



EDUCACIÓN FÍSICA

- 1. LOS BENEFICIOS DE MASCAR CHICLE**
- 2. DEPORTES DE AVENTURA**
- 3. DEPORTES RAROS**
- 4. EL RUGBY**
- 5. TRIAL BICI**
- 6. SALTO DE COMBA**
- 7. “LE PARKOUR” O “FREERUNNING”**
- 8. EL FLATO**
- 9. LA INDIACA O “PETEKA”**
- 10. DAVID CAL**

LOS BENEFICIOS DE MASCAR CHICLE



Mascar chicle es un hábito que muchos de nosotros tenemos sin considerarlo útil ni saludable, pero su práctica no sólo es agradable y brinda frescura a nuestra boca, sino que, detrás de esa pequeña porción de goma de mascar se esconden una serie de beneficios, hasta el momento, poco conocidos.

Se sabe que la goma de mascar contiene xilitol y sorbitol, los cuales son azúcares alcoholes que no se absorben por completo en nuestro organismo ni pueden ser fermentados por las bacterias de nuestra boca, por lo tanto, son una gran recurso para barrer los desechos de la misma cuando se libera saliva sin propiciar el desarrollo de caries.

Por otro lado, una serie de estudios realizados han comprobado beneficios más interesantes de la práctica de mascar chicle.

Cuando se analizó la relación entre este hábito con el apetito y la ingesta de calorías, se comprobó que las personas que masticaron chicle después del almuerzo, disminuyeron su ingesta de calorías en un 8.2%, lo cual podría intervenir en el control del peso corporal.

Este efecto es consecuencia de la menor sensación de apetito que genera el mascar chicle, ya que se envían señales al cerebro que activan el proceso de saciedad.

Por otro lado, el hábito de mascar chicle produce un leve gasto calórico que oscila en las 11 calorías por hora, y además, el chicle sin azúcar permite calmar la ansiedad mediante la ingesta de un producto “dulce” sin azúcar ni calorías.

Otro de los novedosos hallazgos fue su intervención en ciertos aspectos de la memoria, ya que se ha demostrado que las personas que mascan chicle tienen un mejor proceso de aprendizaje y una mayor agilidad para pensar, lo cual se debería a un aumento de flujo sanguíneo hacia ciertas zonas claves del cerebro.

Pero no podemos olvidar su lado oscuro, ya que un tiempo atrás se descubrió que el efecto laxante del sorbitol y xilitol puede ser verdaderamente grave si se consume chicle en exceso.

Por ello, el chicle puede ser un alimento ideal para complementar tu plan de pérdida de peso, siempre y cuando no ingieras 20 gomas de mascar por día.

Gabriela Gottau 26 de agosto de 2008

MASCAR MUCHO CHICLE PUEDE CAUSAR TRASTORNOS GASTROINTESTINALES

Mascar chicle no siempre aporta beneficios. A los terribles gases que puede ocasionar se le une el problema gastrointestinal de la diarrea, causada por un componente del chicle, el sorbitol.

El sorbitol (E-420) es un polialcohol que se emplea como edulcorante en los chicles para reducir sus calorías, pero en grandes dosis produce un efecto laxante en el organismo.

Esta sustancia se absorbe muy mal en el intestino. "Cantidades relativamente pequeñas (5-20 g) [de cuatro a 16 chicles] causan síntomas gastrointestinales como gases, hinchazón y calambres intestinales en función de la cantidad ingerida. Dosis más altas (20-50 g) [de 16 a 40] pueden causar diarrea, cantidad que puede ser de 10 chicles o menos si también se ingieren golosinas que tienen este tipo de edulcorante.

Otro efecto negativo de mascar chicle es el efecto que ejerce en el estómago, recordemos que el simple hecho de llevarse algo a la boca genera el inicio de los procesos digestivos, generándose un medio ácido en el estómago cuyo objetivo es digerir alimentos, pero si estos nunca llegan porque lo que hay en la boca es un chicle, el ácido digiere la mucosa protectora del estómago y hay peligro de úlcera.

En resumen, un chicle no hace daño a nadie, pero mejor sustituirlo por alguna fruta que a su modo también es una chuchería, pero mucho más saludable.

