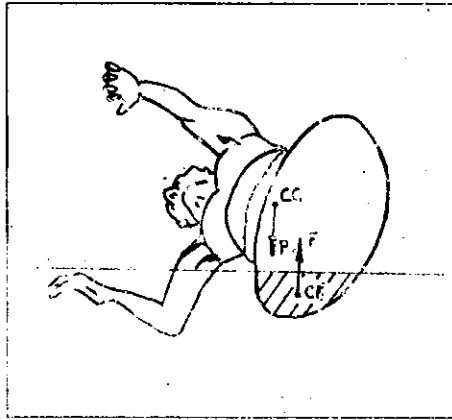
El CF se aleja del CG según se va incorporando a través de la fuerza R, que es la fuerza de la palada. Esto hace que esta fuerza de palada tenga que ser muy grande y alejada, lo que es muy difícil y peligroso para el hombro (ver apartado 3.6). Además, dado que el torso está mínimamente sumergido, el centro CF está claramente sobre el barco.



Por contra, con movimiento de cintura, el CF apenas se aleja del CG, la parte sumergida del cuerpo ayuda a que el CF no se desplace. Esto hace que la fuerza R de la palada no deba ser excesivamente fuerte.



En la parte final del esquimotaje se trata de colocar el CG lo más cercano posible al CF. Esto puede hacerse echando el cuerpo atrás o adelante sobre el casco, o bien doblando el cuerpo exageradamente sobre el lateral de la piragua. Es importante hacerlo cuando el movimiento de giro está ya lanzado y no antes, para no perder la fuerza de flotación del torso.



3.- FASES DEL APRENDIZAJE DEL ESQUIMOTAJE

A la hora de aprender la técnica del esquimotaje, hay una serie de fases o aspectos que deberán superarse. Estas fases son :

- **Familiarizarse con la situación de vuelco:** En primer lugar hay que conseguir que el agua no nos resulte extraña y que estar en ella no nos ponga nerviosos y nos impida actuar con soltura. En este punto hay que incidir en lograr relajarse inmediatamente después de un vuelco y en controlar la respiración.
- **Orientación debajo del agua:** El estar volcado debajo del agua nos cambia las referencias espaciales a las que estamos habituados. Debemos aprender a tomar referencias de la situación para poder ejecutar los ejercicios posteriores.
- **Apoyo de la pala:** Se trata de lograr sentir el apoyo de la hoja en el agua para disponer de un punto fijo donde aplicar el giro de cadera. Tiene gran similitud con los planeos y apoyos empleados al palear, por lo que no necesita excesiva atención.
- **Giro de cadera:** Se pretende lograr la disociación de cadera y tronco de forma que las caderas puedan desvolcar la piragua con el cuerpo dentro del agua. Es la parte principal del esquimotaje y donde se dan las mayores dificultades para dominarlo. Por ello, se debe dedicar mucho tiempo para automatizar el gesto y conseguir realizarlo con soltura.
- **Coordinación conjunta del apoyo de la pala y del giro de cadera:** Ambos movimientos deben ejecutarse simultáneamente para ser efectivos y poder realizar el esquimotaje correctamente. Es aquí donde se aplica todo lo aprendido previamente. Debemos, por tanto, llegar aquí teniendo dominado los aspectos anteriores.

3.1.- algunas consideraciones practicas previas:

Al márgen de los ejercicios y tareas que se proponen más adelante, el aprendizaje del esquimotaje se va a ver favorecido por algunas cuestiones organizativas o de entorno como son:

- Una piscina climatizada es lo más aconsejable para aprender por la temperatura del agua (27°C frente a los 20°C del mar o los

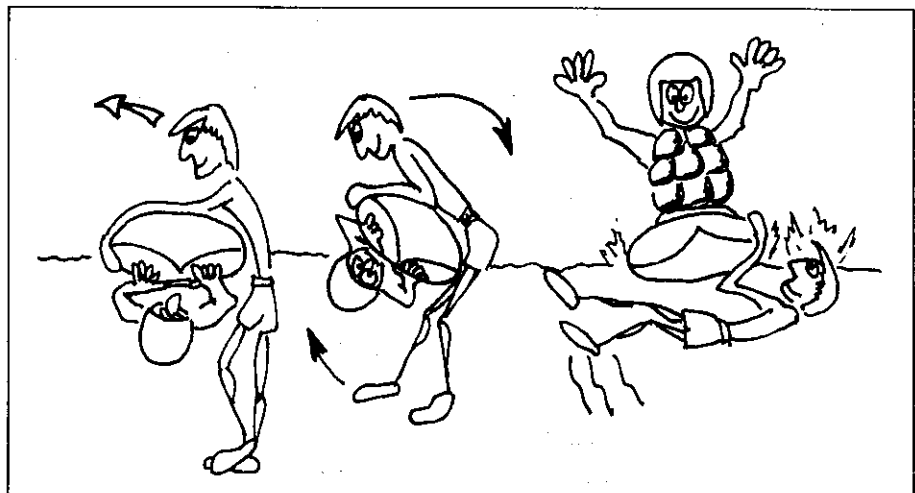
12°C de un río), la placidez y transparencia del agua, disponer de un fondo liso donde caminar y orilla cercana. La profundidad más adecuada está en torno a 120 - 140 cm. (La altura entre la cintura y el pecho).

- El material a emplear debe ser el mínimo. Lo ideal es llevar sólo el cubrebañeras. Evitad en lo posible la ayuda del chaleco salvavidas o los trajes de goma. Las gafas de piscina (no las de buceo) y unas pinzas de nariz pueden ser muy útiles en las primeras fases, pero al final habrá que ser capaz de prescindir de ellos.

- El trabajo por parejas es la manera más provechosa de aprender. Lo idóneo es realizar los ejercicios alternando los papeles de ejecutor-ayudante cada 10 minutos de actividad. Pasado ese tiempo, el cuerpo está poco receptivo para aprender y es preferible cambiar con el compañero para descansar.

A la hora de formar la pareja, procurad que sean del mismo nivel de conocimiento. Aprovechad el tiempo de ayudante para observar al compañero e imaginarse a uno mismo en su lugar. Observar buenos ejemplos de otros esquimoteando es siempre útil. La utilización del video para autoobservarse es igualmente eficaz, pero se necesita un sofisticado montaje para llevarlo a cabo en la piscina (La mayor eficacia se logra si podemos observarnos inmediatamente después de la ejecución, lo que supone llevar una cámara y un reproductor con pantalla de TV a la piscina y conectarlo dentro. Pocas piscinas están preparadas para un montaje cómodo de este tipo).

- El compañero debe saber desvolcarnos. La mejor forma es abrazando la piragua por encima y dejarse hundir echando el cuerpo atrás.

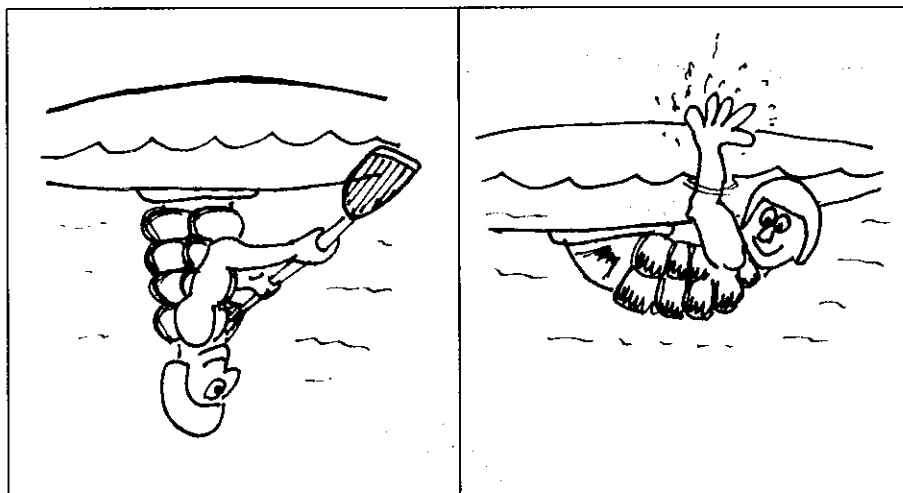


- Iniciados en los ejercicios es normal pedir la ayuda del compañero para que nos desvuelque. Lo habitual es golpear en el casco de la piragua con la mano. Esta señal significa **Estoy debajo y voy a esperar a que alguien me desvuelque**. Sed conscientes de que el compañero tardará algunos segundos en desvolcarnos, por lo que deberemos mantener la calma debajo.

3.2.- Familiarización con la situación de vuelco:

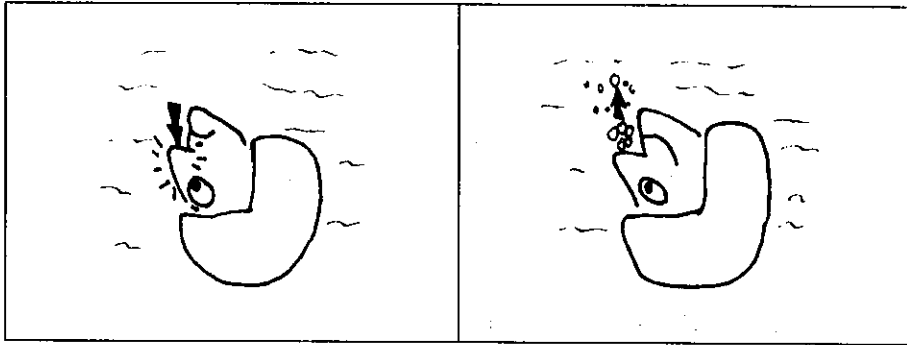
Estar bajo el agua es en sí una situación hostil (No podemos respirar, hay corrientes, poca luz, etc). Hay que lograr familiarizarse con esa situación y conocer las sensaciones que tendremos al volcar. Dominar la natación y el buceo nos ayudaran a desenvolvernos sin problemas bajo el agua y a percibir la situación de volcado como natural.

Al volcar podemos tener la cabeza tanto hacia arriba como hacia abajo. En el caso de tenerla hacia abajo, el agua se nos metera por la nariz. Para evitar este desagradable hecho, deberemos acostumbrarnos a expulsar aire por la nariz debajo del agua hasta colocar la cabeza hacia arriba. Es importante que en esta situación sepamos relajarnos y actuar correctamente.



