



aguas vivas

revista digital oficial de la real federación española de piragüismo · #255

ELLAS.

La gran fuerza de la naturaleza.

En Iberdrola impulsamos a la mujer a través del deporte,
como nunca nadie lo ha hecho hasta ahora.

Fútbol
Bádminton
Rugby
Triatlón
Natación

Gimnasia
Voleibol
Balonmano
Piragüismo
Hockey



IBERDROLA

IberdrolaVerde.Es

Impulsor oficial
de la mujer en el deporte



Editorial del Presidente

Este último número de Aguas Vivas de la temporada 2020-21 y penúltimo del año recoge una parcela del piragüismo que normalmente no tiene visibilidad, la investigación. En esta temporada que finaliza, las noticias que genera la actividad sobre el agua han sido mínimas. Hubo que aplazar toda la actividad, entrenamiento y competición, por el confinamiento impuesto para intentar doblegar la pandemia del COVID-19 en los meses de marzo, abril y mayo e incluso en algunas comunidades se alargó hasta junio. Luego, en los primeros momentos de la desescalada, cuando en los clubes se retomó la actividad, siempre bajo los protocolos de seguridad que se marcaron, algunas Federaciones Autonómicas comenzaron a programar competiciones y en otras se optó por no convocar pruebas. La Federación Española después de escuchar a los comités, que previamente habían sondeado a los clubes, tomó la difícil decisión de suspender todas sus competiciones y evitar los desplazamientos y la gran concentración de deportistas, técnicos y acompañantes. Los desplazamientos y la concentración de gente junto con el aumento de contagios ocasionados por el virus en distintas Comunidades Autónomas hacía recomendable esta medida para proteger a los competidores, acompañantes y residentes anfitriones de las citas deportivas y evitar la posible propagación del virus. Solamente se convocaron los selectivos reducidos para formar los equipos nacionales de sprint y slalom para llevarlos a competir y conseguir ese estímulo intenso que da la competición y que solicitaban los técnicos responsables de los grupos nacionales.



Revista
Oficial de
la Real
Federación
Española
de
Piragüismo

Fundada en 1969



La reducción de actividad competitiva y la suspensión de las grandes pruebas nacionales e internacionales nos ha privado de los artículos que las abordaban pero han dejado espacio a la faceta del piragüismo académico.

El debate que genera la opción del cambio de las categorías tradicionales de infantil y cadete por otras vinculadas a la maduración de los palistas, el análisis del estado de la canoa mujer y propuestas para su desarrollo o el uso de potenciómetros en el día a día de nuestros entrenamientos siguiendo la estela del ciclismo profesional y amateur son cuestiones de gran calado que podrían cambiar nuestro deporte.

Otro gran cambio de nuestro deporte en este siglo ha sido su relación con el éxito. Los grandes resultados deportivos tienen que ver con los grandes técnicos que dirigen a los deportistas y en tiempos de confinamiento nos han dado parte de su conocimiento en las clases que impartieron. Estas lecciones magistrales las editó la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo, ENEP, y las tenéis a vuestra disposición en la videoteca de la web de la RFEP.



LOTERÍAS

CON EL DEPORTE



www.rfep.es

 www.facebook.com/rfepiraguismo

 [@rfepiraguismo](https://twitter.com/rfepiraguismo)



Haz click en la imagen para ir directamente al artículo que quieras.



La formación de los **EM** durante el confinamiento

Clases magistrales, Webinar y de vídeos dirigidos a todos los entrenadores por: Maialen Chourraut, Daniele Molmenti, Guillermo Díez-Canedo, Teresa Toro, Miguel García, David Calvente, Luís Brasero, Germán García, Marcel



ENTRENADORES

es y entrenadoras, palistas y amantes de nuestro deporte protagonizados por la Portela, Javier Reja e Higinio Rivero, por Xabi Etxaniz, David Cal, Cristian Galván, Georgina Galván, Jesús Buzón, Natalia Martín y Fausto Moreno.



M. ISORNA y EKAITZ SAIES.- LA ESCUELA NACIONAL DE Entrenadores y la Dirección técnica de la RFEP con motivo de la situación de alarma implementada por el gobierno y con el consiguiente confinamiento obligado por el COVID-19, ha realizado a lo largo de estas semanas una serie de Webinar y editado una serie de vídeos dirigidos a todos los entrenadores y entrenadoras, palistas y amantes de nuestro deporte.

LA ESTANCIA OBLIGATORIA EN casa ha sido utilizada por muchos entrenadores/as para reciclarse y realizar actividades formativas gracias a las posibilidades que ofrecen las nuevas tecnologías y que hace una década serían impensables. Además de las sesiones formativas en las que han participado ponentes de extraordinaria relevancia como los entrenadores del equipo nacional con los que hemos compartido visiones de vídeos, análisis técnicos/tácticos y también se han realizado videoconferencias con deportistas del equipo nacional.

EN CUANTO A LAS webinar destacamos:

“PREPARACIÓN MENTAL ANTES DEL 3,2,1” impartida por Maialen Chourraut, Daniele Molmenti y Guillermo Díez-Canedo. Maialen Chourraut ganadora de la medalla de oro en Río 2016 y la de bronce en 2012, y posee también dos medallas mundiales y tres europeas, mientras que el italiano Daniele Molmenti ha conseguido el pri-



mer puesto en los Juegos de Londres 2012 y acumula seis preseas mundiales y ocho en campeonatos continentales. La conferencia de los campeones olímpicos, ambos en K1, ha sido moderada por el coordinador de la selección española de slalom, Guille Díez-Canedo. Chourraut ha descubierto como se iba «haciendo más pequeña» ante el “bombardeo de pensamientos negativos” que la acechan previos a la competición, hasta que hubo un «punto de inflexión» en el año 2009. «Me di cuenta de que todos esos pensamientos vienen conmigo. Entonces empecé a tener estrategias, pensé que tenía

que concentrarme en lo que debía de hacer en ese momento, por ejemplo, coger la pala», ha dicho la guipuzcoana para la que «todo cambió» tras el nacimiento de su hija Ane, que le llevó a tener que organizar el plan para la niña, además del propio, así como adaptarse a «dormir

“La estancia obligada utilizada por muchos para reciclarse y realizar actividades gracias a las posibilidades que ofrecen las nuevas t



menos y tener otras atenciones». Maialen, que ingresó en el equipo español júnior de eslalon en 2000, ha afirmado que su carrera está hecha a base de caerse y levantarse: «Esa perseverancia me hace creer que la próxima vez lo puedo hacer mejor». Por su parte, Daniele Molmenti enfatizó la importancia de acometer la salida con la “emoción justa”, en “nunca” cambiar la estrategia definida para la competición, y ha insistido en la concentración en el rendimiento. Ha revelado que para los JJOO de Londres 2012, en los que logró el oro, hizo 10 pruebas de comida diferente antes de la elección que le llevó a decantarse por un “filete a la plancha para el día antes de la final”.

La experiencia en casa ha sido clave para los entrenadores para actividades formativas y actividades que ofrecen tecnologías”

LA SEGUNDA WEBINAR **“La longevidad en la alta competición”** ha sido impartida por la palista Teresa Portela que a sus 38 años acumula 15 medallas en campeonatos del mundo y 17 en europeos, y en 2021 espera convertirse en la primera deportista española participante en seis Juegos Olímpicos. Teresa ha enfatizado que su éxito estriba en “la perseverancia,



el trabajo y los objetivos a corto plazo” como las principales claves que le han permitido mantenerse en la élite deportiva, en la que “jamás” pensó que podría permanecer durante 20 años, y que le pueden llevar a culminar su carrera el próximo año compitiendo en su sexta cita olímpica, algo impensable a los 9 años cuando se inició en el piragüismo y “no sabía lo que eran unos JJOO”. “Pienso que lo que no sale en un entreno no sale en la competición”: Desde hace más de 10 años entrena a las órdenes de Daniel Brage, el

IMGS.RFEP- Teresa Portela, comentando con su entrenador Daniel Brage.

IMGS.RFEP- Teresa Portela.





IMGS.RFEP- Arriba a la Izda, Javier Reja, a la dcha. Higinio Rivero

técnico en el que confía “plena- mente. Ha revelado ser una lec- tora empedernida, a veces lleva “tres libros a la competición”.

LA TERCERA WEBINAR **“SUPERACIÓN y búsqueda de nuevos objetivos”** ha sido impartida por Ja- vier Reja e Higinio Rivero. Los palistas de la selección espa- ñola de paracanoe se han de- finido hoy como “expertos” en confinamiento, que actualmen- te se sienten “casi con libertad total”, al establecer un parale- lismo entre la situación de ais- lamiento por COVID-19 y las hospitalizaciones vividas tras sufrir sendos accidentes que les han dejado postrados en si- lla de ruedas, según han dicho en la clase magistral sobre “Su- peración y búsqueda de nue- vos retos”. “Este confinamiento es como unas vacaciones para mí. Estoy en casa, entrenando a tope, comiendo bien y junto a la familia”, ha dicho Rivero al compararlo con los tres meses en los que permaneció inter- nado inmovilizado en la cama en posición horizontal para fa-

vorecer que le soldaran varias roturas en la cadera y lesiones en la espalda, ocasionadas al caerse mientras practicaba es- calada. El andaluz Javier Reja, perteneciente al club Náutico de Sevilla, se ha convertido en el primer deportista español de paracanoe participante en Juegos Paralímpicos al compe- tir en Río 2016 mientras que el vasco Higinio Rivero tiene la plaza asegurada para hacerlo en Tokio el próximo año. En la conferencia ambos han aboga- do por “no poner pegajos y bus- car soluciones” para encarar las situaciones que presenta la vida. “Tenemos un poco de ven- taja...Ahora que está de moda la palabra confinado, nosotros somos unos expertos. Estamos jodidos por no poder salir a la calle, pero nos damos con un canto en los dientes que tene- mos de todo en casa”.

LA CUARTA WEBINAR **“El juego in- terior en el eslalon”**, ha sido impartida por Xabi Etxaniz, con- ferencia en la que disertó so- bre su visión de la preparación



mental y de las herramientas para su desarrollo aplicables al deportista de alto rendimiento, y transferibles a otras disciplinas, deportes e incluso ámbitos de la vida. Etxaniz impartió una clase dinámica y visual, que además contó con la participación de la campeona olímpica Maialen Chourraut; el coordinador de eslon, Guillermo Diez-Canedo y el director técnico de la RFEP, Ekaitz Saies. Deportista olímpico en Barcelona'92 y Atlanta'96, el técnico ha abundado en las dudas que sienten los palistas, así como los procesos de aprendizaje y autoconfianza. "Cuando eres un joven deportista piensas que te está pasando a ti, te planteas es que no soy bueno, no sirvo para esto por que me pongo muy nervioso. Eso nos ocurre a casi todos, eso es lo natural";

IMGS.RFEP- David Cal, JJ OO



la "cuestión es cómo gestionar todo eso". Esta Webinar ha sido reforzada con el vídeo editado por la ENEP "El juego interior del piragüismo en slalom, con Xabier Etxaniz" y que está disponible en el canal de Youtube de la RFEP.

