

Actividades acuáticas

• INTRODUCCIÓN:

Actualmente existen gran cantidad de actividades acuáticas. Algunas de estas actividades se practican en los Juegos Olímpicos, pero hay otras que no, como por ejemplo la pesca.

En este trabajo expongo algunas de las actividades acuáticas que se practican. Para elegir entre ellas y no extenderme mucho, he decidido comenzar por las que yo he considerado más importantes, por ejemplo natación, luego por las que siempre me han gustado, por ejemplo waterpolo, y por último, he puesto las que más me han llamado la atención, entre ellas la vela.

El hecho de que no haya nombrado actividades acuáticas, es por haber considerado que eran de escasa importancia, y en otros casos por no haber obtenido importación suficiente para poder exponerla.

En el caso del waterpolo, tengo que decir, que después de haber buscado en varios libros apenas había encontrado algo que pudiera servirme. Por ello decidí trasladarme a la hemeoteca de la biblioteca Villaespesa, y allí busque en los periódicos de las fechas próximas a los Juegos Olímpicos de Atlanta'96.

Las demás informaciones las he sacado de los siguientes libros;

- Historia de las Olimpiadas (Coleccionable de Ideal)
- El Gran Libro del Deporte
- Enciclopedia Larousse (editorial Planeta)
- Enciclopedia Guinness
- Cómo funciona el deporte (Círculo de Lectores)
- Y otros libros de la biblioteca, cuyos nombres no recuerdo.

Además de los libros, he buscado información en distintas páginas de Internet. De aquí, he obtenido gran parte de la información que expongo sobre la vela (me ha sido facilitada por el real puerto de Cádiz, con motivo a la regata 2000, que se va a celebrar en esa ciudad).

• NATACIÓN:

Es el segundo deporte olímpico después del atletismo. Posee gran variedad de pruebas, diferenciadas por las distancias y los estilos. La F.I.N.A, (federación internacional de la natación amateur) fue creada en 1908, pero los primeros campeonatos del mundo no se disputaron hasta 1973 en Belgrado, justamente en razón de esta gran importancia de disciplina de los Juegos.

Las competiciones oficiales se celebran en piscinas de 50 metros de largo (llamadas piscinas olímpicas), con una anchura mínima de 21 metros y una profundidad de 1,80 metros. La piscina se divide en ocho calles (delimitadas por flotadores) de una anchura de 2'50 metros cada una. El agua a de estar a una temperatura mínima de 24°C.

Los estilos de natación que definen que tipo de prueba será, son entre otros;

• **Crawl;**

Es un sinónimo de estilo libre, ya que es el más rápido. El nadador está en posición plana sobre la superficie del agua, sobre el vientre. Sus brazos salen alternativamente del agua a la altura de la cadera y vuelven a

sumergirse siguiendo el eje longitudinal del cuerpo, después de un recorrido aéreo. Bajo el agua, el brazo trabaja en tres fases; un breve apoyo, la tracción hasta la perpendicular con relación a la superficie y el empuje hasta la salida del agua.

El movimiento alternativo de los miembros inferiores, en un plano vertical, asegura el equilibrio general y ayuda a la propulsión.

- **Braza;**

El cuerpo debe estar estirado sobre el pecho, y los hombros paralelos a la superficie del agua. Los movimientos de los brazos, así como los de las piernas, deben ser simultáneos y en el mismo plano horizontal. Las manos se han de proyectar hacia adelante a partir del pecho, y han de ser llevadas hacia atrás de la superficie o bajo esta. Salvo en la salida y en los virajes, una parte de la cabeza del nadador se debe sumergir.

- **Mariposa;**

Los brazos deben ser proyectados juntos hacia adelante, por encima de la superficie del agua, y llevados también simultáneamente hacia atrás. El cuerpo debe reposar sobre el pecho, y los hombros deben ir paralelos a la superficie del agua. Están permitidos los movimientos de las piernas y los pies, simultáneos, de arriba abajo, siguiendo un plano vertical.

- **Espaldas;**

Los concursantes no se lanzan para comenzar a competir desde el exterior de la piscina, sino se alinean en el agua, de espaldas a la piscina asiéndose con las manos a las agarraderas. A la señal de salida y el viraje, se impulsan ayudándose de la pared y nadan sobre la espalda durante todo el recorrido. La posición normal de la espalda puede incluir un movimiento de balanceo del cuerpo, pero no más allá de los 90° con relación a la horizontal. La posición de cabeza es indiferente.

- **WATER –POLO:**

Es un deporte olímpico en el que se enfrentan dos equipos de siete jugadores (Uno de ellos es portero) que se diferencian por el color (oscuro claro, y rojo para los porteros) de sus gorros.