Volcado cabeza abajo

Volcado cabeza arriba

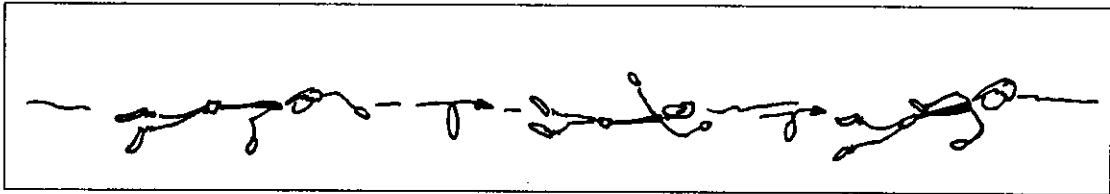


Agua que entra en la nariz Expulsa aire y evita entrada de agua

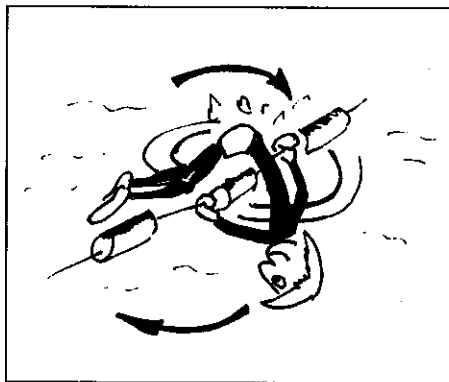
+ Ejercicios a realizar sin piragua:

Aprenderemos con estos ejercicios a orientarnos bajo el agua y a acostumbrarnos a soplar por la nariz cuando estemos bajo el agua. Procurad hacerlos lentamente para ser conscientes de la posición del cuerpo.

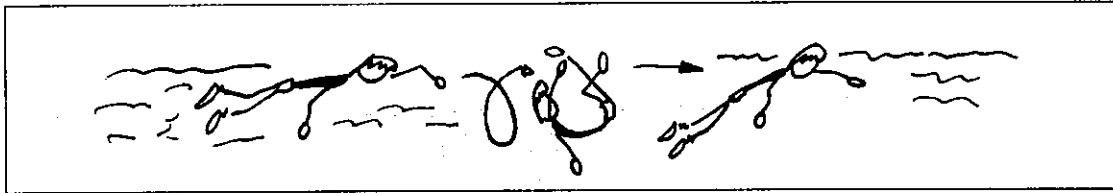
* Nado frontal crol, dar giros longitudinales. (Pasar de crol a espalda y viceversa)



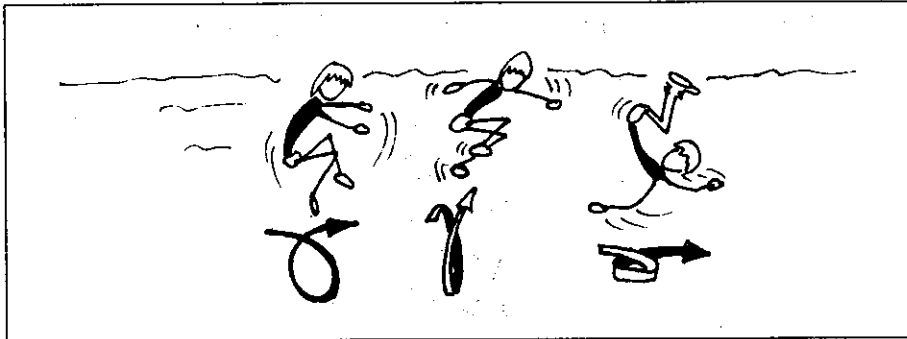
* Dar volteretas sobre una corchera



* Nado frontal, dar una voltereta y seguir nadando



* Agrupado en forma de bola dar vueltas sobre los tres ejes

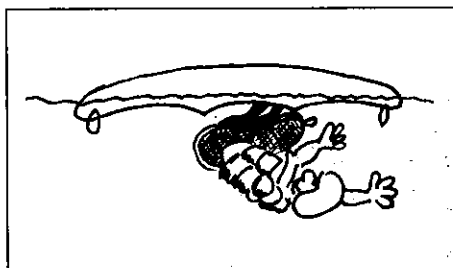


En los libros de natación podreis encontrar más ejercicios de este tipo. Obviamente, si no dominais la natación, lo mejor es realizar algun cursillo.

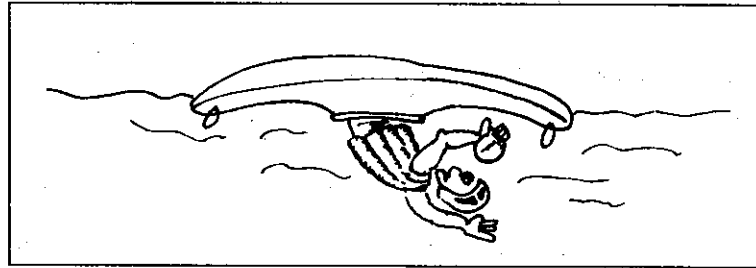
+ Ejercicios con piragua :

Pretendemos aprender a aguantar la posición de volcado dentro de la piragua , sin agobios y totalmente relajado. Además, iremos adaptando nuestras rodillas a la piragua y empezaremos a moverla con ellas.

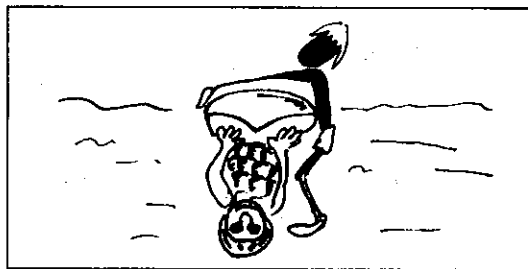
* Volcar y salirse de la piragua (Sin y con cubrebañeras)



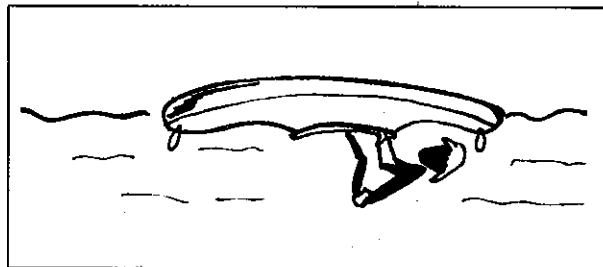
* Volcar, aguantar 5 segundos bajo el agua y salirse



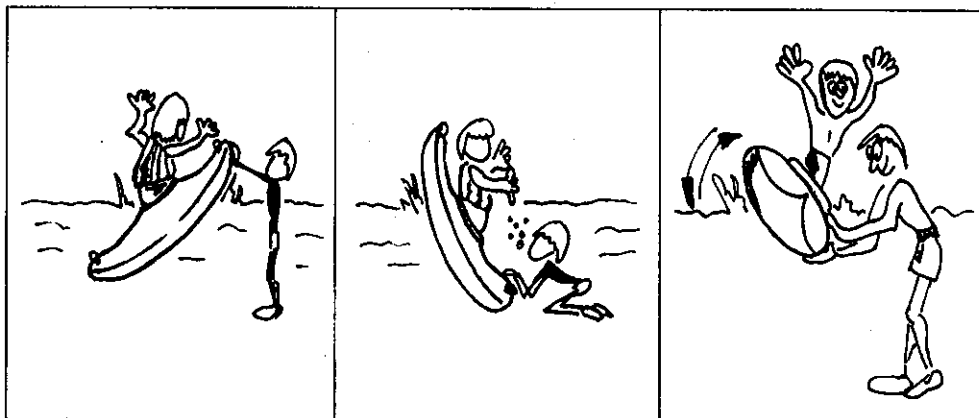
* Volcar y que un compañero te enderece la piragua



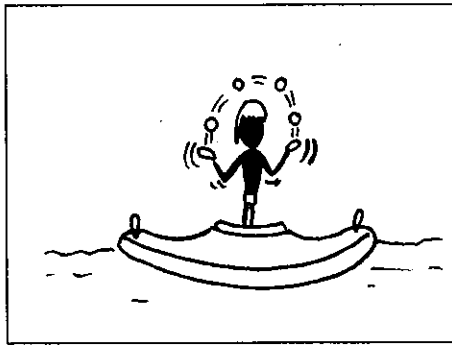
* Meterse en una piragua volcada



* Montado, que te levanten o te hundan las puntas de la piragua, o que te la balanceen.



* Equilibrios encima de la piragua



* Remar con la piragua llena de agua (Equilibrarla). Se puede hacer con los globos totalmente hinchados o a medio hinchar.



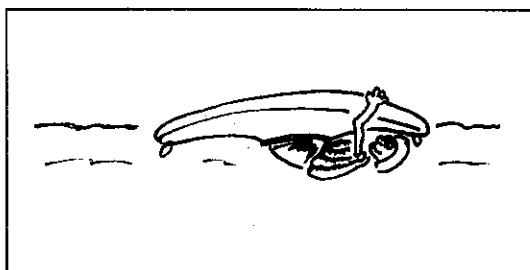
* En general, cualquier juego que nos acostumbre a volcar y mantenerse dentro de la piragua.

3.3.- Orientación debajo del agua :

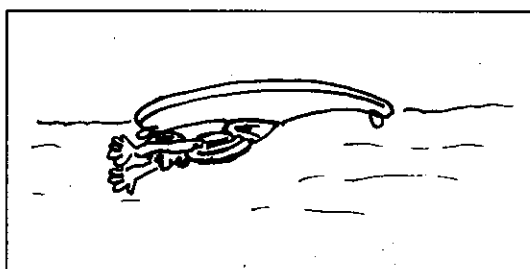
Tras estar en la posición de volcado, deberemos aprender a tomar referencias en esa situación, de forma que nos permita dirigir posteriores ejecuciones en las direcciones correctas.

En estos ejercicios son útiles al principio las gafas de natación y las pinzas de nariz.

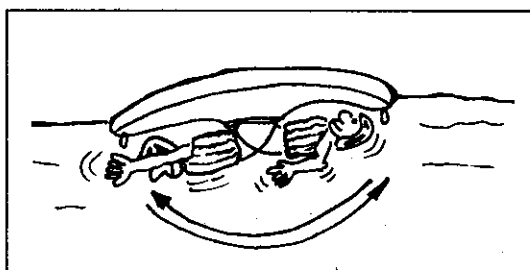
* Volcado, abrazarse a la piragua.



