

EXPERIENCIA MOTORA EN LAS CLASES DE NATACIÓN PARA LA INICIACIÓN SEGURA DEL STAND UP PADDLE

MARCELO BARROS DE VASCONCELLOS E ANA ORTIZ OLIVAR



RECURSO PEDAGÓGICO | **AIDEA** | 16 DE SETIEMBRE DE 2024

EXPERIENCIA MOTORA EN LAS CLASES DE NATACIÓN PARA LA INICIACIÓN SEGURA DEL STAND UP PADDLE

MARCELO BARROS DE VASCONCELLOS E ANA ORTIZ OLIVAR

IDEAS PRINCIPALES

- La enseñanza de SUP permite ampliar las aulas acuáticas y puede ser un recurso aplicable en diferentes edades.
- El aprendizaje de sus habilidades principales debe acompañarse de conocimientos sobre cómo se aplican en aguas abiertas y de acuerdo a las condiciones del entorno, para asegurar su mejor transferencia con prevención y seguridad.
- El uso de chaleco salvavidas es parte fundamental de la práctica y este debe ser incluido en las clases para un aprendizaje situacional y preventivo a la vez.

INTRODUCCIÓN

El Stand Up Paddle (SUP) es un deporte acuático de remo para principiantes que sigue creciendo (McArthur et al, 2021), tanto como actividad recreativa como deporte profesional (Schram & Furness, 2017), hasta el punto de ganar popularidad (Balke et al, 2021).

El SUP se utilizaba originalmente para hacer fotos a los turistas que aprendían a surfear en Hawai, sin embargo, el número de aficionados aumentó a finales de la década de 2000 cuando los surfistas profesionales y los practicantes de deportes acuáticos empezaron a utilizarlo como herramienta de entrenamiento durante los periodos de olas pequeñas (Schram & Furness, 2017).

Además, a medida que la gente encuentra nuevas formas de explorar la naturaleza, las innovaciones y mejoras en el equipamiento han dado lugar a nuevos deportes acuáticos como el SUP, con el consiguiente aumento del número total de remeros (Spittler et al, 2020).

El SUP es accesible para la mayoría de la gente, requiere un equipamiento mínimo, es fácil de aprender y ofrece un desafío físico de bajo impacto. A pesar de ser un deporte acuático relativamente nuevo, la popularidad del SUP ha aumentado en todo el mundo debido a sus beneficios para la salud, la mejora de la forma física, la resistencia y la calidad de vida (Schram et al, 2019). El SUP es una actividad adecuada para todas las edades y niveles de habilidad, y se considera una actividad ideal para entrenar todo el cuerpo (Schram et al, 2019).

Esta actividad puede considerarse una mezcla de surf y otros deportes de remo, en los que se utiliza un remo largo de una sola pala para impulsar al practicante por el agua sobre una tabla de surf más flotante y más grande (de 3 a 5 metros de largo y aproximadamente 1 metro de ancho) (Spittler et al, 2020). Un estudio australiano demostró que la mayoría de la gente utiliza el SUP unas 3 horas a la semana para divertirse y mantenerse en forma en la playa, y que la mayoría nunca ha recibido instrucción sobre la técnica adecuada para remar (Schram & Furness, 2017).

Aunque se puede practicar en cualquier espejo de agua, es importante tener en cuenta que su dificultad varía en función de las condiciones marítimas y meteorológicas. Cuando se enseña en una piscina, lo más parecido a esta situación es un espejo de agua calmo con poco o ningún viento. La flotabilidad y la amplia superficie de la tabla de SUP facilitan la estabilidad y la realización de sus habilidades específicas. Sin embargo, esta característica hace que pueda verse afectada



por el viento, más aún si la tabla es hinchable, ya que se sitúa por encima de la superficie del agua. Si el viento es predominantemente offshore (dirección tierra-mar), tenderá a dirigir la plataforma mar adentro y dificultará el remado de vuelta o la permanencia cerca de la orilla, las aguas estarán agitadas, lo que afectará a la estabilidad del cuerpo y al control de la embarcación suponiendo un mayor desgaste físico.

Desde una perspectiva educativa ecológica (persona-tarea-entorno), es muy importante que la enseñanza de

estas habilidades en piscinas vaya acompañada del conocimiento de cómo funcionan las aguas abiertas, qué factores las afectan y cómo identificar posibles riesgos: el viento y sus cambios, las características del fondo marino, los tipos de oleaje o la contaminación (Ortiz, Fonseca-Pinto & Moreno-Murcia, 2021). En las piscinas, las condiciones son estables y esperadas. En el medio natural, se espera que sean impredecibles. Abordar estos aspectos ayuda a las personas a tener una mejor percepción de los riesgos con el fin de desarrollar prácticas seguras, evitar lesiones o causar daños a terceros.

