



LA TECNICA Y SU ENTRENAMIENTO EN EL KAYAK POLO

Autor: Javier GOMEZ RODRIGUEZ

ÍNDICE

1.- Introducción

Técnica en Kayak Polo

1. Kayak-palista-pala:
 - Kayak plano
 - Kayak rotado
 - vertical
 - vertical oblicuo
 - transversal
 - longitudinal
2. Palista - balón
3. Pala - pelota
4. Todos los elementos

2.- Entrenamiento de la técnica

1. La técnica en las distintas etapas del deportista.
2. Entrenamiento de la técnica.
3. Ejemplos de sesiones para cada etapa.

3.- Bibliografía

* * * * *

INTRODUCCIÓN

El Kayak Polo es uno de los deportes que aglutinan mayor cantidad de elementos. Es un deporte acuático, luego tendrá un tipo de desplazamiento similar al de los kayaks y canoas del piragüismo. Es un deporte de equipo, 5 jugadores, luego tendrá los elementos propios de éstos; tácticas, sistemas de juego, relaciones entre compañeros y rivales, etc. Es un deporte de balón, igual que el water polo, pero manejado en el aire igual que el balonmano, luego tendrá una técnica especial. Es un deporte cuyo objetivo es lograr goles en una portería en dos breves tiempos, pero para detenerlos se utiliza la pala, luego tendrá un ritmo de juego y una técnica de parada única. Es un deporte donde utilizas elementos propulsivos, las palas, que luego utilizaras solo paralelamente para el dominio del balón.

En resumen, la cantidad de elementos que confluyen en este deporte exige una riqueza de habilidades motrices que lo hacen único.

Con esta comunicación se pretende un doble objetivo.

1. Clasificar y describir todas estas habilidades para, mediante su análisis, hacerlas eficaces y servir de base al juego de kayak polo. Todos estos recursos que se pueden utilizar para llevar a cabo el juego ofensivo y defensivo los llamaremos **técnica**.
2. Diseñar sesiones de entrenamiento alrededor de los elementos técnicos que nos lleven al dominio de éstos.

TÉCNICA EN KAYAK POLO

Para confeccionar una clasificación de los elementos técnicos del Kayak Polo huiremos de las tradicionales. Estas dividían la técnica en medios ofensivos y defensivos. Luego desgranaban estos medios. En el Kayak Polo es más útil establecer relaciones entre los componentes del juego: kayak, pala, balón y palista. Estas relaciones nos facilitarán el análisis y estudio pormenorizado de la técnica.

1. Kayak - palista - pala: Técnicas para desplazamiento sin balón.
2. Palista - balón: Técnicas para el dominio del balón.
3. Pala - pelota: Técnicas para el dominio del balón con la pala.

4. Kayak - pala - balón - palista: Técnicas para el desplazamiento con balón y sus protecciones.

1.- Kayak - palista - pala.

El Kayak puede desplazarse plano o girado sobre uno de los ejes de rotación que atraviesan de forma imaginaria el centro de rotación, situado en el centro del asiento del Kayak.

Las técnicas que a continuación se enumeran son comunes, en algunos casos, a las que todos los barcos cortos, aguas bravas, surf, rodeo, etc. Cuando alguna de las técnicas estén remarcadas se desarrollarán más adelante y serán las específicas del Kayak Polo.

Kayak plano	Técnica del paleo	adelante atrás	
	Técnica del paleo de canoa Técnica del paleo lateral		
Kayak rotado	En el eje vertical	Paladas circulares Paladas de incidencia Desbordadas	
	En el eje vertical-oblicuo	Hundir proa Hundir popa	
	En el eje transversal	Hundir proa Hundir popa	
	En el eje longitudinal	Inclinaciones-contacto Apoyos	Presión Suspensión Balón
	Volteos		Escuela Manos Alemán Italiano Americano de balón

Próximo capítulo:

■ LA TÉCNICA Y SU ENTRENAMIENTO EN EL KAYAK POLO.

Técnica de paleo de canoa

Cuando dos palistas avanzan en la misma dirección y en contacto sus embarcaciones, sólo podrán palear por su lado libre para no incurrir en falta. Si se desea mantener esta posición de control, se deberá mantener el barco plano y en paralelo. Si se desea girar al contrario se deberá hundir la proa, levantar al contrario y llevárselo donde se desee.

Técnica de paleo lateral

El espaldilleo y aproximación lateral tradicional se utilizarán para los desplazamientos sin oposición. Cuando un barco rival nos lo impida deberemos realizar un alejamiento lateral. Las acciones defensivas de bloqueo y específicas del portero se realizarán sin cambiar el agarre próximo a la hoja inferior, manteniendo la otra hoja lo más alto posible.