El balón tiene una circunferencia comprendida entre 0'68 y 0'71 metros y un peso de 400 a 450 gramos. Cada partido se desarrolla en cuatro tiempos de siete minutos de juego efectivo, separados por periodos de descanso en los que los equipos cambian de campo. La profundidad mínima del agua de la piscina es de 1'80 metros.

- **Desarrollo del juego;**

El jugador avanza llevando el balón delante de él, sujetándolo o empujándolo, pero sin cogerlo con las dos manos (Salvo el portero) ni bajo el agua. Lo lanza irguiéndose, a veces, para evitar la oposición de adversario. Se puede marcar al que lleva el balón, pero sin empujarlo, tirarlo, ni apoyarse en él. A veces las faltas son difíciles de descubrir bajo el agua.

El juego no es demasiado espectacular, y el Water–polo se ha convertido en un deporte bastante minoritario, a pesar de que se mantiene en las competiciones de los Juegos Olímpicos.

- **El área de juego;**

Las marcas distintivas que indican la línea del gol, y las líneas de 2 y 4 metros deben hacerse a cada lado del terreno y permanecer muy visibles durante toda la duración del partido. La portería tiene una anchura de tres

metros y el atravesado debe estar a 90 cm por encima de la superficie del agua.

- **Las faltas;**

Una falta en el interior de la zona de 4 metros, se sanciona con un penalti lanzado desde esta misma distancia. La línea de dos metros sirve para delimitar la zona desde la cual se lanzan los saques de esquina.

La selección española de waterpolo logró el éxito a la quinta. Hasta el domingo 28 de Julio de 1996, en Atlanta, España llevaba cinco años perdiendo finales. Unos Juegos Olímpicos, dos mundiales y un Europeo, acabaron con el sabor agridulce del subcampeonato. Pero la generación de waterpolistas inigualables surgida de la victoria en el mundial junior de 1987, y agrupada en torno a Manel Estiarte y Jesús Rollán, se tragó la rabia de la derrota ante Italia en la final de Barcelona y vivió cuatro años trabajando para Atlanta. Y en el Georgia Tech Aquatic Center no falló. Acabó con el anfitrión EE.UU., con Hungría y por fin con Croacia. Estiarte recogió el oro en su quinta olimpiada consecutiva, la única en que no fue máximo goleador.

- **PIRAGÜISMO:**

La canoa y el Kayak se distinguen porque la primera es propulsada por una pala de una sola hoja, y el segundo por una de doble hoja. Ambas se diferencian del remo por su medio de propulsión, sin ningún punto de apoyo en una embarcación totalmente estanca, característica que le permite descender por los ríos de aguas bravas e incluso franquear rápidos.

El Kayak y la canoa son dos disciplinas olímpicas (esta última no es practicada por mujeres en los Juegos olímpicos). La canoa es monoplaza o biplaza. Existe una canoa de siete plazas, pero no es olímpica. Las pruebas se disputan sobre 500 y 1000 metros. El Kayak es monoplaza, biplaza y cuatriplaza; Las pruebas se disputan en 500 y 1000 metros para hombres, y en 500 metros para las mujeres.

Las competiciones pueden ser de tres tipos:

- En **línea**, para aguas tranquilas y descenso.
- **Slalon**, para aguas bravas.
- **Carrera de fondo** (Aún no se disputan en los Juegos Olímpicos).

¿Qué es ?

- **Pagaya;**

Es una especie de pala o remo, que debe estar adaptada a la altura de quien la utiliza (en principio, la pagaya de pie debe alcanzar el mentón de este). La Pagaya simple no posee más que una pala u hoja, de forma variada (hueca, plana, etc.).

La pagaya doble es más larga y conlleva dos palas que muchas veces están situadas en los planos perpendiculares.

- **REMO:**

El remo, como disciplina deportiva se desarrolló en Gran Bretaña durante la primera mitad del siglo XIX, principalmente en las universidades. El célebre encuentro anual de Oxford y Cambridge data de 1829, y las regatas reales de Henley se disputan desde 1839.

Al final del siglo, en 1893, se creó la federación internacional del remo, formada por Bélgica, Italia, Francia y Suiza, y este deporte encontró su lugar en la renovación de los Juegos Olímpicos, poco tiempo después (sin embargo el remo femenino no fue admitido hasta 1976). La federación española del remo se constituyó en 1918.

La distancia a cubrir es de 2000 metros en calles balizadas, cuya anchura constante debe estar comprendida entre 12'5 y 15 metros. Existen ocho pruebas olímpicas para los hombres, y seis para las mujeres, ya que a estas no les es permitido disputar dos con timonel y cuatro sin timonel de punta.

Resulta muy interesante comparar los tiempos entre los barcos con el mismo número de remeros, pero unos ayudados por un timonel y otros no. En los Juegos Olímpicos de Barcelona'92, los 2000 metros fueron recorridos en 5'59" por el de cuatro con timonel, en 5'55", por cuatro sin timonel y en 5'45" por el cuatro scull. La ventaja de los dobles es incuestionable, porque mantener la navegación con ritmo impuesto por el timonel no compensa el lastre que proporciona su peso.

