



# INICIACIÓN AL SLALOM COMO DEPORTE OLÍMPICO

## SIMPOSIUM DE ENTRENADORES DE PIRAGÜISMO PONTEVEDRA 2003 INICIACION AL SLALOM COMO DEPORTE OLÍMPICO

### La modalidad

Es una competición contrarreloj donde los competidores deben realizar un circuito en aguas bravas balizado por entre 18 y 25 puertas, rojas y verdes, sin tocarlas, las verdes en el sentido de la corriente y las rojas en el sentido contrario.

Cada vez que un competidor toca una puerta con el cuerpo, embarcación o pala se le suman dos segundos, si no franquea correctamente u omite una puerta se le suman 50 segundos al tiempo total, que es convertido en puntos, uno por cada segundo invertido en realizar el recorrido

La competición consta de dos mangas sumativas y el vencedor es el que menos puntos obtiene.

### 1- Especificidades del slalom

#### Los factores de evolución.

El conocimiento de las características de la actividad es esencial para definir el perfil del competidor, para poder definir los factores éxito y definir las cualidades que será necesario perfeccionar.

Las técnicas de navegación en las que intervienen la toma de varias decisiones, vienen condicionadas por el contexto en que se desarrolla y está caracterizada principalmente por:

#### - Los reglamentos de competición.

El reglamento evoluciona regularmente e implica adaptaciones sobre las estrategias y las técnicas de navegación:

- Disminución de las penalizaciones.
- Supresión del sentido de franqueo.
- Supresión del non stop.
- Disminución de la longitud de los recorridos
- Mangas sumativas.
- Sistema de clasificatorias y finales.
- Liberalización de las medidas de longitud en 2005 (?).

#### - La tecnología y los nuevos materiales.

- La utilización de los denominados nuevos materiales como el kevlar y el carbono.
- Las resinas de époxy, derakane

- Los procesos de fabricación monolíticos o al vacío.

Además de las incidencias mecánicas, han influido sobre la técnica de utilización de embarcaciones y palas, que permiten la adaptación de tipos de cascos específicos para diferentes tipos de canales.

#### - El entorno social.

El slalom se ha adaptado a las modas y corrientes que afectan a las actividades deportivas en general.

El palista de slalom ha abandonado, la imagen cutre, de pantalones rotos y prendas reconvertidas de otros usos para vestir ropa específica y con colores "fun" y a la moda.

Las orillas de los ríos se han adecuado para los espectadores y la televisión.

Los campos de regatas se han convertido en estadios de aguas bravas y el campo de slalom se ha convertido en un estadio de competición.

#### - Las técnicas de preparación.

La preparación para poder ganar en las competiciones requiere muchos medios, experiencia y saber individualizarlos.

Con la experiencia y la investigación, estas técnicas han evolucionado considerablemente.

Técnica de navegación:

- Tecnología de construcción.
- Reglamentos de competición.
- Entorno social.
- Tecnología de preparación.

#### Características actuales

El análisis de los ejemplos de la evolución pasada y presente, nos permiten intuir la dinámica del slalom.

Comprenderemos mejor, las características de la disciplina, si los entrenadores unimos:

- La práctica competitiva.
- El entorno.
- El nivel afectivo.

#### - La práctica competitiva.

- Presencia de puertas.
- Presencia de jueces.
- Dos mangas sumativas.
- Reglamento complejo.
- Cambio de trazado continuo.
- Incertidumbre en el resultado, sujeto al juzgamiento humano.
- Penalización inmediata, materializada en el palo que se mueve. (Tanto para el competidor como para los espectadores).
- Utilización óptima de la técnica en un tiempo y espacio reducido.
- Utilización frecuente de esquives.
- Cambios súbitos de dirección y velocidad.
- Una trayectoria impuesta.
- Navegación en tres dimensiones.

#### - El entorno de la competición.

- Toma de riesgo controlado en un medio asegurado (Trazado, buzos, público).
- Para el espectador el suspense dura hasta la última puerta.
- Obligación de trabajar en grupo. (Para montar la actividad, para analizar el recorrido, para comparar los cronos, para las imágenes de vídeo, etc).
- Espectáculo organizado en estadios estandarizados. (Caudal constante, perfil estable, obstáculos modulables).