Hundir proa y popa en el eje vertical

Estos movimientos son imprescindibles para realizar giros rápidos o en poco espacio. El de proa es fundamental para cambiar el balón de borde en las disputas. El de popa se utiliza para arrastrar contrarios o mantener posiciones al colocarnos debajo del rival. También lo utilizaremos para cambiar de borde el balón.

No todos los barcos, por su diseño realizan fácilmente el hundimiento de proa. Estos movimientos se realizan haciendo circular de atrás hacia delante y dar canto el barco.

Para hundir proa se echará el peso sobre la pala y hacia delante, en el mismo lado hacia el que hundo el canto. Para hundir popa echaré el cuerpo atrás y al lado del canto, pero al contrario que la palada.

Hundir la proa y popa en el eje transversal

Al contrario que sobre el eje vertical-oblicuo, es más fácil y habitual el de proa. Este gesto técnico se utiliza para introducirse debajo del rival, para aproximarse si posee el balón o para arrastrarle o fijar posición.

Paleando, al llegar al casco contrario, echaré todo el peso hacia adelante coincidiendo con la salida de la pala. Para hundir popa, se realiza el mismo movimiento pero en sentido contrario.

Inclinaciones contacto

En el juego próximo, marcajes, zonas, etc., inclinando el barco en un sentido u otro facilitaremos el paso del rival

por encima de nuestro barco. Asimismo, para provocar desplazamientos, podemos chocar el casco de nuestro barco con el de los rivales.

Apoyo de balón

En caso de desequilibrio se sustituye el apoyo en la pala por el de la mano agarrando el balón. Además echaré el cuerpo atrás. Este movimiento es muy importante para la protección del balón.

Volteos esquimales

Escuela: Es de gran utilidad para el aprendizaje del resto. El apoyo que nos facilita el giro se realiza agarrando la pala con una sola mano por la parte de la pértiga más próxima a la hoja.

Manos y balón

Son los volteos más característicos de nuestra especialidad, porque la pala se pierde con frecuencia. Los dos tienen la misma mecánica. Se debe buscar un apoyo lo más alejado posible y perpendicular al barco cuando el cuerpo esté sobre la tapa posterior del kayak. Para que el apoyo sea efectivo, con las manos, se hará una remada potente. Si el vuelco es con balón, en primer lugar recordar la regla de los 5 segundos de posesión, en segundo lugar, recordar que el rival estará próximo para intentar robar el balón.

Con estas premisas el volteo con balón se deberá realizar rápido, el apoyo se puede hacer con una mano sobre el balón o con las dos, se hará el giro buscando la salida, momento más vulnerable, por el lado más alejado del rival. Se realizará un pase con total seguridad, si lo pierdes, no tienes la pala para recuperar tu posición.

2.- Palista - balón.

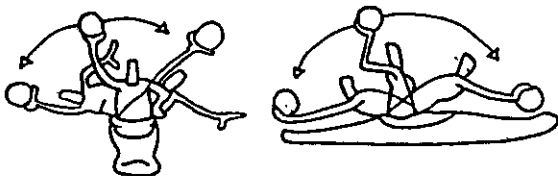
Los elementos técnicos en los que se interviene el balón son los más ajenos y alejados a la práctica tradicional del piragüismo. Siendo similares a las técnicas de otras modalidades deportivas, se diferencian de estas por la posición de juego, sentados. Esta posición nos obliga a un trabajo más concentrado en la cintura escapular, perdiendo las posibilidades y ayuda de la utilización de toda la cadena cinética que proporciona el uso de todo el cuerpo.

Todos los elementos que a continuación enumeramos son ofensivos, ya que los defensivos se realizarán con la pala.

Palista-Balón	Posición de base		
	Adaptación al balón	Agua Aire	
	Manejo de balón		
	Recepción	Apoyo al agua Apoyo al barco Aire	Dos manos Una mano y pala
	Pase	Clásico Atrás (gancho) Cabeza Pronación Dos manos (basket) Auto pase Atrás	
	Lanzamientos	Clásico Liftado o fuerte-flojo Vaselina Dos manos Revés	

Posición base

El palista sentado en su kayak deberá tener un radio de acción lo más amplio posible. Tanto en un plano frontal como sagital.



Deberá recibir el balón con el barco en movimiento, bien hacia delante en acciones ofensivas, bien atrás en acciones defensivas, pero siempre en movimiento. Sólo se recibe parado para realizar apoyos.

Adaptación al balón

La perfecta adaptación al balón será la clave para el posterior desarrollo del resto de elementos técnicos:

pase, lanzamientos y recepción. "De esta adaptación, en palabras del profesor Bárcenas, depende que se consiga: seguridad de posesión y disposición para la acción de forma continua e inmediata".