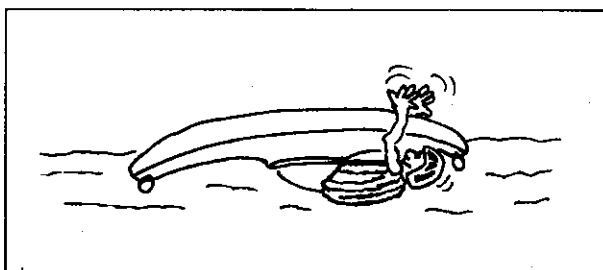
* Volcado, estirarse atrás



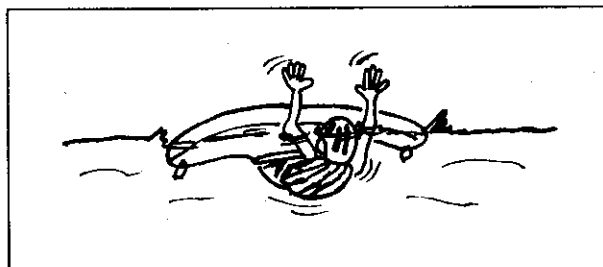
* Volcado, pasar de atrás adelante y viceversa.



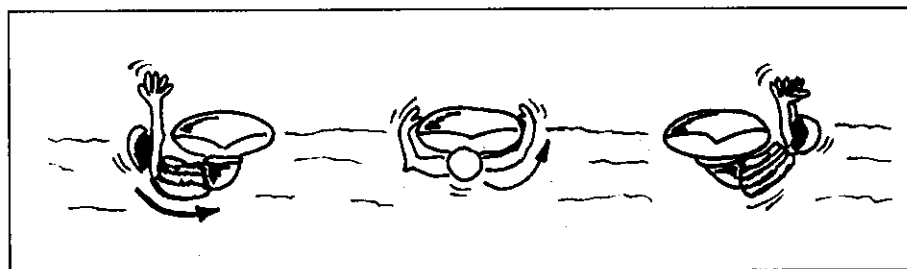
* Volcado, inclinado adelante, sacar las manos fuera del agua.



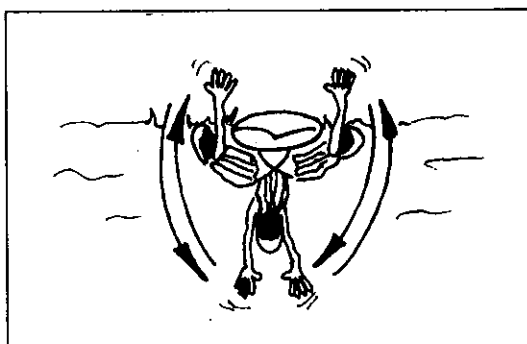
* Volcado, inclinado adelante, sacar las manos fuera del agua por un lado



* Volcado pasar las manos de un lado al otro de la piragua, junto al casco



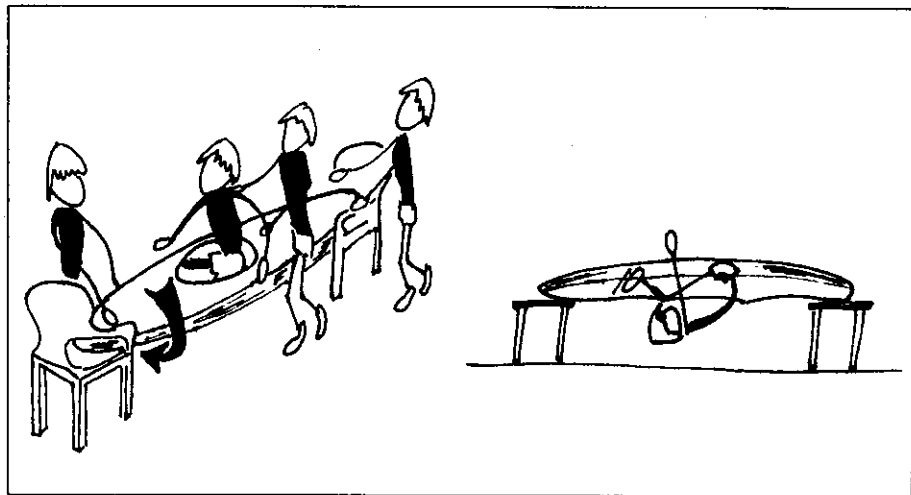
* Igual que el anterior, pero separados del casco



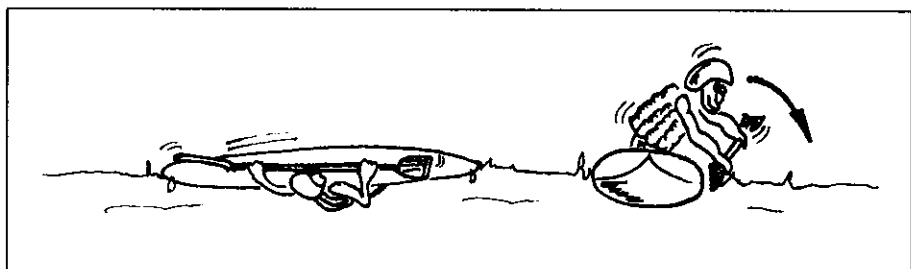
* Fuera del agua, sujetando la piragua entre dos bancos, repetir los ejercicios anteriores.

Colocando dos bancos y la ayuda de tres personas se puede simular una posición de vuelco en seco. Las ayudas irán:

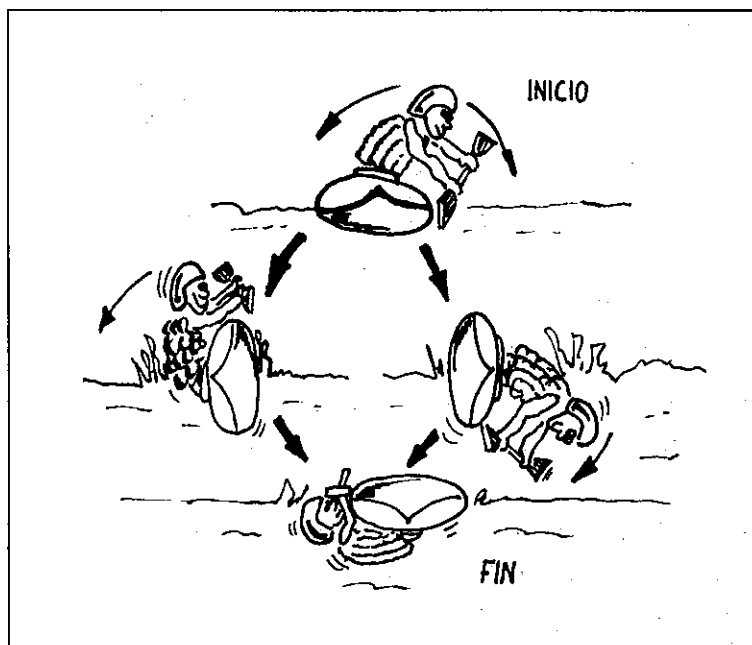
- Uno en cada punta de la piragua, sujetando y girando la piragua.
- El tercero junto al ejecutor, liberandole algo de peso y guindole en sus movimientos.



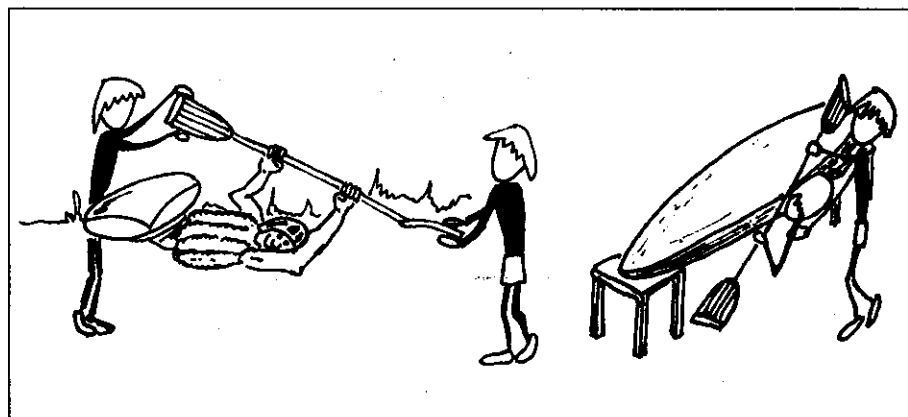
* Volcado, sacar la pala por un lateral. Ir tomando referencias de la pala para adoptar la posición inicial. (Ver apartado 4.4)



* En la posición inicial, volcar por los dos lados hasta tener las manos fuera del agua con la pala totalmente fuera del agua.



* Tras dominar la posición inicial, colocar la pala perpendicularmente. (Posibilidad de ayuda tanto en el lado de la hoja de apoyo como en la seca). Se puede realizar también en seco con los bancos.

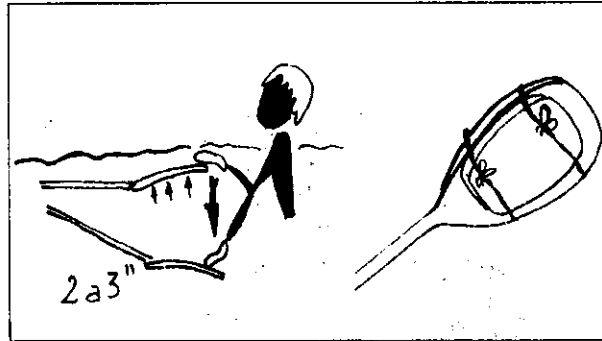


3.4.- Apoyo de la pala

Se pretende conseguir un apoyo en el agua capaz de servir de base para el giro de cadera.

Observad lo que cuesta hundir plana la pala hacia el fondo.

Se tarda unos dos segundos en hundirla medio metro. Esa fuerza de resistencia es la que buscamos aprovechar.



Se puede ayudar inicialmente este apoyo pegando un corcho a la hoja de la pala, provocando que flote.

Cuando hacemos el apoyo, podremos agarrar la pala alargando la palanca, alejando la hoja que se apoya en el agua. Esta mayor palanca nos ayudará a aplicar la fuerza.

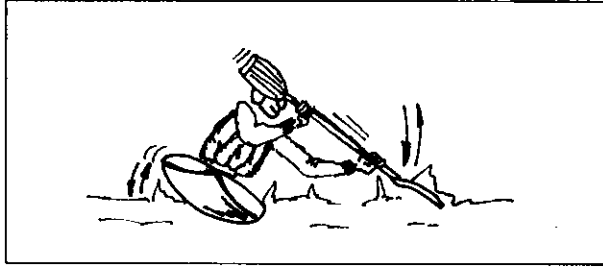
* Apoyos bajos (con el reverso de la pala, manteniendo los codos por encima de las muñecas), cada vez más lejos de la piragua.