Juan Lara 12 de enero de 2008

CUESTIONES

1. *¿Qué beneficios produce en la boca mascar chicle?*
2. *¿Respecto al peso corporal, como puede afectar comer chicle?*
3. *¿En cuanto a la memoria y el aprendizaje como influye comer chicle?*
4. *¿El chicle qué efectos produce en el intestino?*
5. *¿Qué resumen podemos sacar de comer chicle?*



DEPORTES DE AVENTURA

Los llamados “deportes de aventura” son manifestaciones deportivas que se sirven de los recursos que ofrece la Naturaleza y que conllevan un factor de riesgo.

Son también actividades lúdicas, e incluso turísticas, y que se han extendido con gran rapidez. En ellas el hombre busca nuevas emociones y experiencias que le permitan liberarse de las tensiones de la vida diaria. Para su práctica es obligatorio realizar determinados cursos.

Se clasifican en deportes de aventura en tierra, deportes de aventura en agua y deportes de aventura en aire.

Deportes de aventura en tierra

- El descenso de barrancos, despeñaderos, gargantas y cañones es una actividad de alta montaña. Para ello hay que dominar técnicas que provienen de la espeleología, la escalada y el submarinismo, y particularmente la llamada “descenso en rappel”. Siempre se debe practicar en grupo y siguiendo muy precisas normas de seguridad.
- Las travesías a caballo son otra actividad desarrollada últimamente. Se necesita el conocimiento básico de la monta (paso, trote y galope) y se practica en grupo. Es frecuente el recorrido de rutas determinadas, como el Camino de Santiago. Pero, dejando aparte las cabalgadas de largo recorrido, los paseos de un día a caballo constituyen una espléndida recreación.

Deportes de aventura en agua

- El buceo, y concretamente el submarinismo, es una práctica que se ha enriquecido cada día más. Nació a partir de la tradicional pesca submarina de perlas, esponjas y corales. Los medios técnicos modernos han permitido su difusión al hacer posible largas permanencias bajo el agua. Y aparecen nuevos objetivos: recrearse con las maravillas del fondo del mar, conocer las ciencias de la Naturaleza y disfrutar de la arqueología submarina, dentro de la cual, lo más popular es la búsqueda de barcos hundidos.
- El descenso por ríos y torrentes es hoy una práctica de deporte de aventura. El Rafting consiste en descender por cursos de agua, en grupos de ocho o diez persona, sobre balsas neumáticas impulsadas por remos. El bus bob o hidrobop es una variante más arriesgada y emocionante del rafting. Consiste

en el descenso por aguas bravas sobre un cilindro neumático de forma alargada en el que se desplazan tres o cuatro personas.

Los deportes de aventura en agua son siempre peligrosos. Sólo pueden practicarse por personas adultas, con materiales muy sofisticados y con ayuda y control exterior.

Deportes de aventura en aire

- Modernas actividades de vuelo libre son el parapente y el ala delta. El parapente es un tipo de paracaídas sujeto a la espalda del piloto que remonta el vuelo al lanzarse desde una cima o deslizarse por una ladera, arrastrado por un vehículo... Si el planeador lleva un motor de hélice se denomina “parapente con motor”. El ala delta es una vela rígida de forma triangular que el piloto moviliza desde una altura, buscando vientos frontales que la hinchen y le permitan iniciar el vuelo.
- El paracaidismo es ya una actividad deportiva con diferentes modalidades: de precisión, de estilo, de caída libre, acrobático, en grupo, ascendente... Los paracaídas deportivos actuales revisten múltiples formas y colores. Para su práctica es obligatorio la realización de cursos.

CUESTIONES

1. *¿Qué busca el hombre en los deportes de aventura?*
2. *¿Cómo podemos clasificar los deportes de aventura?*
3. *¿De dónde nació el buceo?*
4. *¿Qué hay que tener en cuenta para practicar deportes de aventura en agua?*
5. *¿Cuáles son las modalidades del paracaidismo?*

DEPORTES RAROS

Street luge

Es un deporte de alto riesgo: se alcanza una velocidad de 100 kilómetros por hora en los descensos. Cada persona se desliza recostada sobre un “carrito” que mide alrededor de 2 metros de largo y 40 centímetros de ancho con ruedas preparadas sobre el asfalto, con la gravedad como único empuje.

La velocidad se controla con la posición del cuerpo (al mejor estilo del luge que se realiza sobre nieve). Para frenar se utilizan los pies, por eso es fundamental que la suela sea buena. Además, a no olvidarse de: casco, rodilleras y todo elemento protector para no lastimarse.