Steve Redgrave se consagró en Atlanta'96, como el mejor remero de todos los tiempos. Ayudado por Matthew Pinsent, venció en dos sin timonel y se convirtió en uno de los pocos privilegiados capaces de ganar cuatro medallas de oro consecutivas. En el mundo del remo es el único. Empezó con el scull individual, compitió con el ocho de Gran Bretaña y acabó triunfando con el cuatro sin timonel en Los Angeles'84. Junto a Andy Holmes formó una pareja imbatible en los dos sin timonel: oro en Seúl'88 y en Barcelona'92.

- **El golpe de remo;**

Se compone de dos fases esenciales; una de presión tras un contacto inicial con el agua seguida de un paso en el agua, y otra de desarrollo de libramiento y salida del agua que precede al retorno. Un asiento móvil, que se desliza sobre dos rieles, permite y facilita el movimiento del remero, aumentando su eficacia.

- **VELA:**

La vela ha conocido como deporte una renovación espectacular con el desarrollo y la multiplicación de las grandes regatas – crucero transoceánicas y alrededor del mundo. En solitario o en equipo. También se intentó periódicamente batir los récords de travesía y son batidos siempre en solitario o en equipo.

Una de las grandes regatas – crucero sigue siendo la travesía del Atlántico en solitario, cuya primera edición fue ganada en 1960 por el británico F.Chichester. El francés E.Tabarly ganó dos veces esta prueba disputada cada cuatro años.

La regata – crucero ha obligado a modificar el tamaño y el aspecto de los barcos; han potenciado el aumento de las direcciones y la superficie del velamen, y han generalizado el empleo de los multicascos (catamaranes, dos cascoss; trimaranes, tres cascoss).

La regata – crucero tiende a convertirse en una especialidad del occidente europeo, fundamentalmente francesa. La regata (carrera sobre un recorrido próximo a la costa, delimitado por boyas o balizas) es la más importante competición de vela, con pruebas de gran prestigio.

Hay que citar la Copa América, que tiene ese nombre por el primer barco, el América, que venció en una regata alrededor de la isla de Wight, en la que se enfrentaron norteamericanos y británicos en 1851. Desde 1870, la Copa se disputa cada cuatro años, y casi siempre ha quedado en manos de E.U.A.

¿Qué es.?

- **Spinnaker o vela balón;**

Spinnaker es una vela triangular de gran superficie, ligera y con mucho bolso, usada por los yates de regata cuando navegan con el viento en popa.

El Spinnaker de gran impulso a la embarcación, pero su maniobra es bastante delicada, con una amplia superficie que actúa sobre la cabeza del mástil: todo esfuerzo lateral tiene el riesgo de provocar una escora excesiva.

- **Cambio de bordada;**

Virar de bordo es, evidentemente, una maniobra frecuente, aunque se deben respetar ciertas reglas cuando un segundo barco está cerca.

Se considera que la maniobra está terminada cuando el primero ha tomado una nueva dirección, pero al no poder ponerse, de repente, a toda marcha, el segundo barco, que llega con mayor velocidad puede verse obligado a modificar ligeramente su rumbo.

- **Recorrido olímpico;**

Ocho boyas numeradas jalonan un círculo de una villa marina (1852 metros) de radio. El punto de salida se fija en función de la dirección del viento.

- **Finn;**

Es un pequeño velero monotipo para regatas en solitario, adoptado para los Juegos Olímpicos de Helsinki (1952). De 4'50 metros de largo con una superficie de velamen de 10 metros cuadrados, y un desplazamiento de 100 kilogramos exige grandes cualidades técnicas y también físicas (derivadas de la potencia de su vela).

- **470;**

Este barco debe su nombre a su longitud (4'70 metros). Es un velero monotipo con dos tripulantes que exige buenas facultades físicas, por lo menos con brisa, y se ofreció la posibilidad a las mujeres en este deporte en los Juegos Olímpicos. Hubo por separado, un 470 masculino y un 470 femenino en los Juegos Olímpicos de 1988 (Pruebas disputadas en Pusan).

- **Flying Dutchman;**

El Flying Dutchman es, sin duda, el velero más conocido. Lleva dos tripulantes y figura como serie olímpica desde los Juegos de Roma de 1960. Con seis metros de largo y una superficie de velamen de unos 22 metros cuadrados (una vela mayor Marconi, un foque y un spinnaker), el Flying Dutchman requiere de su tripulación una perfecta cohesión y preparación física (teniendo en cuenta sus dimensiones y la superficie del velamen).