#### - El nivel afectivo.

- Ser observado todo el recorrido navegando solo.
- Deporte espectáculo, en estadios acondicionados con el público muy cerca.
- Incertidumbre en la prestación, ya que va ligada a aspectos del medio. (Altura de las puertas, nivel de agua, viento etc.).
- Dos mangas, sin entrenar.
- Influencia de muchos factores (Penalizaciones, tiempo, figuras técnicas, esquimotajes, franqueo de puertas, etc.).

## 2- Principales capacidades que debe poner en juego el palista

### *Análisis del slalom como disciplina*

El palista debe elaborar trayectorias económicas, coherentes respecto a:

- Los movimientos de agua.
- Los obstáculos naturales.
- El trazado.

Para ello debe:

- Visualizar, imaginar, memorizar los campos de fuerza y el encañamiento de figuras.
- Elegir trayectorias y acciones coherentes con su nivel técnico.
- Evaluar las reacciones de la embarcación, respecto a las acciones realizadas con la pala.
- Reajustar sus decisiones, en el momento de ponerlas en práctica.

Navegar con seguridad y sin tocar.

- Jugar con las aguas bravas.
- Gestionar la toma de riesgo y la velocidad para no tocar.
- Elegir, adaptar, crear su material.

- Saber moverse entre competición y dificultad.
- Utilizar su técnica individual y la de los equipos de rescate.

Movilizar y transmitir la energía de manera óptima.

- Crear puntos de apoyo para obtener reacciones eficaces del barco.
- Adoptar posturas que favorezcan estas reacciones.
- Conservar la velocidad de su embarcación, buscando el barco plano y las tracciones orientadas.
- Utilizar los movimientos de agua para sumar su energía a la de la corriente.
- Jugar con el plato y la inclinación para restar o amplificar los efectos de la corriente.
- Dar prioridad a la propulsión, combinando equilibrio / propulsión.

## 3- Los recorridos

### - Exigencias de la actividad.

#### - El medio.

Para el palista debutante, el río se presenta como un medio lleno de incertidumbres y no tiene los medios para gestionarlas y comprenderlas.

El palista, gracias al entrenamiento, consigue reducir las incertidumbres, analiza, anticipa utiliza el río y lo convierte en un lugar cómodo para el.

#### - El reglamento.

La finalidad del slalom, consiste en hacer un recorrido en aguas bravas de 250 a 400 m. lo más rápido posible, sin penalizar.

A los obstáculos naturales se suma el paso obligado de entre 18 y 25 puertas, seis de ellas de remonte con los palos a unos 15 cm. del agua.

El orden de franqueo viene impuesto y el recorrido debe ser lo más simétrico posible.

### - Algunas reglas de navegación.

- Para ir lo más rápido posible, una embarcación debe ofrecer el mínimo de superficie en contacto con el agua y derrapar lo menos posible. En consecuencia, la punta de atrás debe pasar por donde ha pasado la de delante, evitando el desplazamiento lateral y los derrapajes.

- El palista es mucho más eficaz marcha adelante que marcha atrás, por lo que es preciso reducir al mínimo el tiempo en marcha atrás.

- Para evitar las acciones aceleración y frenado que consumen mucha energía, el desplazamiento del centro de gravedad formado por el conjunto embarcación / palista debe ser lo más regular posible.

- Para evitar los frenos inútiles el palista se esfuerza en "abrir" las trayectorias entre las puertas, teniendo en cuenta las olas, la corriente y los obstáculos.

- Para obtener el máximo efecto de apoyo pala / agua, el palista sitúa la pala en función de la reacción que espera de la embarcación. (La pala

como timón, la pala perpendicular a los hilos de corriente etc.).

- *El trazado.*

Está determinado por el entorno geográfico, las puertas, los obstáculos naturales del río y los movimientos de agua.

El trazador pone las puertas en función de intereses técnicos, fisiológicos, psicológicos, de seguridad, mediáticos etc.

- *La trayectoria.*

En función del trazado, la elabora cada palista en función de sus capacidades intelectuales, bioenergéticas y biomotrices.

Es el camino que imprimimos a nuestra embarcación, para poder realizar lo más eficazmente posible un trazado de slalom.