Extreme ironing (planchar en lugares extremos)

Combina el placer de los deportes extremos con la emoción de una ropa ‘bien planchada’’, explican sus creadores. Así, es posible ver a competidores en un parapente planchando sus prendas en una montaña, bajo el agua, sobre una vaca. En fin: uno de los deportes más absurdos del mundo. Se suele practicar en Inglaterra y nació en Leicester en 1997.

En 2006 un equipo que practicaba este deporte rompió una marca: la de planchar bajo el agua a 126 metros bajo el mar.

Chess boxing (ajedrez y boxeo)

Nadie lo pudo haber imaginado. Pero la combinación de boxeo con ajedrez es posible. De eso se trata, justamente, este deporte, en el que se unen la brutalidad con el intelecto. Son dos minutos de boxeo, cuatro de ajedrez (y se hacen seis rondas).



CUESTIONES

1. *¿En qué consiste el Street luge?*
2. *¿En este deporte , cómo se controla la velocidad y como se frena?*
3. *¿En qué lugares extremos planchan ?*
4. *¿Qué marca rompió en 2006 un equipo?*
5. *¿De qué trata el Chess boxing?*

EL RUGBY

El Rugby tiene unas reglas muy estrictas. Los jugadores pueden correr con el balón agarrado o lanzarlo con la manos o los pies. Sin embargo, si lo lanzan con las manos nunca puede ser hacia delante, sino para pasarlo a otro jugador que se encuentre detrás de él. Si el jugador envía con las manos el balón hacia delante, su produce un *avant*. Para lanzar el balón hacia delante, el jugador ha de golpearlo con el pie.

Durante toda su carrera con el balón agarrado, un jugador puede ser *placado*, es decir, agarrado o derribado para impedir que continúe su carrera. El jugador placado debe soltar el balón.

El lugar en que se encuentre el balón en cada momento marca el centro del campo, de tal forma que los jugadores de los equipos deberán situarse siempre a ambos lados de una línea imaginaria que pasa por el lugar en que se encuentra el balón. Si no es así, el jugador cometerá un *fuera de juego*.

Las falta pueden ser castigadas con la pérdida de la posesión del balón, un golpe franco, en el que un jugador, golpeando con el pié, intentará hacer pasar el balón entre los palos de la portería, o con una *melé*. En la melé, los delanteros de ambos equipos se empujan con los hombros, dejando bajo ellos un hueco en el que el medio de melé del equipo sobre el que se cometió la falta introduce el balón. El equipo con más fuerza empujará al otro y sacará el balón con los pies.



CUESTIONES

1. *¿Qué reglas muy estrictas tiene el Rugby?*
2. *¿Qué quiere decir que un jugador puede ser placado?*
3. *¿Cuándo un jugador está situado en fuera de juego?*
4. *¿Cómo se castigan las faltas?*
5. *¿Qué es una melé?*

TRIAL BICI



El objetivo principal en un trial es recorrer un número de zonas premarcadas (usualmente dos vueltas de diez zonas o tres vueltas de siete zonas) El ganador es el corredor que acumule la menor cantidad de puntos (pies) al final de la competición. El número máximo de puntos/pies que puede ser obtenido en cada sección es 5 y el menor (óptimo) es cero, denominado “limpio”. Esto sucede por acumulación de pies, por sobrepasar el tiempo estipulado para el paso de la zona o bien por caída o apoyo de los dos pies a la vez. En cuanto al apartado del tiempo hay que concretar que exceder el tiempo límite del recorrido tendrá como resultado 5 puntos adicionales (reglas BIU) o un punto adicional cada 15 segundos pasado el límite (reglas UCI).

Con las reglas UCI, si cualquier parte de la bicicleta excepto el neumático toca cualquier objeto de la zona, se penaliza con un punto. El reglamento fue cambiado a este formato después de muchas carreras terminadas en un empate, por lo que los corredores debían correr una sección extra. Este reglamento le permite a los corredores correr en ambas categorías. Al estar un piloto en zona tampoco está permitido sacar la rueda fuera de ella ni aunque esta esté en el aire contándose como fiasco o lo que es lo mismo 5 pies.

