

# EL PADDLEBOARD. FORMACIÓN, COMPETICIÓN Y ANÁLISIS

David Buil Sanz<sup>1</sup> ✉ y J. Arturo Abraldes<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Alumno CCAFD. Universidad de Alcalá de Henares.

<sup>2</sup>Departamento de Actividad Física y del Deporte. Universidad de Murcia.

## RESUMEN

Hoy en día, existen gran variedad de deportes acuáticos en los que se precisa de una tabla para su práctica. El Paddleboard es un deporte de resistencia que consiste en realizar un recorrido utilizando únicamente los brazos como elemento propulsivo. En este trabajo se pretende mostrar los orígenes y el nacimiento de este deporte, conocer sus materiales y comprender cuáles son las pruebas en las que se desarrolla su competición. En busca de un mayor conocimiento, se realizó una descripción minuciosa de las técnicas de remada más habituales: 1) tumbado y 2) de rodillas. Se analizaron las pruebas para explicar las diferentes habilidades técnicas básicas que se pueden dar en los diferentes tramos del recorrido de una prueba de Paddleboard. Se analizó la técnica y los elementos que pueden influir en el desarrollo de una prueba, como el drafting, o la presencia de viento en sus diferentes formas (downwind, upwind o crosswind). Finalmente, se abordaron aspectos técnicos y tácticos en la competición deportiva, que el deportista debe dominar para alcanzar sus éxitos. El Paddleboard es un deporte que todavía está por descubrir y explotar, el cual necesita de un amplio conocimiento de las características del mar y un gran dominio de sus técnicas. Este estudio permite tener una visión más certera del Paddleboard y poder conocer las pruebas y técnicas que actualmente se necesitan.

**Palabras Clave:** Remada, Aguas abiertas, Drafting, Deporte, Rendimiento

## ABSTRACT

Nowadays, many water sports involve the use of a board. The paddleboard is an endurance sport that consists on paddling races using only our arms on the board propulsion. The goal of this research is to show the origins of this sport, know all the staff and events involved on it. We show an analysis of the most common paddle technique, searching the best skills: 1) prone and 2) knee paddling. We analyze all the events for explain the different basic skills we can find in each part of a paddleboard race. We also explain the elements that depends on a race, like drafting rules or winds and waves (downwind, upwind or crosswind). Finally, we talk about the tactics and techniques that the paddleboard needs to get the success. The paddleboard is a new sport for develop, which precise a whole knowledge of ocean environment good skills and race experience. This research helps to know more about paddle boarding, their techniques and their events.

**Key Words:** Paddling skills, Open water races, Drafting, Sport, High performance.

### Historia del artículo:

Artículo Recibido:  
5 de junio de 2016

Artículo Revisado:  
15 de julio de 2016  
27 de julio de 2016

Artículo Aceptado:  
6 de septiembre de 2016

### Cita del artículo:

Buil, D. y Abraldes, JA. (2016).  
El Paddleboard. Formación,  
competición y análisis. *FEGUI.  
Revista de Salvamento Acuático  
y Primeros Auxilios*, 44(5), 47-  
58.

**Correspondencia:**  
builsanzval@gmail.com

ISSN: 1579-0347  
© Federación de Salvamento e  
Socorrismo de Galicia. FESSGA.

## INTRODUCCIÓN

En la actualidad encontramos varios deportes donde la tabla está presente como material principal e imprescindible para su práctica. Así, entre ellos, podemos encontrarnos con el 1) surf, que consiste en deslizarse por el mar manteniéndose de pie sobre una tabla que es empujada por las olas, 2) el Stand Up Paddle (SUP) que consiste en desplazarse sobre una tabla, de mayor volumen que en el surf, donde el deportista se coloca de pie y utiliza un remo para su propulsión, 3) el windsurf y kitesurf, que utilizan diferentes tipos de tabla para desplazarse por el agua con la principal propulsión del viento, 4) la carrera con tabla en salvamento deportivo, que consiste en realizar un recorrido establecido, en aguas abiertas, entrando y saliendo desde zona de playa, propulsándose con la acción de los brazos, y 5) el Paddleboard, o también llamado “Prone”, que consiste en una carrera sobre el mar, propulsándose sobre una tabla, usando únicamente la acción de los brazos como medio de propulsión para el desplazamiento (Cappascap, 2015).