“ Preservar, respetar y armonizar con la naturaleza. Cada día de SUP puede ser una experiencia única. ”

LA ENSEÑANZA DEL SUP COMO OPORTUNIDAD DE AMPLIAR LAS AULAS ACUÁTICAS

Dentro del programa de clases de natación, el profesor puede introducir gradualmente la enseñanza del SUP. Las actividades de SUP con diez alumnos, de entre 10 y 13 años, tuvieron una buena acogida con una clase de una hora en la piscina. Una posibilidad es enseñar a remar con los brazos alternados en la primera lección, de forma similar a la brazada de crol, para que se familiaricen con la tabla. Para ello, los principiantes pueden experimentar en la piscina cómo tumbarse rectos y en equilibrio sobre la tabla para realizar el remo tumbados.

Centrándonos en la práctica, los principales componentes del remo SUP son: entrada, empuje y salida del remo del agua. La fase de entrada se refiere a la colocación del remo en el agua, la fase de empuje es el golpe fuerte de tracción a través del agua y la fase de salida describe la liberación y retirada del remo del agua (Schram et al, 2019).

A continuación, el alumno puede aprender a colocar el remo en la tabla y subirse a ella para colocarse con la rodilla en el centro de la tabla con el fin de mantener el equilibrio estático. Después, el alumno puede experimentar cómo levantarse lentamente, un pie cada vez, para

ponerse en cuclillas. Los pies deben estar separados a la anchura de los hombros, con la postura recta y la pala en las manos.

Durante la clase, el alumno trabajará su conciencia corporal y su equilibrio para que pueda ponerse un poco más de pie, de modo que sus rodillas estén sólo ligeramente flexionadas y su espalda permanezca siempre recta. El profesor puede sujetar la tabla en el agua para que no sea inestable cuando el alumno se ponga de pie. Los dedos de los pies y la mirada del alumno deben girarse hacia delante para ayudar a mantener el equilibrio.

Como propuesta de secuencia de enseñanza, el profesor puede trabajar con cuatro posiciones sobre el SUP (Tabla 1).

Tabla 1. Propuesta de secuencia de enseñanza de posiciones sobre el SUP.

Posición	Postura del alumno en la tabla
	Tumbado sobre la tabla y realizando una remada similar a la remada de crol.
	Sentado en la tabla y remando con un remo de SUP o un de kayak.
	De rodillas sobre la tabla con el uso de un remo para estabilizarse y mantenerse erguido.
	De rodillas sobre la tabla con el uso de un remo para estabilizarse y mantenerse erguido.

El profesor puede trabajar con distancias cortas, remadas lentas y maniobras como curvas, remar hacia delante/atrás, experimentar caídas y subidas en el SUP, etc. para garantizar siempre la seguridad del alumno. Cuando el alumno esté remando en locales fuera de la piscina, es necesario

comprobar la dirección del viento antes de iniciar la remada de SUP para evitar que se empuje contra el viento. Si el viento aumenta, el remador principiante puede arrodillarse y remar hasta que el viento se calme.



PREVENCIÓN SIEMPRE

Al enseñar en la piscina, el profesor debe tener cuidado de no situarse cerca del borde, ya que en caso de desequilibrio y/o caída, podría lesionar al alumno. Como medida de seguridad, siempre se debe llevar un chaleco salvavidas cuando se rema en SUP. El chaleco salvavidas dificulta subirse a la tabla inestable; usarlo da al alumno la oportunidad de trabajar esta habilidad, que puede darse en una situación real. Además, en algunos lugares, no llevar chaleco salvavidas puede ser ilegal.

Seguridad en aguas abiertas

Es importante acompañar esta iniciación con consejos de seguridad para prepararse para el SUP en aguas abiertas:

Buscar lugares adecuados con servicios de socorrismo, observar la previsión meteorológica, los cambios de viento y procurarse conocimientos básicos de dinámica costera. Marque siempre un punto de referencia fuera del agua y otro dentro para orientarse en el agua, en relación con el lugar y la profundidad elegidos para su práctica. La localización de referencias en el borde o en el interior de la piscina puede ayudar a simular estas orientaciones. Las actividades pueden incluir la creación de rutas predeterminadas según los puntos de referencia.

Los principiantes deben evitar remar solos, sobre todo si el lugar está alejado de la orilla. Buscar una playa sin demasiada corriente. Observar la señalización, las olas y las condiciones meteorológicas y considerar si son adecuadas para el nivel de experiencia y destreza. Si es posible, preguntar antes a tu profesor o a otros deportistas más experimentados sobre las condiciones (Araña, 2012). Explorar las habilidades básicas de remo con otras personas, en pequeños grupos y según el espacio de la piscina, puede ser una buena estrategia para acercarse a estos conocimientos.



