

UNIVERSIDAD DE
MURCIA



TEMA 6

TÉCNICA BÁSICA EN CANOA

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
FUNDAMENTOS DEL PIRAGÜISMO
1º CURSO

CANOA



C1



C2



C4

C1



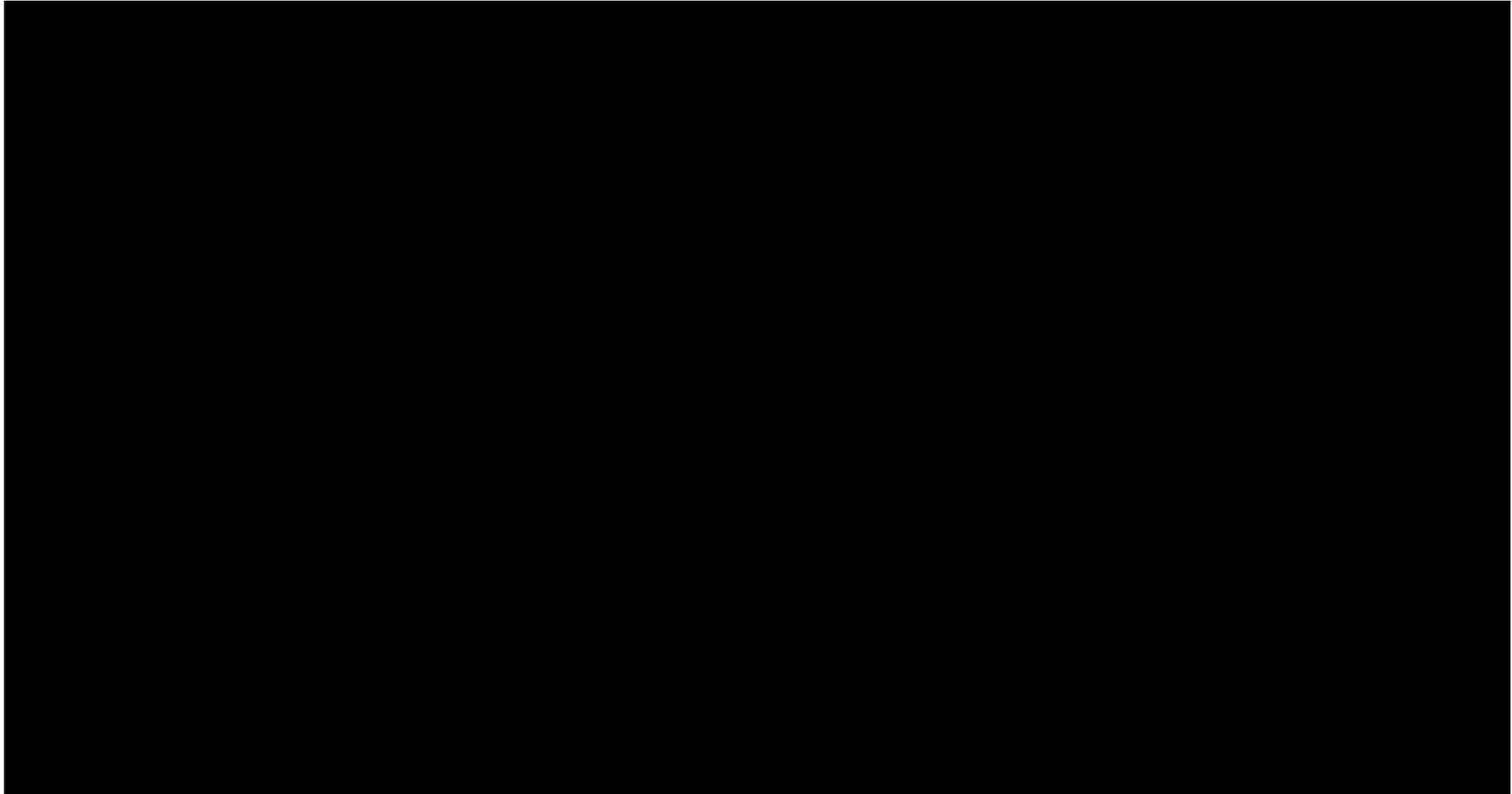
C2



DAVID CAL

| OLIMPIADAS | | | |
|------------|---------|-------|---------|
| 2004 | Atenas | ORO | C1 1000 |
| 2004 | Atenas | PLATA | C1 500 |
| 2008 | Pekín | PLATA | C1 1000 |
| 2008 | Pekín | PLATA | C1 500 |
| 2012 | Londres | PLATA | C1 1000 |

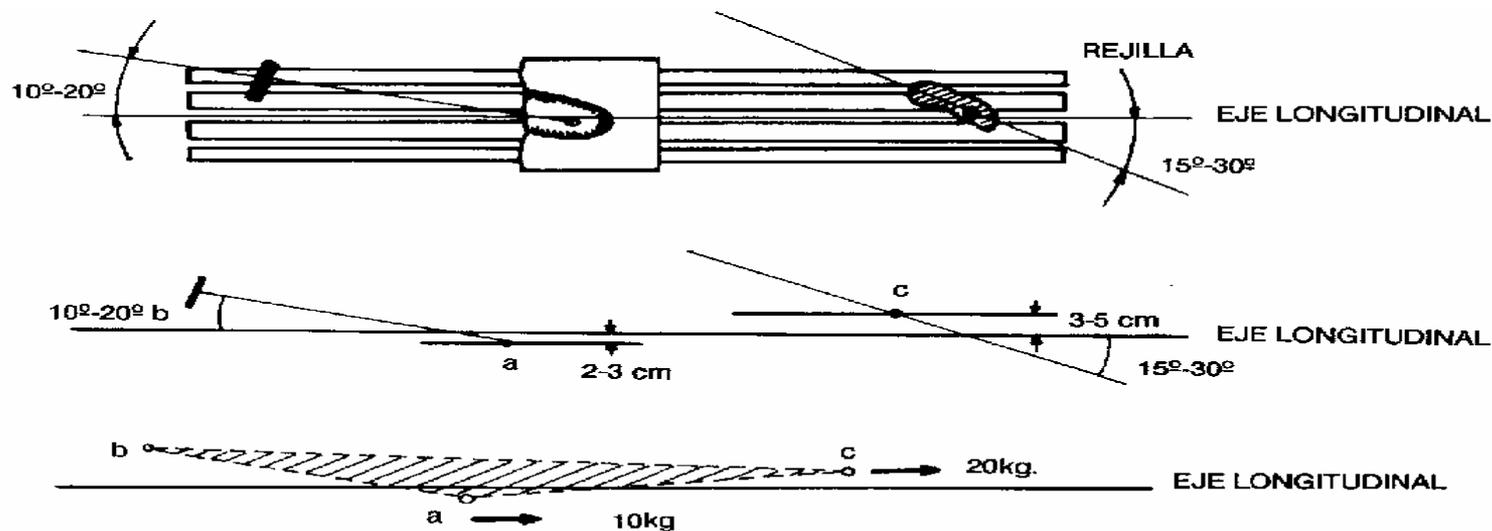
OLIMPIADAS LONDRES 2012



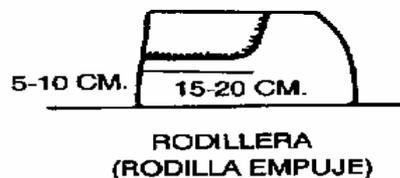
David Cal en las Olimpiadas de Londres 2012

<https://www.youtube.com/watch?v=waJimUjvqQA>

POISICIÓN BASE CANOA

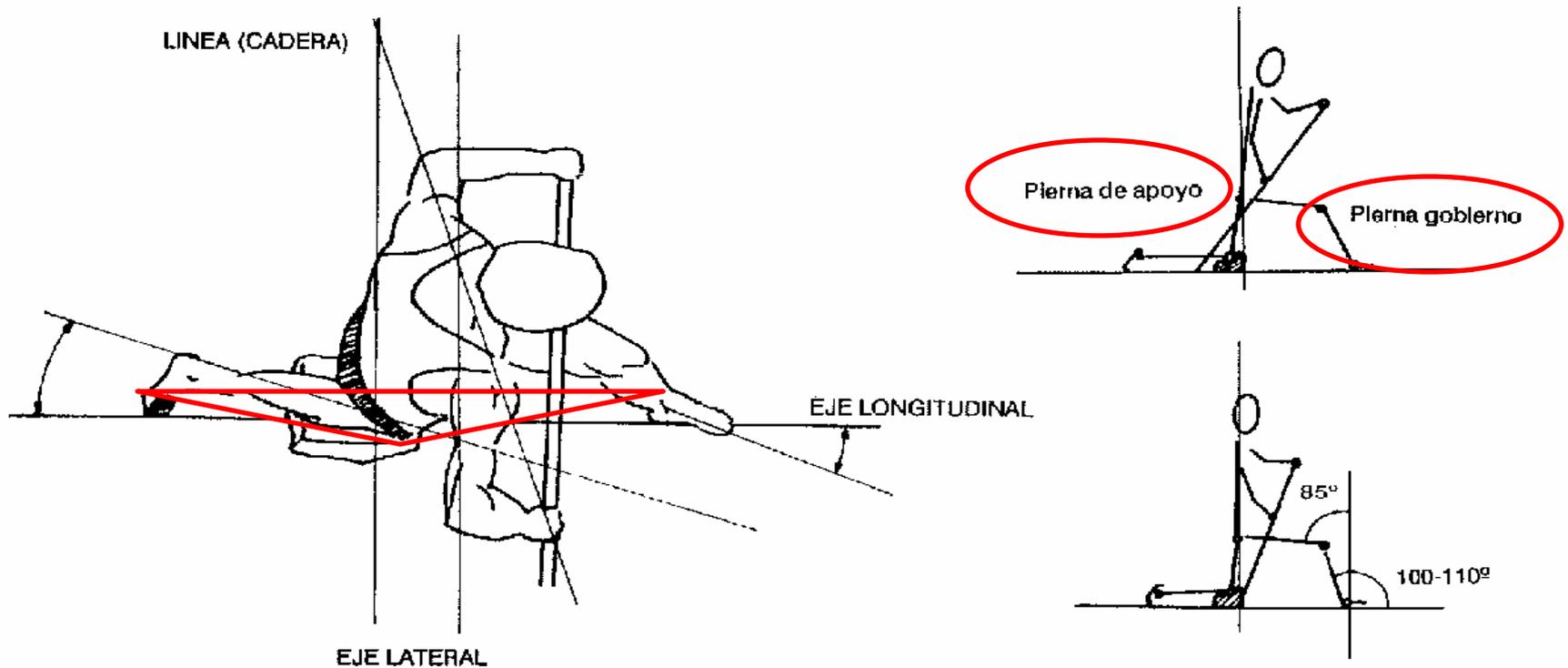


Descripción de la colocación de los apoyos desde una observación superior.