En la actualidad existen diferentes eventos deportivos de Paddleboard, como el World Championship Stand Up Paddle & Paddleboard, organizado por la International Surfing Association (ISA), que celebran competiciones conjuntas de diferentes disciplinas, lo que propicia una mayor participación con deportistas que dominan uno y/o varios deportes.

Los orígenes del Paddleboard no fueron competitivos, sino que surgió por la necesidad para transportar cosas y/o transportarse rápidamente de un punto a otro en el mar, pudiendo surfear grandes olas y aprovechar su mayor rapidez frente al nado. El gran dominio de estas tablas y la gran competitividad de los surfistas, ven en el Paddleboard el deporte complementario que les mantiene en forma, ya que en el periodo estival las olas cesan, y la práctica del surf disminuye.

La historia del desarrollo del Paddleboard como deporte surgió en el año 1906 (Catalina Classic Paddleboard Race, 2010). Hawái fue la localidad

más representativa en el nacimiento de los deportes en aguas abiertas como el surf y el Paddleboard, adquiriendo esta actividad una gran importancia a nivel cultural, religioso y también deportivo. Los hawaianos eran duchos practicantes, grandes conocedores del mar y tenían una gran destreza sobre la tabla. A principios del siglo XX comenzaron a desarrollarse eventos competitivos de Paddleboard. Los primeros referentes de esta actividad fueron George Freeth y Duke Khanomoku, que exiliaron a otras localidades con el objetivo de enseñar a surfear las olas y a remar sobre las tablas (Kampion y Brown, 1998). Duke llegó a ser campeón olímpico de natación, viajó por el mundo entero, participó en películas de Hollywood y contactó con muchas personas deseosas de aprender sobre el surf. Por éstos y otros méritos, se atribuye a Duke el reconocimiento de ser el padre del surf moderno y principal embajador por el mundo, enseñando, promocionando y dando difusión a estos deportes.

Posteriormente, Tom Blake fue el padre de la evolución de las tablas de Paddleboard, se interesó por cómo construir una tabla mejor y cómo realizar un entrenamiento adecuado, se preocupó por la disciplina y/o la dieta del deportista, con el objetivo de llegar a ser un “*atleta del océano*”, remando sobre su tabla en 1919. Blake desarrolló una tabla para Paddleboard hueca, a cual recibió el nombre de “*WaterSled*”, y revolucionó su diseño y su forma de construcción, también en las tablas de surf, puesto que disminuía mucho el peso de las tablas y hacía más fácil su navegación (Kampion y Brown, 1998). Las tablas crecieron con este concepto de construcción hueca, mejorando los materiales hasta nuestros días. La madera dio paso a la fibra de vidrio y posteriormente a la fibra de carbono, materiales más ligeros y resistentes, que actualmente se utilizan en la confección de las tablas de surf y Paddleboard. Hoy en día se distinguen dos tipos de categorías de tablas: 1) Clase Stock, de 12 pies de longitud máxima, 20 libras (9kg) de peso mínimo y de construcción libre en cuanto a materiales. Puede incluir timón y caña, aunque en esta categoría casi ninguna tabla lleva este tipo de mecanismo, (Ilustración 1a) Clase ilimitada (Unlimited ±17ft), con cualquier dimensión o peso, y

elaborada con cualquier material permitido, incluyendo en su diseño el timón y la caña (Ilustración 1b).