* Apoyos altos (con el cazo de la hoja, con las muñecas por encima de los codos), cada vez más lejos de la piragua.



* Realizar los ejercicios anteriores inclinando la piragua y recuperando la posición con el apoyo.



* Agarrando la pala por un extremo (alargando la palanca), realizar los ejercicios anteriores.



* Realizar apoyos con el agarre de la pala al estilo italiano, inicialmente cerca, luego más lejos e inclinando la piragua.



3.5.- Giro de cintura :

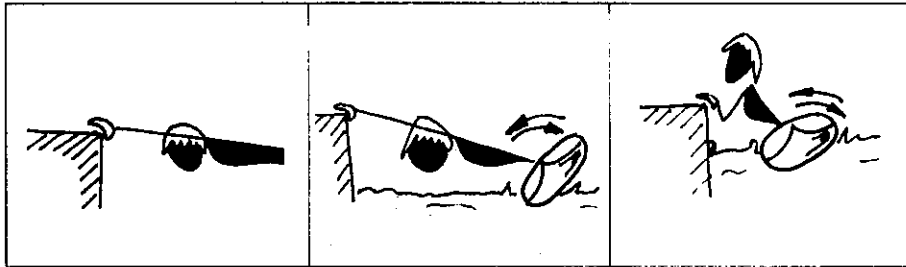
Buscamos la eficacia en este gesto, a través de ejercicios de disociación de tronco-cadera. Es importante que el movimiento sea violento.

Observad que en un movimiento correcto no se mueven ni el tronco ni los brazos, solo la cadera y la piragua en la que está ajustada.

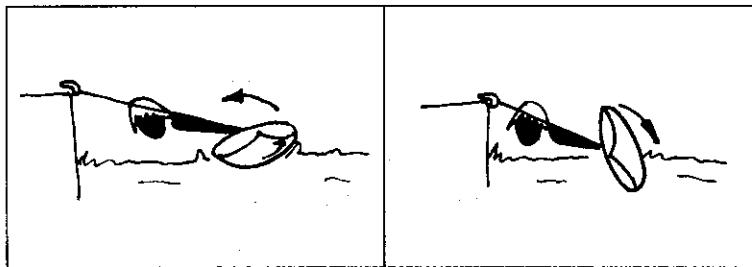
Permanece Quieto

Bien

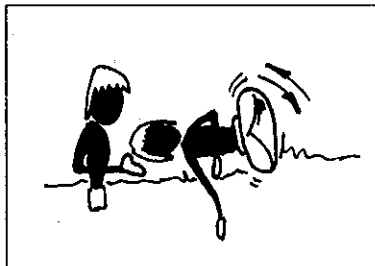
Mal



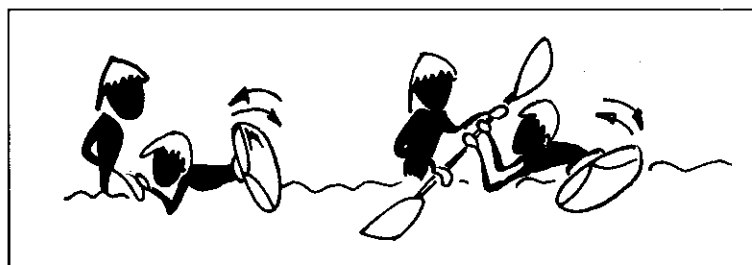
* Girar la cintura, sin mover el cuerpo



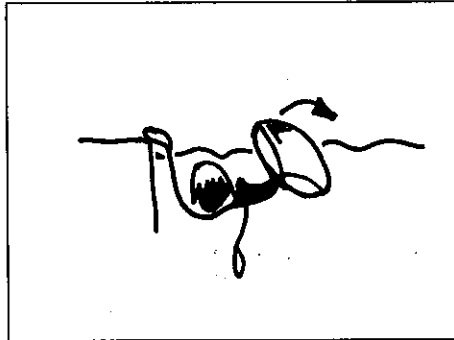
* Sujetado por la cabeza. (El ejecutor con los brazos cruzados)



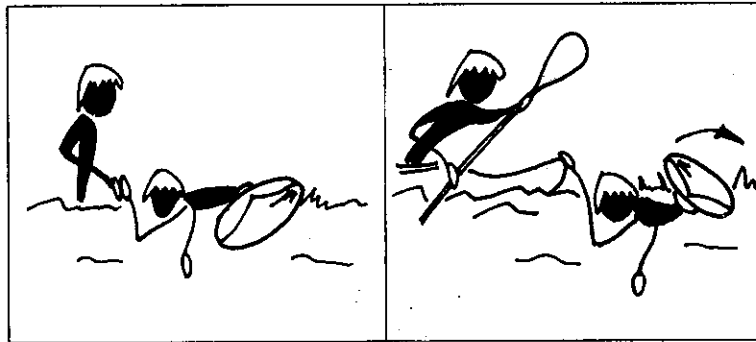
* Apoyado sobre las manos de un compañero, girar la cintura. Bajar progresivamente las manos. También puede sujetar una pala sobre la que se apoya el ejecutante.



* Volcado totalmente, hacer esquimotaje agarrando con una sola mano en la pared.



* Con una sola mano, sobre la mano de un compañero en la punta de una piragua. (Forma muy común de ayuda en situación real).

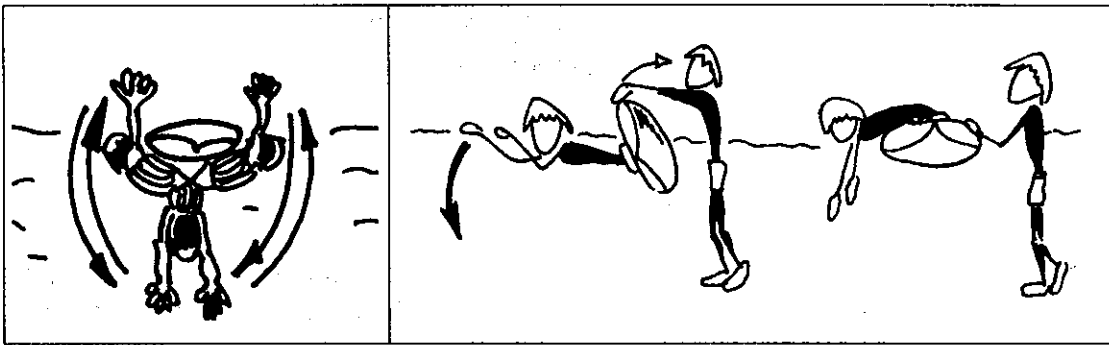


* Apoyado a una pala vertical sujeta desde fuera.

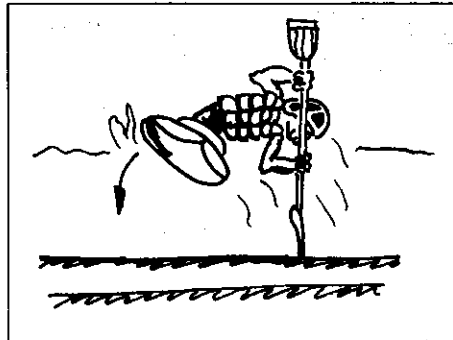


* Realizar el ejercicio de sacar las manos por un lado y otro de la piragua separado del cuerpo.

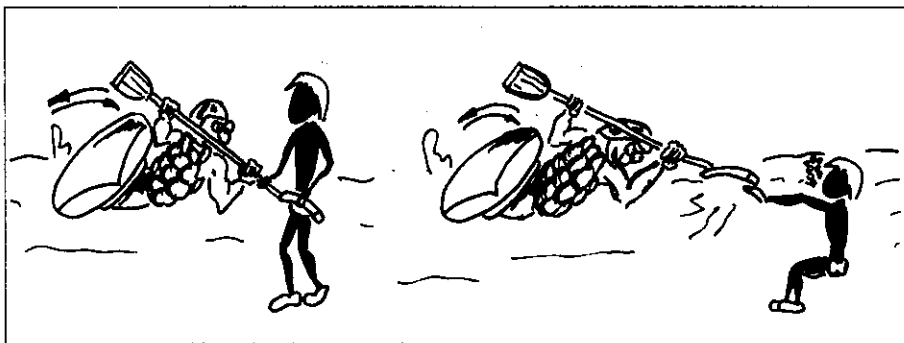
Tras sacar las manos fuera del agua, el compañero ayuda a desvolcar la piragua moviendo el casco.

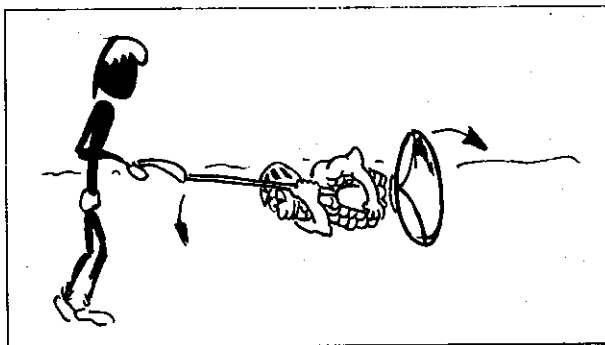


* Apoyando la pala en el fondo, cada vez más profundo. Este ejercicio se puede realizar apoyando la pala en el fondo antes y después de volcar.



* Volcado, que un compañero sujete la pala cada vez más lejos y más profundo, con agarres tanto de alemán como de italiano.





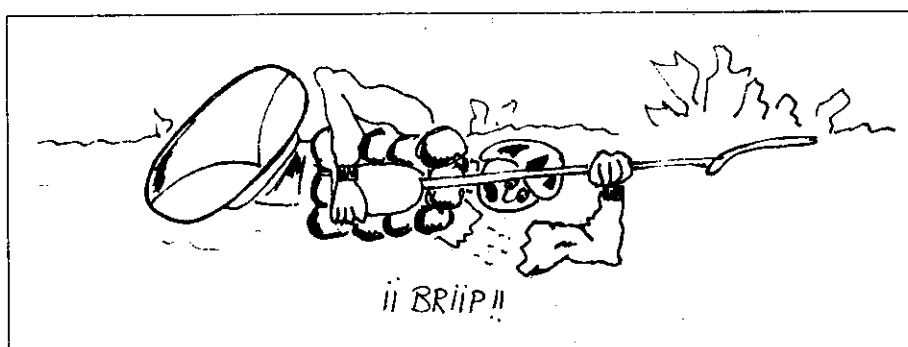
3.6.- Coordinación conjunta:

Se trata de coordinar definitivamente el apoyo de la pala y el giro de cadera.