LA QUINTA WEBINAR **"PERDIENDO el miedo a ganar"** ha sido impartida por David Cal, poseedor de 5 medallas olímpicas y deportista español más laureado en los JJ OO Cal marcó un punto de inflexión en el piragüismo español, aportándole 5 de las 16 preseas olímpicas que acumula el país, y al ganar dos medallas en Atenas 2004 recondujo a su deporte al podio, veinte años después. Ahí comenzó el despegue del piragüismo nacional, que ya nunca se quedó fuera del medallero, consiguiendo tres medallas en Pekín 2008, tres en Londres 2012 y cuatro en Río 2016. La tranquilidad con la que el pontevedrés afrontaba las finales olímpicas era tal que incluso se quedó dormido antes de una de ellas. "Hacía muy bien esos momentos de des conexión". Cal comentó que no disfrutó "tanto" en Pekín 2008, donde ser el abanderado español fue algo «espectacular», si bien los resultados no fueron los buscados: "íbamos por dosoros y vinimos con dos platas. Me cayeron bastantes críticas". Para preparar Londres 2012 tuvo que superar "problemas de motivación", y admite: "Ya llevaba cuatro medallas olímpicas, pasamos de pelear por dosoros a hacerlo por la quinta medalla de mi carrera. Para lograr la remontada tan brutal en la final olímpica tocó improvisar y adaptarse". Cal fue "aprendiendo a controlar la ansiedad" hasta que en 2015 decidió poner fin a su ca-



IMGS.RFEP- El técnico Miguel García abraza a Cristian Toro, tras la obtención de la medalla de JJ OO

“Miguel, con la ayuda del ingeniero y también entrenador David Calvente, han comprobado la importancia de la forma de la hoja de la pala ”

rrera deportiva tras un periodo de entrenamiento en Brasil junto al que fue su técnico, Suso Morlán. “Era el momento idóneo, estaba saturado”, ha concluido Cal, que ha admitido los «miedos” a los que tuvo que enfrentarse en su cambio de vida al integrarse en el servicio de Deportes de la UCAM, donde se siente plenamente acoplado desde su incorporación el 10 de febrero de 2016.

LA ÚLTIMA SESIÓN DE webinar ha sido impartida por el campeón olímpico **Cristian Toro**, quién desarrolló una sesión teórico-práctico de técnica de paleo, conducida por el director técnico de la RFEP, Ekaitz Saies. El palista perteneciente al Club Fluvial de Lugo ha afirmado que la clave del éxito es “disfrutar lo que se hace”; ha confesado que es “muy competitivo”. Sus consejos a los jóvenes priorizan encontrar la “sensación de deslizamiento” de la embarcación antes que “ir rápido” por-

que eso los llevará a mejorar, y menciona como pautas básicas una buena hidratación, estirar mucho al inicio y final de cada sesión, y respetar el descanso.

POR OTRO LADO, DESDE la ENEP se han editado cuatro programas dirigidos íntegramente a la mejora y desarrollo del gesto técnico. Estos programas tienen como base las grabaciones de las ponencias que los entrenadores/as de los equipos nacionales presentaron en las jornadas técnicas celebradas en Sevilla el pasado mes de enero. Todos los programas han sido retransmitidos a través del canal de Youtube “RFEPTV” y todavía se pueden visualizar en diferido en dicho canal. La realización de los videos ha sido desarrollada por Simón Vázquez.

EL PRIMER PROGRAMA RETRANSMITIDO y que ya supera las 11.000 visualizaciones es el “**Técnica de Kayak con Miguel García**”. En esta másterclas de 31 minutos, Miguel plantea las características principales del gesto técnico en las que incide y trabaja con los deportistas que están a su cargo. Miguel, con la ayuda del ingeniero y también en-





IMGS.RFEP- El técnico Luis Brasero, departiendo con el equipo femenino de K-4

trenador David Calvente, han comprobado la importancia de la forma de la hoja de la pala y han trasladado esos conocimientos y fundamentos físicos y teóricos a la mejora de la técnica de paleo en kayak de aguas tranquilas. En el programa se puede observar cómo han ido aplicando esos conceptos en los entrenamientos y han conseguido una importante mejora en los resultados.

EL SEGUNDO PROGRAMA CON aproximadamente 6.000 visualizacio-

nes tiene como título **“La arquitectura del gesto técnico y su entrenamiento”** y tiene como protagonista a **Luís Brasero**, quien a lo largo del video muestra que un entrenador es “una persona que no sabe mucho de nada, pero sabe un poco de todo”. Luís a lo largo de su masterclass va desgranando su teoría y deja constancia de su metodología de trabajo, la cual lo ha llevado a acaparar medallas olímpicas y en campeonatos del mundo. Intenta trabajar e incidir en todas las variables que

repercuten en el rendimiento deportivo de sus deportistas, desde el tipo de alimentación y suplementos nutricionales que deben ingerir sus deportistas dependiendo del tipo de carga que están realizando, la hidratación, la importancia del estado emocional, hasta el cuidado de los pequeños detalles en las embarcaciones o en la pala. En cuanto al modelo técnico por el que se rige, aunque respeta siempre las particularidades de cada deportista, Luís es partidario del modelo del húngaro Imre Kemecey y sus “Círculos de Fuerza” que se equilibran entre sí para crear una “Estructura ósea imaginaria”.

EL TERCER PROGRAMA HA sido realizado a partir de las ponencias impartidas por Germán García y por Marcel Galván y Georgina Galván sobre Técnica de Canoa.

GERMÁN REALIZA UNA EXPOSICIÓN de su metodología de trabajo con los deportistas teniendo en



CUANDO TE MIRAN LO DAS TODO



Tu app del deporte español en **directo, gratis.**
Cuantos más lo veamos, más grande será.

Descárgatela.

SAMSUNG SMART TV



No es fútbol. Es LaLiga.

cuenta que las capacidades de los deportistas son limitadas y busca maximizarlas a través de la búsqueda un deslizamiento de la canoa eficiente que posibilite que el desplazamiento sea lo más veloz posible. Utiliza el concepto de estabilidad direccional, es decir, busca permanentemente que sus deportistas consigan realizar un movimiento continuo, sin ningún tipo de aceleración ya que es el más económico.

POR SU PARTE, **MARCEL y Georgina Galván** parten del planteamiento inverso, exponen su masterclass a partir de los errores técnicos que presentan los deportistas que se incorporan bajo su disciplina en Sevilla. Bajo el mismo concepto que plantea Germán, para ambos entrenadores, el movimiento debe ser continuo sin fuerzas o aceleraciones parásitas. Una técnica adecuada tratará de buscar una solución de compromiso entre un deslizamiento hidrodinámicamente eficiente y un aprovechamiento máximo de las posibilidades motoras del deportista, que

consiste prácticamente en utilizar palancas corporales y ángulos articulares eficaces dentro del plano motor. Para ello deben utilizar grandes grupos musculares que generen mucha fuerza y tengan un alto consumo de oxígeno. Los vectores de fuerza deben tener una dirección longitudinal al avance y con sentido hacia adelante. Todas las inercias resultantes del movimiento del centro de masas del cuerpo deben ser grandes en cuanto a la aceleración de la canoa y pequeños en cuanto a la deceleración de la misma (recuperación de las piernas/cadera en el avance hacia el ataque) y el movimiento del cuerpo debe permitir, siempre que respete ángulos articulares eficaces, una amplitud de palada máxima.

EL ÚLTIMO PROGRAMA REALIZADO durante el periodo de confinamiento ha sido **“La técnica de kayak, con Jesús Buzón, Natalia Martín y Fausto Moreno”**. El programa se divide en dos partes, por un lado, Jesús y Natalia muestran la importancia de la especificidad de los ejercicios



IMGS.RFEP- Campeonato del Mundo de Sprint Jr. U23 2019

que se realizan en tierra para lograr una mejor transferencia de la fuerza de esos grupos musculares desarrollados en el gimnasio a la embarcación y así lograr un mejor deslizamiento. Basándose siempre en la biomecánica realizan y proponen una serie de ejercicios según el grupo muscular a desarrollar muy importante e interesantes y que muchos entrenadores pueden trasladar con muy pocos medios a sus clubes. Por otro lado, Fausto Moreno, realiza una exposición basada en un recorrido histórico de las diferentes etapas de la técnica de kayak y como se han ido incorporando mejoras al gesto técnico hasta la actualidad. Fausto, partiendo de la técnica de las campeonas olímpicas va desgranado los diferentes puntos clave para alcanzar un mejor avance de la embarcación y que persigue en cada entrenamiento con sus deportistas en el CAR de Sevilla.

LA MOTIVACIÓN Y OBJETIVO de la Escuela de entrenadores y la dirección técnica de la RFEP ha sido que los entrenadores y deportistas hayan recibido un conocimiento y formación en estas fechas tan difíciles. Los canales utilizados siguen en abierto a toda la persona que quiera visualizarlas en diferido y no tiene coste alguno.

IMGS.RFEP- Campeonato del Mundo de Sprint Jr. U23 2019



Uso de **POTENCIÓMETROS** *en el piragüismo*

Una forma totalmente objetiva de control del esfuerzo.

IMG. A. RODRÍGUEZ. . Claudia del Campo Prieto





ÁLVARO RODRÍGUEZ.- EN TORNO A 2005, la empresa SRM comercializó su primer potenciómetro para ciclismo.

YA EN 2010, POTENCIÓMETROS para bicicletas eran desarrollados por multitud de fabricantes: Powertap, Pioneer, Rotor... revolucionando los métodos de entrenamiento y estrategias competitivas en ciclismo (véase la forma de gestionar las subidas a los puertos de Chris Froome, entre otros).

Pero, ¿qué es lo que aportan los potenciómetros?

1. Es UNA FORMA TOTALMENTE objetiva de control del esfuerzo.
2. PERMITE, POR TANTO, UNA cuantificación más precisa de las cargas de entrenamiento así como del estado de forma, fatiga... del deportista.
3. CARECE DEL "LAG" o retraso propio de un pulsómetro, e incluso de un GPS.

4. POR TANTO PERMITE CONOCERSE mejor y racionalizar mejor el esfuerzo en las pruebas.

5. PERMITE CALCULAR EL FTP (Funcional Threshold Power, en castellano umbral de potencia funcional, capacidad de generar vatios a un umbral, el anaeróbico)

6. Es CAPAZ DE CONTROLAR más zonas de entrenamiento.

¿Existen potenciómetros (de campo) para piragüismo?

LA PRIMERA PALA QUE medía la fuerza del palista data de hace... ¡más de cuarenta años!

EDUARDO HERRERO DESARROLLÓ JUNTO con su hermano una pala que medía la fuerza en la balsa.

INCLUSO CARGABA SU BATERÍA por inducción, ¡en los años 70!

TREINTA AÑOS DESPUÉS, ONE Giant Leap desarrolló un modelo similar (con giróscopo) pero con contrato de exclusividad para el equipo olímpico neozelandés de cara a la preparación de los JJOO de Londres 2012.



IMGS. Gráfico 1



IMGS. Gráfico 2



IMGS. RFEP. Eduardo Herrero y el equipo K-4: L.G. Rasmos Misioné, J.R. López Díaz-Flor, Herminio Menéndez y J.M. Esteban Celorrio, ganadores de la medalla olímpica.

¿Cómo funciona la pértiga/potenciómetro?

EL FUNCIONAMIENTO DE UN potenciómetro se basa en el cambio de la conductividad eléctrica que presentan las galgas extensiométricas (gráfico 5) cuando sufren una deformación debido a una fuerza externa.

SI UNA DE ESTAS galgas es colocada en una pértiga de piragüismo, esta detectará el nivel de flexión de dicha pértiga calculando así la cantidad de fuerza que se ejerció sobre ella. Combinando esta medida con la variación de la velocidad de la pértiga a través de un giróscopo, obtendremos el dato de potencia ya que:

Potencia = Fuerza x Velocidad

¿Qué aporta al piragüismo el uso de un potenciómetro en la pala?