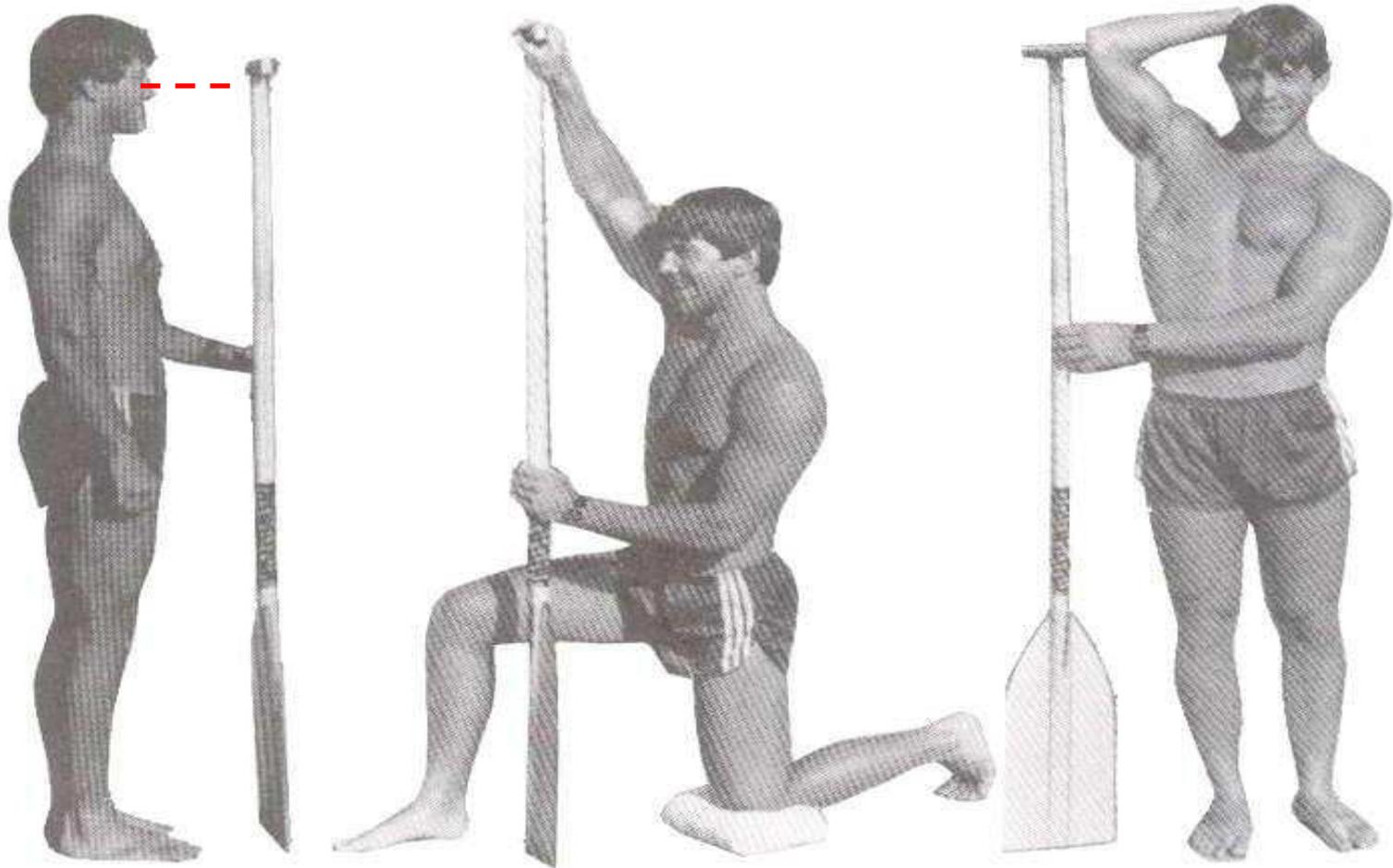
Detalle de la colocación de los puntos de apoyo.

EQUILIBRIO: POSICIÓN BASE CANOA

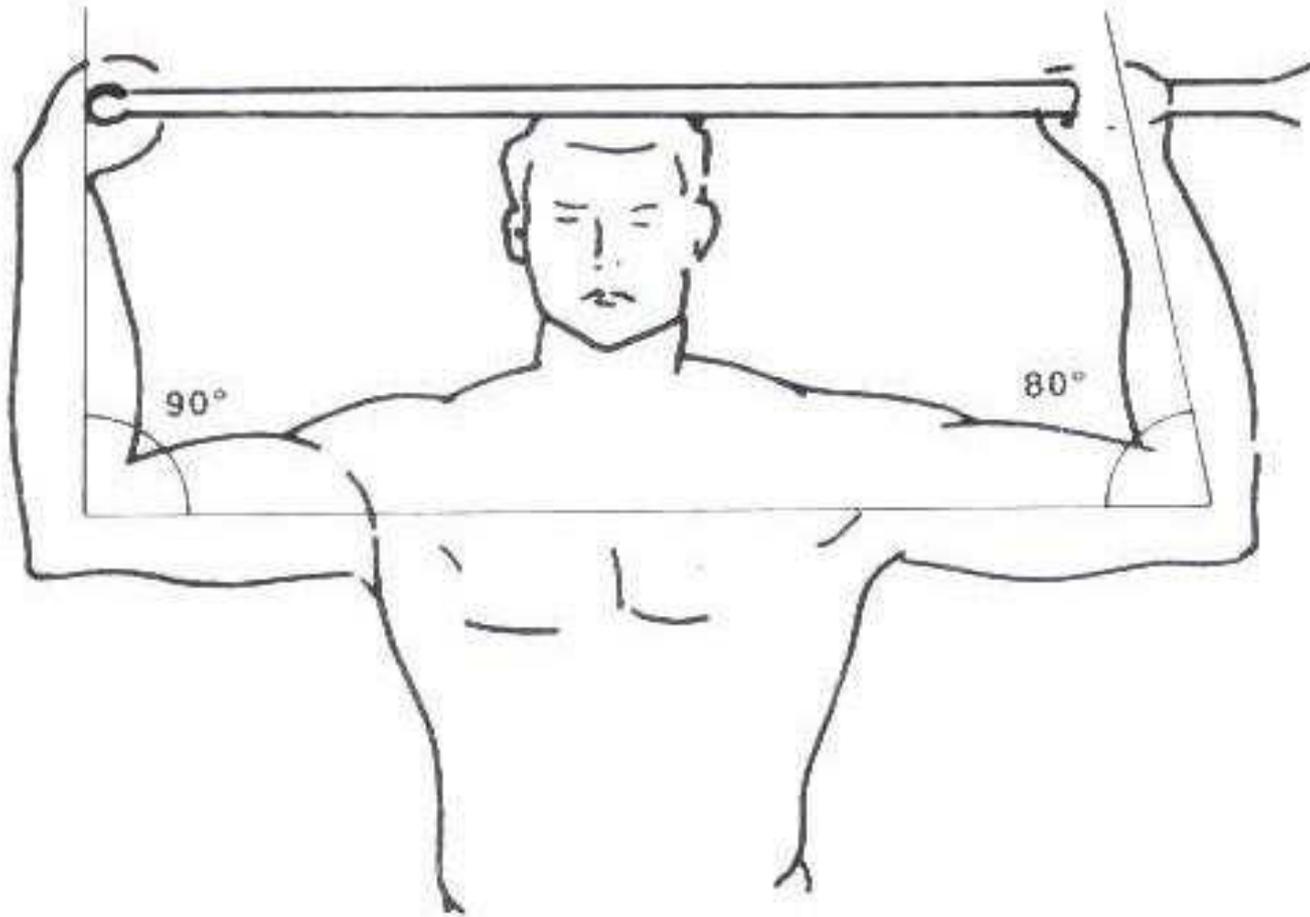


Observación superior de la posición del canoísta. Colocación del canoísta, observación lateral.