**Ilustración 1.** Diferentes tipos de tabla de Paddleboard. [A]: Surfttech Bark Board Coammander Pro Elite Red 12'0, con la presencia de (1) Popa, (2) Proa, punta, (3) Railes, (4) Parte inferior y (5) Quilla. [B]: Modelo Paintrest "19ft Board", Clase Unlimited ±17ft.

## DESCRIPCIÓN DE LAS TÉCNICA DE REMADA

El reglamento del International Surfing Association World Stand up paddle & Paddleboard championship (ISAWSUPPC, 2016) obliga a que el deportista se desplace sobre el medio acuático, únicamente usando sus brazos como medio propulsivo. Para ello, el deportista ejecuta dos técnicas de remada bien diferenciadas, en función de su posición y en relación a sus necesidades: 1) la remada de tumbado y 2) la remada de rodillas (Draper & Sayers, 1985). Esta clasificación está acorde a la posición del cuerpo en relación a la tabla, pero también tenemos que tener en cuenta la acción de los brazos, que puede ser simultánea y/o alternativa. A continuación explicaremos pormenorizadamente las diferentes técnicas de remada que existen en Paddleboard.

La técnica de tumbado es la más sencilla de las dos. Su similitud a la ejecución de nadar a crol (Maglischio, 2009; Navarro, 2004; Navarro, Díaz, y González, 2012; Kirkwood, 2008) y a la remada en el surf (Kampion y Brown, 1998), hace que sea una técnica más habitual. Para realizar correctamente esta técnica debemos colocar el cuerpo bien alineado en la tabla. Los hombros y pies a la misma

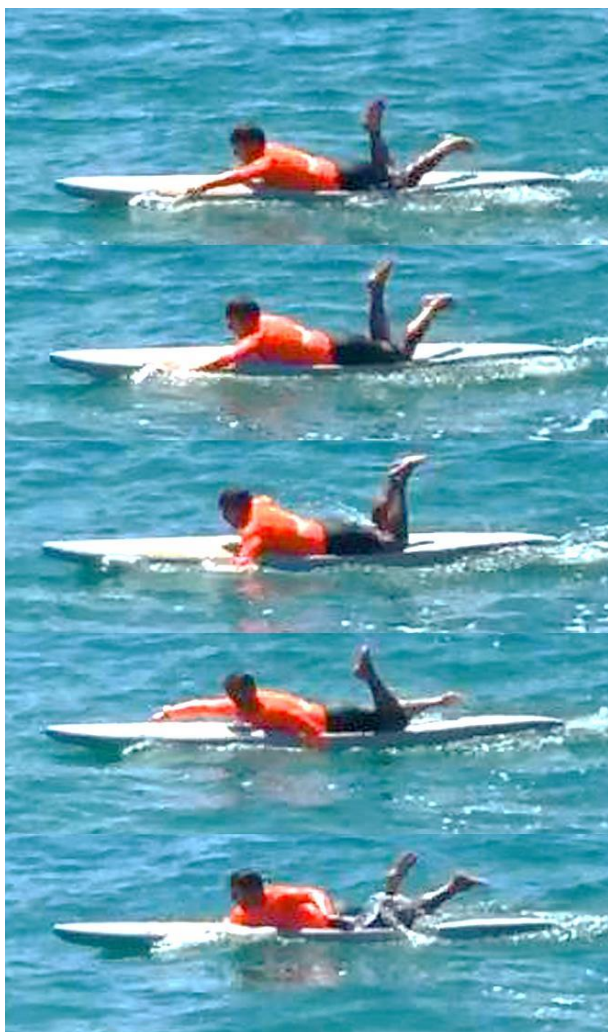
altura, buscando estar bien equilibrados. El pecho y la cabeza se elevan un poco, permitiendo a los brazos una mayor libertad de movimiento.