1. ES UNA FORMA TOTALMENTE objetiva de control del esfuerzo (A diferencia del pulsómetro: influenciado por el estrés, salud, sueño... y del velocímetro: influenciado por el viento, la corriente, la temperatura del agua, la toma de olas ...)
2. PERMITE, POR TANTO, UNA cuantificación más precisa de las cargas de entrenamiento así como del estado de forma, fatiga... del deportista.
3. CARECE DEL "LAG" o retraso propio de un pulsómetro, e incluso de un GPS (muy importante en sesiones de 200m, p,ej)

4. PERMITE CONOCERSE MEJOR Y racionalizar mejor el esfuerzo en las pruebas-ritmo medio de la prueba y estabilizar el mismo.

5. ES CAPAZ DE ESTABLECER más zonas de entrenamiento (7 zonas frente a 4/5 marcadas por el pulso debido a que por encima del VO₂ máx. es prácticamente imposible regularse por el pulso. Ver entrenamiento 40"/20")

6. DETECTA ASIMETRÍAS DE PALEO. Da los datos de la fuerza empleada en la palada derecha diferenciada de la palada izquierda.

7. CALCULA LA FUERZA PROMEDIO máxima de una prueba (aprender a regularse).

8. AYUDAR A DESARROLLAR UN patrón técnico eficaz (cruzando los datos de potencia generada con el empuje hacia adelante).

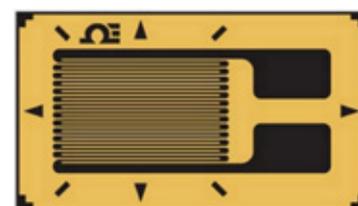
9. ESTABLECE LA COMPATIBILIDAD ENTRE palistas para conformar embarcaciones de equipo.

10. SE PUEDEN VER LOS DATOS de forma instantánea en la pantalla del GPS/teléfono móvil.

11. PERMITE CONTROLAR CON MAYOR exactitud el trabajo de cada palista en embarcaciones de equipo (codificadas).

A MODO DE EJEMPLO, en el gráfico superior (gráfico 6), podemos ver los datos obtenidos en un test incremental de 1000m.

IMGS. Gráfico 4 y 5



7:59 PM

88% 

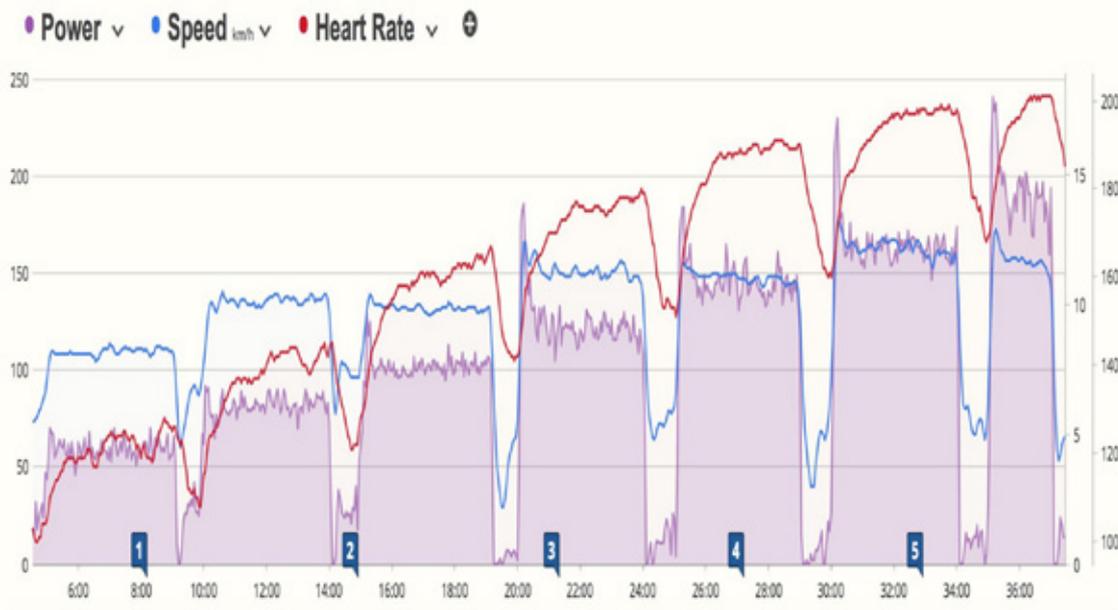
ADO



Telefonica



IMGS. Gráfico 6



IMGS. Gráfico 7

HASTA LA SERIE QUINTA, el aumento de potencia va asociado a un aumento de la velocidad de desplazamiento (cada vez menor pues el rozamiento aumenta exponencialmente).

PERO EN LA SERIE SEXTA, el aumento de potencia no sólo no aporta

más velocidad sino que la disminuye. Es aquí donde el entrenador podría proponer como estrategia de una prueba de 1000m, la potencia de paleo de la serie quinta, ya que no sólo irá más rápido, sino que además ahorrará energías de cara a el último tramo de la prueba.

POR OTRO LADO, TOMANDO ahora el gráfico 7, podemos monitorizar los valores de potencia y fuerza de cada brazo (aisladamente) y de la acción de tracción e impulsión. Estos datos son útiles para la valoración técnica del deportista detectando asimetrías, fuerzas parásitas...

Power, Pushing Hand Force & Pulling Hand Force





galasport

SKUPINA ČE

24

UNIQ

galasport

¿SEGURO QUE EL SLALOM ES UN DEPORTE MUY TÉCNICO?

Cuando la pandemia no nos deja competir, dedicamos nuestro tiempo a aprender y aumentar nuestros conocimientos técnicos...

IMGS. RFEP. Marta Martínez Cantó



**“La técnica,
propriadamente dicha,
es cuando se incide
sobre el modelo
técnico y sobre la
propiocepción ”**

En este artículo, Guillermo Díez-Canedo, Director Técnico de Slalom de la RFEP, expone los conceptos de técnica, táctica y estrategia desde el plano teórico hasta su puesta en práctica en el entrenamiento. No es un artículo de slalom, es un artículo que desde la profunda experiencia en slalom nos ofrece una reflexión para mejorar la organización del entrenamiento de cualquier modalidad deportiva y especialidad de piragüismo

G. DÍEZ-CANEDO.- COMIENZO CON POLÉMICA, PERO mi intención es la de dar una visión sobre la técnica, táctica y estrategia en esta modalidad.

SI BIEN SON PALABRAS que típicamente nos suenan a deportes de equipo, tienen su aplicación en el slalom también. Por supuesto es una cuestión arbi-

traria, ya que depende del significando que se dé a cada una. En cualquier caso, yo quiero romper el tópico que dice que ‘el slalom es un deporte super técnico’.

QUE ES UN DEPORTE técnico en relación a que este componente es más determinante que el físico, estamos de acuerdo. Pero si nos atenemos a la definición pura de técnica, en el sentido de encontrar la máxima eficiencia mecánica pasa a serlo mucho menos que cualquier prueba del atletismo o que, perdón eslameros por lo que voy a decir, el piragüismo de pista. Porque no existe un modelo o patrón técnico ideal que haya que reproducir lo más fielmente posible debido a la variabilidad en las situaciones. Desde este prisma, tiene más cercanía al kayak polo

IMGS. RFEP.- Luis Fernández



que al sprint. La técnica necesita de adaptabilidad, tanto situacional por las puertas y el agua, como personal, por las características biomecánicas particulares de cada uno.

AQUÍ EMPIEZAN A COBRAR sentido las palabras táctico y estratégico. Las decisiones que se toman por la relación entre la técnica y la situación. Es más bien una forma de dividir el tipo de trabajo en el agua, y dejar de llamar a todo lo específico, "trabajo técnico".

- **LA TÉCNICA** propiamente dicha, es cuando se incide sobre el modelo técnico y sobre la propiocepción. Esta proporciona información no visual sobre el estado de los segmentos, orientación espacial, postura, o lo que es lo mismo, la ejecución motora sin necesidad de

observarla. La propiocepción ayuda a comparar lo que la acción con el modelo técnico que se persigue. Se puede trabajar:

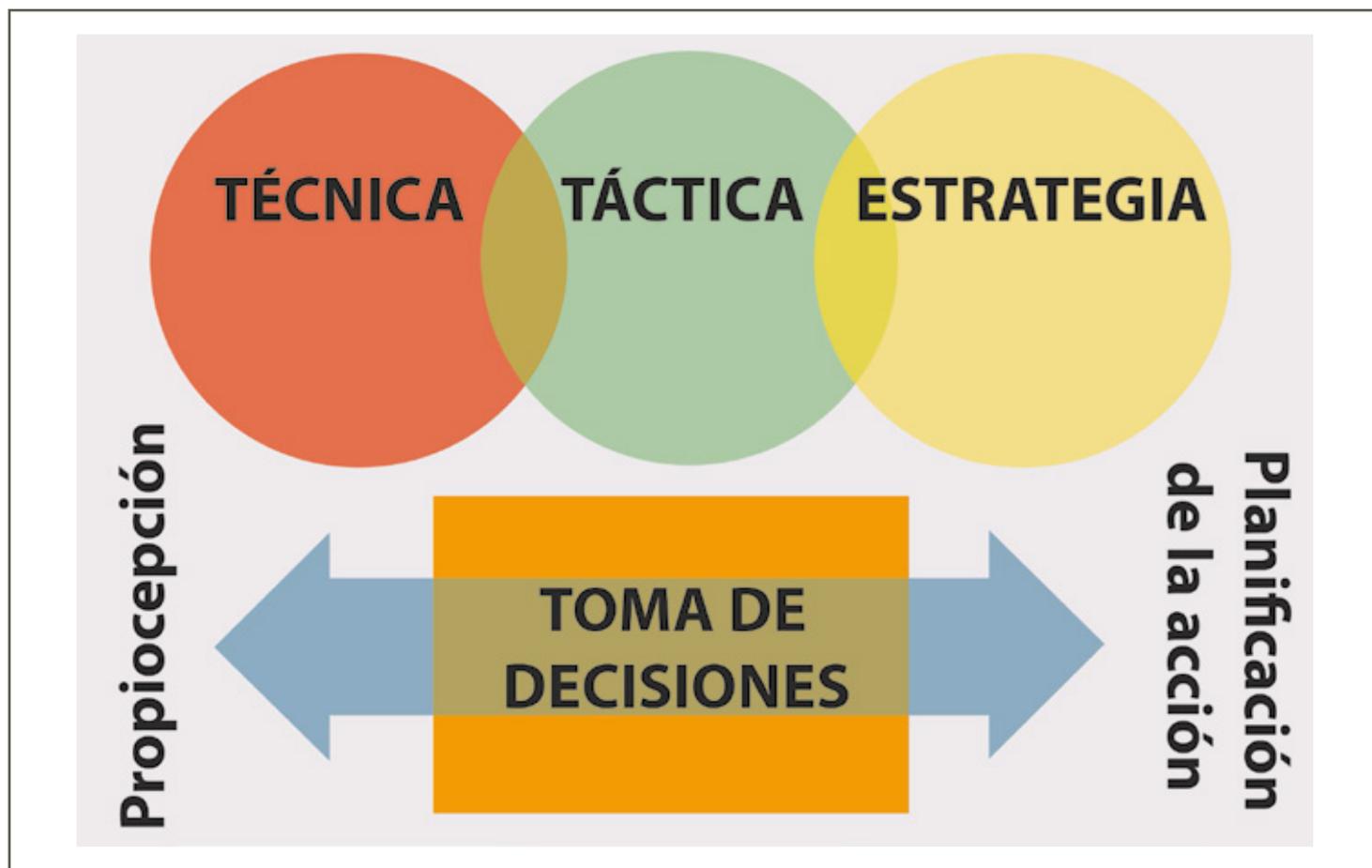
- **TÉCNICA PURA Y DURA:** Propuesta de modelo técnico (apoyo, pivot...) y repetición/análisis/repetición.