La mano del piloto solo puede agarrarse al manillar puesto que si agarra cualquier otra parte de la bicicleta contaría como fiasco.

Las bicis de trial son bicicletas muy simples a nivel mecánico ya que no cuentan ni con cambios ni con sillín. Esto se hace buscando la mínima expresión del peso puesto que para pasar la zona con mayor comodidad y menor cansancio es mucho mejor una bici lo más ligera posible. Actualmente se están llegando a pesos realmente increíbles. Cuando este deporte comenzó las bicis pesaban en torno a 14 kilos y ahora ya se disponen de máquinas de incluso menos de 6 kilos. Para ello los materiales han evolucionado mucho. El carbono, el titanio e incluso el magnesio son parte activa en todas las bicicletas actuales. Se está iniciando una época que comenzó la marca francesa Koxo introduciendo piezas de carbono en las bicis hace ya unos años. Monty por su parte, ha desarrollado y pronto comercializará la primera bici de la historia

del trial completa en carbono (chasis y horquilla). Gomas, radios, frenos, todo busca la mínima expresión. Los frenos son la parte quizás más importante de la bici ya que en el trial se necesita una frenada 100% efectiva y precisa. Existen dos tipos de frenos: disco y HS. Los primeros se utilizan sobre todo en 20" y dan una mejor modulación además de requerir un menor cuidado. Los HS por su parte, son más utilizados en 24" y 26" y son frenos que frenan sobre la base de la llanta, es decir no son de disco. Ambos tipos de frenos son hidráulicos (su funcionamiento se basa en un circuito cerrado de aceite). En cuanto a neumáticos, en el trial se trata de que sean ligeros, y sobre todo de que agarren. Se suele utilizar poca presión para conseguir una mayor superficie de adherencia en la zona.

La primera bicicleta diseñada específicamente para trial fue construida por Montesa en España, alrededor de 1980 por Pedro Pi, un ejecutivo y corredor de Montesa, que se imaginó pasar el trial en moto a la bici dando comienzo así al deporte del trialsin. Así nacieron las bicicletas Monty, marca que históricamente ha sido y es la más importante del mundo, siendo su hijo Ot Pi (12 veces campeón del mundo y una leyenda del trial) el actual director de la misma.

El trial español ha sido siempre el más importante y el que ha tenido pilotos más punteros. España ha destacado sobre todo en rueda de 20" con leyendas como Ot Pi (12 mundiales) César Cañas (11 mundiales) Benito Ros (9 mundiales) o Dani Comas (8 mundiales) entre otros, ya que siempre ha habido uno o dos más españoles entre el top 10 mundial. Carles Díaz, Linares, Juanda de la Peña....son algunos de esos nombres.

En cuanto a rueda grande, Francia y Bélgica han sido las grandes dominadoras de este deporte en los últimos años. Gilles Coustellier, Giacomo Coustellier o Kenny Belaey son auténticos extra-terrestres de esta categoría.

El futuro se presenta igual que el presente pero con nuevos nombres. José Ángel Cegarra (Tricampeon de España Junior, Cadete y Senior), Abel Mustieles (piloto oficial Monty y Bicampeón del mundo Junior), e Ion Areitio (Campeón del Mundo Junior 20"/26" en 2011) son los tres hombres más fuertes por España en rueda pequeña mientras que nombres como Marius Merger o Jack Carthy suenan con muchísima fuerza para el 26" mundial.

CUESTIONES

- 1. ¿Cuál es el máximo y el mínimo número de puntos/pies que se puede hacer en trial?*
- 2. ¿Qué acciones penalizan en trial?*
- 3. ¿Qué partes importantes de la bicicleta no tienen las bicis de trial?*
- 4. ¿Qué características principales debe cumplir una buena bici de trial?*
- 5. ¿En qué categoría destaca España?*

SALTO DE COMBA

El salto a la comba es un juego popular en el que pueden participar un amplio número de saltadores y, que consiste en hacer girar una cuerda y saltar mientras se cantan canciones tradicionales



El origen del salto de comba es incierto, algunas teorías lo sitúan entre los artesanos de la cuerda del antiguo Egipto, quienes se divertían saltando por encima de las cuerdas trenzadas. Esta práctica fue emulada por los niños como diversión y más tarde, fueron los marineros quienes se encargaron de dar a conocerla en sus diversos viajes. También existen referencias de que era una de las actividades favoritas durante la fiesta de año nuevo, en la antigua China. E Hipócrates (460-377 D.C.), médico griego considerado padre de la medicina, recomendaba saltar a la cuerda como una práctica de agilidad.