Para ello, observad aspectos como:

- Intentar no perder demasiado tiempo pensando bajo el agua
- No abusar de las ayudas, pues pueden hacer perder las sensaciones.
- La observación y la relajación son fundamentales para comprender el movimiento. Las observaciones de otros haciendo esquimotajes, o filmaciones en video de intentos propios son muy interesantes y beneficiosas para el aprendizaje.

Inicialmente, el esquimotaje italiano puede resultar más fácil que el alemán, aunque en situación real resulta más complejo prepararse la pala, tras salir la pala está descolocada y tiene un riesgo mayor de luxación de hombro.



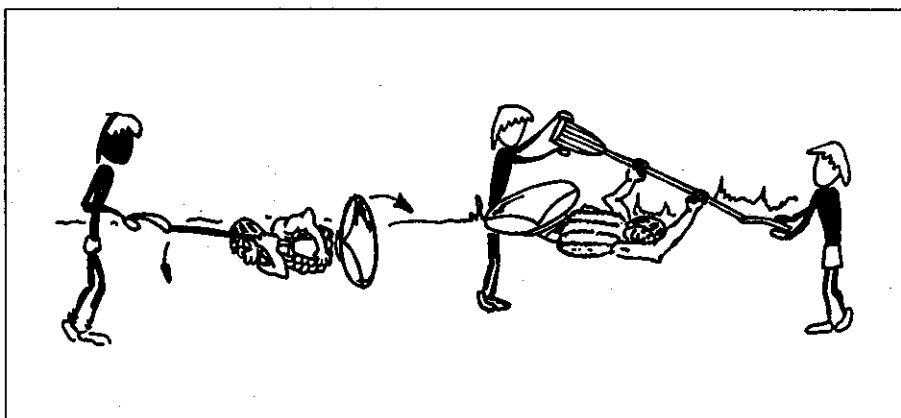
Por estos motivos, recomiendo aprender y automatizar el esquimotaje al estilo alemán.

Por ello, en el apartado de PARTICULARIDADES TECNICAS, me extiendo en detallar este estilo. (Como anécdota mencionar que a lo largo de mis excursiones piragüistas por Europa, no he visto salir con el italiano a casi ningún piragüista. Más sorprendente resulta ver la cara de asombro de kayakistas italianos al comentarles que a este estilo de esquimotaje para ellos tan complicado nosotros le llamamos estilo italiano. Ellos negaban la paternidad de una técnica tan enrevesada).

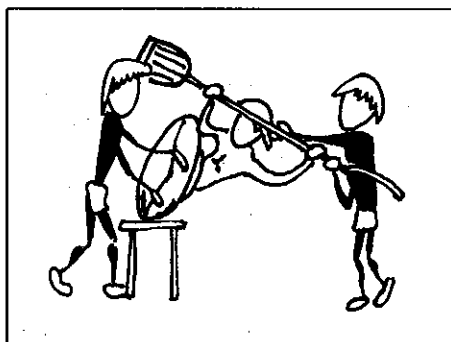
Estos ejercicios, se practicarán primero con ayuda y lentamente. Las ayudas consistirán fundamentalmente en:

- Sujetar la pala y orientarla, cada vez más lejos y profundo.
- Ayudar al giro de cadera.

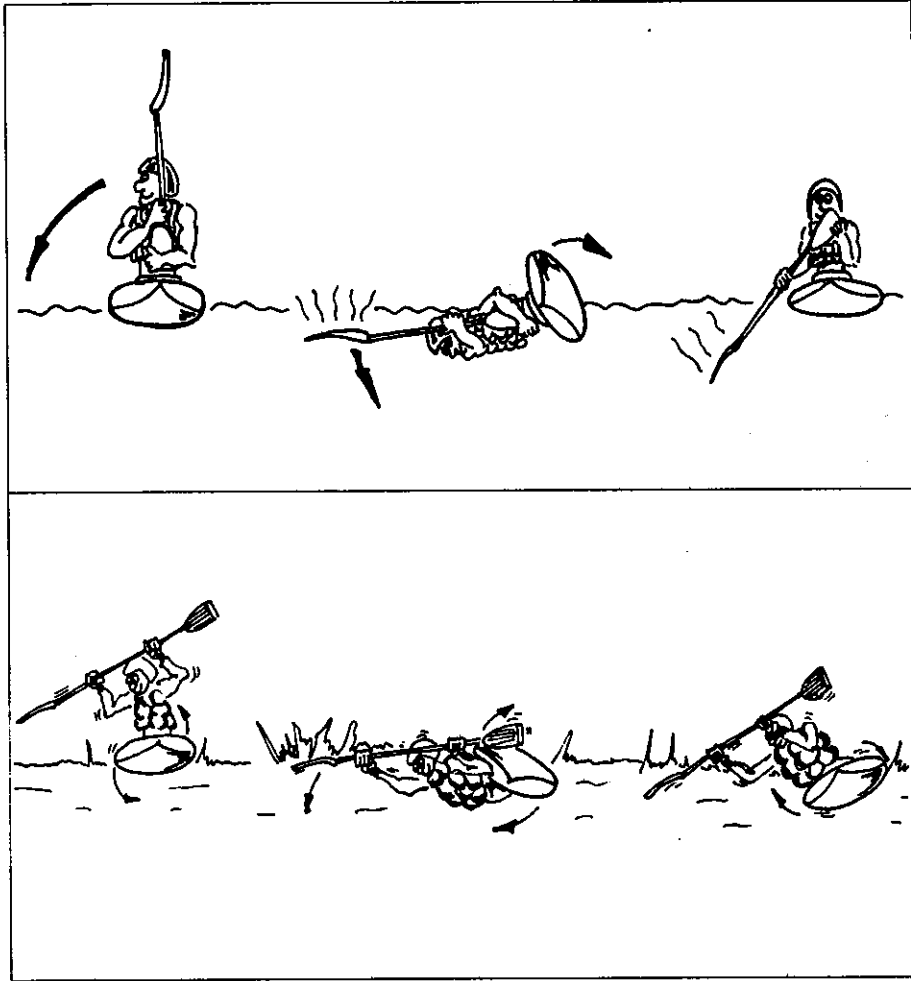
En el alemán, la ayuda puede ir también a la hoja cercana al casco.



* Simular el esquimotaje fuera del agua con la ayuda de compañeros, apoyando la piragua entre bancos. Uno de los compañeros debe ayudar moviendo la pala.

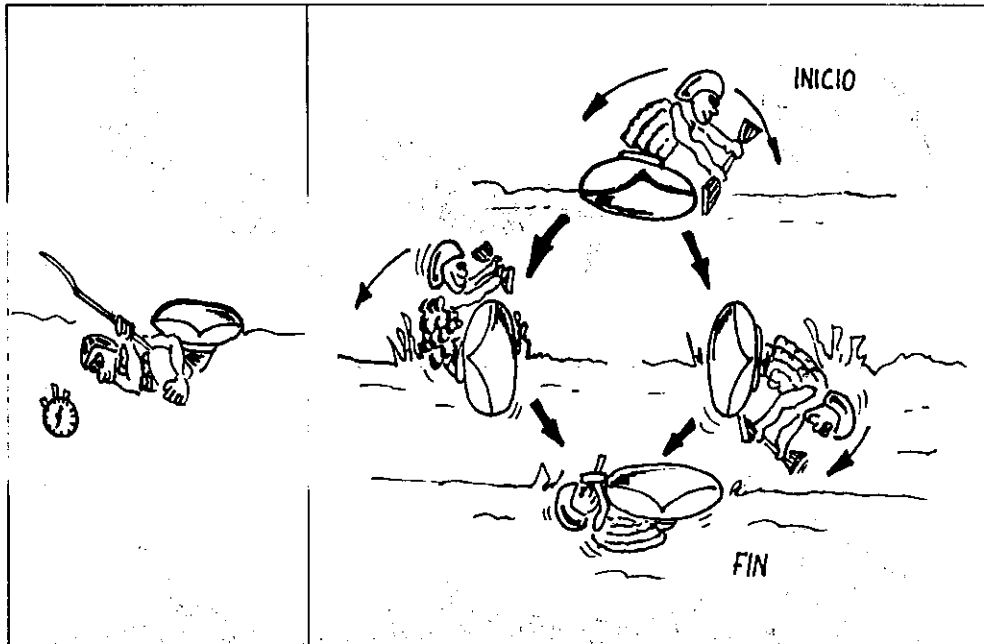


* Prepararse la pala fuera del agua, volcar y salir inmediatamente.

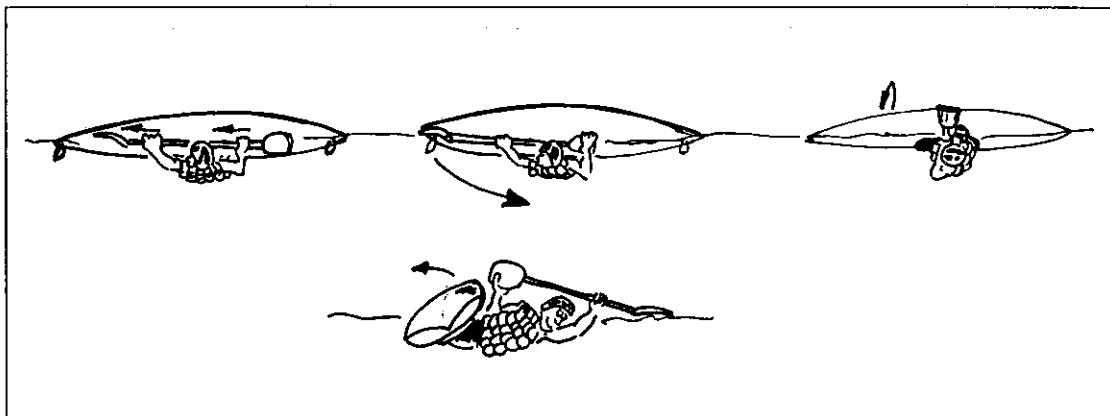


* Similar al anterior, pero esperando tres segundos bajo el agua antes de desvolcar.

En el estilo alemán, volcar por ambos lados preparándose la pala.



* Inicialmente se puede realizar el alemán adelantando la pala, agarrando por debajo de la hoja (Estilo Pawlatta). Poco a poco, ir adelantando las manos para acabar con un agarre normal.