- **Soling;**

El Soling es un barco de quilla de tres tripulantes (que ha sustituido al Dragón en la serie olímpica) con un lastre de 580 kilogramos y un desplazamiento de 1.035 kilogramos. Tiene una eslora de 8,75 metros (eslora de flotación de 6,10 metros) y una superficie de velamen de 21,70 metros cuadrados. Se caracteriza por una gran facilidad de remontar el viento (ganar barlovento) y una posibilidad de virar prácticamente in situ.

- **Tornado;**

El Tornado es un catamarán de dos tripulantes extremadamente rápido, que constituye una serie olímpica desde 1976. Con una eslora de 5,50 metros, muy fino de línea y de estrave es un barco libero cuyos dos cascos

simétricos (de madera a veces recubierta de plástico) van unidos por travesaños.

- **Star;**

La Star es la más antigua de la serie olímpica (presente desde los Juegos de Los Angeles en 1932, aunque ausente en 1976). Es un barco de quilla (corta fija) de dos tripulantes, con una eslora de 6,89 metros que iza mucho trapo (28,85 metros cuadrados de superficie).

Con una gran sensibilidad de gobierno, exige maestría técnica, pero también un sólido potencial atlético, debido a la relación entre su tamaño y la superficie del velamen. Esto tiene más importancia que el Soling, barco de bastante más eslora.

- **WINDSURFING:**

Última serie olímpica (introducida en los Juegos de Los Angeles, en 1984). El Windsurfing, también llamado patinaje a vela, o WINDSURF, se practica sobre una tabla de material plástico (semirrígida), insubmersible, y acoplada a una vela sujeta a un mástil móvil.

Inventada por los norteamericanos Hoyle Schwitzer y Jim Drake, y difundida bajo la apelación de Windsurfer, la plancha o tabla de Surf tiene una longitud mínima de 3,50 metros y es muy ligera (pesa entre 15 y 20 kilogramos). De poco espesor, no tiene más que un débil calado. Tiene una orza fija que contribuye a su estabilidad y un alerón trasero que le impide el desplazamiento lateral.

No posee timón y los cambios de dirección se hacen exclusivamente con la ayuda de la vela, sujeta con las manos por la botavara (llamada wishbone).

El aprendizaje es bastante difícil (sobre todo en la proximidad de las playas); su práctica, que desde final de los años sesenta, ha conocido un desarrollo espectacular, requiere del deportista cualidades físicas y el sentido del equilibrio.

- **Tabla de Surf;**

La Tabla de Surf y su equipamiento consisten en: Una botavara, un pie de mástil, un flotador, una orza y un alerón.

- **ESQUÍ NAUTICO:**

Este deporte nació en E.U.A, en los años veinte y su pionero fue Ralph Samuelson. Hoy en día se practica en América del Norte, América del Sur, Europa occidental, Australia y Sudáfrica, y se desarrolla también en el Este de Europa y Asia oriental (Japón, Taiwan). En total, unas cuarenta naciones se encuentran afiliadas a la Unión mundial de esquí náutico, que organiza campeonatos del mundo anuales. (Desde 1949).

Las competiciones se celebran en las tres especialidades siguientes;

- **Slalom;**

Se practica únicamente en monoesquí de una longitud de 160 a 175 cm. El recorrido (sobre una pista de 259 metros de largo y 23 de anchura) tiene una puerta de entrada, 6 balizas que hay que rodear, a derecha y izquierda, y una puerta de salida. La distancia entre las balizas y la embarcación es de 11'50 m.

Después de cada pasada completa, la embarcación aumenta su velocidad hasta 55 Km/h, para mujeres, y 58 Km/h, para hombres; después, la cuerda es acortada progresivamente desde los 18 metros hasta 10'50 metros.

El vencedor es el esquiador que pasa mayor número de balizas con la cuerda más corta.

- **Figuras;**

Los esquís son más cortos, entre 93cm y 1m, pero son más anchos, más ligeros y sin orza, para poder pivotar mejor.

- **Salto;**

Los esquís son más pesados y gruesos. El trampolín debe ser bastante bajo para los debutantes (alrededor de 1,30 m). En el momento del contacto con el trampolín, el esquiador debe de tener la cabeza y el busto erguidos, el palonier sujeto muy cerca la cadera hacia delante, las rodillas flexionadas e inclinadas hacia delante y los pies planos.

Además de esas tres formas de practicar el esquí acuático nos encontramos con el Barefoot. Se practica con los pies libres y desnudos sobre el agua. Esta disciplina, que necesita velocidad mínima de 60 Km/h, se practica en competiciones detrás disciplinas clásicas (Slalom, figuras y salto).

- **INDICE:**

Introducción; página 1

Natación; página 3

Water – polo; página 6

Piragüismo; página 9

Remo; página 11

Vela; página 13

Windsurfing; página 19

Esquí náutico; página 21

Indice; página 24

23

23