De la época medieval, diversas pinturas muestran a niños saltando a la comba tal como lo hacen en la actualidad. Saltando a la comba (Museo Sorolla, Madrid, España) es un famoso cuadro del pintor español Joaquín Sorolla y Bastida (1863-1923). Encontramos igualmente en la autora chilena, Emma Jauch Jelves (1915- 1998), la obra pictórica El cordel. El pintor chileno Fernando Morales Jordán (1920) tiene un dibujo humorístico Saltando a la cuerda; de Pablo Picasso destacamos su escultura de una niña saltando a la cuerda (1950), etc. Todo ello nos puede servir de referente para considerar la importancia que ha tenido este juego, ya que han sido muchos los trabajos donde ha quedado reflejado.

Inicialmente, esta actividad era un juego de hombres, y se fue extendiendo desde Europa a los Países Bajos, y a América del Norte.

En España, el salto a la comba es un juego popular que tradicionalmente ha sido practicado casi exclusivamente por niñas.

Este carácter tradicional y exclusivo está adquiriendo en algunos países una visión más abierta y universal, considerándose en la actualidad como una actividad aeróbica dirigida a niños y niñas, con significativos beneficios para la salud y para el desarrollo armónico de aquellos que lo practican.

En América, en los años de la década de 1940 y 1950, el saltar la cuerda se hizo muy popular, y los niños de muchas ciudades de Estados Unidos usaban la cuerda para tender ropa de sus madres cuando aún estaba húmeda, como cuerda para saltar, porque estando mojada tenía el peso necesario para golpear el suelo con la fuerza necesaria. A principios de la década de 1970, Richard Cendali empezó a difundir el salto de comba por EE.UU. y después por todo el Mundo.

Muchas de las personas que ahora se dedican a entrenar el salto de comba han sido deportistas que han utilizado la cuerda como un recurso para el desarrollo de su condición física como puede ser el caso de David Fisher quien desde 1993 está realizando exhibiciones en centros educativos para divulgar el salto de comba entre la población estudiantil y advertir de los beneficios que reporta sobre sus corazones. El salto de cuerda es ahora un deporte que se practica alrededor del mundo, tanto competitivamente como por diversión. Los saltadores de cuerda combinan movimientos de baile con gimnasia para crear un deporte muy rápido y emocionante.

CUESTIONES

- 1. ¿Cuál es el origen del salto de comba?*
- 2. ¿Por qué Hipócrates recomendaba su práctica?*
- 3. ¿Según el texto, es un juego de niñas o de niños?*
- 4. ¿Cómo utilizaban la cuerda usaban en Estados Unidos?*
- 5. ¿Sobre qué órgano aporta los principales beneficios el salto de comba?*

“LE PARKOUR” O “FREERUNNING”

A principios de los 80, en Evry y Lisses (barriadas de París), surgió un movimiento. Un grupo de jóvenes motivados y adiestrados por Raymond Belle (ex-soldado vietnamita, y del cuerpo de bomberos francés instruido en el Método Natural de George Hébert), entrena y se prepara físicamente, inspirados en la aplicación del Método Natural en el ámbito urbano, con una idea principal: Ser fuertes para ayudar y proteger a sus familias.



Llamaron a este movimiento principal “El arte del desplazamiento”, y al grupo que formaban, “Yamakasi”, que proviene del Lingala (Ya makási), una lengua africana, y significa "Cuerpo fuerte, espíritu fuerte, persona fuerte".

El deporte, que ellos convirtieron en disciplina, consiste en preparar el cuerpo y mente, para desplazarse por cualquier entorno, ya sea urbano o natural, de una manera eficiente, fuerte, rápida y bella. Para ello se valen de saltos, carreras, movimientos sobre obstáculos, equilibrios... como auténticos

animales, sin pararse ante ningún obstáculo, todo puede ser superado. Esta misma filosofía de entrenamiento, es también aplicada a la vida, lo que hace que este arte, el arte del desplazamiento, sea también un arte de vivir, sea una filosofía de vida sobre la que priman unos valores familiares, de hermandad, de respeto, de coraje, de lucha, y autosuperación.