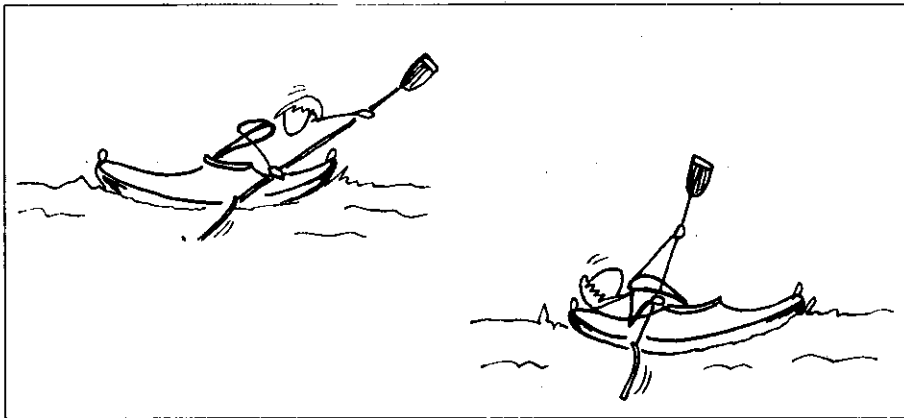


4.-PARTICULARIDADES TECNICAS:

Debido a la recomendación dada favorable al estilo alemán, este apartado se centra principalmente en él, aunque algunos de los conceptos que se explican son aplicables a todos los estilos. Estos aspectos a observar cuando estemos practicando el esquimotaje son:

4.1.- El acabado del esquimotaje:

El acabado del esquimotaje puede ser con el cuerpo adelante o atrás. Atrás gira mejor la piragua, pero adelante se está más protegido a los golpes en la cara. En el esquimotaje con acabado atrás, es fundamental echar la cabeza atrás, pegando con la nuca en la cubierta. Igualmente, en este esquimotaje, sufren menos los hombros.



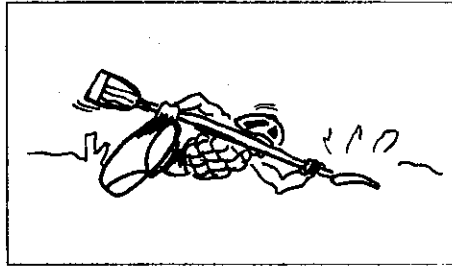
4.2.- La posición del brazo cercano al casco

Hay distintas formas de buscar el apoyo en el agua. Fijaos ahora en el brazo cercano al casco. Probad y escoged la que os resulte más natural de las que describo a continuación.

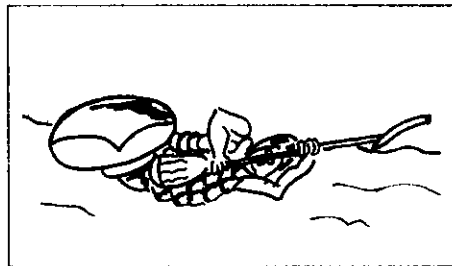
* Con el codo por debajo de la piragua, llevando la mano a la barbilla.



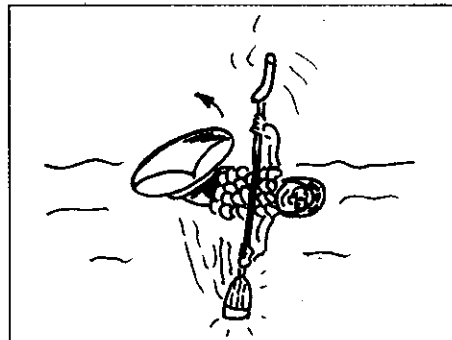
* Abrazando el casco de la piragua



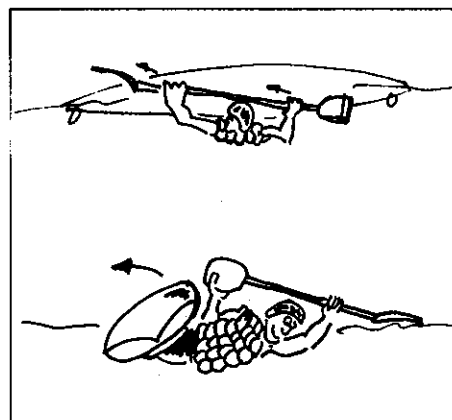
* Con el codo alto, con la pala a ras de la lámina de agua.



* Dando la palada, paralela al eje longitudinal de la piragua.



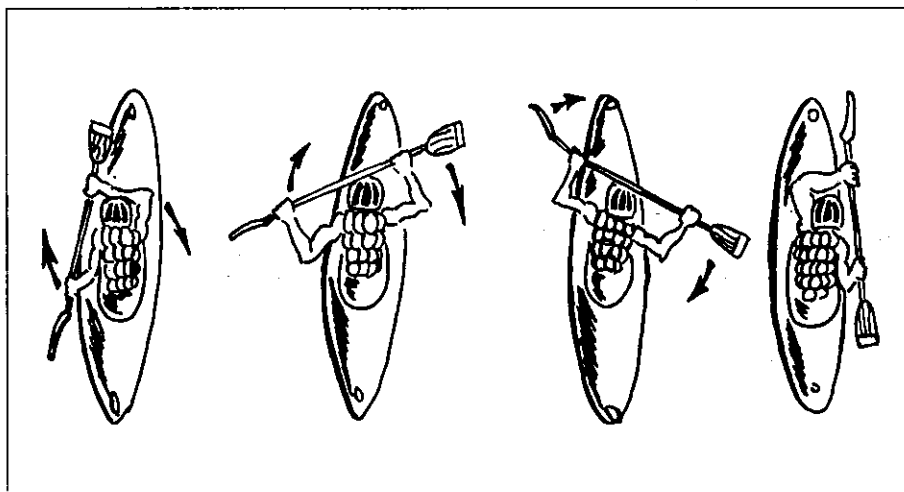
* Pasando la pala adelante, agarrando la hoja (Estilo Pawlatta)



4.3.- La preparación de la pala:

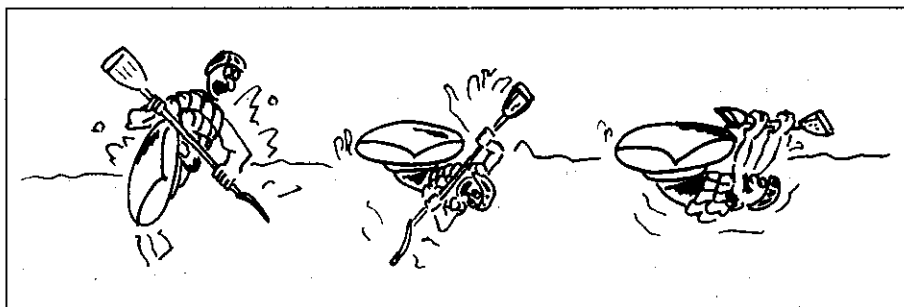
Habitualmente, resulta más fácil hacer el esquimotaje por un lado que por otro (lateralidad dominante).

Hay que aprender a prepararse la pala debajo del agua, pasandola de un lado al otro, cuando ya se está volcado.

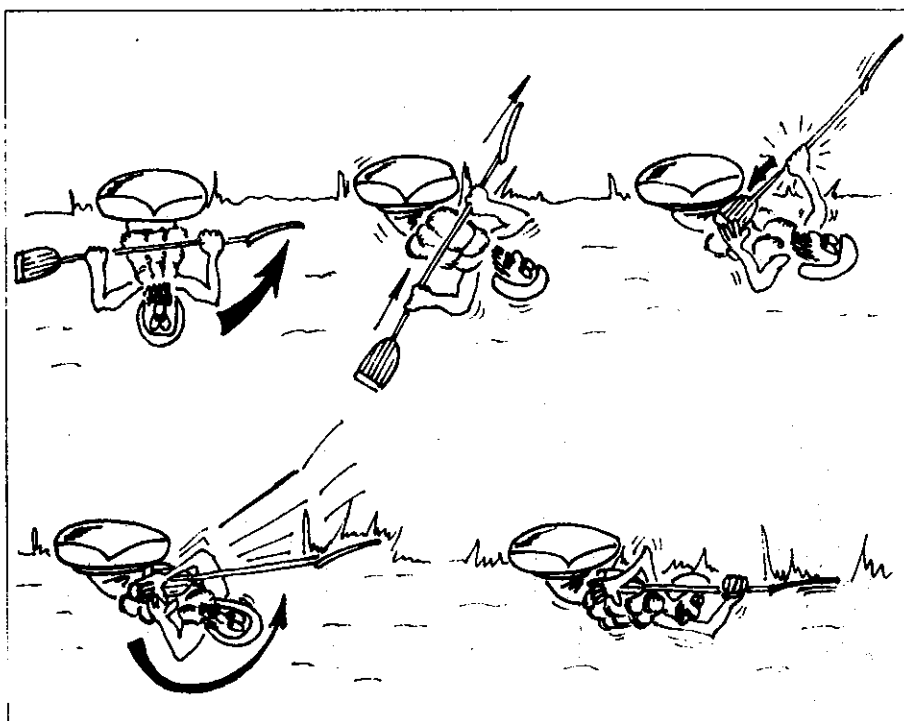


Visto desde debajo

Conviene igualmente volcar sin prepararse la pala, para hacerlo bajo el agua.



Si el estilo que dominamos es el italiano, habrá que deslizar la pala hacia la superficie hasta sacar una hoja fuera del agua y agarraremos la otra hoja junto al abdomen.



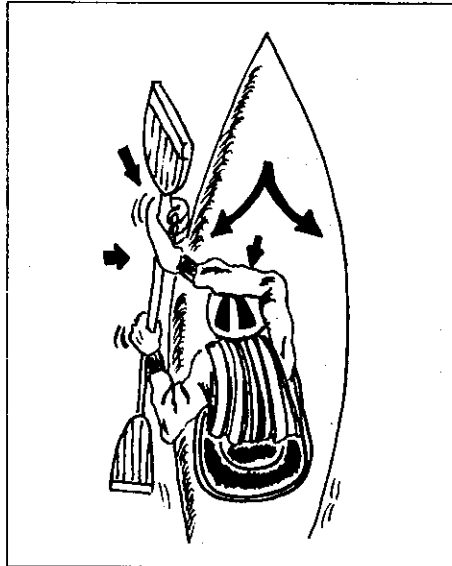
4.4.- El momento de iniciar el esquimotaje:

Aunque creamos que no, bajo el agua es difícil darse violentamente con rocas si tomamos precauciones. Pocas situaciones nos deben hacer pensar en salir de la piragua (Sifones o saltos muy inmediatos). Así que tenemos tiempo para pensar y llegar a la posición inicial.