LONGITUD DE LA PALA



AGARRE DE LA PALA



EQUILIBRIO EN CANOA

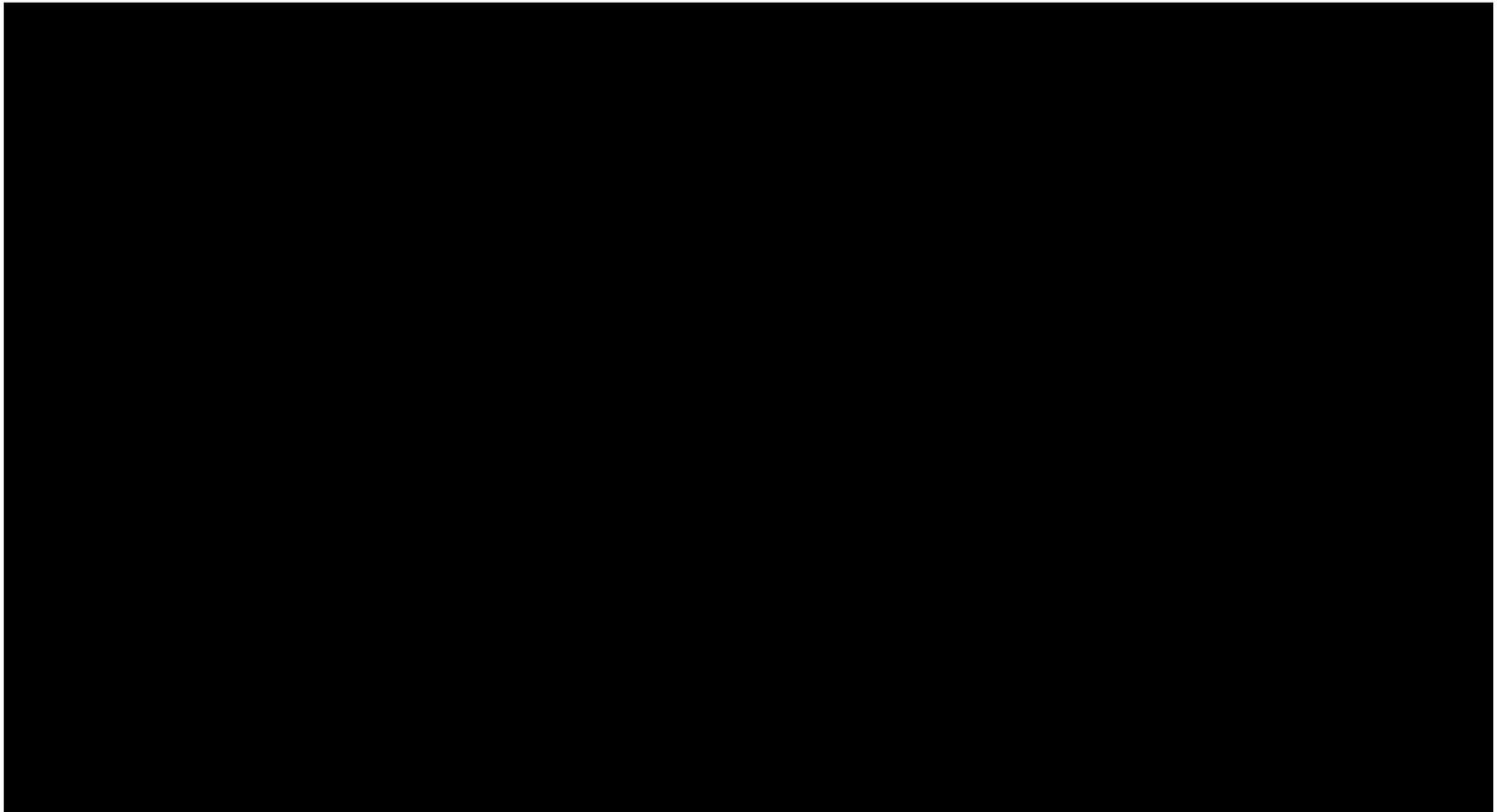


First time on a sprint canoe

https://www.youtube.com/watch?v=uarSTtaV_Ps&t=1s

EQUILIBRIO: APOYO DE PRESIÓN BAJO

- Con la parte dorsal de la hoja sobre la superficie del agua.

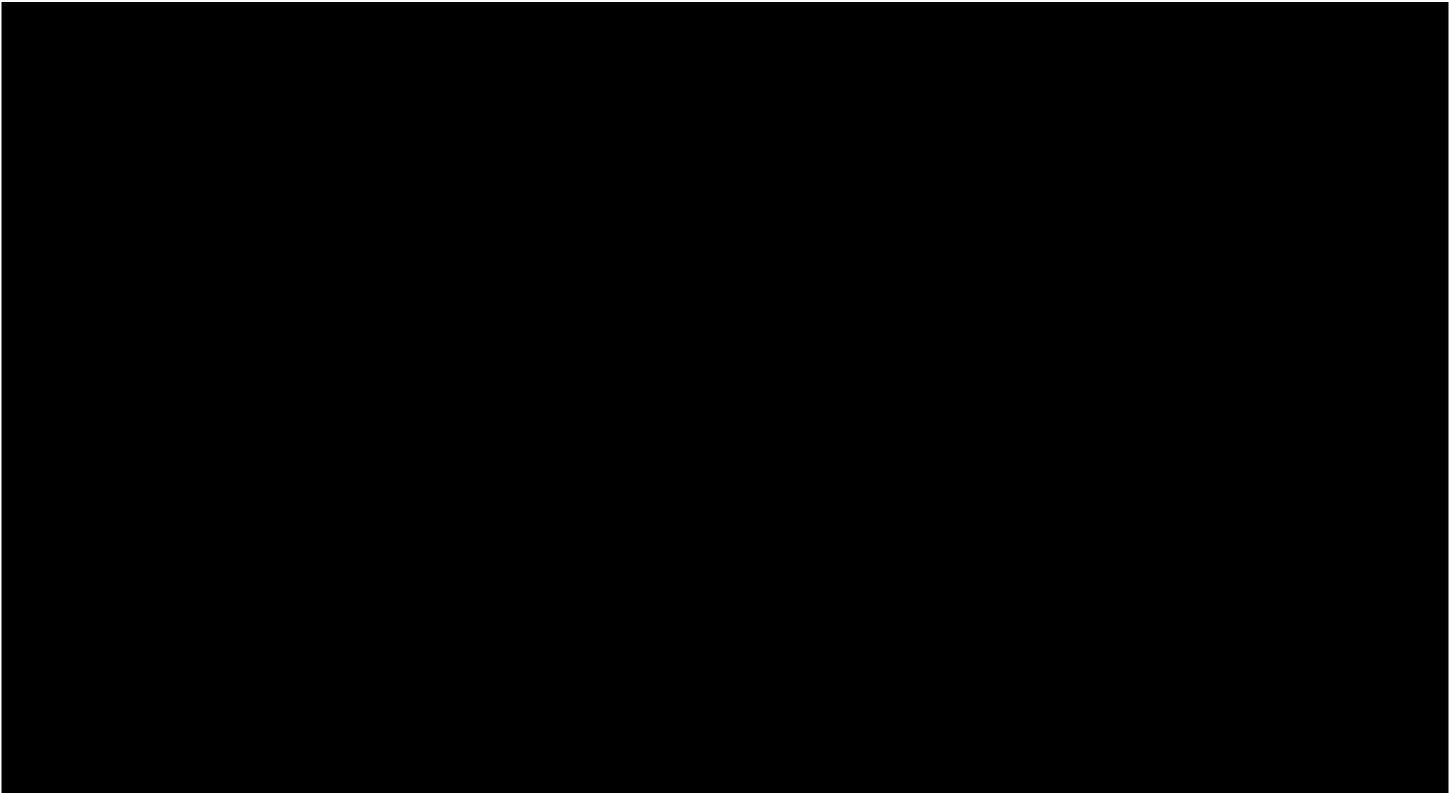


Leon's first attempt in a C1 canoe

<https://www.youtube.com/watch?v=nsR2YkNL9Dk&t=5s>

EMBARQUE Y DESEMBARQUE

- **EMBARCAR:** Apoyar rodilla en la canoa y después introducir la otra pierna desde el pantalán O AL REVÉS, primero la pierna de gobierno y después la rodilla.
- **DESEMBARCAR:** Ponerse de pie sobre la pierna de apoyo y apoyar el pie de la rodilla de apoyo en el pantalán. Después sacar la otra. (5:50)



FASES DEL PALEO EN CANOA AGUAS TRANQUILAS-CARRERAS

DISTINGUIMOS 2 FASES

FASE ACUÁTICA

(pala dentro del agua)

- ATAQUE “Catch phase”.
- TRACCIÓN “Power phase”.
- SALIDA.

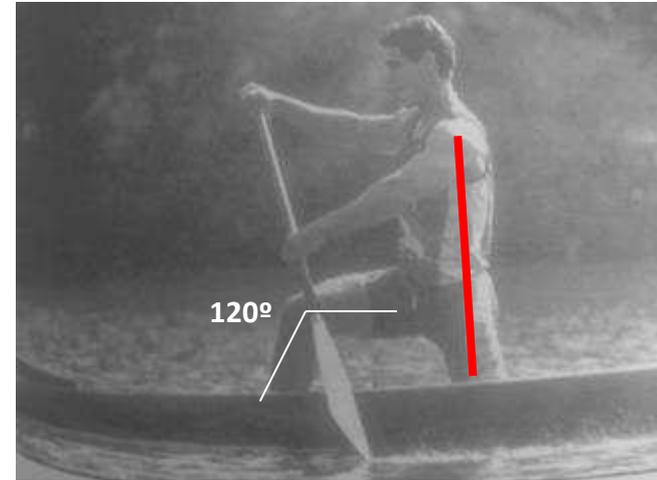
FASE AÉREA

(pala fuera del agua)

- RETORNO AL ATAQUE
“Recovery phase”.

POSICIÓN INICIAL

- **TRONCO VERTICAL** en línea con la cadera-muslo-rodilla.
- **Brazo de “gobierno”** o de “empuje” (el de arriba), semiflexionado por delante del cuerpo, a la altura del hombro.
- **Brazo de tracción** por debajo del hombro y semiflexionado.
- **Pierna de “gobierno”** (delantera): Rodilla 120° con respecto al muslo.
- Pala recta hacia abajo.



FASE DE ATAQUE

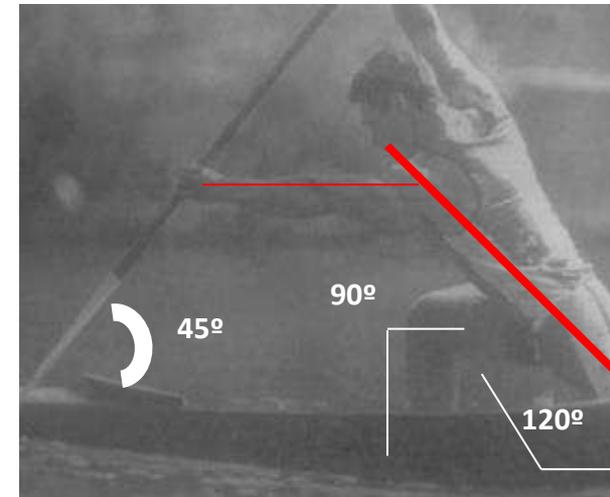
- **OBJETIVO:** “clavar” la pala en el agua lo más lejos posible para permitir que el canoista avance sobre la embarcación. Buscar un punto de anclaje fuerte sobre el que realizar la tracción.
- Se trata de **transferir el peso del cuerpo** del canoista **a la pala**.
- Este movimiento hace que la canoa se levante del agua por la proa, reduciendo la superficie de contacto de la embarcación aumentando la velocidad.



FASE ACUÁTICA: ATAQUE

- **Máxima amplitud:** rotar el tronco, las caderas y los hombros tanto como sea posible para llegar lo más lejos posible.
- **“Clavar” la pala en el agua:** La pala entra firmemente en el agua, golpeándola. Presiona hacia abajo.
- **Ángulo de entrada de la pala:** 45°-50°.
- **Posición de los brazos:** Brazo de “arrastre” o ataque totalmente extendido. Brazo de “gobierno” (el de arriba), semiextendido por encima de la cabeza.
- Los brazos descienden con la pala, el de gobierno se extiende hacia delante y hacia abajo.
- **Posición del tronco:** flexionado, inclinado lateralmente y rotado hacia el lado del paleo 20°-30° (mantiene alineación).

ALINEACIÓN: rodilla apoyocadera-hombro-muñeca brazo de gobierno.



Posición piernas: Rodilla pierna de gobierno 90°, no supera al pie de apoyo, rodilla de pierna de apoyo 120°. Piernas al máximo desplazamiento hacia delante.