- **TRANSFERENCIAS:** Cambiar de pala, poner un poco de agua en la piragua, quitar los reposapiés, hidro freno, todo lo que signifique un estímulo nuevo en la técnica y tenga que adaptarla. Eso sí, seguido de una ejecución en condiciones normales.

- **LA ESTRATEGIA** tiene que ver con la previsión que se hace antes de la ejecución, normalmente fuera del agua. Mejor opción para una maniobra, ritmo, o incluso el calentamiento. Incluye



IMGS. RFEP.- Ander Elosegui





IMGS. RFEP.-Samuel Hernanz

la interacción con el reglamento, cómo puedo aprovecharlo lo mejor posible en beneficio de mi rendimiento.

- Para trabajar la estrategia hay que crear cuantas más situaciones de competición, lo más reales y en condiciones parecidas a la prueba, mejor.

- Probar diferentes aproximaciones para una misma maniobra, para establecer una suerte de probabilidad de acierto según cada técnica es-

IMGS. RFEP.-Daniel Pérez Cortogoso

cogida, y por tanto tomar la mejor decisión.

- LA TÁCTICA estaría en algún punto entre los dos, y es la toma de decisiones automática y en tiempo real que se hace durante la acción. Adaptación de la técnica al momento concreto, un cambio de ritmo que no estaba en el plan, etc.. La táctica depende aún más de las experiencias pasadas, ya que se van a comparar con la actual y decidir en base a los éxitos o fracasos, así que cuantas más situaciones diferentes haya



ANÁLISIS

~~Mi opción~~

+

Como adapto mi TÉCNICA

ESTRATEGIA



podemos estar desarrollando el componente táctico.

ESTO, ADEMÁS, SUPONE UNA ordenación lógica de contenidos durante la temporada. Lejos de la competición priorizaremos el trabajo técnico, para definir el estilo de nuestro palista, mientras que cerca el contenido estratégico cobrará una importancia mayor, al definir conductas que llevan a tener la prueba bien preparada y poder desarrollar el máximo del potencial. Parte de esta estrategia es el calentamiento, el análisis del circuito, como recuperar cuando es una prueba de varios días... en esa época la técnica ya debe ser consistente. Y entre esos dos puntos, la automatización del estilo y la técnica.

La toma de decisiones

PARTE DE UN EJEMPLO de recurso didáctico típico en el entrenamiento en slalom: frecuentemente, para poder entrenar la maniobra de marcha atrás, hemos usado la marcha atrás obligatoria. Nos pasa que en ciertos canales es difícil encontrar una marcha atrás evidente, pero he aquí las consecuencias de obligar a esa opción.

EL FIN ÚLTIMO DEL entrenamiento no es que el palista haga una reversa técnicamente perfecta, sino que la haga en el momento adecuado, el que le produzca el máximo beneficio, tanto en términos de tiempo como de probabilidades de éxito. Superando al beneficio que pueda obtener de una marcha adelante, sobre todo.

enfrentado el palista, más entrenado estará este componente. La experiencia, el bagaje previo. Lo que conocemos por 'cuantos más canales, más horas en el agua, más competiciones, mejor'.

CREO IMPORTANTE DIFERENCIAR LOS tres para poder establecer diferentes objetivos en las sesiones específicas. Así, si un circuito se repite muchas veces, el trabajo pasará a ser más técnico. Si lo hacemos una sola, incidiremos sobre el estratégico. Si marcamos circuitos 'a vista',

EJECUCIÓN

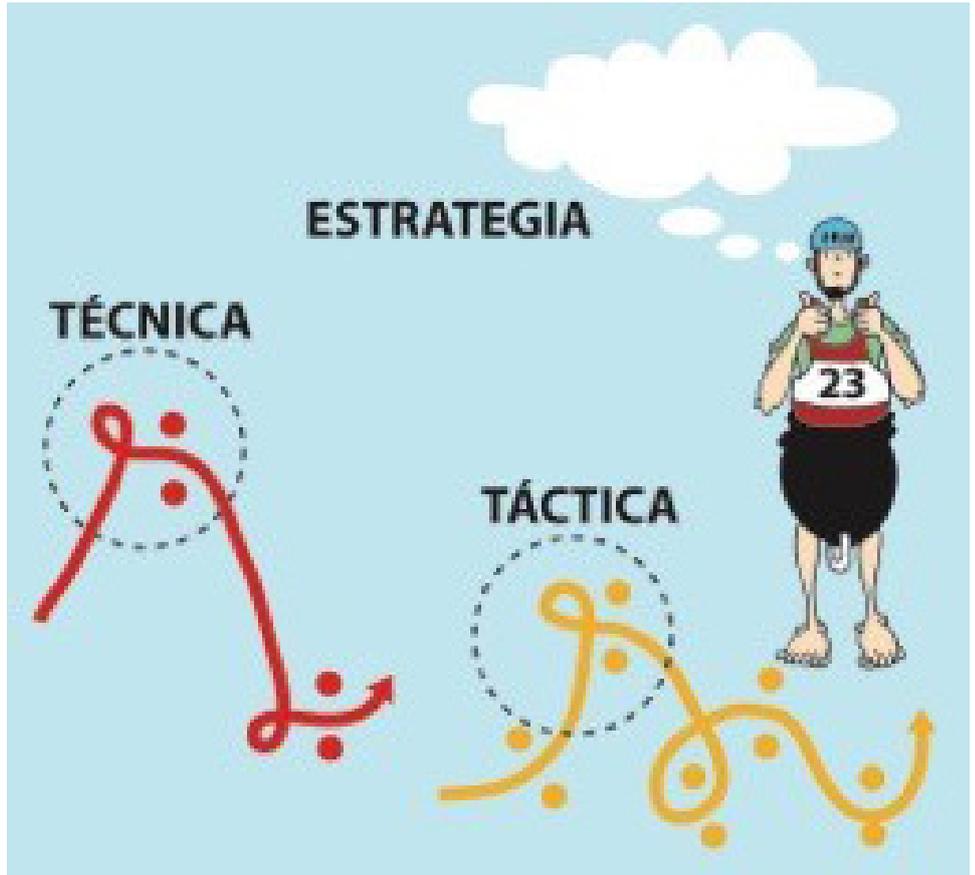
**Adaptación
a la
SITUACIÓN**

TÁCTICA





IMGS. RFEP.- David Llorente



LUEGO SI PROPONEMOS UNA marcha atrás obligatoria, estamos bypassando el componente de toma de decisiones del atleta en este ejercicio, haciéndola sólo porque 'está mandao'. No mejorará tácticamente, ni siquiera en su capacidad de análisis. Sólo en su técnica de la maniobra, pero ni siquiera tanto, ya que partimos de que él probablemente siente que no está ejecutando la mejor opción, si no la que le han prescrito. Cuando él sienta que es la opción que necesita hacer es cuando se volverá más eficiente en la ejecución.

LA DISTRIBUCIÓN DEL TRABAJO del entrenamiento propuesto, y que creo que ayuda en ambos sentidos, es la siguiente:

-CIRCUITO CON PUERTAS SUSCEPTIBLES de hacer marcha atrás, donde incluso podemos reco-

mendar cual sería nuestra elección, pero si al palista el cuerpo le pide de cara, que vaya. Que vaya, pruebe y compruebe, y también le dé la oportunidad a la reversa. Pero en todo caso, la última palabra es suya. Cuando se la salte tres veces empezará a pedirle el cuerpo otra cosa.

-EN LA ESPERA DEL CIRCUITO, dí-gase las contras anteriores, colocar una puerta de cada lado, dónde mientras esperan para salir, puedan practicar la técnica de marcha atrás. Éste sí va a ser un trabajo técnico puro.

EN LA PRIMERA PARTE, la de la espera, se estará incidiendo más sobre el componente técnico. El palista experimenta con cada una de las fases de la marcha atrás, intentando hacerla cada vez más parecida a un modelo teórico ideal, que tiene que



IMGS. RFEP.- Nuria Villarrubla

haber sido previamente. En la segunda parte, trabajamos sobre el componente estratégico (análisis del circuito, decisión sobre si para mí es mejor hacer cara o marcha atrás), y el componente táctico (adaptarme a la hora de la verdad y hacer el barco deslizar al máximo adaptando mi técnica a la situación final que me encuentro).

EN RESUMEN, SABER QUÉ COMPONENTE de los tres es el que se quiere trabajar en un entrenamiento específico aumentará la eficiencia del proceso de enseñanza-aprendizaje y ayudará en la configuración del entrenamiento para que este esté enfocado en el trabajo principal. Además, disminuye la monotonía del trabajo específico, no centrando siempre y únicamente la atención en hacer el circuito cuantas más veces mejor, lo más rápido posible.

IMGS. RFEP.- Klara Olazabal



Maduración y rendimiento en palistas infantiles y cadetes

Elaboración y desarrollo de clasificaciones adicionales a los resultados de competición basadas en criterios de maduración biológica en piragüistas adolescentes de aguas tranquilas.

FERNANDO ALACID. UNI ALMERÍA.- DURANTE EL PASADO CAMPEONATO de España "Jóvenes Promesas" celebrado el 30-31 de marzo de 2019 en Arcos de la Frontera (Cádiz) se desarrolló un proyecto de investigación conjunto entre la Real Federación Española de Piragüismo y la Universidad de Almería titu-





lado “Elaboración y desarrollo de clasificaciones adicionales a los resultados de competición basadas en criterios de maduración biológica en piragüistas adolescentes de aguas tranquilas”. El principal objetivo de este proyecto era diseñar y proporcionar clasificaciones ajustadas a la maduración biológica de los palistas y su rendimiento específico en agua. Adicionalmente, se entregó a cada participante un informe con la estimación de su maduración biológica.

PARTICIPARON DE FORMA VOLUNTARIA 243 palistas (81 mujeres y 162 hombres), lo que supone algo menos del 30% de asistentes a dicha competición. En futuras ediciones buscaremos estrategias que fomenten la participación por la valiosa información que se aporta a los palistas, padres, entrenadores y técnicos de la RFEP.

PARA LA ESTIMACIÓN DE la maduración se utilizaron tres procedimientos diferentes, todos no invasivos. El método de Khamis y Roche (1994) y el de Mirwald et al (2002) y Sherar et al (2005) utilizan variables antropométricas como la estatura, el peso y la talla sentado de los palistas, además de la edad cronológica y la estatura de los padres en el primero de los métodos. El tercero de los procedimientos se desarrolló utilizando un dispositivo de estimación de la edad ósea mediante ultrasonidos a partir de las dimensiones y velocidad de transmisión del sonido en tres localizaciones anatómicas de la mano izquierda: muñeca, primera falange del tercer dedo y diámetro del 2º al 4º metacarpiano. Todos estos métodos, además de aportar el estado



IMGS. FEDERACIÓN ARAGONESA

madurativo o edad ósea, permiten realizar una estimación de la estatura final del palista. Además, nos permite expresar su estado madurativo como el porcentaje de su talla final en el momento de su maduración. Como ejemplo, un palista que se encuentra al 97% de su talla final es más maduro físicamente que otro que está al 85% y, por lo tanto, es probable que posea una ventaja física importante en lo que se refiere a capacidades como la fuerza y resistencia. En el informe presentado a la RFEP se establecieron cuatro rangos de porcentaje sobre la estimación de la estatura final adulta: menos del 85% (fase previa a la pubertad o pre-maduración); del 85 al 90% (fase temprana de la pubertad o maduración temprana); del 90 al 95% (fase media de la pubertad o maduración media); y más del 95% (fase posterior de la pubertad o post-maduración).

