



ASPECTOS TÉCNICOS DEL KAYAK

Entrando en la piragua

Cuando hemos decidido aprender a manejar una piragua tenemos que comprender que es necesario dominar una técnica, por básica que sea. Empecemos por ver cómo nos subimos en la embarcación.

En el caso del kayak, teniendo en cuenta que la posición del palista es la de sentado y con las piernas estiradas, hay que aprender a introducirse en la bañera sin caer al agua.

Si estamos en agua con alguna corriente, o si hace algo de viento, la proa ha de estar orientada hacia la misma. Al introducirnos lo haremos con suavidad, cogiendo con una mano el borde de la bañera y el mango de la pala y la otra apoyada sobre algo seguro.

La primera pierna que metemos en el kayak la pondremos flexionada sobre la base; después introducimos la otra, estirándola; por último estiramos la primera que teníamos flexionada.

Una vez que estamos dentro vamos a buscar la posición correcta, ya que ésta es muy importante para después no tener vicios y sí adquirir una buena técnica.

Vamos a describir la posición técnicamente más correcta:

Pies apoyados sobre el reposapiés de manera natural, sin esfuerzos innecesarios, con las punteras algo separadas.

Rodillas juntas y algo elevadas, que permitan mejor movimiento de la cintura y de las piernas.

Tronco recto y algo inclinado hacia delante con la cabeza alta.

Es importante que el asiento esté más alto que el lugar donde apoyas los pies.

El palco en el kayak

La acción de remar en kayak se puede denominar en su generalidad como palco. El palco consiste en un ciclo de cuatro tiempos fundamentales: ataque, tracción, repaleo (salida de la pala en el agua) e impulsión.

Veamos cada uno de esos tiempos.

1. El ataque

Para comenzar el ataque debemos de adoptar una posición inicial que consiste en colocar el brazo derecho estirado hacia delante y con el puño a la altura de los ojos. La mano estará estirada suavemente en prolongación del brazo, sujetando el mango de la pala entre los dedos meñique y pulgar.

El brazo izquierdo estará flexionado con el puño sujetando el mango de la pala a la altura de la sien a un palmo de la cabeza. Es importante que la muñeca esté recta a la altura indicada y que el codo esté más bajo que el hombro correspondiente.

Desde esta postura los brazos y la pala han de estar horizontales, paralelos al nivel del agua, y la cuchara derecha paralela al agua con la parte curva hacia abajo y lista para entrar en la misma.

Las piernas son un elemento muy importante en el palco. Las rodillas han de mantenerse flexionadas y juntas aunque estén a diferente altura. Es conveniente que la izquierda esté algo extendida por la presión que realiza en la parte que hemos descrito hace un momento. Para ello los pies han de estar cómodamente apoyados en el reposapiés fijo.

El tronco, otra parte importante del cuerpo en esta actividad, estará girado hacia la izquierda; esta postura y la extensión del brazo extendido hacia delante permiten que la palada sea lo más avanzada posible y esto es lo más adecuado.

Recuerda que has de bajar la pala desde la altura de la cabeza para clavarla con suavidad en el agua, sin salpicar.

La mano que sujetaba el mango con el dedo pulgar y meñique se cerrará sobre el mismo, a la vez que éste baja hacia el agua.

Una vez que realices bien estos movimientos tienes que saber que la cuchara ha de clavarse lo más próximo posible a la embarcación formando un ángulo recto (90 grados) con la línea de flotación de la piragua. Así abarcará una mayor superficie de agua.

Procura no caer en algunos errores

- No agarrotes en exceso el antebrazo del brazo extendido.
- Procura no mantener el otro brazo excesivamente flexionado pues esto acorta la palada.
- No bajes demasiado los brazos pues así no introducirás con la suficiente fuerza y eficacia la cuchara en el agua.
- Procura no mantener el tronco muy rígido ni excesivamente orientado hacia el frente pues también te impedirá esa adecuada palada larga.
- Recuerda la orientación de la cuchara con respecto a la quilla y su proximidad a la misma.

2. La tracción

Se denomina así a; recorrido que realiza la pala con la cuchara clavada en el agua. En realidad la tracción provoca simultáneamente la impulsión, pues mientras el brazo derecho tracciona el izquierdo impulsa.

El ciclo en esta fase consiste en que el brazo baja con fuerza hundiendo la cuchara en el agua sin salpicar y tira hacia atrás. La pierna derecha empuja con fuerza sobre el reposapiés fijo durante la tracción y éste transmite la fuerza a la embarcación. Esto provoca que la rodilla derecha baje un poco.

Debido a esto la pierna izquierda se flexiona ligeramente subiendo algo la rodilla. Si este movimiento se realiza acompasado, con una adecuada torsión del tronco, sentiremos que estamos remando bien.

Tienes que mantener el tronco recto y ligeramente inclinado hacia delante. Éste se gira al lado contrario (derecho), arrastrando la pala. El codo flexiona el antebrazo sobre el brazo de forma paralela y pegada al costado.

La cuchara arrastrará totalmente sumergida (pero no excesivamente) y paralela al nivel del agua. Para comprobar si estás haciendo el movimiento correcto observarás que el puño se mantiene paralelo al agua.

Procura no caer en algunos errores

- No hundas el puño en el agua después de la tracción.
- la cuchara debe salir gradualmente del agua, pues así su presión es menor.
- No cargues demasiado el trabajo sobre los brazos; torsiona el tronco adecuadamente.
- Si la trayectoria de la pala no es rectilínea en el agua la piragua irá haciendo "eses" y la embarcación no se deslizará adecuadamente.
- No arrastres la pala muy separada del kayak.