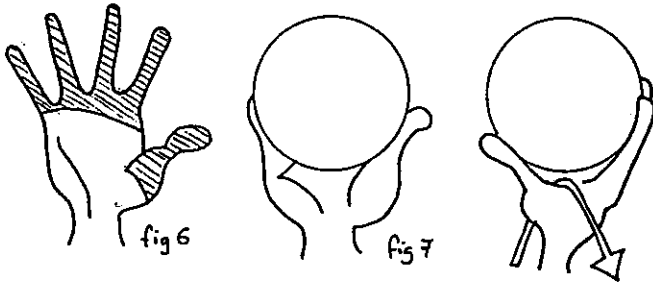
Puntos de contacto

Los dedos y la cara palmar media de las manos. Las yemas de los dedos, zona más sensible, serán la parte más importante del contacto (figura 6).

Posición de las manos

Ligeramente cóncava con los dedos abiertos y sin rigidez. Esta posición con los puntos de contacto antes citados nos dará una sujeción firme abarcando la mayor superficie de balón, presionando un poco con las yemas, sobre todo pulgar y meñique.

La cara palmar baja de la mano no tocará nunca el balón (figura 7). Nunca miraremos al balón, debe ser instintivo.



Manejo de balón

Bajo manejo del balón se agrupan los movimientos que se realizarán con el brazo ejecutor desde que se controla el balón hasta que nos desprendemos de él. Son movimientos que se denominan armados de brazo. Serán siempre, por principio, eficaces, económicos y útiles. Debemos tener en cuenta que todos los movimientos que realizamos están limitados por el plano horizontal del barco y el agua. El balón nunca deberá tocar este plano.

Recepción

El balón lo recibiremos en el aire o en el agua. Las recepciones en el aire, por su dirección, podrán ser frontales, laterales y diagonales, por su altura, altas o intermedias. En todos los casos deberemos adaptar el gesto corporal a estas características. Siempre realizaremos un movimiento de absorción, de extensión y flexión de brazos, con las manos orientando los dedos de tal manera que nos asegure la posesión.

Soltaremos la pala, dejándola caer sobre los muslos, y haremos con las dos manos una recepción que nos asegure la posesión hasta que tengamos la total garantía de nuestra destreza para recibir con una mano.

La recepción con una mano requiere tener una gran adaptación al balón. Será la que nos de un juego ágil y veloz. El barco no frenará y la disposición al lanzamiento es inmediata. El riesgo de pérdida es más alto y requiere una gran calidad de pase. Con una mano se reciben los pases frontales y diagonales por delante a una altura alta.

Recepciones en el agua. Cuando el balón debe ser recogido del agua, se hará con una sola mano, mientras que la otra agarra la pala y la hoja más próxima toca el agua. La mano entrará por detrás y abajo de forma rápida, sacando el balón del agua. Si el balón es disputado lo presionaremos en la parte superior echando todo el cuerpo encima para hundirlo y provocar la salida por el borde contrario del kayak.

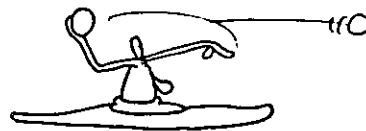
El pase

Con la premisa de una buena adaptación y manejo de balón necesitamos trasladarlo con seguridad al reto de jugadores.

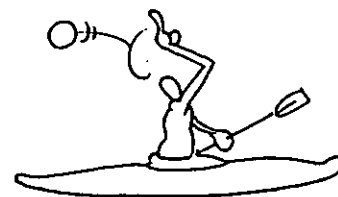
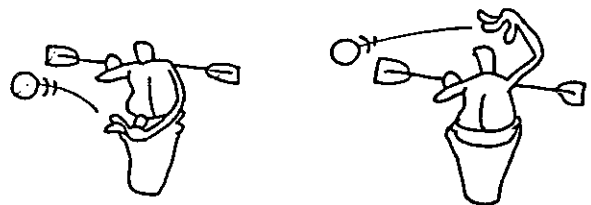
Principios:

- No mirar al posible receptor (atención repartida).
- Pasar con la tensión apropiada (el balón en el aire beneficia a la defensa).
- Pasar con precisión (continuidad en el juego).
- Dominio del mayor número de pases.

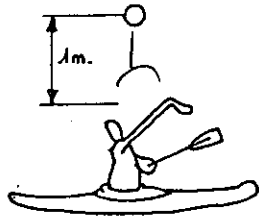
La elección del tipo de pase será una de las primeras decisiones tácticas que deberemos afrontar. Los pases más seguros son el clásico, de pronación y dos manos (su ejecución es descrita en el dibujo).



Los pases "por la cabeza", "por atrás" o gancho y "atrás" se consideran más de recurso y se utilizan para resolver situaciones apuradas o para aprovechar su efecto sorpresa.



El autopase, pase vertical de más de un metro de altura, se utilizará para invalidar la posesión de más de 5 segundos.



pases picados.