#### **4- Evolución de los comportamientos característicos**

En slalom, el río, el material, el trazado, el contexto humano y el nivel de competencia imponen unos niveles de dificultad variable, que el palista debe contar como una más de las reglas del juego, desde el inicio de la práctica.

Cada palista, según sus capacidades, afectivas, cognitivas y motrices, deberá dar una respuesta motriz objetiva a un modo de navegación y de solucionar las trayectorias.

El trabajo del entrenador consistirá en analizar la relación entre las dificultades que ofrece el medio y las capacidades del palista en función de su proyecto de navegación.

Uno de los aspectos más interesantes del aprendizaje, es dotar al palista de una amplia gama de soluciones posibles, para una situación dada.

#### **Las condiciones impuestas por el medio.**

El comportamiento del palista de slalom en el entrenamiento y en la competición, está unido a su capacidad de percepción y estructurar las relaciones con el entorno físico y humano.

#### **- Dificultades del río.**

Clase de río, desnivel, volumen, condiciones de las orillas, naturaleza de los obstáculos, crecidas, color del agua, temperatura, ruido, lejanía del sistema de seguridad, canal artificial o no...

#### **- Dificultades del material.**

Un barco con poco volumen, pone problemas de equilibrio.

Un barco más voluminoso, perdona los errores y pone pocos problemas de equilibrio.

#### **- Dificultades del trazado.**

El recorrido puede ser:

#### **Fácil:**

Puertas espaciadas y poco decaladas.  
Puertas anchas.  
Contracorrientes bien marcadas y anchas.  
Posibilidad de un doble intento. (Remontable).  
Sin cambios bruscos de trayectoria.  
Palos altos  
Las trayectorias siguen los movimientos del agua.

#### **Difícil:**

Contracorriente estrechas.  
Imposibilidad de remontar una puerta omitida.  
Cambios bruscos de dirección. (Ángulos cerrados).  
Tomas largas y remontes al fondo de la contra.  
Las trayectorias no coinciden con la corriente.

#### **Muy difícil:**

Puertas poco espaciadas y muy decaladas.  
Puertas estrechas y palos bajos.  
Contracorrientes poco claras.  
Imposición de maniobras contra los movimientos del agua. (Bajar en la contra).  
Figuras originales, poco trabajadas.  
Circuitos exigentes, con elección de varias trayectorias.  
Circuitos exigentes a nivel afectivo (Remonte por encima de un rulo).

#### **- Dificultades del entorno humano.**

Presencia de espectadores.  
Presencia de compañeros de equipo (C-II), adversarios.  
El dispositivo de seguridad. Status de palista dentro del grupo (líder, anónimo...).

Apoyo o no del cuadro técnico.

#### **Evolución de las capacidades:**

El comportamiento del individuo hace continuamente referencia a estos tres dominios:

#### **- A nivel afectivo**

Dominar el miedo a las dificultades del medio y del recorrido.  
Competir, mejorar, ser capaz de ganar a los demás.  
Dominar la presión de la competición.  
Cooperar. (Con el equipo, con el compañero en C-II).  
Disfrutar.

#### **- A nivel cognitivo.**

Prever las reacciones de la embarcación, anticipar las acciones.  
Memorizar: el circuito, el encadenamiento de acciones.  
Elaborar un proyecto, una estrategia, una técnica de competición.  
Analizar las realizaciones y retocar el proyecto inicial.  
Conocer sus propias capacidades.

- Adaptar el equipamiento, adaptar la técnica.
- Elegir una trayectoria adaptada al nivel técnico y físico.
- Concentrarse sobre el problema a resolver.
- Conocer y gestionar los factores de éxito en slalom.
- Diseñar tu recorrido desde la orilla.

**- A nivel motor.**

Este sector integra los componentes técnicos, biomecánicos y bioenergéticos que permiten regular simultáneamente los problemas de propulsión conducción y equilibrio.

Las capacidades motrices evolucionan en el curso de las distintas fases del aprendizaje de la actividad. Estas evoluciones empíricamente observadas por el entrenador, son identificables por los comportamientos característicos del palista.