3. El repaleo

Ésta es la fase donde la pala está fuera del aire en su inicio y el movimiento ha de ser muy rápido. Empieza cuando el puño del brazo que tira de la pala llega al nivel de la cadera, siendo el momento de máxima torsión del cuerpo.

Debes observar que el antebrazo y la muñeca giren hacia fuera y arriba, cortando la superficie del agua de tal manera que ofrezca la mínima resistencia. El brazo y antebrazo flexionado se elevan hasta la altura de la frente (posición de ataque) y el brazo contrario se mantienen extendido hacia delante.

Asegúrate de que el puño derecho esté sobre el mango de la pala y que gires el otro puño. Este giro se debe continuar hasta que la pala está en posición de ataque, es decir, con la pala horizontal al agua.

Es importante que el brazo, antebrazo, puño y codo suban a la vez (colocándose el puño a la altura del hombro) con el codo ligeramente por debajo de ellos y la mano a la altura de la frente, y preparados para la impulsión.

Procura no caer en algunos errores

- No separes la pala excesivamente de la embarcación.
- No saques la pala flexionando la muñeca.

- No saques la pala muy atrás; no sobrepases con el puño la cadera.
- Evita sacar la pala cuando el puño esté a la altura del muslo.
- No rompas el ritmo de palco sacando la pala del agua demasiado lentamente.

4. El impulso

Esta parte del ciclo se produce simultáneamente a las otras tres antes descritas. Sus características fundamentales son:

- El puño que llega a la altura del cuello se prepara para empujar y se abre ligeramente, relajando el antebrazo.
- El tronco torsiona a la derecha lanzando el brazo hacia delante en línea recta y a la altura de la vista.
- El desplazamiento de la pala en el aire debe ser rápido y manteniendo la relajación del brazo que empuja.

Procura no caer en algunos errores

- No debes empujar con el brazo hacia arriba ni hacia abajo o con la muñeca flexionada.
 - No debes bajar el brazo de ataque antes de que el otro llegue a la altura del cuello.

Algunas maniobras en kayak

Hasta ahora hemos conocido cómo desplazarnos hacia delante en kayak, en una maniobra que generalmente se conoce como propulsión. Existen otras maniobras que hacen que la embarcación se mueva en las distintas direcciones según las circunstancias lo requieran. Veamos algunas de ellas.

La propulsión circular

Es una maniobra que se utiliza para cambiar de dirección en todo tipo de aguas. En esta maniobra se utiliza la acción de las piernas para facilitar el cambio de rumbo. Se clava la pala en la proa y describimos con ella un gran círculo.

En caso de tener el kayak timón se gira en la dirección del giro, inclinando la embarcación en la misma dirección.

La retropropulsión

Esta maniobra se realiza lo mismo que la propulsión pero al revés, empujan la pala sobre el dorso de la cuchara y mirando hacia atrás. Tienes que tener en cuenta que avanzas sobre la popa.

En caso de tener el kayak timón debes de colocarlo en posición recta y has de sujetarlo con fuerza. Al ir al revés el agua ejerce sobre él una mayor fuerza que cuando lo hace hacia delante, que está protegido por el punto de sujección.

También se puede realizar la maniobra denominada retropropulsión circular describiendo desde la popa con el dorso de la pala un gran círculo superficial. En este caso también es importante la acción de las piernas.

Desplazamiento lateral en "espadilla"

Se realizan enganchando el agua con la pala y traccionando con la cadera hacia la pala trazando un "8" en el agua.

Desplazamiento lateral en "tracción directa"

En esta maniobra debemos de utilizar más el cuerpo que los brazos. Se debe desplazar la cuchara de canto, girarla noventa grados y traccionar.

Apoyo de empuje

Es una maniobra adecuada para girar manteniendo la estabilidad M kayak.

Se apoya la cuchara sobre el agua en su dorso y la contraria se mantiene en el aire lo más próxima posible sobre la embarcación. Se levanta la cuchara ligeramente hacia delante y se desliza hacia la proa. El kayak gira sobre su centro.

Apoyo de suspensión

Las manos se mantienen a la altura de los hombros y el cuerpo se mantiene lo Más erguido posible. Se realiza un apoyo en el agua con el cazo de la cuchara. La rodilla opuesta al apoyo contribuye a enderezar la posición y el remo mantiene siempre en apoyo.

En el mar

En el mar las principales dificultades son las olas y el viento. En el caso de las olas hemos de tener cuidado y enfilarnos con la proa, Para controlar bien la ola es importante que manejes bien la maniobra de propulsión circular que te permita enderezar la embarcación ante el efecto contrario de la ola.

Avanzas directamente sobre la ola, clavas la pala en la cresta de la misma y traccionas con fuerza para salir de ella.

¡Atención! Si la proa o la popa están apresadas por el agua no intentes girar pues es casi imposible. Debes esperar y, cuando estés en la cresta de la ola con la proa y la popa libres, realizas una propulsión circular sobre la cima de la misma.

Tienes que tener mucho cuidado con los remolinos, pues pueden provocar un vuelco al realizar sobre ellos un apoyo con la pala si el kayak no ha girado completamente. En este caso es mejor esperar otra ola y poder realizar la misma operación.

En el caso del viento es conveniente ser prudente y, en el caso de ser fuerte, no tentar la suerte. Espera a que amaine para disfrutar de la piragua. En los demás casos utiliza las maniobras que te hemos descrito para desenvolverse en el agua.