Otros pases, como el "picado en agua" o "picado en barco" son adecuados para juegos o para desarrollo de habilidades. Por su escasa eficacia no se deberán utilizar en juego real.

La importancia del pase no está en su ejecución sino en la facilidad de su recepción y en el momento del pase.

Recepción. El balón nunca deberá golpear en el barco del compañero. Debemos observar si el compañero solicita una zona de recepción.

Momento. El pase tiene sentido en un tiempo, si perdemos esa oportunidad el compañero estará en otra situación que quizá no beneficie tanto al equipo.

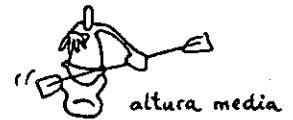
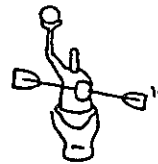
Lanzamiento

El lanzamiento es la acción táctica con la que culmina el juego. Todo el juego, todas las acciones individuales y colectivas, se dirigen a la consecución del gol mediante el lanzamiento. El juego defensivo, las transiciones y el juego ofensivo se orientan a lograr un lanzamiento que nos proporcione el gol. Este lanzamiento, deberá ser ejecutado con la mayor calidad posible. Como principio será rápido (mínimo espacio de tiempo de ejecución y mínimo tiempo en recorrer su trayectoria), preciso y seguro.

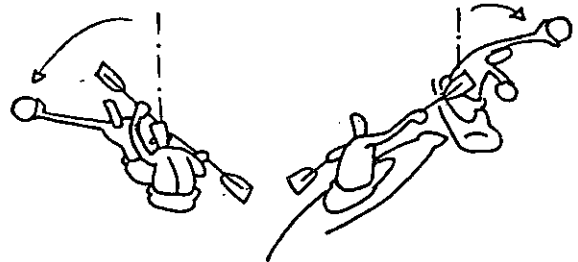
Con estos principios y en función de la perpendicularidad a la portería y la distancia a esta elegiremos el gesto técnico más adecuado.

Clásico. Será el lanzamiento fundamental. Es el lanzamiento que proporciona la máxima potencia y gran

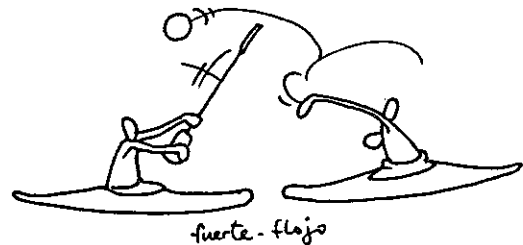
precisión. Lo ejecutaremos a distintas alturas en función de la posición de la pala de los defensores.



También lo ejecutaremos con distintas inclinaciones para salvar defensas o aumentar la perpendicularidad a la portería en lanzamientos desde los extremos.



En función de la trayectoria que demos al balón y con matices en su ejecución (de ahí su distinta clasificación) podremos realizar además de la trayectoria rectilínea, la vaelina y el liftado o fuerte-flojo.

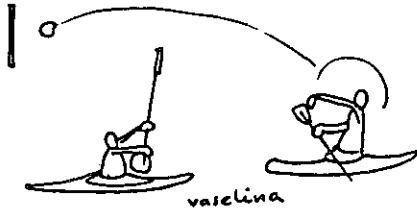


fuerte-flojo

Próximo capítulo:

- LA TÉCNICA Y SU ENTRENAMIENTO EN EL KAYAK POLO.

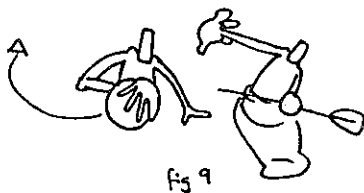
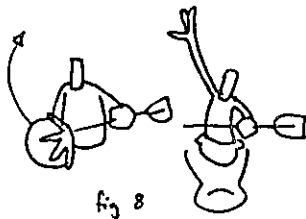
Vaselina. Lanzamiento parabólico de poca potencia pero eficaz para superar a un portero adelantado.



Liftado. Lanzamiento que comienza con la ejecución de un clásico de potencia que provoca en el portero un gesto enérgico hacia adelante con la pala, en ese momento el atacante dejará rodar el balón por su palma hasta la punta de los dedos. El gesto del brazo es violento pero por la pérdida de agarre el balón saldrá suave con mucho giro sorprendiendo al portero que esperaba un lanzamiento de gran potencia. Una vez descrito el gesto se comprende su otro nombre, "fuerteflojo".

Dos manos. Lanzamiento de poca potencia pero de gran precisión desde distancias muy próximas, generalmente utilizado para asegurar lanzamientos sin portero.

Revés. Lanzamiento específico de jugadores en posición de boya y que reciben de espaldas a la portería, de gran potencia y muy difícil ejecución. Se explota el factor sorpresa. Su ejecución podrá ser, o bien un agarre con la pelota hacia el exterior rotando el hombro externamente junto con el tronco para lanzar por encima de la cabeza (figura 8) o bien un agarre apoyado en el antebrazo con abducción de hombro desde horizontal con fuerte flexión palmar de muñeca para dirigirlo arriba (figura 9).