El cuadro siguiente presenta una serie de observables en base a:

- La trayectoria.
- La organización de las paladas en el espacio y en el tiempo.
- El equilibrio de la embarcación.
- La utilización del medio

**ANEXOS**

TRAYECTORIAS				
Pasar las puertas en línea sin tocar.	Desplazarse en trayectorias en forma de grandes curvas Utilizar el relieve de las olas.	Abrir las trayectorias entre dos puertas para aumentar la velocidad. Utilizar el relieve de las olas.	Ir rápido sobre trayectorias que presenten cambios bruscos de dirección. (Ángulos cerrados).	Realizar la trayectoria más corta y más rápida. Realizar esquives para conservar la trayectoria prevista.
ACCIONES COORDINADAS SOBRE UNA PALADA				
Obtener una sola reacción del barco por palada - conducción - equilibrio - propulsión	Utilizar un solo punto de apoyo para obtener dos reacciones. - Conducción y propulsión - Equilibrio y propulsión - Equilibrio y dirección	Buscar sucesivamente varias reacciones a partir de un mismo apoyo variando el ángulo de la pala (Mareau / chéneau).	Combinar las acciones de la pala a partir de un solo apoyo, para primar la velocidad de la embarcación.	
ORGANIZACIÓN DE LA PALADA EN EL TIEMPO				
Realizar cambios de frecuencia, para pasar rápidamente zonas críticas.	Adaptar consistentemente la frecuencia de palada al medio y al trazado.	Buscar el punto duro durante la tracción, gracias a un movimiento acelerado.	Utilizar todas las posibilidades para ir rápido.	

**BIBLIOGRAFÍA**

*Perfectionnement slalom*  
Chaier technique N° 5 FFCK

*The ultimate run*  
Bill Endicott, USCA

*Memento de l'educateur*  
FFCK

*Bulletins techniques*  
Divers FFCK

POSICIÓN DE LA PALADA RESPECTO AL MEDIO		
Encontrar un lugar para situar las paladas, respetando el circuito, sin aprovechamiento voluntario de los movimientos de agua.	Situar y utilizar correctamente la pala en función de la corriente y la contracorriente. (Anclajes, inclinación etc.) Alargar o acortar una palada según su eficacia.	Encontrar un apoyo duro, en cualquier movimiento de agua Integrar las puertas en el lugar donde realizaremos las paladas.
LUGAR DE ACTUACIÓN		
Actuar con pala en vertical cerca de la embarcación. (Extensión del brazo superior, rotación de los hombros).	Actuar lejos de la embarcación con la pala vertical (Trabajo del pecho en flexión / extensión y del brazo superior en extensión completa).	Actuar cerca y lejos de la embarcación con una expansión completa de los segmentos
Actuar con la pala en oblicuo, lejos de la embarcación (Trabajan los dos brazos y el tronco).		Utilizar al máximo las amplitudes de los diferentes movimientos del pecho. (Rotación / inclinación).
UTILIZACIÓN DE LA INCLINACIÓN		
Recibir la embarcación, utilizando una inclinación interior en un giro.	Equilibrar la embarcación inclinando con anticipación al interior de los giros.	Realizar trayectorias con el barco plano o con ligera inclinación al exterior.
		Utilizar el plato combinado con la inclinación, para realizar anclajes y pivots.

TOMA DE INFORMACIONES			
Percibir las informaciones siguientes: Equilibrio de la embarcación Las puertas y dificultades próximas respecto al eje de la embarcación	El campo de fuerzas, de una manera global. Las puertas. Velocidad de la embarcación Dirigir la mirada hacia el objetivo.	Percibir las informaciones siguientes: El campo de fuerzas seleccionando las informaciones significativas Las informaciones sensibles permiten una regulación fina del equilibrio general.	Percibir las informaciones necesarias para ganar. Captar estas informaciones desde la orilla.
REAJUSTES			
Restablecer prioritariamente el equilibrio, en detrimento de otras acciones	Reajustar la trayectoria para evitar un toque, provocando una pérdida de tiempo.	Reajustar el equilibrio, para evitar un toque. Reajustar el apoyo.	Improvisar reajustes, sin pérdida de tiempo, de velocidad o trayectoria
UTILIZACIÓN DEL PLATO			
Hundir la parte trasera del barco, para pasarla debajo de un palo o al iniciar un bac.	Adaptar el plato del barco, para atravesar un tren de olas o esquivar un palo. Hundir la parte delantera del barco, presionando las piernas contra los cajetes.	Utilizar el plato, combinándolo con la inclinación para realizar anclajes y pivots.	