FASE DE TRACCIÓN

Comienza cuando la pala se sumerge totalmente en el agua y **termina** cuando comienza a salir.

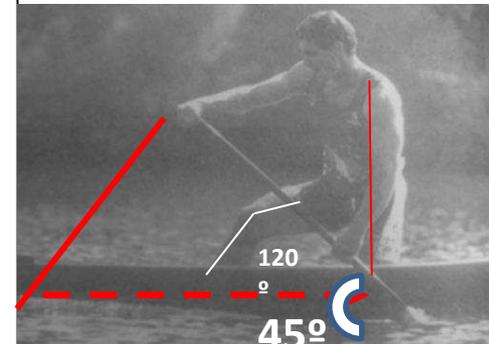
OBJETIVO:

- Hacer avanzar la canoa hacia delante lo más rápido posible evitando movimientos de balanceo u otros movimientos que no sean hacia delante.



FASE ACUÁTICA: TRACCIÓN

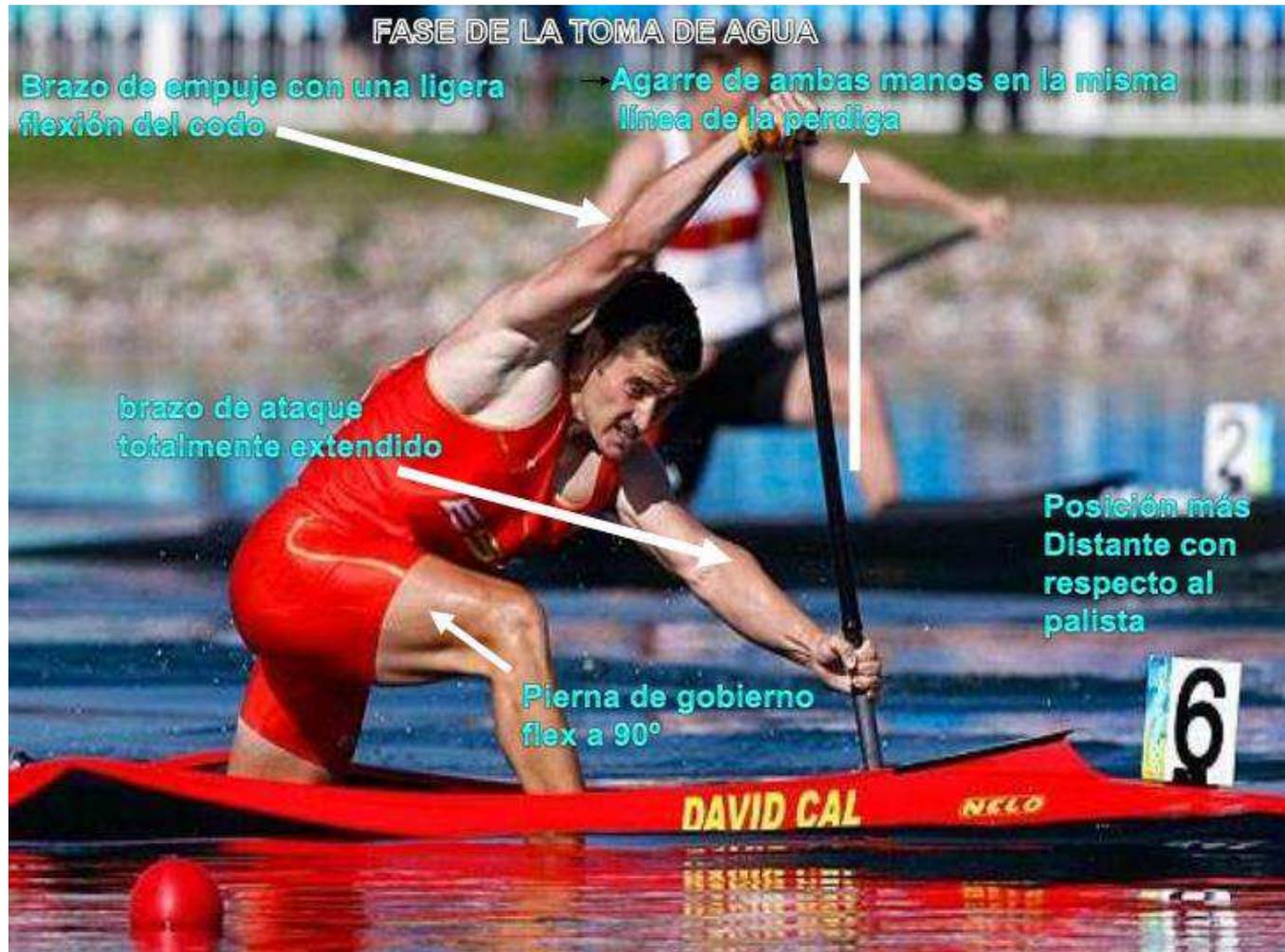
- Máxima **VERTICALIDAD** de la pala el mayor tiempo posible.
- **EMPUJAR CON CADERA ATRÁS, HOMBROS ATRÁS, ELEVACIÓN-EXTENSIÓN DEL TRONCO** (musculatura tronco).
- Presión con el pie de atrás sobre el **REPOSAPIÉ TRASERO**.
- El brazo de gobierno empuja hacia abajo (“**CLAVA LA PALA**”) y el de tracción hacia atrás, paralelo a la embarcación.
- **EMPUJE CON LA RODILLA DE APOYO Y PIE DE GOBIERNO**. (desplazo la canoa hacia delante).



Termina la tracción:

- Mano de tracción (abajo), **SIN PASAR LA CADERA DE APOYO**, pala 45° - 50° .
- Verticalidad del tronco.
- Piernas terminan su acción impulsora, rodilla pierna delantera 120° , pierna de apoyo 90° .

FASE DE TRACCIÓN CANOIA



FASE DE SALIDA

Comienza cuando finaliza la fase de tracción y **Termina** cuando la pala sale del agua completamente.

OBJETIVO:

- Conseguir la salida de la pala del agua de una forma “limpia”, rápida y eficiente para preparar la nueva fase de “ataque”.



FASE DE SALIDA

- RELAJACIÓN: respira y relaja el cuerpo.
- La salida se hace **por el camino más corto** buscando una buena posición de ésta para preparar al “ataque”.
- Sacar la pala **limpiamente**, como una “espada”, siguiendo la línea de la canoa.
- **SALIDA DE LA PALA A LA ALTURA DE LA CADERA.**
- La trayectoria de la pala es **HACIA ARRIBA Y HACIA FUERA**, la pala rota hacia el exterior de manera que sale de canto (**repaleo**).
- La rodilla delantera y la pierna de apoyo pasan a la vertical.
- La pala “**no salpica**” agua hacia atrás.

- Mano de gobierno descende por debajo del hombro de paleo.
- Brazo de arrastre se flexiona por el codo, elevando la mano.



FASE AÉREA

Comienza cuando la pala sale del agua totalmente y **termina** cuando la pala alcanza el punto más lejano del canoísta.

OBJETIVO:

- Volver a la posición inicial y preparar la fase de “ataque”.
- Deshacer la rotación del tronco y las caderas en la fase de tracción.
- **Largo alcance:** Rotar las caderas y los hombros hacia delante tan lejos como sea posible.
- **Brazos:** brazo de agarre se adelanta extendiendo el codo hasta estirarlo completamente.



FASE AÉREA

- Deshacer la rotación del tronco y las caderas en la fase de tracción.
- **Largo alcance:** Rotar las caderas y los hombros hacia delante tan lejos como sea posible.
- **Brazos:**
 - Brazo de agarre se adelanta extendiendo el codo hasta estirarlo completamente.
 - Brazo de gobierno comienza a elevarse hasta por encima de la cabeza, codo semiflexionado.



MOVIMIENTO DE REPALEO

REPALEO

Es un movimiento simple que realiza el canoista con la pala dentro del agua **para llevar la embarcación en línea recta, corregir las pérdidas de rumbo y conducir la embarcación hacia el lado de paleo**. Es un movimiento rápido y se adapta al ciclo de la palada. **Se pierde velocidad** (más o menos según canoista).

REPALEO DE ATAQUE

REPALEO DE SALIDA



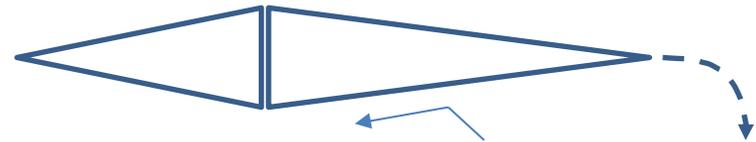
MOVIMIENTO DE REPALEO

REPALEO DE ATAQUE

- Movimiento que se realiza a la entrada de la pala en el agua hasta que ésta se sumerge completamente.
- Desde una visión posterior, **la pala entra SEPARADA** de la embarcación y **GIRA HACIA EL INTERIOR** (de canto), con una ligera orientación hacia el barco.
- La proa de la canoa se desplaza hacia el lado del paleo.
- Es una técnica indicada para **palistas de alta cualificación** por sus exigencias de habilidad, equilibrio y rapidez de ejecución.

ERRORES:

- La pala choca en el casco.
- La hoja no se coloca lejos de la canoa, con lo que se reduce el recorrido del paleo.



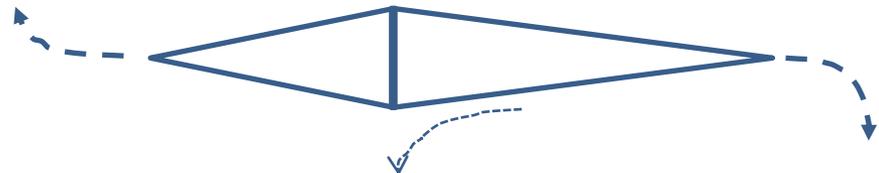
MOVIMIENTO DE REPALEO

REPALEO DE SALIDA

- Se realiza en el momento en que finaliza la tracción y la pala va a salir del agua.
- En lugar de salir **la pala** de canto, **ofrece la superficie de la cuchara** que se encuentra con la resistencia del agua.
- La popa se desplaza hacia el lado contrario del paleo.
- Ofrece un esfuerzo extra al palista.
- Existe una **pérdida de velocidad**.

ERRORES:

- La pala choca en el casco.
- La pala se “engancha” en el agua, restando velocidad al paleo.
- El repaleo se realiza demasiado atrás, por detrás de la cadera.