3.- Pala -pelota.

Los elementos técnicos en los que interviene la pala son los más característicos de nuestro deporte. Estas técnicas emparentan al Kayak polo con el lacrosse, el hockey u otros deportes "de bastón".

Con las limitaciones del reglamento en el uso de la pala, proximidad al adversario y golpeo, los elementos técnicos son:

Ofensivos

Adaptación

- Hundimiento
- Rodamiento

Pase

Recepción

Defensivos

Blocaje - interceptación

Parada

TÉCNICAS OFENSIVAS

Adaptación

Es el gesto de "agarre" del balón con la hoja de la pala. Se efectuará preferentemente con la parte cóncava de la hoja. Cuando el balón está en el agua, podrá o hundirlo con la hoja, retirar ésta, provocando la salida fuera del agua del balón y poner la pala debajo, o hacer rodar el balón y al tocar el canto de la pala dejar que se suba a ésta. Una vez controlada la pelota podrá encadenar acciones de pase con la pala.

Pase a la mano y pase

Del perfecto dominio de este gesto dependerá en gran parte la habilidad para desplazarnos en el campo con un buen control del balón. Esta técnica se complica con los barcos en movimiento, la cercanía de un oponente y la distancia del balón al kayak.

Pase

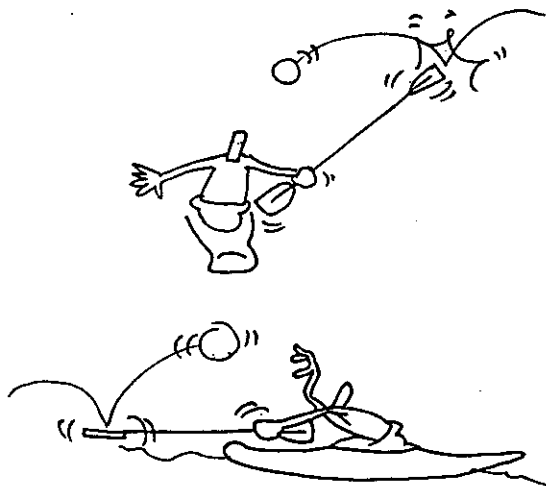
El pase con la pala podrá ser a un compañero o un autopase. También usaremos este gesto técnico para sacar balones disputados entre dos barcos o incluso al otro lado de un barco rival.

La ejecución partirá de una buena adaptación, para de forma explosiva extender un brazo y flexionar o mantener como un punto de apoyo el contrario la muñeca del brazo extendido, el más cercano a la pelota será la que nos dé la dirección de salida.

Los pases con la pala se utilizarán como recurso ante situaciones difíciles en las conducciones de balón. Siempre es más eficaz un pase con la mano.

Recepción

En muchas ocasiones la pelota nos llega a una distancia excesiva para alcanzarlo con la mano. En estos casos utilizaremos la pala. Extenderemos los brazos orientando la hoja hacia el balón para hacer un acompañamiento del balón nada más entrar en contacto con la hoja, amortiguando su velocidad hasta frenarla. Si la distancia lo requiriera, soltaremos la pala, agarrándola con una mano, la más cercana a la pelota, para extender y dejar que la pelota golpee en la hoja dirigiendo el bote hacia nosotros (fig. 5).

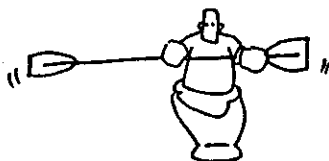


TÉCNICAS DEFENSIVAS

La pala es el único medio para conseguir interceptar, bloquear y parar el balón en posición del rival.

Bloqueo e intercepciones

Para ambas acciones el agarre será el mismo. La mano de la hoja que no intercepta muy próxima a ésta y la mano de la hoja interceptadora a media pértiga. Este agarre nos permite palear a la vez que defender.



El gesto de bloqueo está limitado reglamentariamente. Para detener un lanzamiento deberemos tener alejada la

pala del rival. La pala la mantendremos vertical, con gran firmeza, evitando que al golpear en media hoja, nos gire pero siga en dirección a la portería.

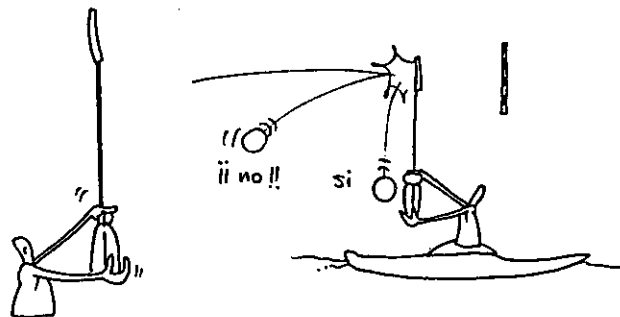
Para algunas intercepciones, como las recepciones lejanas, deberemos usar una sola mano en agarre de pala para llegar más lejos.