EL INFORME PRESENTADO A la RFEP realiza un análisis pormenorizado de los resultados en cada categoría, algo demasiado extenso para este artículo. No obstante, parece convenient-



IMGS. J. GÓMEZ

te hacer referencia a las conclusiones desarrolladas por el equipo de trabajo:

RESPECTO LOS MÉTODOS DE valoración empleados:

- LOS DATOS APORTADOS POR las ecuaciones derivadas de la valoración por ultrasonidos aportan edades óseas y fases de maduración muy avanzadas respecto a los métodos antropométricos; probablemente por la alta implicación de los miembros superiores en la disciplina analizada.
- LOS MÉTODOS ANTROPOMÉTRICOS REQUIEREN de un número de variables muy bajo y sencillas de

adquirir, lo que permitiría evaluar a la totalidad de los participantes en un menor tiempo y coste económico que utilizando el método de ultrasonidos. Para el método de Khamis y Roche (1994): fecha de nacimiento, talla, peso y estatura de los padres y añadiendo la talla sentado para el método de Mirwald et al (2002) y Shearrer et al (2005).

RESPECTO A LAS CATEGORÍAS analizadas:

- EN LA CATEGORÍA DE mujer infantil las dos fases de maduración más frecuentes fueron las de maduración temprana y media, especialmente en la subcategoría B. Por lo que podría ser pertinente la creación de dos clasificaciones alternativas con un punto de corte situado alrededor del 90% de la estatura adulta.
- EN LA CATEGORÍA DE hombre infantil predominaron las tres primeras fases de maduración establecidas en la subcategoría B y las fases intermedias en la subcategoría A. Por lo que se recomendaría la creación de tres clasificaciones alternativas con puntos de corte en el 85 y 90% de la estatura adulta.
- EN LA CATEGORÍA DE mujer cadete la mayor parte de las palistas se encontraban en una fase de maduración muy avanzada. Por lo que sería conveniente plantearse la necesidad de su valoración.
- EN LA CATEGORÍA DE hombres cadete se diferenciaron las dos fases más avanzadas de maduración, especialmente en la subcategoría B. Por lo que podría ser pertinente la creación de dos clasificaciones alterna-

tivas con un punto de corte situado alrededor del 95% de la estatura adulta.

- LOS ANÁLISIS INDICAN QUE la estrategia por parte de la RFEF de crear las subcategorías A y B según el año de nacimiento es una medida positiva en cuanto que consigue diferenciar entre los/as palistas más maduros (A) y los más inmaduros (B). Los palistas que se encuentran en las fases centrales de la pubertad (temprana y media) compiten en ambas categorías, por lo que la clasificación adicional aquí propuesta puede aportar más información sobre el rendimiento en estas fases.

RESPECTO A LA ORGANIZACIÓN futura del proyecto:

- SERÍA NECESARIO EXPLORAR POR parte de la RFEF la posibilidad de conseguir la participación de todos los palistas inscritos en la competición para la implantación completa de dicho pro-

“Los análisis indican que la estrategia por parte de la RFEF de crear las subcategorías A y B según el año de nacimiento es una medida positiva.”



IMGS. MANUEL DURAN





IMGS. INFOYOS



yecto. Así como implementar en el proceso de inscripción mecanismos para la obtención de los datos necesarios de forma digital para desarrollar el proyecto. Estas medidas permitirían una gestión más eficaz de los datos y un análisis más exhaustivo de la realidad, y así conocer lo que realmente sucede para poder tomar decisiones basadas en una mejor y más detallada información buscando el beneficio del desarrollo del palista en categorías de formación.

- SERÍA INTERESANTE PROMOCIONAR EL aprendizaje en la toma de medidas antropométricas entre los entrenadores para facilitar la obtención de datos de forma previa a la competición.
- OTRA MEDIDA INTERESANTE SERÍA mantener el proyecto activo en el tiempo, ese decir, recoger datos en varias ocasiones a lo largo de cada temporada. Esto permitiría un análisis a largo plazo del rendimiento de los jóvenes palistas que aportaría la posibilidad de identificar

aquellos con un rendimiento precoz, el cual suele estar asociado a un crecimiento y desarrollo madurativo temprano. También permitiría identificar a los palistas inmaduros cuyo rendimiento es alto (maduración tardía), y observar cómo su rendimiento evoluciona con la edad según va avanzando en su desarrollo madurativo hasta que las diferencias desaparecen en la edad adulta.

- CONSIDERAMOS QUE SERÍA POSITIVO proporcionar a los palistas una clasificación adicional como la presentada en este estudio. Por un lado, puede servir de motivación para aquellos que por su maduración tardía se encuentran en desventaja física respecto a sus compañeros de la misma edad. Y, por otro lado, para aquellos que ya han madurado, serviría para enfocarse en los aspectos no físicos que pueden contribuir a mejorar su rendimiento.
- SERÍA IMPORTANTE INFORMAR Y formar a los técnicos sobre la importancia de la maduración en el rendi-



miento durante la etapa infantil y adolescente, y especialmente, sobre la administración de las cargas de entrenamiento en función de la fase madurativa en la que se encuentran los palistas para su desarrollo a largo plazo.

ES IMPORTANTE DESTACAR QUE en la temporada 2020 la RFEP tenía el compromiso de mantener este proyecto vivo y seguir ofreciendo este tipo de valoraciones e informes a los participantes en el Campeonato de Jóvenes Promesas, pero que las lamentables circunstancias que estamos viviendo han llevado a la cancelación de toda actividad competitiva. Esperamos que en la temporada 2021 podamos seguir prestando este servicio.

POR ÚLTIMO, ES IMPORTANTE señalar la participación de los siguientes investigadores en este proyecto: Lorena Correas Gómez (Universidad de Málaga), Daniel López-Plaza Palomo y Oriol Abellán Aynés (UCAM), Manuel Isorna Folgar (RFEP y Universidad de Vigo), Rui Antó-

nio Fernandes y Beatriz Branquinho Gomes (Universidade de Coimbra) y José María Muyor Rodríguez y el firmante de este artículo (Universidad de Almería).

BIBLIOGRAFÍA

Khamis HJ, Roche AF. Predicting adult stature without using skeletal age: The Khamis-Roche method. Pediatrics. 1994; 94: 504-507.

Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Bailey DA, Beunen GP. An assessment of maturity from anthropometric measurements. Med Sci Sports Exerc. 2002; 34(4): 689-94.

Sherar LB, Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Thomis M. Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. J Pediatr. 2005; 147(4): 508-14.



IMGS. INFOYOS

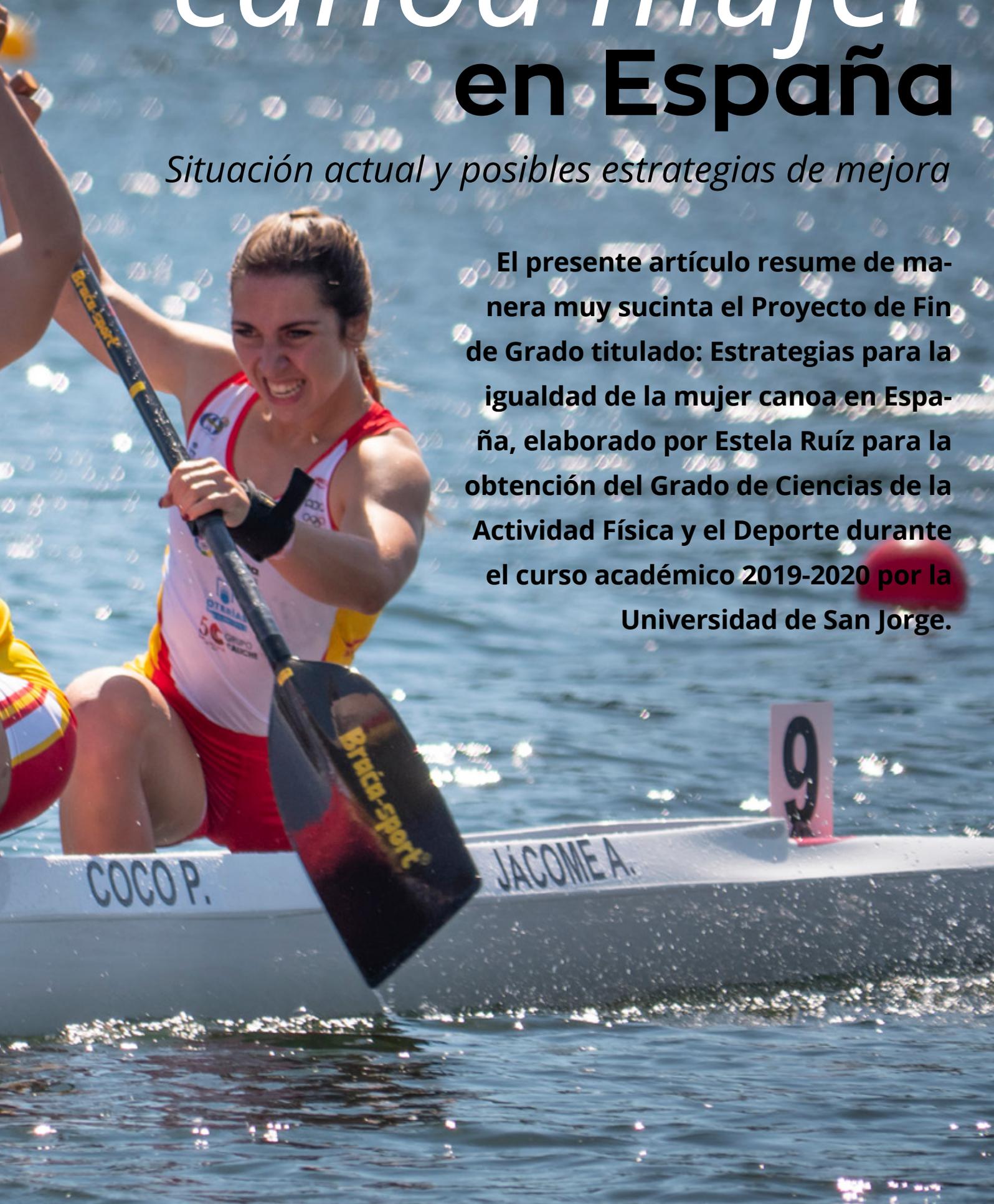




Promoción de la *canoa mujer* en España

Situación actual y posibles estrategias de mejora

El presente artículo resume de manera muy sucinta el Proyecto de Fin de Grado titulado: Estrategias para la igualdad de la mujer canoa en España, elaborado por Estela Ruíz para la obtención del Grado de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte durante el curso académico 2019-2020 por la Universidad de San Jorge.