Después de un tiempo, hubo diferencias entre algunos de los miembros del grupo, y dos de sus integrantes más famosos, David Belle y Sébastien Foucan decidieron separarse, y buscando en primera instancia un mismo camino, decidieron renombrar el arte del desplazamiento, y llamar a lo que ellos hacían, “Parkour” (recorrido en francés), y de esta forma acoger y entrenar a nuevos jóvenes interesados en la disciplina, y poco a poco hacer que su Parkour se fuese haciendo más conocido entre la gente que sentía curiosidad. Más tarde, Foucan, también quiso desmarcarse, esta vez del Parkour, y por otra vía, a la que denominó “Free running”, popularizándola sobre todo en el Reino Unido gracias a documentales centrados en su persona como “Jump London” o “Jump Britain”.

CUESTIONES

1. *¿En qué consiste el Parkour?*
2. *¿Qué significa Yamakasi?*
3. *¿Qué valores fomenta esta disciplina?*
4. *¿Cuándo y dónde surge esta disciplina?*
5. *¿En qué se inspiran los orígenes de esta disciplina?*

EL FLATO

En algunas ocasiones, individuos que realizan una práctica deportiva sufren un dolor agudo en el costado derecho, que les incapacita para continuar la actividad o para mantener la intensidad. Este dolor, comúnmente denominado flato se convierte en un mito cuando se asocia su prevalencia con la ingestión de agua. El gran problema reside en que la causa del flato, es debida al flujo de sangre y aporte de oxígeno inadecuados a los músculos respiratorios: diafragma y músculos intercostales.



Más detalladamente, ocurriría el siguiente proceso. El ejercicio que hace trabajar a grandes grupos musculares produce una gran desviación del flujo sanguíneo hacia estos músculos. Como no se produce un ajuste inmediato del riego sanguíneo a los músculos, algunos de éstos, como los respiratorios, se ven forzados a satisfacer sus elevadas demandas energéticas sin el flujo sanguíneo adecuado, produciéndose una situación de isquemia, debido al incremento de la frecuencia y profundidad de las respiraciones. Por tanto, las grandes demandas metabólicas de los músculos respiratorios, no pueden ser satisfechas, y se crea una situación de isquemia de estos músculos produciéndose un síntoma doloroso denominado "flato".

El comienzo de este dolor no es predecible y la naturaleza del dolor es imposible de determinar, variando los síntomas según la persona de que se trate. Por ejemplo, el principiante, durante un ejercicio físico, puede ser particularmente susceptible al dolor en la zona derecha del abdomen, ya que su forma de respirar no está bien coordinada.

No sólo son rápidos e ineficaces sino que la falta de oxígeno y el nivel aumentado de dióxido de carbono estimulan incrementos adicionales de la frecuencia respiratoria. Así se produce una mayor demanda metabólica en los músculos respiratorios y se incrementa la probabilidad de que el flujo sanguíneo no puedan mantener ese ritmo y el dolor en el cuadrante superior derecho del abdomen se intensifique.

Todo ello clarifica que el "flato" no es debido a la ingestión de agua, y hay que exaltar que uno de los principios más importantes al hacer ejercicio físico es beber agua antes, durante y después del ejercicio, porque esta ingestión no es de ninguna manera la causante de tal dolor. Esta idea mitológica es peligrosa porque tal asociación conlleva la anulación de la ingesta de agua, con el peligro de deshidratación y procesos similares.

CUESTIONES

1. *¿Qué es el flato?*
2. *¿A qué se debe el flato?*
3. *¿Dónde duele el flato?*
4. *¿El flato puede predecirse?*
5. *¿Cómo debe tomarse agua “?”*
6. *¿Es importante la respiración?*

LA INDIACA O “PETEKA”

Se trata de un juego o deporte que puede ser utilizado como recurso didáctico en las clases de educación física, en recreación y en mantenimiento gracias a las diferentes posibilidades educativas, de ocio y físicas que posee.

Es de origen sudamericano, aparece concretamente en Brasil, donde se practica con mucha asiduidad, pero es difícil determinar con exactitud su origen inicial, principalmente por falta de bibliografía.