Al ajustaros a la posición inicial, concentraos en estos aspectos :

- **Ajustar las rodillas y caderas fuertemente a la piragua.**
- **Inclinar el tronco adelante, hasta pegar con la cabeza en la cubierta de la piragua.**
- **Sacar la pala fuera del agua antes de hacer cualquier gesto.**
- **Colocar la pala de forma que coja agua. Para ello, podeis tocar la hoja delantera si es que teneis dudas de su situación.**

A partir de aquí, el gesto debe ser tan automatizado que sientas que siempre vas a salir fuera.



4.5.- Defectos comunes:

A la hora de ejecutar el esquimotaje suelen aparecer los siguientes errores:

- **Cruza la pala debajo del agua.** Se debe normalmente a errores de orientación, por lo que conviene repasar los ejercicios para aprender este aspecto. Posteriormente realizar esquimotajes asistidos por la ayuda del compañero que coloque la pala.
- **Saca la cabeza fuera del agua, pero apenas desvuelca la piragua.** Esto se debe a que realiza el tirón de brazos pero sin ningún movimiento de la cadera. Volver a realizar los movimientos de giro de cadera, en especial los que los brazos no intervienen.
- **Movimientos descontrolados sin ningún efecto concreto.** En ocasiones, por querer hacer el movimiento rápido, se pierde el sentido general del gesto. Intentad hacerlo lento, separando algunas partes del mismo (Posición inicial, apertura de la pala, giro de cintura,...). Las ayudas deberán marcar estos momentos.
- **A veces sale, otras no.** Solo la práctica continuada nos dará plena seguridad. Repetir es el secreto de la automatización. Con la práctica sereis capaces de dominar el gesto y de poder modificarlo y variarlo hasta hacerlo totalmente efectivo.

5.- PERFECCIONAMIENTO:

Una vez aprendido el esquimotaje más elemental (Volcar voluntariamente en lugar estable y desvolcarse), deberemos progresar, siguiendo los siguientes pasos:

- Afianzar el esquimotaje
- Modificar el propio esquimotaje
- Aprender a esquimotear por el lado débil
- Esquimotaje bajo presión
- Esquimotaje en situación real
- Otros esquimotajes

5.1.- Afianzar el esquimotaje:

Una vez que logremos ejecutar el esquimotaje, debemos asegurarnos de que siempre va a salir. Realmente, esto es algo que nunca podremos asegurar al 100%, pero si que tendremos que evitar tener el sentimiento de que «tal vez no me salga esta vez». Con pensamientos negativos e inseguridad, nunca saldrá el esquimotaje cuando realmente haga falta.

Repetir es el antídoto de la inseguridad. Da igual la forma en que se salga si es efectiva siempre. Obviamente, las técnicas y estilo explicados son las formas que se han mostrado más efectivas para la mayoría de la gente, y por ello, los más recomendables.

Cada piragüista debe encontrar su forma de desvolcar que sabe que nunca le va a fallar.

5.2.- Modificar el esquimotaje:

Una vez se tiene una forma de desvolcar afianzada, debemos intentar trabajar la forma de mejorarla. Para ello intentaremos modificar aspectos como una velocidad mayor o menor, dar mayor amplitud a los movimientos de la pala y cintura, cambiar la posición de acabado, hacer paradas en mitad del gesto, etc.. Con ello iremos siendo capaces de sentir mejor el esquimotaje y así podremos adaptarlo a situaciones cada vez más complejas.

5.3.- Aprender a esquimotear por el lado débil:

Hasta ahora, el esquimotaje probablemente sólo nos salga por un lado. Hay que trabajar el lado contrario, normalmente menos hábil, hasta lograr dominar el esquimotaje. No hará falta repetir estrictamente todo el proceso, pues nos resultará fácil transferir la destreza de un lado al otro tras varias intentonas.

5.4.- Esquimotaje bajo presión:

Ya sabemos salir por ambos lados, por lo que ahora trataremos de dificultarnos las situaciones. El compañero creará situaciones de dificultad cada vez más complicadas que se resolverán con el esquimotaje. ¡Ojo! Se trata de ganar confianza, no de destruirla, por lo que no debemos excedernos en las dificultades. Estas pueden ser:

- **Volcar repetidamente la piragua**
- **Volcar con el cubrebañeras suelto**
- **Retener un tiempo la piragua volcada**
- **Mover la piragua cuando está volcada**
- **Volcar la piragua en voltereta tanto adelante como atrás**
- **Impedirle esquimotear por un lado**
- **Volcarle sin la pala y darsela en el agua**
- **El compañero se monta a caballo de la piragua volcada**

Cualquier idea puede ser válida, pero siempre sin sobrepasar la capacidad del ejecutor.

5.5.- Esquimotaje en situación real:

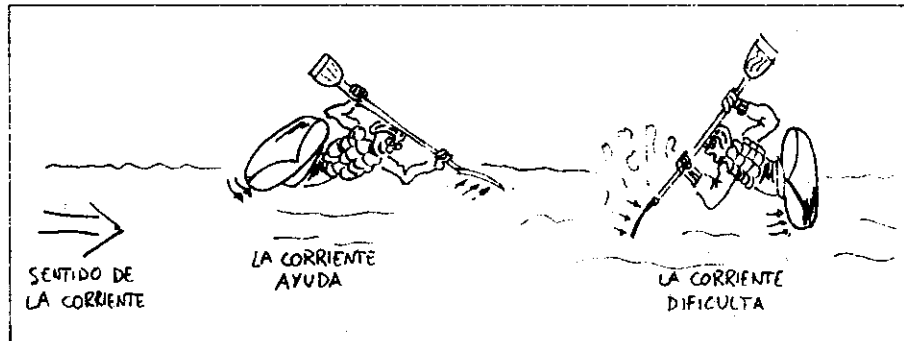
Antes de que la realidad nos vuelque, conviene entrenarse en situación real y conocer que es lo que nos espera en cada caso.

En función de donde hayamos volcado, deberemos actuar de forma diferente.

El conocimiento de los movimientos del agua nos ayudara a efectuar el esquimotaje de la forma más adecuada.

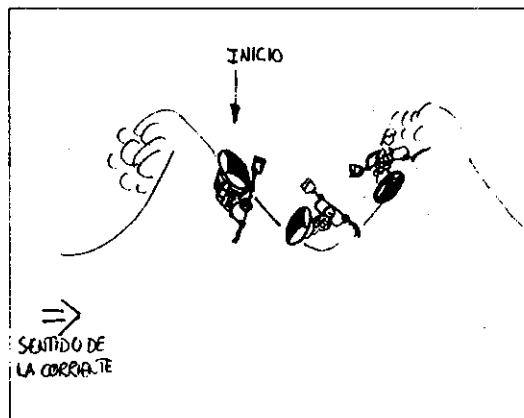
5.5.1.-Esquimotaje en corriente lisa:

Nos resultara mejor el esquimotaje si salimos por el lado que mira corriente abajo, mientras nos dificultará el contrario.



5.5.2.-Esquimotaje en corriente con trenes de olas:

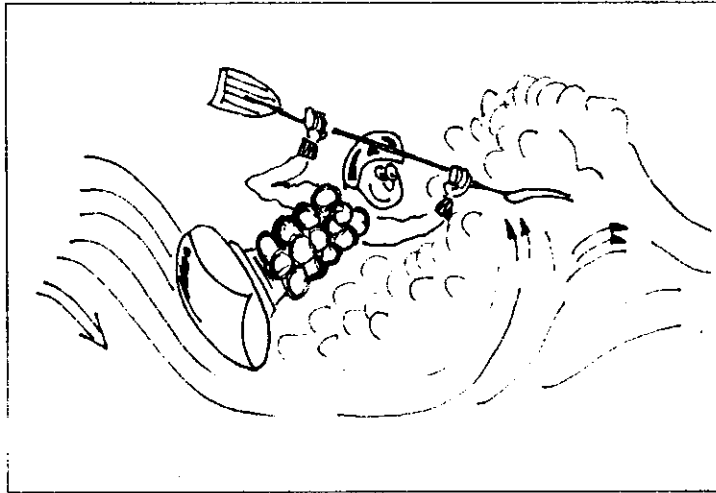
Se procurará salir corriente abajo, aprovechando la forma de las olas, realizando el esquimotaje en la ladera de subida de una ola.



5.5.3.- Esquimotaje en rebufos:

En los rebufos, hay que salir por el lado de la espuma, que también suele ser el de corriente abajo. En ocasiones, con tan solo separar un poco la hoja, la misma fuerza del rebufo te desvuelca.

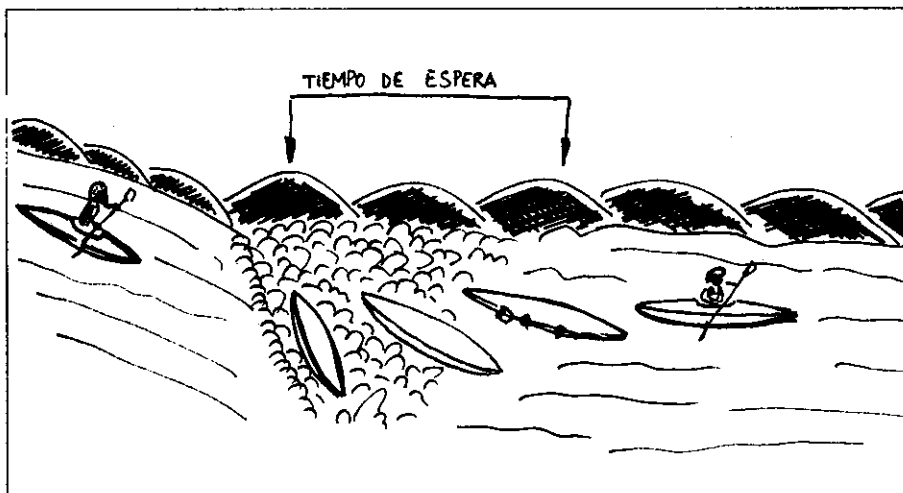
Las olas del mar se pueden considerar como rebufos de una corriente que viene desde la tierra. Por ello, se sale por el lado que mira al mar.