FASES DEL PALEO EN CANOA



ATAQUE



ATAQUE



TRACCIÓN



TRACCIÓN



TRACCIÓN



SALIDA



SALIDA



RETORNO AL ATAQUE



RETORNO AL ATAQUE

FASES DEL PALEO EN CANOA

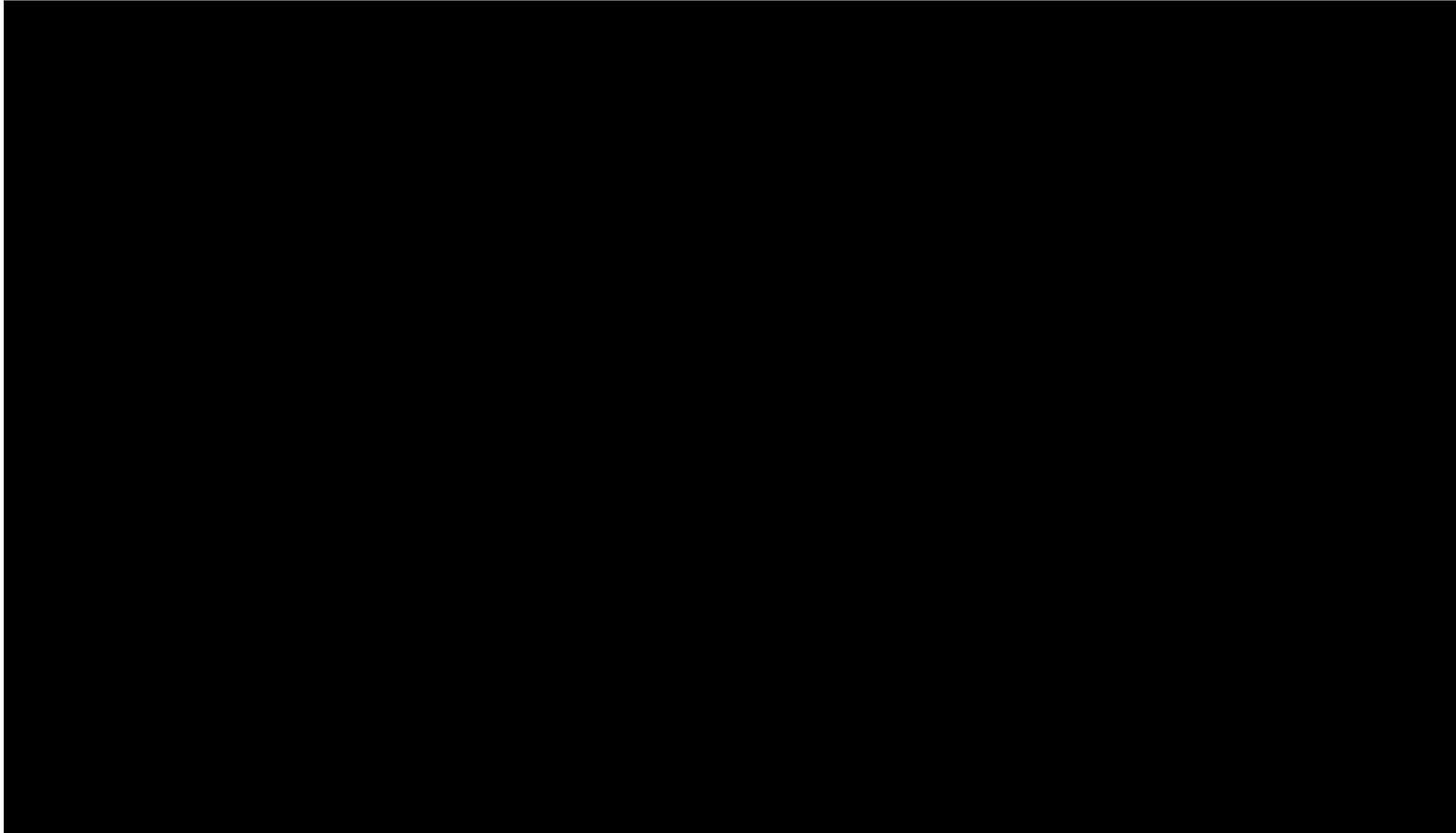


TÉCNICA DE PALEO EN CANOA

1:41

Técnica de paleo en piragüismo de aguas tranquilas
<https://youtu.be/iAWjDf4naxg>

TÉCNICA DE PALEO EN CANOA



Sebastian Brendel Technique

<https://www.youtube.com/watch?v=RaJ8ZcVtVqY>

TÉCNICA DE PALEO EN CANOA

Training auf der Regattabahn mit Olympiasieger Sebastian Brendel

<https://www.youtube.com/watch?v=eeP2p5rnnOc>

ANÁLISIS CUANTITATIVO DE LA TÉCNICA DE PALEO EN CANOA

HOJA DE VALORACION TECNICA CANOA

1.º ATAQUE AEREO

A - Ampio desplazamiento hacia delante

Palada derecha: Palada izquierda

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

2.º ATAQUE ACUATICO

A - Entrada limpia, completa y enérgica

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

3.º COMIENZO DE LA TRACCION

A - Rotación, elevación del tronco y acción de piernas durante la tracción

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

4.º DESARROLLO DE LA TRACCION

A - Mantener la verticalidad de la pala durante la tracción

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

5.º FINAL DE LA TRACCION

A - El tronco debe estar a 15º o 20º de la vertical y el muslo de la pierna de apoyo en 90º

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

6.º SALIDA

A - Salida de la pala con la mano de recepción sobre del radio superior del muslo de la pierna de palanca.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

7.º ATAQUE ACUATICO Vista posterior

A - Pasa vertical.
B - Conservación de la línea cadera-codo-tronco del lado de palas.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| | | | | B | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

8.º TRACCION Vista posterior

A - Vueltas de tronco e la posición de codo, cadera sobre cadera, hombros con el comienzo de la salida.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

9.º ASPECTOS GENERALES

A - Brazo extendido durante la salida.
B - Páleo rítmico y continuo.
C - Dirección recta de la canoa.

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | | | | A | | | | | |
| | | | | B | | | | | |
| | | | | C | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

Suma total

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|
| | | | | | | | | | |
| 0 | 1 | 2 | 3 | | 0 | 1 | 2 | 3 | |

ANÁLISIS TÉCNICA CANOA

HOJA DE VALORACION TECNICA DE LA CANOA. CRITERIOS DE PUNTUACION

ATAQUE AEREO

AMPLIO DESPLAZAMIENTO HACIA DELANTE

- 0 puntos: Que se den únicamente dos o menos puntos de observación correctos.
1 punto: Cuando se dan por lo menos tres puntos de observación correctos.
2 puntos: Cuando se dan por lo menos cuatro puntos de observación correctos.
3 puntos: Cuando podamos ver claramente todos y cada uno de los puntos de observación siguientes:
- Pala en 50° respecto del agua.
 - Flexión de tronco de 40°.
 - Máxima rotación del tronco (ver la espalda).
 - Rodilla de la pierna de gobierno en 90°.
 - Continuidad de la línea rodilla-muslo-cadera-espalda-cuello.

ATAQUE ACUATICO

Entrada de la pala completa, limpia y enérgica.

- 0 puntos: Cuando no aumenta la flexión del tronco durante el ataque y la pala no entra completamente.
1 punto: Cuando no aumenta la flexión del tronco durante el ataque y la pala entra en el agua completamente antes de formar un ángulo de 80°.
2 puntos: Cuando la pala chapotea y entre completamente antes de formar un ángulo de 80° con el agua.
3 puntos: Cuando la pala entra sin chapotear antes de formar 80° con la horizontal.

COMIENZO DE LA TRACCION

ROTACION, ELEVACION DEL TRONCO Y ACCION DE PIERNAS DURANTE LA TRACCION

- 0 puntos: Cuando no aparece ninguno de los rasgos.
1 punto: Cuando no existe elevación de tronco entre 90° y 100° de la pala o no existe rotación de tronco, pero sí empuje de las piernas y el tronco se eleva después de alcanzar los 90° en la pala.
2 puntos: Cuando existe rotación del tronco, pero no empuje de las piernas antes de que la pala se encuentre en los 90°, la elevación del tronco se produce después de este punto.
3 puntos: Cuando existe rotación y acción de piernas antes de que la pala se encuentre a 90° de horizontal y la elevación del tronco se produce después de este punto.

DESARROLLO DE LA TRACCION

MANTENER LA VERTICALIDAD DE LA PALA DURANTE LA TRACCION

- 0 puntos: Cuando el brazo empuja hacia delante durante la tracción y baja por debajo del esternón.
1 punto: Cuando el brazo empuja hacia delante durante la tracción y la mano baja de la altura del hombro.
2 puntos: Cuando el brazo empuja hacia delante durante la tracción y la mano se mantiene por encima del hombro.
3 puntos: Cuando el brazo no empuja hacia delante durante la tracción y se mantiene por encima del hombro.

FINAL DE LA TRACCION

EL TRONCO DEBE ESTAR A 15°-20° DE LA VERTICAL Y EL MUSLO DE LA PIERNA DE APOYO EN 90°

- 0 puntos: Cuando el tronco está a más de 30° de la vertical y/o el muslo a menos de 75°.
1 punto: Cuando el tronco está en la vertical o a 20°-30° y el muslo a 80°.
2 puntos: Cuando el tronco está a 20°-30° de la vertical y el muslo a 90°.
3 puntos: Cuando el tronco está a 15°-20° de la vertical y el muslo en 90°.

SALIDA

SALIDA DE LA PALA CON LA MANO DE TRACCION ANTES DEL TERCIO SUPERIOR DEL MUSLO DE LA PIERNA DE GOBIERNO

- 0 puntos: Cuando la mano de tracción se encuentra por detrás del muslo lejos de él.
1 punto: Cuando la mano de tracción se encuentra por detrás del muslo y pegado a él.
2 puntos: Cuando la mano de tracción se encuentra a la altura del muslo de la pierna de apoyo.
3 puntos: Cuando la mano de tracción se encuentra a la altura del tercio superior de la pierna de gobierno.

ATAQUE ACUATICO. VISTA POSTERIOR

PALA VERTICAL EN EL ATAQUE

- 0 puntos: Cuando la pala forme un ángulo de $\pm 10^\circ$ con la vertical.
1 punto: Cuando la pala forme un ángulo de $\pm 5^\circ$ a 10° con la vertical.
2 puntos: Cuando la pala forme un ángulo de $\pm 5^\circ$ con la vertical.
3 puntos: Cuando la pala se encuentre en la vertical durante el ataque acuático.