“La historia ha estado marcada por luchas reivindicativas que han reclamado una mayor participación de la mujer en distintos ámbitos sociales”

IMGS. RFEP- María Corvera. Copa del Mundo. Duisburg 2019

ESTELA PILAR RUIZ BONA y JUAN CARLOS GUEVARA PÉREZ.-

HACIA UNA PROPUESTA PARA EL DESARROLLO

EL PIRAGÜISMO ES UNO de los deportes más antiguos del programa olímpico. Desde su incorporación como deporte de exhibición en los Juegos de París en 1924, se ha mantenido de forma ininterrumpida en todas las ediciones posteriores. No obstante, después de casi un siglo de actividad olímpica, no será sino hasta los próximos JJ OO Tokio 2021 que la mujer participe oficialmente en la canoa.

EN ESTE ESCENARIO, A la lucha emprendida por los países para obtener alguna plaza para los próximos JJ OO Tokio 2021, se añade la incorporación de la mujer en la canoa. Este hecho hace necesaria una revisión, dados los obstáculos que supone la promoción de una modalidad que se ha considerado masculina hasta hace muy poco, y que requiere salvar una gran cantidad de prejuicios

y estereotipos. Por tanto, habría que valorar lo que, en materia de promoción, difusión y desarrollo de la canoa-mujer, ha estado desarrollándose en España hacia la próxima cita olímpica.

EL PRESENTE ESTUDIO TIENE por objetivo realizar un diagnóstico sobre la promoción y desarrollo de la canoa mujer en España, su situación actual, y proponer algunas estrategias de mejora. Para ello se ha realizado una revisión de la estructura demográfica actual a partir de sus principales estamentos (deportistas, entrenadores, árbitros y estructuras de los órganos de gobierno). Posteriormente, se ha aplicado una encuesta a 167 individuos (mayores de edad) que forman parte de alguno de los estamentos del piragüismo español. Los resultados han permitido detectar posibles causas de la baja tasa de participación de la mujer en la canoa española, observándose una “doble minoría”, que viene condicionada tanto por la modalidad como por sexo. Ante esta realidad, una de las



IMGS. CAROLYN J COOPER- En la imagen Estela Ruiz, Campeonato del Mundo Maratón 2019

principales contribuciones del presente estudio ha sido plantear una batería de estrategias de mejora para el fomento de la canoa mujer en España. Para ello, los resultados han sido desglosados en una matriz DAFO, que ha permitido elaborar un Plan de Acción enmarcado en un modelo de planificación estratégica en el que se proponen algunas líneas de mejora para el futuro.

MUJER Y PIRAGUA

LA HISTORIA HA ESTADO marcada por luchas reivindicativas que han reclamado una mayor participación de la mujer en distintos ámbitos sociales, dentro de los cuales, el deporte es uno de los escenarios más visibles. No obstante, se considera que una cultura que margine a las mujeres podría estar institucionalizada en las propias organizaciones deportivas. Este hecho se debe a que, en materia de género, la práctica deportiva parece ceñirse a un modelo androcéntrico que ha sido asimilado e institucionalizado hasta el punto de asumirse como válido.

RESULTA PARADÓJICO OBSERVAR ESTA situación desde el olimpismo, ya que todos estos valores están contenidos en la carta olímpica, lo cual refuerza su influencia en materia de reivindicaciones sociales, igualdad e inclusión. Pero no siempre "se ha hecho lo que se ha predicado", ya que actualmente aún existen deportes dentro del programa olímpico que censuran la participación de la mujer. Tal es el



caso del piragüismo en una de sus modalidades: la canoa.

Proporciones demográficas del piragüismo español

AL ANALIZAR LA EVOLUCIÓN del número de licencias en la última década, se observa una acen-

tuada disparidad en la participación entre hombres y mujeres (MECD, 2018). En promedio, durante los años 2009-2018, el 77 % de las licencias federativas corresponden a hombres y el 23% a mujeres, como puede observarse en el *Gráfico 1*.

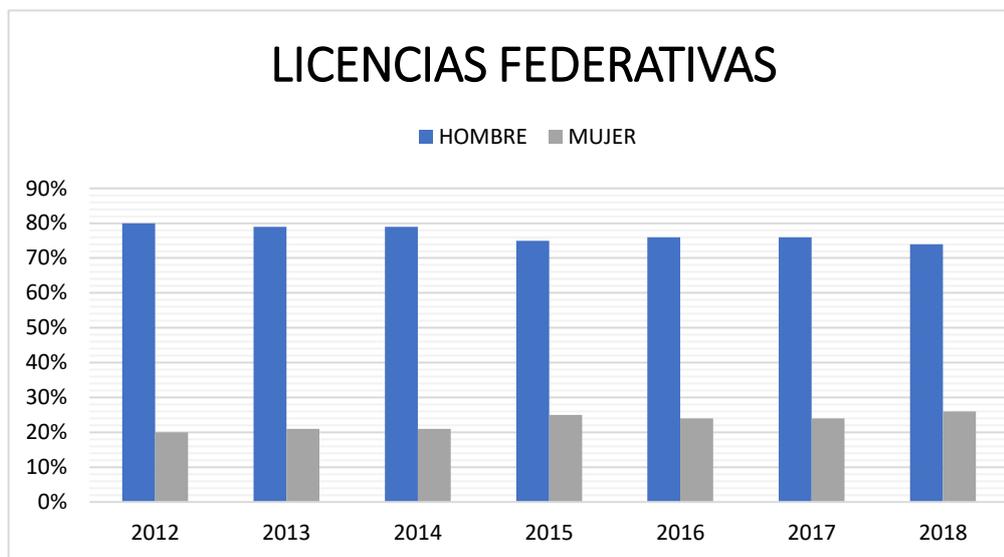


GRAFICO 1.- Total de Licencias Federativas por género. Fuente: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Estadística de Deporte Federado



AL ANALIZAR LA PROPORCIÓN entre Deportistas de Alto Nivel (DAN) hombres y mujeres durante los años 2005 a 2018, se observa un incremento en la proporción de mujeres durante los últimos años de la serie, pero que nunca llega a superar el 30% del total de deportis-

tas de alto nivel. En el caso de los beneficiarios del programa ADO (Asociación de Deportes Olímpicos), la proporción de mujeres tiende a mejorar, pero sin lograr equiparar a la de los hombres. En los *Gráficos 2 y 3* se pueden apreciar ambas proporciones.



GRÁFICO 2.- Deportistas de Alto Nivel (DAN). Fuente: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Estadística de Deporte Federado.

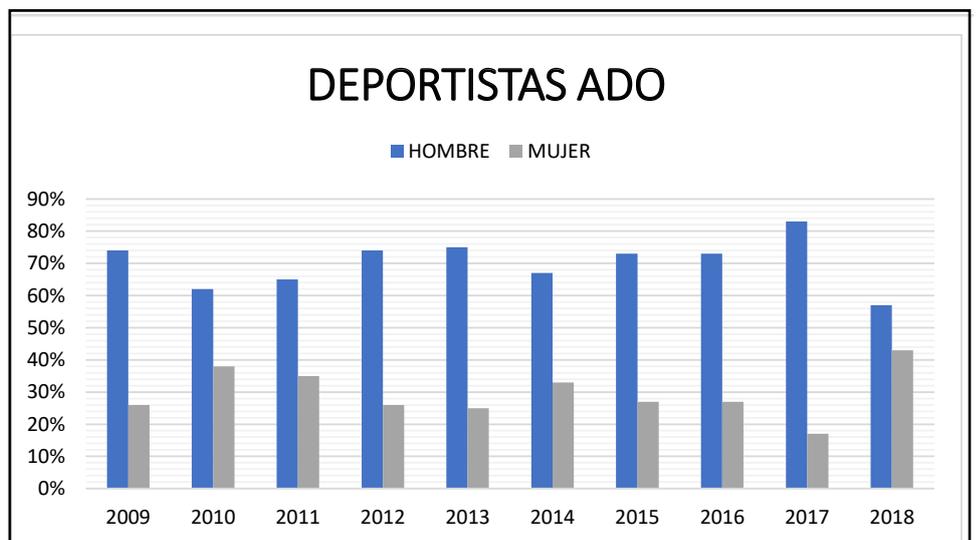


GRÁFICO 3.- Beneficiarias del programa ADO. Fuente: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Estadística de Deporte Federado.

EN CUANTO AL PERSONAL Técnico de Alta Competición, la desproporción entre hombres y mujeres se agudiza aún más tal y como se puede apreciar en la *Gráfico 4*.

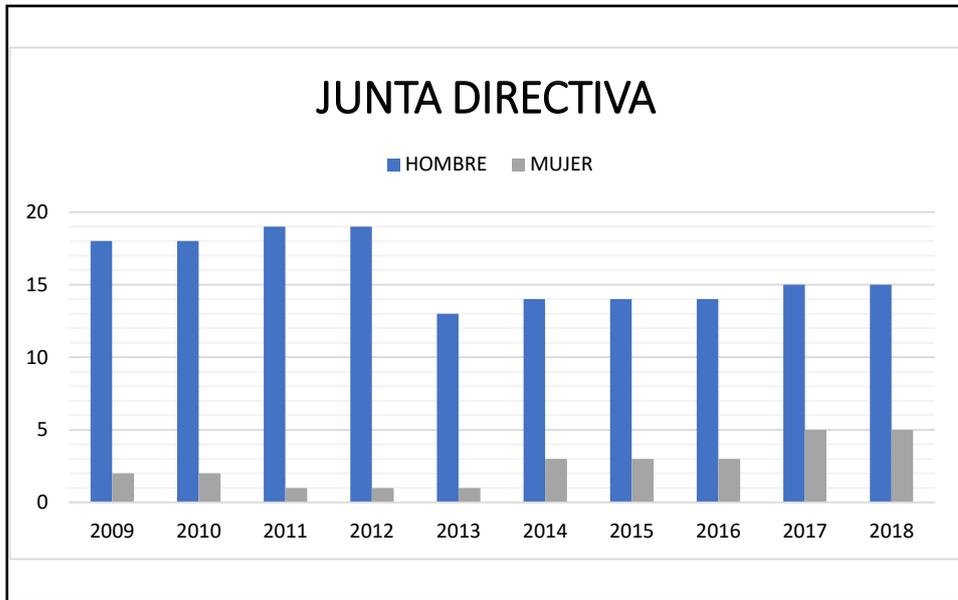


GRÁFICO 4.- Personal Técnico de Alta Competición Fuente: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Estadística de Deporte Federado.

FINALMENTE, EN LAS ESTRUCTURAS de los órganos de Gobierno se replica la distribución demográfica de la mayoría de los deportes en términos de género (Ver *Gráficos 5, 6 y 7*).