5.5.4.-Tiempo de espera en el esquimotaje:

Ha muchas situaciones en las caídas en las que la mejor opción para esquimotear llega después de dejar pasar un tiempo de espera. Estas situaciones pueden ser una gran ola de mar que al romper nos ha volcado, un tren de olas que llega a un remanso, la caída en una zona de marmita o esperar a salir volcado de un rebufo. Una vez fuera de esa situación, en agua más calmada siempre será más seguro nuestro esquimotaje.

En muchas cascadas y saltos se forma una zona de recepción con agua muy aireada, entre espumosa y burbujeante que se conocen comúnmente como marmitas. Este agua, debido a que tiene mucho aire aprisionado, tiene muy poca densidad, por lo que el esquimotaje resulta casi imposible. En estos casos, hay que esperar un tiempo a que la corriente nos saque a una zona de mayor densidad de agua.

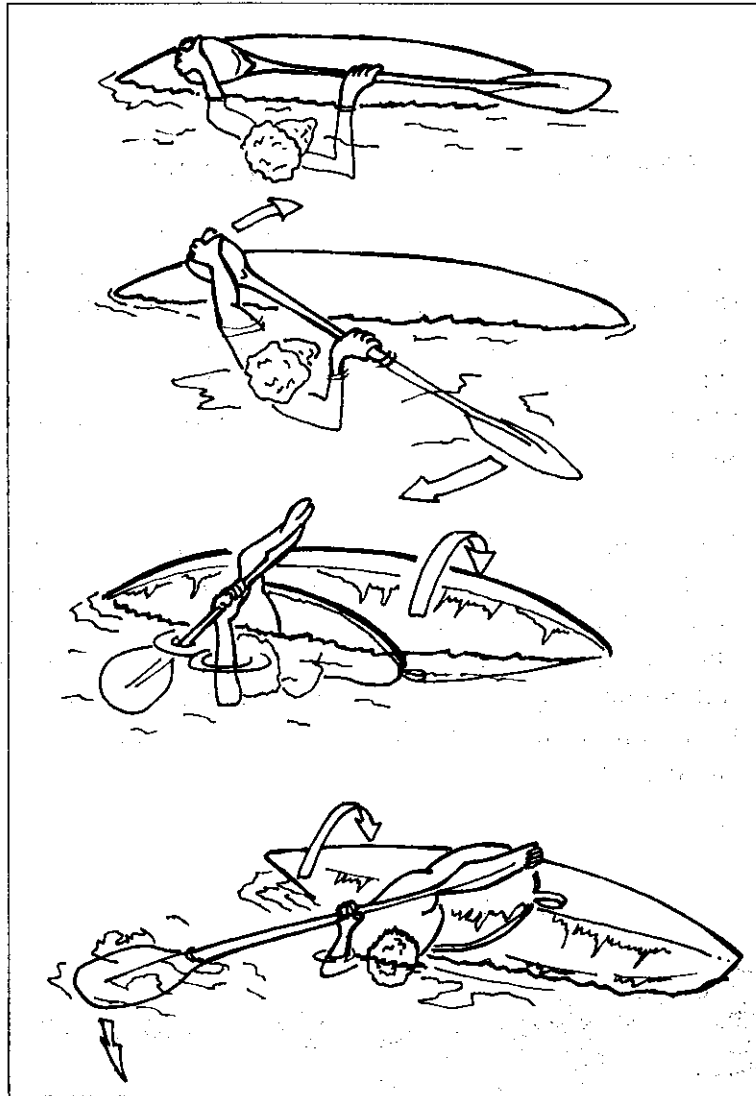


5.6.- Otros esquimotajes:

Hasta ahora, sólo hemos hablado de los dos estilos más clásicos de esquimotaje en nuestro país, el alemán y el italiano. Sin embargo, hay otras formas de esquimotaje reconocidas, como son:

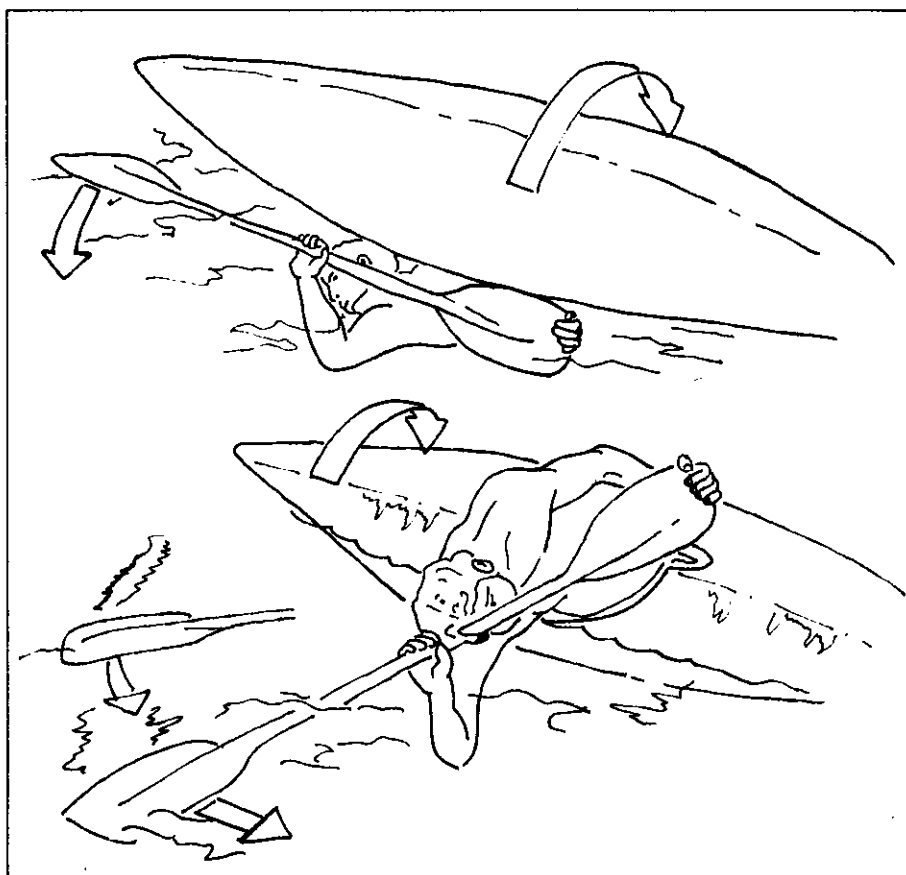
5.6.1.- Estilo Pawlatta:

Es una mezcla de ambos estilos. Es similar al alemán aunque sujeta la pala por un extremo.



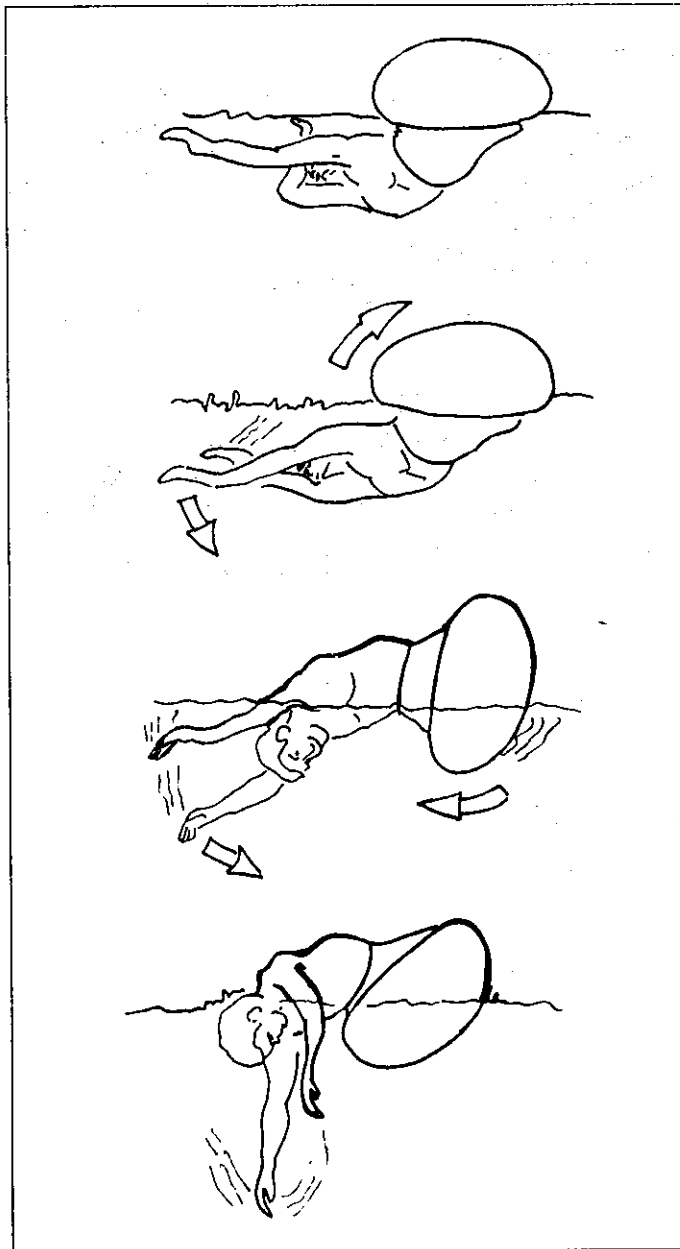
5.6.2.- Estilo Steyr:

Similar a un Pawlatta, pero realizado de atrás adelante. Se parte echando el cuerpo atrás. La pala realiza un recorrido de atrás adelante mientras se realiza el giro de cadera. Se puede realizar igualmente con un agarre normal.



5.6.3.- Esquimotaje sin pala:

Realizando un amplio movimiento del cuerpo y apoyándose sobre las manos, dando brazadas, se puede realizar el esquimotaje sin pala. Lo fundamental en este caso es el giro de cadera. Se puede llegar a realizarse apoyándose solo en una mano.



6.- BIBLIOGRAFIA:

CANOEING & KAYAKING Marcus Bailie. Crowood Sports Guides 1991

CANOEING HANDBOOK Ray Rowe y col. British Canoe Union 1989

CURSO BASICO DE CANOA Y KAYAK Bruno Rossini. De Vecchi 1991

KAYAK William Neally. Menasha Ridge Press 1986

PIRAGÜISMO Esteban Vicente. F.E.Piragüismo 1980

PIRAGÜISMO I Varios. F.E.P. - C.O.E. 1993

PIRAGÜISMO II Varios. F.E.P. - C.O.E. 1993

WHITEWATER KAYAKING Ray Rowe. Stackpole Books 1988

WILD WATER CANOEING Fred Barlow. Cicerone Press 1989