Siempre se recomienda el uso de un chaleco salvavidas, incluso para los que saben nadar, ya que proporciona la seguridad necesaria en caso de caer al agua y necesitar una ayuda para la flotabilidad. Revisar siempre el equipo, el chaleco salvavidas y cuerda, es una buena rutina que también puede incorporarse a las clases de natación en la piscina. Como el agua refleja la luz del sol, hay que llevar crema solar y ropa adecuada, tanto para proteger para el frío/calor, el viento o el agua helada.

Está contraindicado beber alcohol, ya que afectará al equilibrio, al sentido de la orientación, a la conciencia y puede provocar lesiones, sobre todo en lugares donde circulen embarcaciones.

Se recomienda la pre-hidratación y las estrategias de hidratación durante la práctica del remo para evitar la deshidratación, que se asocia a una disminución del rendimiento (aeróbico y de fuerza), al aumento de la temperatura central y de la frecuencia cardiaca, y puede provocar resultados perjudiciales para la salud, como insuficiencia renal y enfermedades relacionadas con el calor en circunstancias extremas (McArthur et al, 2021).

Es importante calentar y estirar antes y después de la práctica (de 15 a 20 minutos) y que esto forme parte de la práctica del SUP (Araña, 2012). Las lesiones relacionadas con el SUP pueden sucederse y se produjeron predominantemente en aguas inestables, como olas, surf o rápidos, debido a la gran exigencia de equilibrio al mantenerse de pie sobre la tabla (Spittler et al., 2020). De hecho, en aguas bravas o durante la práctica del SUP surf, los deportistas masculinos de competición que utilizaban una tabla dura presentaban el mayor riesgo de lesión. Así que evita pasar por lugares donde haya rocas y no estés familiarizado con sus características. Los principales mecanismos de lesión fueron el sobreuso y los golpes de la tabla contra el suelo. La extremidad superior fue la más propensa a lesionarse, seguida de la rodilla y el pie (Balke et al, 2021).



“ Si las condiciones son adversas, o empeoran de repente, si aparece el cansancio y si te sientes inseguro, sal del agua y espera a que mejore el día. No te arriesgues ni arriesgues a los demás. ”

Al compartir con otras personas remando o cogiendo olas, es importante conocer las normas de comportamiento en el line up y observar el comportamiento de los locales. Saludar al llegar, comentar las condiciones, establecer contacto visual, comunicarse con los demás y saber esperar el turno, evitando el riesgo de colisión con otros, hacen que el día sea de buen rollo y de mayor placer para el cuerpo y la mente. Estas actitudes también pueden incluirse en el trabajo en la piscina, tanto en la dinámica de la clase como en las actividades de simulación.

CONCLUSIONES

Empezar a practicar SUP en lugares sin olas hasta perfeccionar el equilibrio sobre la tabla puede ser una buena estrategia para dar confianza a los futuros remadores. El uso de un chaleco

salvavidas y de instructores de SUP experimentados favorece la aplicación con éxito de esta clase en la piscina. Introducir el SUP en las clases de natación puede ser una estrategia para preparar a los alumnos a disfrutar con seguridad del remo en entornos al aire libre y a encontrar sus prácticas acuáticas favoritas para llevar una vida activa y saludable.

REFERENCIAS

- Araña, C. (2012). *Aprenda a surfar*. Everest Servicios Gráficos Ltda.
- Balke, M., Fischer, M., Kegler, T., Höher, J., & Balke, M. (2021). Injuries and use of Safety Equipment in Stand-up Paddle Boarding. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 9(8), 23259671211022681.
- McArthur, R., Duque-Anne, J., Furness, J., Kemp-Smith, K., Simas, V., & Climstein, M. (2021). Effect of Stand-Up Paddle Boarding on Hydration Status in Recreational and Competitive Individuals. *International Journal of Exercise Science*, 14(6), 756-767.
- Schram, B., Furness, J., Kemp-Smith, K., Sharp, J., Cristini, M., Harvie, D., Keady, E., Ghobrial, M., Tussler, J., Hing, W., Nessler, J., & Becker, M. A. (2019). Biomechanical analysis of the stand-up paddle board stroke: a comparative study. *PeerJ*, 7, e8006.
- Schram, B., & Furness, J. (2017). Exploring the Utilisation of Stand up Paddle Boarding in Australia. *Sports (Basel)*, 22, 5(3), 53. <https://doi.org/10.3390/sports5030053>.
- Spittler, J., Gillum, R., & DeSanto, K. (2020). Common Injuries in Whitewater Rafting, Kayaking, Canoeing, and Stand-Up Paddle Boarding. *Current Sports Medicine Reports*, 19(10), 422-429.
- Ortiz, A., Fonseca-Pinto, R., & Moreno-Murcia, J.A. (2021). Educación acuática para la prevención. *Revista de Investigación en Actividades Acuáticas*, 5(10), 78-95. <https://doi.org/10.21134/riaa.v5i10.1448>