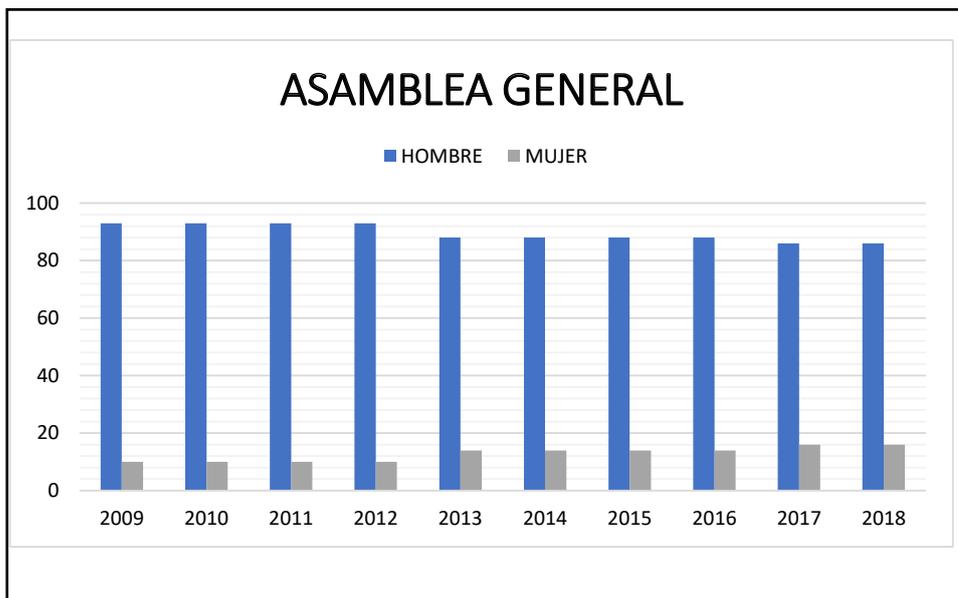


GRÁFICO 5.- Asamblea General.

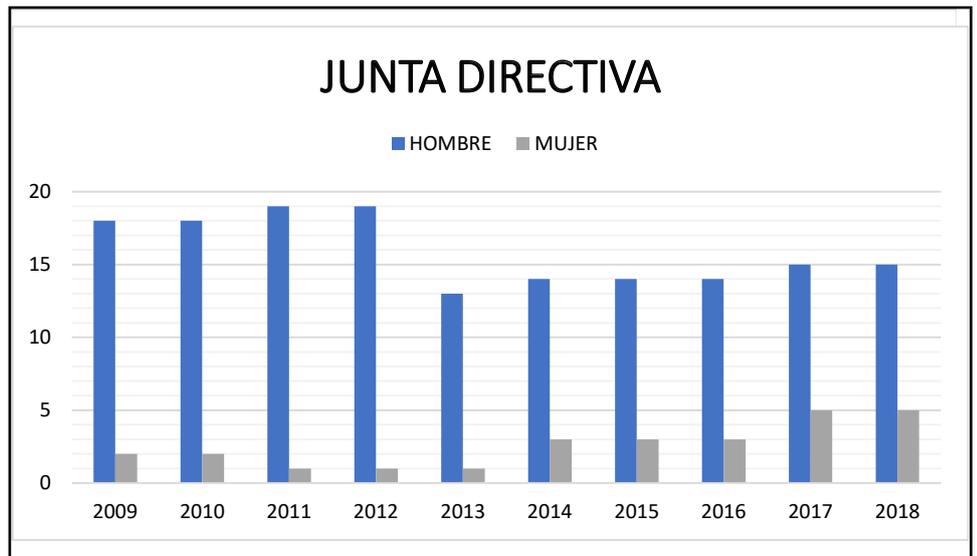


GRÁFICO 6.- Junta Directiva

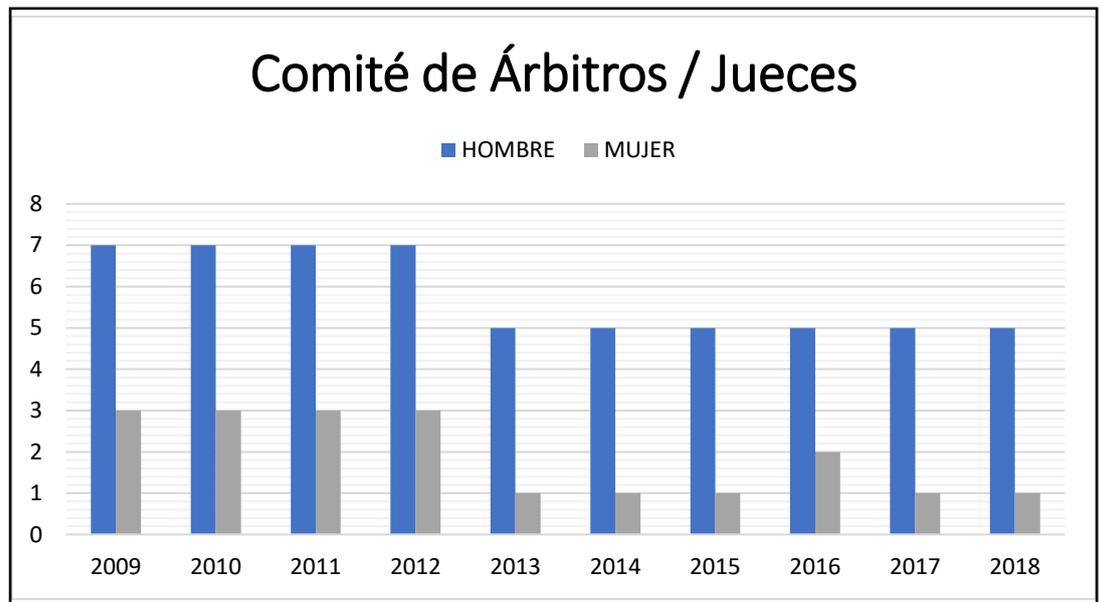


GRÁFICO 7.- Comité de Árbitros / Jueces. Fuente: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes. Estadística de Deporte Federado.

TOMANDO COMO REFERENCIA LA participación en el “L Campeonato de Invierno Sevilla 2019”, por su comprobada idoneidad en estudios previos (Alacid et al., 2010), destaca una menor participación de la canoa (36%) con respecto al kayak (64%), y de las mujeres (37%) con respecto a los hombres (63%), cuya brecha de género se amplía cuando las mujeres son canoístas, tal y

como puede observarse en los Gráficos 8 y 9.

AL OBSERVAR DE FORMA categorizada la proporción hombre-mujer en la participación de canoístas, se puede observar que en la categoría absoluta (senior) la cantidad de mujeres desciende a un 13,33% (ver Tabla 1). Este hecho resulta importante, ya que a esas edades es cuan-

50

GRUPO CALICHE

ANIVERSARIO
1969 - 2019

Socio Patrocinador Oficial
Real Federación Española de Piragüismo

Calle Sta. Elena, 2, 30730 San Javier, Murcia

www.caliche.es



CALICHE OIL



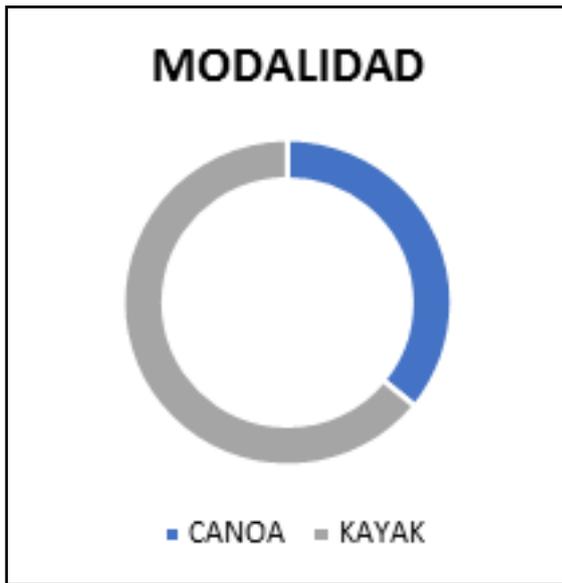


GRÁFICO 8.- Participación canoa-kayak "L Campeonato de Invierno Sevilla 2019".



GRÁFICO 9.- Participación hombre-mujer "L Campeonato de Invierno Sevilla 2019".

do se esperan los mejores resultados para la alta competición en este deporte (Ericsson y Smith 1991).

POR ÚLTIMO, CABE DESTACAR que son muchas las CC AA que no participan en el torneo por no disponer de deportistas en la mo-

CATEGORÍAS	HOMBRE	%	MUJER	%	TOTAL
JUVENIL	43	82,69%	9	17,31%	52
SUB23	39	68,42%	18	31,58%	57
SENIOR	39	86,67%	6	13,33%	45
TOTAL	121	78,57%	33	21,43%	154

TABLA 1.- Participación canoa-kayak "L Campeonato de Invierno Sevilla 2019". Fuente: Elaboración propia a partir de datos recogidos del Histórico de competiciones de la RFEP



alidad. Tal es el caso de Islas Canarias, Cantabria, Castilla la Mancha, Cataluña, La Rioja, País Vasco, y otras cuyo desarrollo es bajo pero que va tomando forma (Aragón, Asturias, Extremadura, Navarra y Comunidad Valenciana), tal y como puede apreciarse en el *Gráfico 10*.

A PARTIR DE LOS datos observados resulta legítimo preguntarse, en un entorno históricamente androcéntrico: ¿cómo promover una modalidad que ha sido históricamente masculina?

DISEÑO DE LA CONSULTA

LA ENCUESTA HA SIDO llevada a cabo desde el 6 de abril hasta el 3 de mayo 2020, y participaron casi todas las CC AA españolas (a excepción de La Rioja, Islas Canarias y Ceuta); con una representación de 73 clubes. La muestra total ascendió a 167 participantes, todos ellos relacionados de manera directa con el piragüismo español.



IMGS. RFEP.- Szeged 2019 - Mundial Sénior



GRÁFICO 10.- Distribución de la participación de mujeres canoístas por CCAA en el “L Campeonato de Invierno 2019”. Fuente: Elaboración propia a partir de datos recogidos del Histórico de competiciones de la RFEP.



IMG. J.C. GUEVARA. Ana Crisitna Gómez

EL INSTRUMENTO ESTUVO CONFORMADO por 49 preguntas abiertas y cerradas, distribuidas en 8 preguntas destinadas a recoger datos personales, 26 preguntas cerradas (22 dicotómicas, 3 de varias respuestas y 1 interválica), 8 preguntas cualitativas llevadas a una Escala de Likert (1-5) apoyados en el cuestionario de Szanto, C. (2010), y 7 preguntas abiertas. Para la consulta se ha empleado la aplicación Google Forms. Los criterios de inclusión para la realización de esta encuesta han sido mujeres y hombres vinculados al piragüismo de aguas tranquilas (kayakistas, entrenadores, técnicos, árbitros, gestores de clubes, FFAA, RFEP, etc.), y mayores de edad (> 18 años).

RESULTADOS

HUBO UNA PARTICIPACIÓN DE 167 sujetos de los cuales un 62,87% eran hombres y un 37,13% mujeres. Dentro de éstos, la edad media fue de 39 años, teniendo en cuenta que los participantes más jóvenes tenían 18 años y el más mayor 68.

CON RESPECTO A LA actividad o inactividad de los encuestados, casi la mitad (44,31%) colabora de manera polivalente (combinaciones entre roles de técnicos, deportistas, árbitros o gestores). Dentro de este segmento, entre los que siguen practicando piragüismo el 64,07% realizan kayak y el 35,93% canoa.

HUBO PARTICIPACIÓN DE CASI todas las CCAA de España, representadas en 73 clubes deportivos. Las CCAA con más participación de clubes fueron Galicia con 15 clubes, Asturias con 10 y Andalucía con 7 clubes, siendo a su vez el País Vasco, Navarra, Murcia, Extremadura y Cataluña las CCAA con menor número de clubes en la encuesta (2 clubes en todas ellas).

LA MAYORÍA DE LOS encuestados (64,07%) contestaron que la cantidad de mujeres canoístas "NO" es suficiente para conseguir el éxito nacional. Adicionalmente, un 55,09% de los encuestados dijeron estar motivados en la práctica de la ca-

noa, y 26,35% de éstos han deseado practicar esta modalidad y no han podido. Sobre la iniciación deportiva, más de la mitad (67,66%) señalan que se inició exclusivamente con el kayak.