ATAQUE ACUATICO. VISTA POSTERIOR

CONTINUIDAD DE LA LINEA RODILLA-CADERA-HOMBRO DEL LADO DE PALEO

- 0 puntos: La cadera se encuentra fuera de la banda del barco.
1 punto: La cadera se encuentra encima de la banda.
2 puntos: No existe continuidad en la línea, a nivel cadera.
3 puntos: Existe continuidad en la línea formada por la rodilla-cadera y hombro del lado de paleo.

TRACCION. VISTA POSTERIOR

VUELTA DE LAS CADERAS A LA POSICION DE CONTINUIDAD ENTRE RODILLA-CADERA-HOMBRO EN EL COMIENZO DE LA SALIDA

- 0 puntos: No se consigue la vuelta a la continuidad.
1 punto: Se consigue la continuidad, pero cuando la pala está fuera del agua (fase aérea).
2 puntos: Se consigue la continuidad cuando la pala esté casi fuera del agua.
3 puntos: Se consigue la continuidad en el comienzo de la salida.

ASPECTOS GENERALES DEL PALEO

BRAZO EXTENDIDO DURANTE LA PALADA

- 0 puntos: El brazo de tracción se flexiona durante el ataque o se flexiona menos de 130° durante la tracción.
1 punto: El brazo de tracción se flexiona entre 130° y 140° al final de la tracción.
2 puntos: El brazo de tracción se flexiona entre 150° y 160° al final de la tracción.
3 puntos: El brazo de tracción se mantiene extendido durante toda la palada.

ASPECTOS GENERALES DEL PALEO

PALEO RITMICO Y CONTINUO

- 0 puntos: Palo arrítmico y discontinuo, especialmente en la salida.
1 punto: La fase acuática se desarrolla a velocidad constante o aparecen ligeras pérdidas de velocidad o de impulso.
2 puntos: Se produce una parada excesiva durante el ataque aéreo.
3 puntos: No se producen paradas entre las fases, existiendo un aumento progresivo de la velocidad.

ASPECTOS GENERALES DEL PALEO

DESPLAZAMIENTO DE LA CANOA

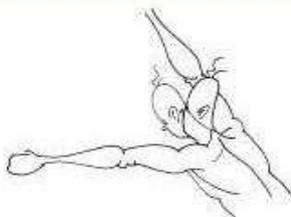
- 0 puntos: Cuando los cabeceos son bruscos y verticales.
1 punto: Cuando la canoa navega con ligeras pérdidas de rumbo, y/o bandazos continuos, y/o cabeceo exagerado, pero con continuidad.
2 puntos: Ligeros bandazos o se mantiene una banda por encima de otra.
3 puntos: Canoas recta, sin bandazos y cabeceo exagerado.

ANÁLISIS TÉCNICO CANOA



Ficha de corrección de la técnica de paleo en CANOA

Cuando observamos al canoista de perfil



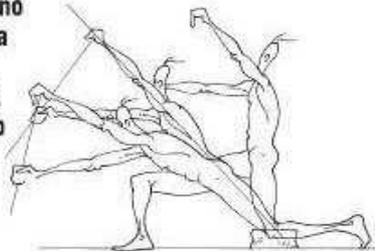
1. La posición de la cabeza

- Mirada al frente
- Mirando la canoa

En posición de ataque

2. Alineación de las articulaciones

- Rodilla de apoyo, cadera, hombro y muñeca del brazo de gobierno alineados a 45° sobre la canoa
- La línea rodilla de apoyo, cadera y hombro está vertical
- La línea cadera, hombro, codo y muñeca se tumba sobre la canoa

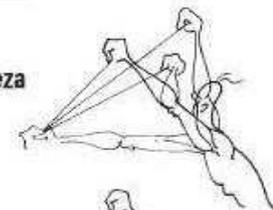


1

3.

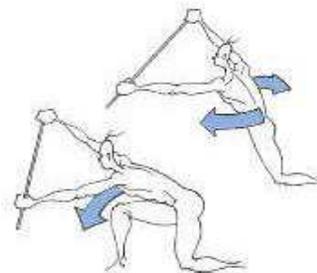
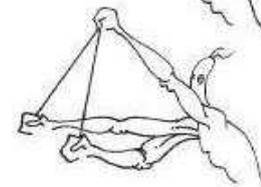
El brazo de gobierno (de atrás)

- Semiextendido delante de la cabeza
- Por detrás de la cabeza
- Flexionado



El brazo de arrastre (de adelante)

- Extendido horizontal
- Flexionado



4. El tronco

- Torsiona hacia el brazo de arrastre manteniendo la alineación
- Flexiona hacia el brazo de arrastre rompiendo la alineación

En posición de tracción

5.

- Clavo la pala en el agua y desplazo la canoa hacia adelante
- Desplazo la pala por el agua y la canoa no avanza

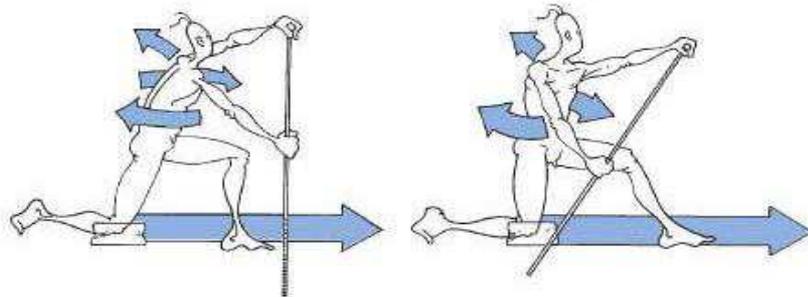
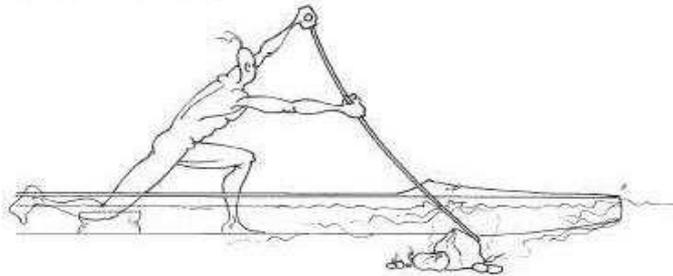


2

ANÁLISIS TÉCNICO CANOA

6.

- Una vez clavada la pala elevo el tronco y lo torsiono para lanzar la canoa adelante mediante la presión de los pies y la rodilla de apoyo



- Una vez clavada la pala tiro sólo con los brazos de la pala hacia atrás



- Tiro de la pala echando la cadera hacia atrás

3

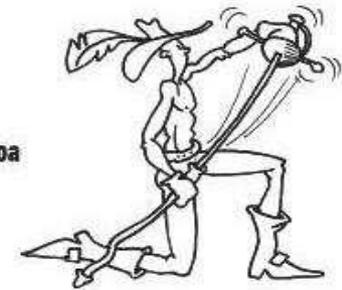
En posición de extracción



7.

- Saco la pala del agua torsionando hacia el brazo de gobierno

- Saco la pala limpiamente, como una espada, siguiendo la línea de la canoa



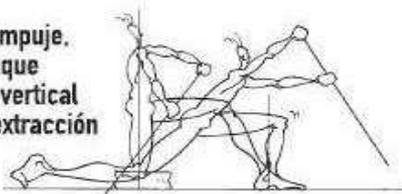
- Saco la pala hacia atrás salpicando
- Saco la pala lateral repaleando atrás

4

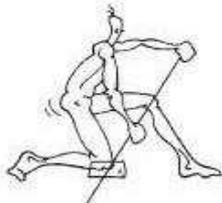
ANÁLISIS TÉCNICO CANOIA

3. Las piernas

- La rodilla delantera, la de empuje, pasa de la vertical en el ataque y la pierna de apoyo acaba vertical en el final de la tracción y extracción



- La pierna de apoyo la flexiono sobre el talón



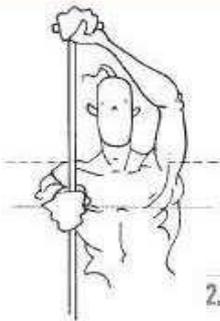
- La rodilla delantera se echa sobre la canoa



Cuando observamos al canoista de frente

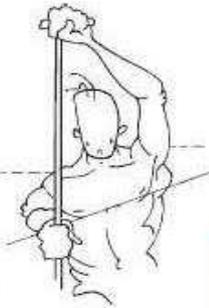
1. La cabeza

- Mirando de frente
- Mirando a la canoa



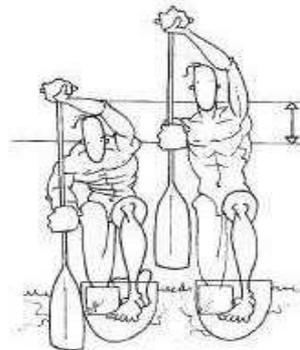
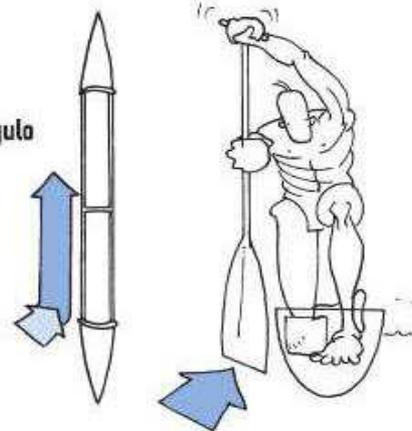
2. Los hombros

- Alineados, pectorales rectos
- Inclinados, pectorales inclinados



3. Para repalear

- Ataco con la pala en ángulo correcto
- Ataco con la pala en ángulo golpeando el barco

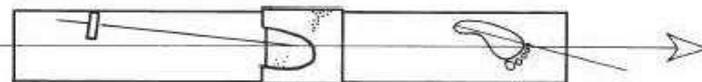


3. El palista

- Se extiende y flexiona como un fuelle manteniendo la verticalidad y sin transmitir botes a la canoa
- Pierde la verticalidad
- Transmite botes a la canoa

Posición en la rejilla

- Los tres apoyos proporcionan una base que equilibra el canoista
- Los apoyos perjudican el equilibrio del canoista



5

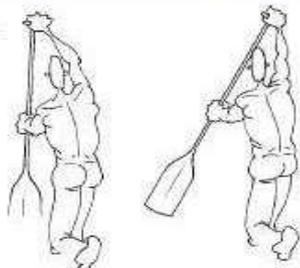
6

ANÁLISIS TÉCNICO CANOIA

Cuando observamos al canoista de espaldas

1. La pala

- Debe ir perpendicular al agua
- La llevo oblicua al agua



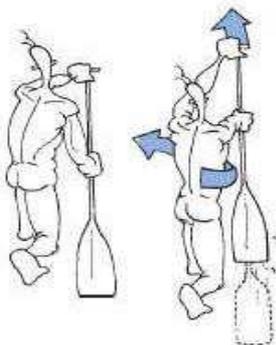
2. El tronco

- Recto
- Flexionado lateralmente

En posición de extracción

3.