Las fases de la remada (Force Field, 2002) y en asociación con la gestoforma de natación (Abral-des, 2016; Merino, 1997; Navarro, 2004;) son: 1) entrada 2) agarre, 3) tirón 4) empuje y 5) recobro (Ilustración 2). La entrada consiste en introducir el brazo lo más adelante posible en línea con el hombro, continuaremos con la fase de agarre realizando una ligera elevación del codo y bajando la mano para buscar agarrar agua y comenzar el siguiente movimiento, el tirón, en la que traccionaremos hasta llegar a la vertical o a los 90 grados entre el brazo y el pecho, siendo la fase más propulsiva de la brazada. Sin detenernos, continuamos con la fase de empuje, que va desde los 90 grados del brazo con el pecho hasta los 30 grados en los que comenzaremos el recobro aéreo. En esta fase, sacamos el brazo para realizar el recobro aéreo, llevando el brazo cerca de la tabla con flexión del codo. Coordinamos este movimiento alternativo de brazos, con un movimiento alternativo, también, de las piernas hacia arriba. Éstas llegan a formar un ángulo de 80 grados aproximadamente con respecto a la vertical, y descienden casi hasta tocar la tabla, cuando recuperan superan la perpendicular en su movimiento alternativo. La coordinación de brazos y piernas es alterna, esto es, que cuando remamos con el brazo izquierdo, elevaremos la pierna derecha, y cuando comencemos la remada con el brazo derecho, elevaremos la pierna izquierda. Este movimiento alternativo se utiliza para mejorar la brazada y el rolido (Kirkwood, 2008). La técnica de remada tumbado es la más usada en los giros o pasos por boyas debido a que su posición es más estable. Presenta, además, la facilidad que los brazos tienen de realizar movimientos amplios a los lados para poder girar más rápidamente.

En la técnica de rodillas, debemos colocarnos en esta posición sobre las almohadillas de la tabla, a unos 10cm del borde de las almohadillas desde la punta. Esta referencia es adecuada para las fases de travesía con condiciones de mar en calma y con una tabla con un volumen adecuado al peso y envergadura del deportista. Esta posición en la tabla

es una referencia generalizada, puesto que según las condiciones ambientales, el peso del competidor, del volumen de la tabla, o de la técnica de re-

mada, existen posiciones más ideales para ir colocado más adelante o más retrasado de la referencia que indicamos.



**Ilustración 2.** Ejecución de las diferentes fases en la remada de tumbado



**Ilustración 3.** Ejecución de las diferentes fases en la remada de rodillas

La técnica de remada de rodillas comienza con, la entrada de los brazos en el agua (Force Field, 2002). También estructuraremos esta técnica en 5 fases: 1) entrada, 2) agarre, 3) tirón, 4) empuje y 5) recobro, por similitud a la natación (Abraldes, 2016, Navarro, Díaz, y González, 2012). En la entrada los brazos deben extenderse al máximo y la posición de la mano estará colocada con la palma hacia abajo. La mirada orientada hacia delante, con la cabeza y el pecho cerca de la tabla. La parte baja de la espalda y glúteos elevados buscando amplitud con los brazos, la espalda alineada buscando la horizontalidad. El agarre es la fase que se

realiza justo después de la entrada de las manos en el agua. Momento en el que buscaremos la colocación de la mano para aplicar la fuerza posterior con los brazos. La sensación de sustentación aumenta al aplicar el peso del cuerpo sobre las manos, pasando de cero a carga máxima al instante. Es importante mantener las manos con una ligera tensión. El tirón es la fase más propulsiva de esta técnica. Se realiza desde el final de la fase de agarre hasta que las manos llegan a la posición de los hombros. Las manos van de adelante a atrás, paralelos a la tabla, ganando profundidad, como consecuencia la barbilla y el pecho se acercan a la tabla.