Parada

El gesto de parada, específico del portero, debe garantizar la cobertura de toda la portería. Para alcanzar la máxima altura agarraremos la hoja inferior con una mano y la pértiga con la otra como indica la figura. Este agarre impide el giro de la pala. La hoja inferior en el momento de la parada debe estar delante de la cara.

Esta posición sólo se adopta ante lanzamientos inminentes. El portero deberá siempre preocuparse de su posición en el campo.

Al parar el balón, el portero realiza un gesto hacia atrás con la pala superior para absorber la fuerza del lanzamiento y que el balón le caiga encima, sin dar opción al rebote.



4. Kayak - pala- palista - balón.

Son las técnicas que comprenden todos los elementos del juego. Requieren buen manejo del barco, pala y pelota. Son la protección, la conducción y la desposesión.

Protecciones

El gesto que nos permite mantener en posesión la pelota frente a una defensa agresiva. Siempre tendremos el balón en el lado contrario al que se encuentra el barco rival. Si no lo tenemos, deberemos cambiarlo de lado rápidamente, por debajo del agua o por encima del barco, con gran rapidez. No podemos dejar de palear para que no nos lleven fuera del campo. Deberemos mantener una posición de gran estabilidad, cuerpo hacia atrás y abajo para evitar el vuelco.

Conducciones

El gesto que nos permite desplazarnos con el balón controlado por el campo de juego. Esta podrá ser:

- "Con la mano". Al llegar al balón soltamos la pala, quedando agarrada por la hoja, que toca el agua, a la altura de la cadera y la otra mano recoge el balón y lo lanza delante del barco, para seguir luego paleando hasta repetir la acción.



- "Con la pala en el agua". Más veloz que la anterior, ya que no soltamos nunca la pala. Al llegar al balón lo recogemos con la hoja y lo lanzamos hacia delante con "autopase de pala".
- "Con la pala al aire". Exige una gran destreza técnica. Una vez levantado el balón palearemos y a la vez autopasaremos sin que el balón caiga al agua.

Robo

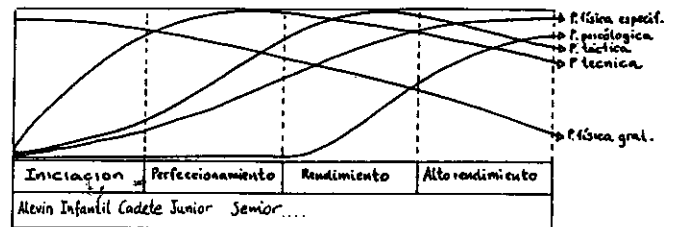
Es el gesto con el que intentamos quitar el balón al rival, que lo tiene en posesión sin tenerlo en la mano.

En defensas agresivas se utilizará siempre teniendo presente la norma reglamentaria. Su realización comienza por introducir nuestro Kayak debajo del rival o subirse por encima, delante o detrás. Cualquiera de las maniobras pretende acercarse al máximo al cuerpo del rival y aproximarse al balón. Una vez establecido el "cuerpo a cuerpo", intentaremos "barrer" o levantar y sacar el balón para alejarlo y recuperarlo nosotros o un compañero. Si en este "cuerpo a cuerpo" el rival coge el balón con la mano, podemos intentar voltearle o interceptar su pase con la pala.

EL ENTRENAMIENTO DE LA TÉCNICA

El entrenamiento deportivo lo podemos dividir en cuatro áreas. Técnica, táctica, física y psicológica. Estos cuatro aspectos están interrelacionados a lo largo de la vida deportiva. Cada una de estas áreas tiene unos métodos de entrenamiento específicos que irán evolucionando en función de la etapa en la que se encuentra el deportista.

En la gráfica siguiente plasmaremos la importancia o predominio de las áreas de entrenamiento en función de la etapa o categoría del deportista.



La técnica en las distintas etapas

Etapa iniciación. El deportista en esta etapa ve limitada su capacidad técnica por su condición física baja y sus capacidades coordinativas sin desarrollar. El deportista no percibe las sensaciones claves del gesto técnico y su retroalimentación no correcta. Será muy importante cubrir estas deficiencias con una información externa del entrenador. La información que le aporte el entrenador deberá ser muy clara y clave para la comprensión del gesto que entrenamos. No puede haber confusión. Cuando el iniciado realiza los gestos técnicos correctos empieza a recibir resultados e información que inmediatamente le ayudan a mejorar.