FINALMENTE, CON RESPECTO A los referentes, dentro de la muestra, el 75,45% señalan tener o haber tenido algún referente deportivo, y de estos, el 65% de sus referentes eran kayakistas, y en el 82% de los casos este referente era hombre.

ENTRE LAS PROPUESTAS DE acciones estratégicas para el desarrollo de la canoa mujer en España destacan: dotar a los clubes de canoas, realizar formaciones a los entrenadores para poder disponer de técnicos especializados en esta modalidad, fomentar desde los clubes la iniciación polivalente de sus palistas, llevar a cabo desde la RFEP un mayor número de concentraciones mujer-canoa y dar visibilidad y promoción de la mujer-canoa.

EL 53,89% DE LOS encuestados afirmaron disponer de técnicos especializados en canoa. Sin embargo, con respecto a la proporción de estos entrenadores especializados, casi la mitad (48,50%) afirma que no resulta adecuado.

DE LOS RESULTADOS SE desprende, en primer lugar, la ausencia de una política que vincule Clubes, FFAA y la RFEP para el desarrollo de la canoa-mujer en España. Por otra parte, los encuestados coinciden en señalar limitaciones en la dotación material, logística y de técnicos capacitados para la iniciación deportiva de mujeres en la canoa, con lo que se evidencia la ausencia de un plan integral

a este respecto. De la misma manera, las opiniones sobre los programas de competición, formación de técnicos, dotación de material e igualdad de condiciones en el equipo nacional refleja la ausencia de un plan de Tecnificación que garantice la consecución exitosa del deporte de alto nivel por parte de canoístas mujeres.

FINALMENTE, LA AUSENCIA DE referentes deportivos, falta de igualdad de medios para la práctica de la canoa y de participación de la mujer, así como también

“La mayoría de los encuestados (64,07%) contestaron que la cantidad de mujeres canoístas “NO” es suficiente para conseguir el éxito nacional”

los casos de discriminación observados, llevan a concluir que el piragüismo español no reúne los suficientes elementos motivacionales para lograr que las mujeres se sientan atraídas para la práctica de la canoa.

ANTE ESTA SITUACIÓN, EL presente estudio pretende arrojar algunas estrategias de mejora, para lo cual se ha elaborado una Matriz DAFO (ver Tabla 2) con cuatro líneas de acción orientadas al desarrollo de la canoa mujer en España a partir

de los resultados del estudio: (pag, siguiente)

FINALMENTE, A PARTIR DE estas cuatro líneas de acción o ejes estratégicos orientadas al desarrollo de la canoa mujer en España, se ha elaborado una propuesta de Plan de Acción que considere los aspectos más relevantes a atender según los resultados del cuestionario. En la *Tabla 3* se presenta una versión abreviada de las principales estrategias y actividades propuestas, las cuales deben venir acompañadas de la debida dotación de recursos, delegación de posibles responsables, y programación temporal.

CONSIDERACIONES FINALES

SE CONFIRMA UNA “DOBLE minoría”, en el caso de la mujer-canoa, al ubicarse en dos segmentos de baja participación: la modalidad de canoa y la mujer. El estudio evidencia la gran importancia del técnico deportivo como factor de rendimiento en el piragüismo español (Guevara y Urdaneta, 2019). También se observa que los factores motivacionales pueden influir en un temprano abandono en canoístas mujeres en concordancia con lo señalado en estudios previos (Isorna et al., 2019).

POR OTRO LADO, LAS propuestas estratégicas que han mostrado tener más peso, según los encuestados, han sido dotar a los clubes del material necesario para la iniciación y tecnificación (canoas, ergómetros, embarcaciones, palas y tacos), la realización de una iniciación polivalente en piragüismo (canoa-kayak), que la RFEP forme de manera específica a los técnicos mediante aspectos pedagógicos y didácticos específicos

<p>Factor Estratégico Clave:</p> <p>SINERGIA</p>	<p>OPORTUNIDADES</p> <p>I.- Incorporación de la mujer canoa en el programa olímpico Tokio 2021</p> <p>II.- Apoyo Institucional de la RFEP.</p>	<p>AMENAZAS</p> <p>1.- Ausencia de una política nacional para el fomento de la canoa-mujer.</p> <p>2.- Predominio de un modelo androcéntrico en el piragüismo español.</p>
<p>Fortalezas</p> <p>A.- Disponibilidad de agentes para el desarrollo (clubes, entrenadores, gestores y palistas).</p> <p>B.- Éxito deportivo nacional e internacional del piragüismo español.</p>	<p>ESTRATEGIAS FO</p> <p>B/I.- Reforzamiento de un plan de Tecnificación que garantice la consecución de canoístas mujeres en el deporte de alto nivel.</p>	<p>ESTRATEGIAS FA</p> <p>A/1.- Creación de una política nacional para el desarrollo de la canoa mujer en España.</p>
<p>Debilidades</p> <p>a.- “Doble minoría” por parte de la población a atender:</p> <p>1) canoa 2) mujer.</p> <p>b.- Ausencia de medios específicos, y de un criterio unificado para la iniciación de mujeres en canoa.</p>	<p>ESTRATEGIAS DO</p> <p>b/II.- Establecimiento de estrategias de acción para la iniciación deportiva de mujeres en la canoa.</p>	<p>ESTRATEGIAS DA</p> <p>a/2.- Desarrollo de estrategias motivacionales que potencien la incorporación de la mujer a la práctica de la canoa, estimulen su desarrollo durante la tecnificación deportiva y garanticen su acceso al deporte de alto nivel.</p>

Tabla 2.- Matriz DAFO. Fuente: Elaboración propia.

de la canoa (técnicos especializados), aumentar el número de concentraciones, tanto temporales como permanentes, y dar mayor visibilidad en medios de comunicación para la promoción de la mujer canoa. Todo ello exige el establecimiento de una política nacional, su puesta en marcha a nivel de iniciación y tecnificación deportiva, y finalmente, el debido reforzamiento en el plano motivacional para todos los implicados, a fin de garantizar su viabilidad y sostenibilidad.

POR TODO LO ANTERIOR, se espera que el presente estudio aporte algunas soluciones para el fomento de la canoa mujer en España. Especialmente en el epílogo del actual ciclo olímpico, y de cara a los posibles cambios estructurales que se produzcan en el futuro. No obstante, los resultados del presente informe no son concluyentes, ya que requieren la revisión del organismo rector (RFEP), y de

más órganos implicados, de manera que pueda ser acompañado de la debida viabilidad económica, política y legal para su implantación.

Nota de agradecimiento:

QUEREMOS EXPRESAR NUESTRO MÁS sincero sentimiento de gratitud a los técnicos deportivos de la Escuela de Formación Deportiva El Mazo Cantabria Multisport (curso 2019/2020), y en especial a sus coordinadores Aura Tazón y Agustín “Keko” Calderón por su colaboración en el presente estudio. A las entrenadoras Selma Palacín y Elba Suárez, por sus valiosas contribuciones en el diseño y difusión de la encuesta. A la Real Federación Española de Piragüismo, en la persona de Narciso Suárez Amador, por el apoyo institucional brindado, y muy especialmente a quienes generosamente han brindado sus aportaciones a través del cuestionario.

Tabla 3.- Plan de Acción.. Fuente: Elaboración propia

ESTRATEGIAS	ACTIVIDADES
<p>A/1.- Creación de una política nacional para el desarrollo de la canoa mujer en España.</p>	<p>1) Establecer un criterio unificado que articule las tareas a desarrollar por los clubes, las FFAA y la RFEP hacia la consecución del fomento de la canoa mujer.</p> <p>2) Establecer mecanismos que garanticen la viabilidad financiera del programa comprometiendo fondos públicos (AALL, CCAA, CSD) y privados (COE, Iberdrola) así como también fondos europeos (ERASMUS-Deporte).</p>
<p>b/II.- Establecimiento de estrategias de acción para la iniciación deportiva de mujeres en la canoa.</p>	<p>1) Dotación de material apropiado para la iniciación deportiva (palas, chalecos y canoas de iniciación).</p> <p>2) Promover la formación y actualización de equipos técnicos sobre la modalidad de canoa (para un aumento de la especialización técnica) y así aunar conocimientos sobre este campo a nivel nacional.</p> <p>3) Fomentar la participación de la mujer sin discriminación por estereotipos preestablecidos.</p> <p>4) Modificar la puntuación y el reglamento de competiciones para incrementar los puntos aportados por mujeres canoístas, así como también que se pueda participar tanto en la modalidad de kayak como en canoa en una misma competición (discriminación positiva).</p>
<p>B/I.- Reforzamiento de un plan de Tecnificación que garantice la consecución de canoístas mujeres en el deporte de alto nivel.</p>	<p>1) Dotación de material apropiado para la tecnificación deportiva (ergómetros y canoas apropiadas para la competición)</p> <p>2) Adecuar los programas de competición a la participación de la mujer canoa, atendiendo a una progresión para el desarrollo.</p> <p>3) Establecer en los clubes y FFAA una iniciación deportiva polivalente (en la que se practique ambas modalidades: kayak/canoa)</p> <p>4) Promover la igualdad de género, realizando discriminación positiva hacia la mujer deportista.</p>
<p>a/2.- Desarrollo de estrategias motivacionales que potencien la incorporación de la mujer a la práctica de la canoa, estimulen su desarrollo durante la tecnificación deportiva y garanticen su acceso al deporte de alto nivel.</p>	<p>1) Visibilizar de una manera exhaustiva la imagen de deportistas mujeres en medios de comunicación para la creación de referentes mujeres piragüistas.</p> <p>2) Crear programas de seguimiento de palistas para la posterior creación de grupos de trabajo a nivel autonómico y nacional (concentraciones)</p> <p>3) Regular de manera oficial a nivel nacional una remuneración mínima para los equipos técnicos de piragüismo.</p> <p>4) Incorporar en competiciones nacionales embarcaciones mixtas, que permitan la combinación de palistas de diferentes clubes y CCAA.</p>

REFERENCIAS

Alacid, F., Vaquero R., y López-Miñarro, P. A. (2010). Cycle frequency and wash riding on 5000 m competition in female kayakers. *Journal of Sport and Health Research*, 2(3), 277-286.

Isorna, M., Felpeto, M., Alonso, D., Gómez, P., y Ril, A. (2019). *Mujer y piragua: estudio de las variables moduladoras del aban-*

dono deportivo de las mujeres piragüistas en modalidades olímpicas. Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación, 35, 320-325

MECD. Subdirección General de Estadística y Estudios, Secretaría General Técnica (2018), *Anuario de Estadísticas Deportivas y Apuestas deportivas. Publicado en*

el portal del CSD. Disponible en: <http://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-alciudadano/estadisticas/deportes/anuario-de-estadisticas-deportivas.html>

Szanto, C. (2010). *Level 2 and 3 Coaching Manual. Disponible en: https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_canoe_sprint_coaching_manual_2-3.pdf*

EQUIPACIÓN GLOBAL DISEÑO PERSONALIZADO



Nuestra versatilidad de producto satisface todas las necesidades de una entidad deportiva, desde la ropa técnica hasta la ropa de paseo de los deportistas. Amura diseña cada equipación de manera exclusiva según las especificaciones técnicas del cliente.

AMURA

www.amuranet.com



@AmuraSpain



@AmuraSportwear