- La pala sale del agua hacia arriba mediante la torsión del tronco y elevación de los brazos siguiendo la línea de la canoa



- La pala sale del agua de canto hacia afuera perdiendo la línea de la canoa



4.

- El repaleo atrás provoca la flexión lateral al lado contrario. No se debe repalear atrás

Debemos corregir algunos defectos



No iniciar la tracción con la muñeca flexionada



Cuidado con las muñecas en los repaleos atrás



No golpear con el pie de adelante provocando cabeceras

Estas fichas de corrección de la técnica de paleo tienen como objetivo fijar unos patrones en la categoría infantil. No vamos a cuantificar cada gesto, sino determinar si es correcto o incorrecto. Proponemos un patrón básico y muy visual en el que el infantil pueda identificarse y comprender los fundamentos de la técnica. Estas fichas son un documento para el entrenador y el palista que se lleva a casa el análisis de su técnica junto al modelo correcto. De esta forma el palista, solo o con otros compañeros, podrá seguir evaluándose y perfeccionando sus gestos.

Han sido elaboradas por el equipo de entrenadores de la Federación Madrileña bajo la dirección de P. Valcárcel y J. Gómez. Esperamos sirvan para desarrollar este componente tan determinante en el posterior rendimiento del piragüista.

F.M.P.

8



CANOISTA _____

FECHA DE NACIMIENTO _____ CLUB _____

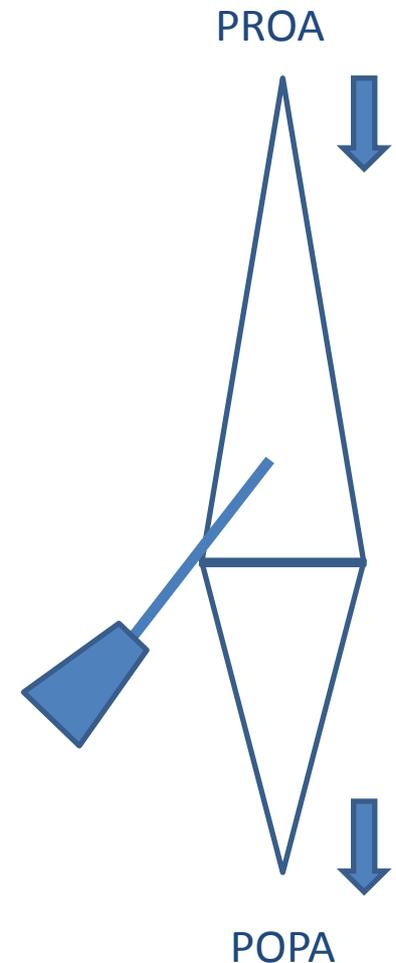
ENTRENADOR _____

MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN

- Paleo atrás.
- Control delante.
- Circular delante (palada en “C”).
- Repaleo de salida (movimiento en “J”).
- Control desbordante.
- Contrapaleo.
- Tracción lateral.

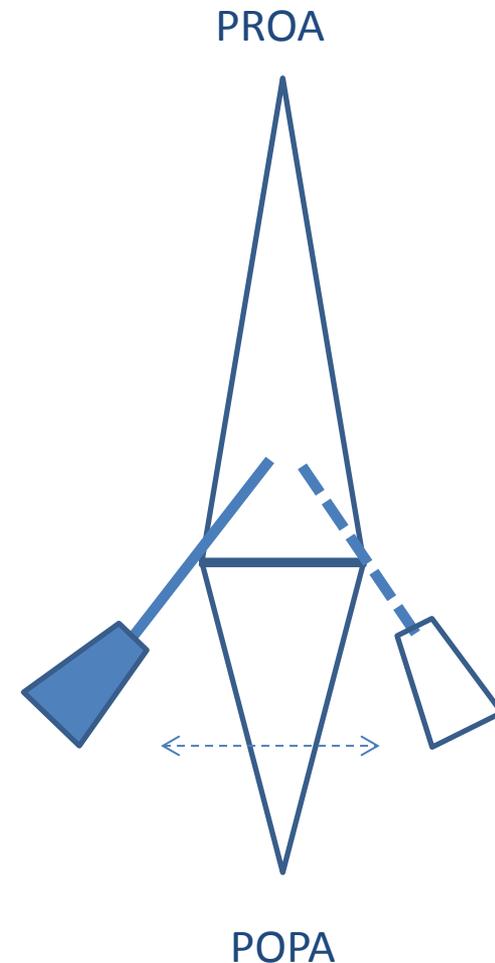
PALEO ATRÁS ("Back Stroke")

- **Mantener el mismo agarre de la pala.**
- **Rotar el tronco** hacia atrás y situar la pala en la parte de popa.
- Utilización del **dorso de la hoja** como parte activa.
- Palada de detrás - delante, de popa-proa.
- No hundir la pala más de lo necesario para no perder el equilibrio.



PARADA ("Stopping")

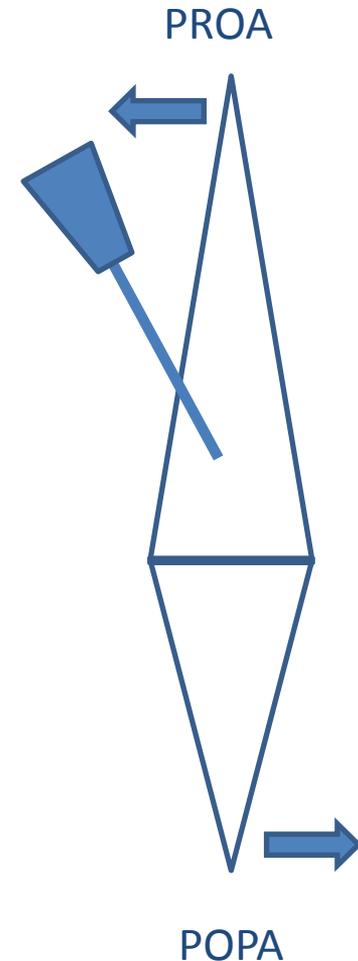
- Querer **frenar la canoa en línea recta es imposible**, porque siempre girará hacia el lado de la pala.
- Frenar poniendo la pala a ambos lados de la canoa de forma alternativa.
- Sería como realizar una palada hacia atrás pero alternando uno y otro lado de la canoa.
- También se puede realizar la parada alternando dos técnicas. Cuando la canoa gire, realizar un control delante por el otro lado para enderezar la canoa.



CONTROL DELANTE

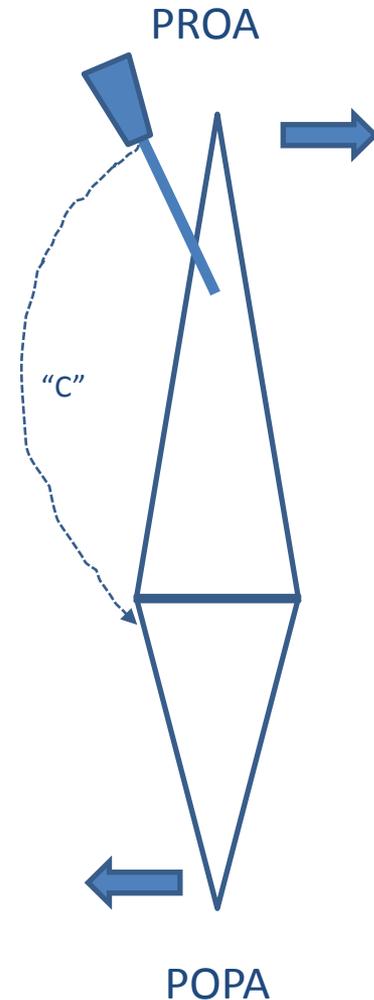
GIRO HACIA DELANTE:

- Colocar **la hoja lo más adelantada posible**.
- La parte activa de la hoja “mira” hacia la embarcación (**hoja “de canto”**).
- Acción similar a “**mirar la hora**” o “**taparse del sol**”.
- **La canoa gira hacia el lado del apoyo**, sobre un punto fijo que es el apoyo de la pala delante.



CIRCULAR DELANTE ("Forward Sweep")

- **Palada en forma de "C"**, de delante hacia atrás (proa-popa).
- La **hoja de propulsión de la pala se coloca hacia delante**.
- La pala próxima a la superficie del agua.
- La **pala extendida tan lejos como sea posible**.
- La canoa **gira al lado contrario** del apoyo de la pala en el agua.

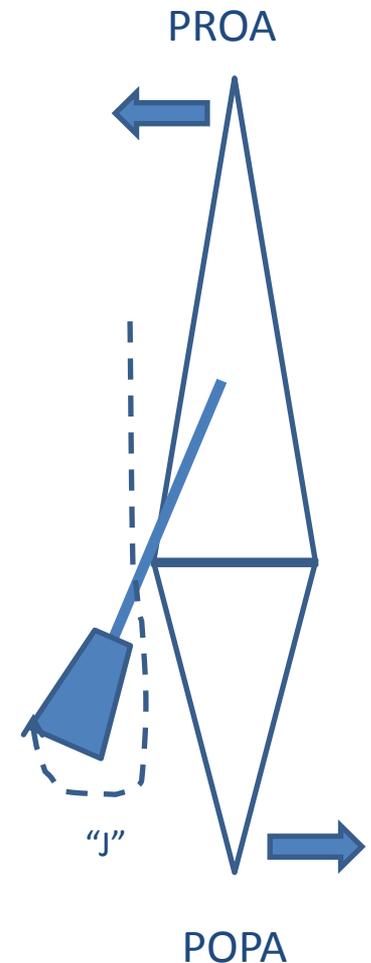


REPALEO DE SALIDA ("J" Stroke)

- Corrige la tendencia de la canoa a girar hacia el lado contrario a la palada.
- **Máxima verticalidad** en la palada.