Etapa perfeccionamiento. El deportista ya dispone de una buena condición física general y una coordinación motriz desarrollada. Con estas bases asentadas en la etapa anterior, el deportista podrá realizar gestos técnicos muy buenos, casi perfectos, pero le faltará el dominio de estos en circunstancias no habituales.

Etapa rendimiento. En esta etapa estarán los deportistas ya totalmente contruidos; condición física alta, capacidades coordinativas totalmente desarrolladas, condiciones psicológicas buenas y buen desarrollo táctico. Estos deportistas están en tránsito al alto rendimiento o se estabilizan en esta situación sin aspirar a logros mayores por las limitaciones personales.

Estos deportistas dominan a la perfección la técnica, incluso en situaciones desfavorables (nerviosismo, fracaso, fatiga, ruidos, etc.). Esta adaptación se logra al dominar los procesos de captación y asimilación de información.

Etapa alto rendimiento. Es la evolución de la anterior. Los deportistas no sólo dominan la técnica en circunstancias desfavorables, sino que son capaces de reinventarla. Estos deportistas se salen de los patrones creando técnicas, variaciones de los moldes clásicos en la ejecución de gestos.

En el kayak polo nos encontramos con una evolución diferente a esta. Los deportistas no pasan, como sería deseable, por todas las etapas del aprendizaje y desarrollo de la técnica. Los jugadores se inician al kayak polo en la categoría senior. A esta categoría llegan desde la práctica de todo tipo de modalidades deportivas. En función de este origen podrán llegar dominando mas o menos uno de los cuatro capítulos de la técnica; si han sido piragüistas, el desplazamiento en el kayak, si han sido jugadores de waterpolo, balonmano o baloncesto, el movimiento del balón; si tienen experiencia con deportes de golpeo, el manejo de la pala y el balón. En cualquiera de los casos, tenemos garantizada una buena condición física y unas capacidades coordinativas y motoras desarrolladas.

Si el jugador que se incorpora no ha tenido experiencias deportivas anteriores el problema será grande. No dispone de la capacidad de adaptación ni las cualidades físicas y motrices que dispone un deportista más joven.

El entrenamiento de la técnica en las distintas etapas.

Antes de comenzar con el análisis por etapas deberemos sentar las bases generales a todas ellas.

El entrenador debe conocer a la perfección el gesto técnico que desea transmitir. Para llegar a este conocimiento utilizará los procedimientos de observación estandarizada, planillas, fotogramas técnicos, videos y películas. Posteriormente determinará todos los factores, condición física, gestoforma, análisis anatómico-funcional, determinación de fases de ejecución espacio-temporales, etc.

Una vez conocido en su totalidad el gesto, el entrenador debe conocer las peculiaridades individuales de sus entrenados que puedan afectar al patrón de la técnica.

El entrenador contará con unas medidas metódicas que ayudan o facilitan al aprendizaje de técnicas deportivas. Estas medidas metódicas (Grosser y Neumaier, 1982) se explican con un ejemplo en el aprendizaje del kayak polo.

- Asistencia del entrenador en la ejecución.
Ej.: En el esquimotaje de manos el entrenador agarrará el barco colaborando en el giro.
- Facilidades en el entorno o material (ayudar a sentir el movimiento).
Ej.: En el volteo de manos usar pull-boys, tablas de natación, también llenar el barco de agua.
- Ejecución frenada del movimiento.
Ej.: Dos compañeros. Realizar el giro del esquimotaje lentamente mientras que el palista se coloca corrigiendo su posición en el esquimotaje.

- Práctica con aparatos sencillos o sin ellos.
Ej.: Las maniobras de hundir proa y popa se pueden realizar con squirt.
- Práctica sin adversario.
Ej.: Lanzamiento a puerta sin defensa.
- Práctica en aparatos estáticos.
Ej.: Pase y lanzamiento sentado en el suelo.
- Ayudas referenciales (para solucionar problemas de orientación).
Ej.: Poner boyas para la situación del deportista bajo la portería.
- Aumentar la retroalimentación (frente a dificultad de percibir los movimientos en principiantes).
Ej.: Esquimotaje entre sillas, fuera del agua.

Estas medidas, junto a otras desarrolladas por el entrenador, son claves en la etapa de iniciación.

También deberemos tener en cuenta la capacidad de comunicarnos con los deportistas. El entrenador deberá dar instrucciones que puedan ser interpretadas por los palistas. En piscinas, lagos y similares donde desarrollamos nuestro deporte es difícil escuchar al técnico. El uso del casco dificulta más todavía la audición. Deberemos preocuparnos de que todo el grupo escucha el mensaje y que este es comprensible por todos.

Etapas de iniciación. En esta etapa hay que asegurar que el palista desarrolla sus capacidades motrices que luego le permitirán adquirir todo tipo de gestos técnicos. El palista aprende los gestos fundamentales para desarrollar juegos y actividades donde aparecen distintas dificultades que soluciona mediante múltiples gestos. Cuando tengan que realizarse gestos técnicos nos aseguraremos que no están fatigados.

