EL CANOTAJE DE TRAVESÍA, ES UN DEPORTE AVENTURA
Los miedos y los mitos de los principiantes
a)- MIEDO AL AGUA
Hay gente que tiene miedo a interaccionar en el ambiente acuático, por no saber nadar, por malas experiencias anteriores o simplemente temor al agua. Antes de dedicarse al Canotaje deberían superar sus temores.
b)- MIEDO AL ENCIERRO
El kayak (a diferencia de la Piragua/canoa abierta) es una embarcación en la cual el tripulante va parcialmente encerrado. Muchas personas sienten claustrofobia y temor a no poder salir, en caso de darse vuelta con el kayak.
Se soluciona explicandole y haciendo que practique cómo abandonar el Kayak; haciendo soltar el cubrecokpit "en seco" al aprendiz; luego, provocando vuelcos asistidos en aguas templadas.
c)- MIEDO AL CABECEO
El cabeceo es el movimiento pendular realizado sobre el eje transversal del kayak. Es decir, cuando la proa se levanta y luego cae abruptamente, por acción de las olas, a esto muchos no lo soportan.
Este miedo, es parecido al efecto "montaña rusa", no es que sea difícil de solucionar; sino que representa -en ciertos casos- la ausencia de preferencia por estas actividades deportivas.
d)- MIEDO A DARSE VUELTA CAMPANA
Esta preocupación (rolar, es decir girar respecto del eje longitudinal del kayak) la tienen todos los kayakistas principiantes.
Esto se soluciona con práctica y técnica, (cerca de la costa), control mental y experiencia; es decir... dándose vuelta cientos de veces, hasta sentirse seguro.
El esquimo-roll, por cierto, ayudará mucho a solucionar el problema.
e)- MIEDO A ESCORAR
El kayak se gobierna con todo el cuerpo, el manejo de torso y cintura son fundamentales.
Para recuperar la dirección, para virar, para "soportar" una ola que golpea de través (de costado), etc., es necesario escorar (inclinar el bote hacia una banda).
La escora "estática" (inclinación dentro del rango de equilibrio estático) es relativamente fácil.
La escora "dinámica", que significa utilizar el movimiento de la embarcación (cuando vira) o inclinarse contra la ola de costado (cuando ésta rompe encima), requiere de técnica, ejercicio y aceptación mental.(Piensa en una curva tomada por una bicicleta).
f)- MIEDO A LAS AGUAS ABIERTAS
Esto se define como la "distancia" desde la cual ya no se puede regresar a la costa nadando, no por distancia sino por esfuerzo.
En ésta situación algunos kayakistas se ven superados y pierden el control mental.
Se soluciona con entrenamiento, muy buen equipo, experiencia (ir de menos a mas), conocimiento del lugar que se navegara (mareas, corrientes, vientos, etc.) y sobre todo, acompañado por un grupo humano acorde a las circunstancias.
g)- EL CANOTAJE DE TRAVESÍA, SIN SER UNA ACTIVIDAD DE RIESGO EXTREMO, ES UN DEPORTE AVENTURA.
Esto significa que no se realiza en un salón, cancha, pista o circuito asistido.
Se ejecuta en medio de la naturaleza, en la cual siempre pueden cambiar las "condiciones del entorno".
Un viento súbito, niebla imprevista, calambre o tendinitis, la noche que se viene encima, un compañero que no da más, etc.; convierten un paseo acotado en una situación complicada.
Muchos kayakistas llegan a dominar su embarcación con gran pericia, pero deben tener siempre presente que el agua y el viento se deben respetar porque a veces son implacables.
h)- MITO DEL CANSANCIO
Hay personas que suponen que palear en kayak es muy cansador.
Prefieren entonces una vela o una embarcación a motor. Esto tiene mucho que ver con los respetables gustos de cada uno.
Pero se puede mejorar con técnica y entrenamiento. Quien sabe palear y está en buenas condiciones físicas, puede hacerlo por horas (a una velocidad razonable) sin sentir fatiga localizada.
i) - MITO DEL FRIO
También algunos opinan que el Canotaje de Travesía es un deporte solamente de verano.
Pero hoy existen muy buenos equipos e indumentaria y si le sumamos una actitud mental positiva, esto le permitirá al entusiasta palista, navegar todos los días del año.
j)- MITO DE LA EDAD
Algunos creen que este deporte es sólo para jóvenes con buen estado físico.
El Canotaje de Travesía es técnica, resistencia y flexibilidad; pero NO fuerza.
Afortunadamente no hay límite de edad para el canotaje de Travesía, como lo demuestran ejemplificadoramente Don Juan Carlos Tacchi con sus actuales (80 años) que participó 25 años de la Travesía "Tres Ríos para una Aventura" y otras por diferentes ríos, Eduardo Narvaja (70 años) pueden visitar su Blog en Google mas de 26.000 Km. de canotaje de travesia-raidismo-kayakismo-piragüismo-expediciones-campamentismo-ecología, el "Paton" Norberto Luna (con una pierna ortopedica) entre otros tantos veteranos kayakistas (perdon por no nombrarlos a todos).
k)- MITO "TÉCNICA MATA AVENTURA"
Algunos opinan que la técnica de kayakismo atenta contra el goce de la naturaleza, que el "palista" deja de disfrutar del hábitat, la observación, la interacción social y en definitiva, la integración con el medio ambiente.
Por el contrario, palear correctamente (sin fatiga ni fastidio) y manejar el kayak sin preocupaciones, dará posibilidad al kayakista de utilizar su cuerpo, mente y espíritu, para apreciar en detalle todas las bellezas naturales que encontrará a su paso.
Otro tema es el entrenamiento competitivo, que nada tiene que ver con lo que aquí se expresa.
l)- MITO DEL ABURRIMIENTO
Algunos creen que navegar solo por los diferentes espejos de aguas es aburrido.
Puedo asegurarles que cuando se está sólo, lejos de la costa, sin ruidos, balanceado por el agua y acariciado por el viento... comienza "otro viaje", el de encontrarse con uno mismo.
Porque el espíritu se pone en consonancia con la Naturaleza, se eleva, se sublima y se comunica con ella y a través de ella, con quien uno quiera.
Les garantizo que no se está solo, que no es aburrido y que es una de las experiencias más gratificantes que se puedan experimentar.

25/05/2016 - José "El Arisco" Gómez