La indiaca nace y crece debido a la práctica del pueblo que lo utiliza como forma de diversión y recreo, pero con el tiempo evoluciona hasta el establecimiento de unas reglas, en las que se delimitan espacios, se aprueban los materiales y se establecen unas normas de juego. Llega un momento en que además de practicarse con fines puramente lúdicos y recreativos, se juega compitiendo contra otros barrios o ciudades, siendo la aparición de la competición la que provoca el nacimiento de un nuevo deporte y todo lo que supone en el ámbito social con la aparición de clubs, asociaciones y competiciones organizadas y en el ámbito de la práctica con la generación de nuevas técnicas y tácticas y la creación de un reglamento unificado.



Material:

Existen 2 tipos de indiacas diferentes para tres categorías distintas:

Indiaca Play o escolar:

Su base o parte inferior está elaborada en espuma de poliuretano de 10 cm de longitud y 6 cm de diámetro. Consigue una buena estabilidad de vuelo mediante 4 plumas de plástico de 20 cm de longitud adaptadas a la base por una fuerte goma. Se trata de una indiaca menos pesada que la Turnier, de ahí que su principal objetivo sea la recreación, siendo utilizada en el ámbito educativo y en iniciación.

Indiaca Tenis:

Se trata de una modalidad recreativa en la que se utilizan para jugar dos raquetas muy ligeras de plástico duro con las que se golpea una indiaca. Suele utilizarse la indiaca play y es una modalidad muy parecida al bádminton.

Indiaca Turnier o de competición:

Se trata de la indiaca utilizada por los profesionales para la competición. Su base es aplanada con unos 70 mm de diámetro y 20 mm de grosor, está fabricada en poliuretano o goma espuma prensada y recubierta de piel sintética. Posee tres o cuatro plumas de colores de 20 cm de longitud que se unen a la parte inferior por un cuello de plástico en el que van pegadas.

En lo referente a los golpes que pueden aplicarse durante la realización del juego, este material permite una amplia gama de posibilidades, pudiendo utilizarse la mayor parte de las superficies corporales.

CUESTIONES

1. *¿Qué causa el cambio de una actividad recreativa a un deporte?*
2. *¿De dónde es originaria?*
3. *¿Qué tipo de indiaca es más recreativa?*
4. *¿Qué categoría es la más parecida al bádminton?*
5. *Describe cómo es una indiaca*

DAVID CAL

Nada de lo que envuelve o rodea a David Cal remite al divismo que se le podría suponer al deportista español más laureado en los Juegos Olímpicos, al piragüista más exitoso de la historia de España. Nada tiene que ver con el halo entre el misterio y la polémica que envolvieron sus últimas horas como deportista en activo. El Ayuntamiento de Cangas, emplazado en la ría de Vigo, con vistas a la mayor urbe gallega, escenificó el adiós de un deportista tan sencillo como irrepetible. “¡Qué mejor sitio que despedirme donde celebramos tantas medallas!, exclamó con la voz entrecortada por la emoción.



Cal se va camino de los 33 años sin saber lo que es el fracaso en sus objetivos, con cinco medallas olímpicas, otras cinco en Campeonatos del Mundo y una leve espina. “Nunca he sido campeón europeo”, recordó puesto a encontrar una tacha. “Ocurrió que siempre coincidía antes de otros campeonatos y nunca llegaba en forma a ellos”, se disculpó. Fue justo en ese camino hacia el próximo desafío continental cuando acabó de comprender que nada era como antes. Hace un mes Cal, llegado desde su concentración en São Paulo, acudió al control selectivo para participar en el europeo que tendrá lugar en la República Checa la

primera semana de mayo. El cronómetro, ese al que su entrenador Suso Morlán conoce como *el japonés* y al que atribuye verdades absolutas, le dejó siete segundos detrás de otro palista gallego, André Oliveira. Ya no regresó a su concentración en Brasil.

“Estoy fuera de peso, pero eso otras veces no fue un problema”, explica Cal. Lo que le alejaba de sus tiempos, de la posibilidad de llegar a esos *sprints* de 71 paladas por minuto que eran seña de identidad para él y tope inalcanzable para sus competidores, era la falta de motivación.

CUESTIONES

1. *¿Quién era David Cal?*
2. *¿Dónde se despidió David del piragüismo?*
3. *¿Cuántas medallas olímpicas ganó?*
4. *¿Qué le hizo abandonar el piragüismo de competición?*
5. *¿Cuántos tipos de piragüismo conoces?*