Etapas de perfeccionamiento. Sentada la base en la etapa anterior, se llega a esta con un completo desarrollo de las capacidades coordinativas. El palista seguirá un programa sistemático y programado de entrenamiento de la técnica. Entrenamiento muy activo, muchas repeticiones de cada gesto y siempre concentrado. Se debe de marcar objetivos intermedios para motivar y conseguir la concentración adecuada. Como resultado de este entrenamiento lograremos una perfecta imagen del movimiento que se ve continuamente por la retroalimentación.

Próximo capítulo:

- **LA TÉCNICA Y SU ENTRENAMIENTO EN EL KAYAK POLO.**

Etapas de rendimiento. Con el dominio de la técnica, adquirido en la etapa anterior, sólo nos falta la adaptación de esta a todo tipo de situaciones. Programaremos entrenamientos de técnica sometida a circunstancias adversas. Pasamos de la "técnica de salón" de la anterior etapa a la "técnica en juego". Aumentamos la intensidad modificando las condiciones de práctica; posiciones inhabituales, limitaciones espaciales, distancias, complicaciones del movimiento, condiciones exteriores no acostumbradas, etc.

La velocidad de ejecución y las cargas serán "ritmo de competición".

Se deberá ajustar el entrenamiento al calendario de competición.

Etapas de alto rendimiento. Evolución de la anterior, introduciremos el aspecto psíquico. Intentaremos reconstruir situaciones competitivas de máxima tensión. Junto al entrenamiento específico de la condición física al máximo nivel, el entrenamiento técnico y táctico igual de exigente introducimos el psíquico para asegurarnos que no fracase todo por no poder soportar la carga psíquica de la alta competición.

En estas dos etapas, rendimiento y alto rendimiento encajan perfectamente las sesiones físico-técnico-tácticas. En estas sesiones se diseñan la sucesión de ejercicios a ritmo e intensidad física alta y siempre controlada para asegurarnos la mejora de la condición física deseada. Combinaremos repeticiones de gestos técnicos con trabajo puramente físico y podremos aumentar la intensidad con aspectos tácticos. Este tipo de sesiones "matan tres pájaros de un tiro" solucionando el problema de volumen de sesiones que nos causa su división.

Ejemplos.

Actividad técnica:

Conducción

Recepción de espaldas

Pase clásico a tres alturas

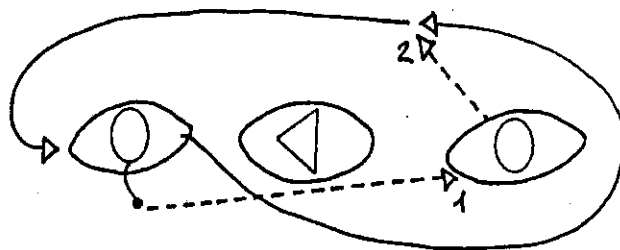
Giros 180°

Actividad física: Paleo, intensidad alta/muy alta 1'-1'30"/2".

Actividad técnica: Superar defensas para pase interior.

Actividad físico-técnico-táctica: Ver gráfico

Ejemplos de sesiones técnicas para cada una de las etapas.



BIBLIOGRAFIA

"Técnica". D.Barceñas. F.E. Balonmano. 1976.

"Estudio monográfico de los jugadores de campo". Manuel M.Falkowski, Ernesto Enriquez. Ed.Esteban Sanz. 1982.

"Metodología lineal, el argumento de una posibilidad". Manuel M. Falkowski, Ernesto Enriquez. Ed.Esteban Sanz. 1982.

"Balonmano" Javier García Cuesta y col. C.O.E. 1992.

"Balonmano. Técnica y metodología". D.Barceñas, Juan de Dios Román. Ed.Gymnos. 1991.

"Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje". J.L. Antón. De.Gymnos. 1990.

"Piragüismo II. Cap. 9. Técnica de aguas bravas". J.M.Caubet i Molina, A.Galan. Ed.C.O.E. 1993.

"Guía al Kayak in acqua selvaggia". Cap. 3, 4, 5 y 6. Lito Tejada Flores. Ed.Zanichelli. 1992.

"XI Jornadas sobre animación deportiva. Juegos y deportes alternativos, Kayak polo". Javier Gómez. Instituto Ansaluz del Deporte. 1996.

"Técnicas de entrenamiento (Technik training)". Grosser/Neumaier. Ed.Martínez Roca. 1986.

"Fundamentos de la técnica y táctica deportivas". Joan Riera. Ed.Inde.

"Bases para una didáctica de la educación física. Cap.III. Etapas de aprendizaje". Sánchez Bañuelos. Ed. Gymnos. 1986.