En la fase de salida:

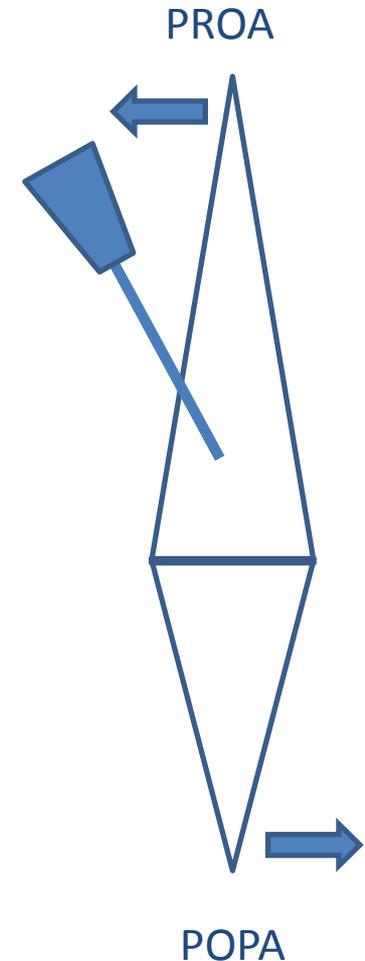
- El pulgar de la mano de gobierno hacia delante y empuja la empuñadura hacia abajo.
- Rotar la parte propulsora de la pala hacia fuera.
- Ligero apoyo en la banda y freno de la canoa con la parte propulsora de la hoja.
- Trayectoria de la pala en forma de "J".



CONTROL DESBORDANTE

GIRO HACIA DELANTE

- Proviene de la canoa de aguas bravas.
- Es un control **realizado con la hoja del lado contrario.**
- Se **gira hacia el lado en el que se apoya la pala.**
- La parte propulsora de la hoja realiza la acción de “timonear” (hoja de canto).
- Es necesaria una **torsión máxima del tronco.**
- Sería parecido a un “control delante” pero con la pala del lado contrario.



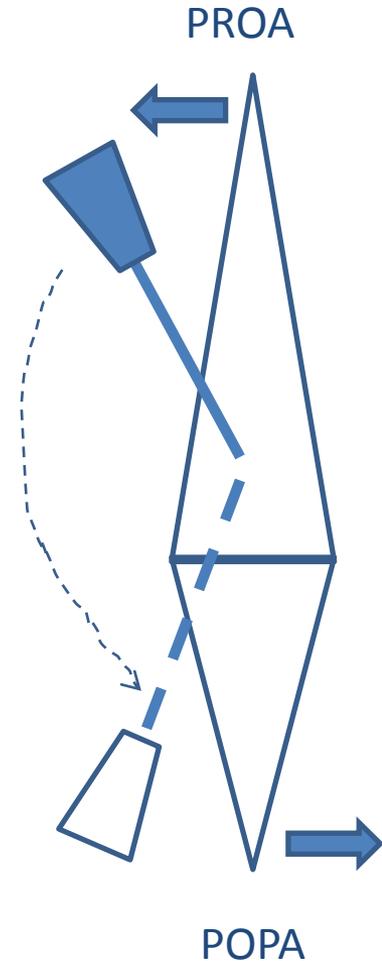
CONTRAPALEO

CONTROL
DELANTE



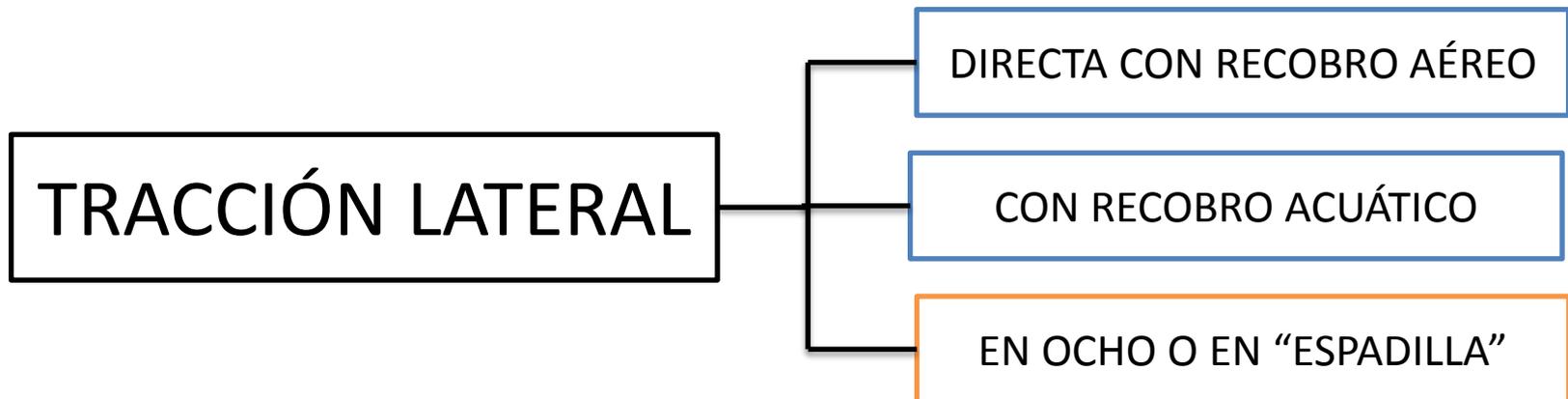
REPALEO DE
SALIDA

- Sirve para girar hacia el mismo lado por el que se palea.
- Trayectoria de la pala en forma de "C".



TRACCIÓN LATERAL

Maniobra de propulsión activa encaminada a conseguir un desplazamiento lateral de la embarcación.

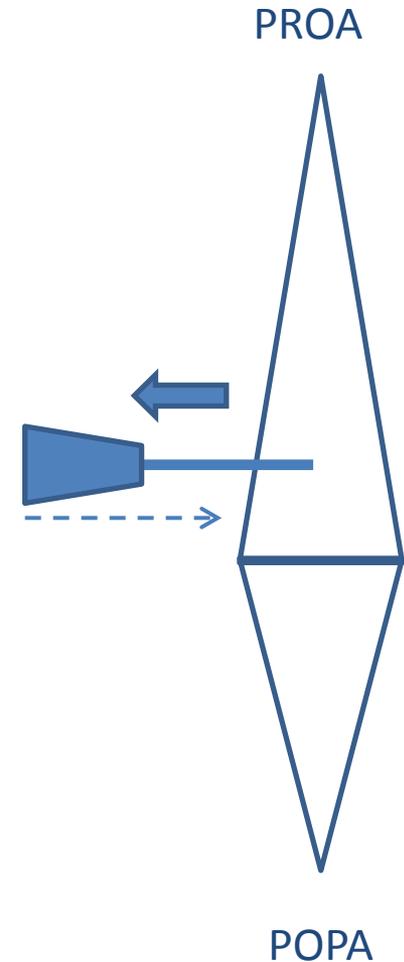


En todas las tracciones laterales:

- Máxima verticalidad de la pala.
- Torsión del tronco hacia el lado del paleo.
- Tracción hacia la cadera.
- Trabajo de la mano de control y mantenerla fija.

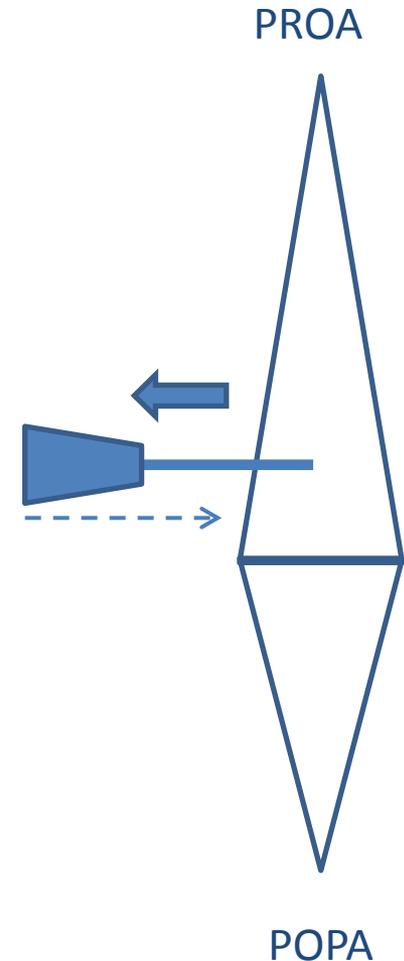
TRACCIÓN LATERAL DIRECTA CON RECOBRO AÉREO

- Máxima verticalidad de la pala.
- Torsión del tronco hacia el lado del paleo.
- Elevar la pala para realizar el recobro.
- Tracción hacia la cadera.
- Trabajo de la mano de control



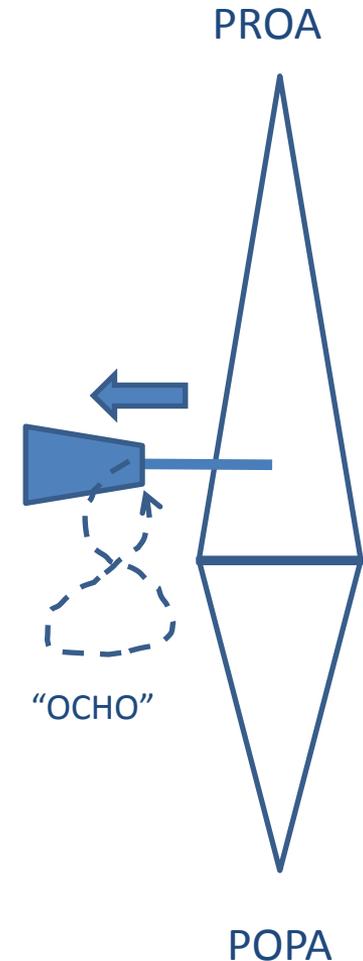
TRACCIÓN LATERAL DIRECTA CON RECOBRO ACUÁTICO

- Máxima verticalidad de la pala.
- Torsión del tronco hacia el lado del paleo.
- El recobro se hace sin sacar la pala del agua.
- La hoja de la pala se coloca de “canto” para realizar el recobro.
- Tracción hacia la cadera.
- Trabajo de la mano de control



TRACCIÓN LATERAL EN OCHO O EN “ESPADILLA”

- Máxima verticalidad de la pala.
- Torsión del tronco hacia el lado del paleo.
- Trabajo importante de muñecas, sobre todo de la mano de control.
- Tracción continua en forma de 8.
- Tracción hacia la cadera.
- Trabajo de la mano de control



MANIOBRAS DE CONDUCCIÓN

Maniobras básicas en piragüismo
<https://www.youtube.com/watch?v=GkbrrovceQ>