Las lumbares y los glúteos se sitúan lo más alto posible durante toda la fase. La fase de empuje, continúa la línea del tirón, más allá de la posición de los hombros, produciéndose una elevación de las manos hasta llegar a la superficie, ligeramente por detrás de la posición de las rodillas. La salida de los brazos del agua, se produce en este momento. Se debe de realizar de forma rápida y suave, para evitar cualquier resistencia a causa de levantar o echar agua para atrás. Finalmente, la fase de recobro, en la que el codo se dobla y se eleva, consiste en recorrer con las manos relajadas cerca de la superficie y de los lados de la tabla, de forma aérea, de atrás hacia adelante, para cerrar el ciclo y prepararse para comenzar nuevamente con la fase de entrada al agua. La mirada se mantendrá orientada hacia delante, con la cabeza y los hombros cerca de la tabla, facilitando su desplazamiento (Ilustración 3).

Señalar que la técnica de rodillas es la más recomendada en zonas de rompiente, debido a que su capacidad de respuesta es mayor (Mitchel, 2011). Esto se debe a que, en zonas donde existe más necesidad de variar el peso por la tabla, la técnica de rodillas permite realizarlos más eficazmente, por la mayor facilidad que tiene el cuerpo para modificar su posición, bien hacia atrás para pasar una ola, o bien hacia delante para cogerla.

### ANÁLISIS Y ESTRUCTURA DE LAS PRUEBAS DE PADDLEBOARD

En las pruebas de Paddleboard existe una gran variedad de pruebas en relación a su distancia y a la variabilidad del entorno. Esta gran heterogeneidad debemos analizarla, controlando las principales fases de que consta una carrera "tipo" de Paddleboard. Si tenemos en cuenta las competiciones más habituales, organizadas por la ISA, la Catalina Classic o la Molocai2Ohaui, podemos estructurar todas sus pruebas en tres grandes apartados: 1) entrada, 2) travesía y 3) llegada. La entrada consiste en iniciar el desplazamiento desde la línea de salida, bien corriendo si se realiza en la arena, bien remando si se comienza desde el agua. La travesía es la parte más larga de la carrera, que va desde la primera boya de desmarque hasta la última boya

de recta a meta y la llegada va desde la última boya o los últimos 100m de carrera, hasta la línea de llegada situada en la arena o en el agua señalada con una boya.

A su vez, dependiendo del tipo de competición, distancia y características de la prueba, cada fase puede estar influenciada por diferentes factores y, al mismo tiempo, tener una mayor o menor transcendencia en relación al desarrollo total de la prueba. Podemos ver (Tabla 1) los aspectos que inciden en cada fase y su importancia en función de las distintas competiciones, para tener una noción de las exigencias en la competición.

### HABILIDADES Y TÉCNICAS BÁSICAS EN EL PADDLEBOARD

Para el manejo de la tabla en las diferentes carreras, es imprescindible conocer las habilidades y técnicas básicas que exige el Paddleboard y poder, así, marcar diferencias respecto a nuestros oponentes. En el caso de los deportes que se practican en un medio natural tan cambiante, hace que estas habilidades varíen y se adecuen a las condiciones ambientales y según el tipo o la distancia que vamos a realizar. Dependiendo del momento y situación de carrera se nos presentarán diferentes dificultades que deben ser afrontadas con las técnicas apropiadas para garantizar el éxito en cada circunstancia (Kirkwood, 2008).

Existen muchas posibilidades técnicas a lo largo del desarrollo de una prueba de Paddleboard, por lo que se han clasificado las diferentes técnicas en función de las partes habituales de una carrera (Ilustración 4). A continuación se irán definiendo y aclarando cada uno de los aspectos técnicos que se puedan dar en el desarrollo de las diferentes pruebas.

La entrada es la primera fase de la prueba, esta fase va desde la línea de salida, hasta pasar la zona de rompiente. Se subdivide, a su vez, en dos grandes partes: 1) salida y 2) primera zona de remada. La salida es una parte muy determinante de cara a comenzar bien posicionados la prueba. Previo a la salida, el deportista debe tener claro el recorrido

de toda la prueba, y conocer las características del estado del mar. La salida se puede realizar desde

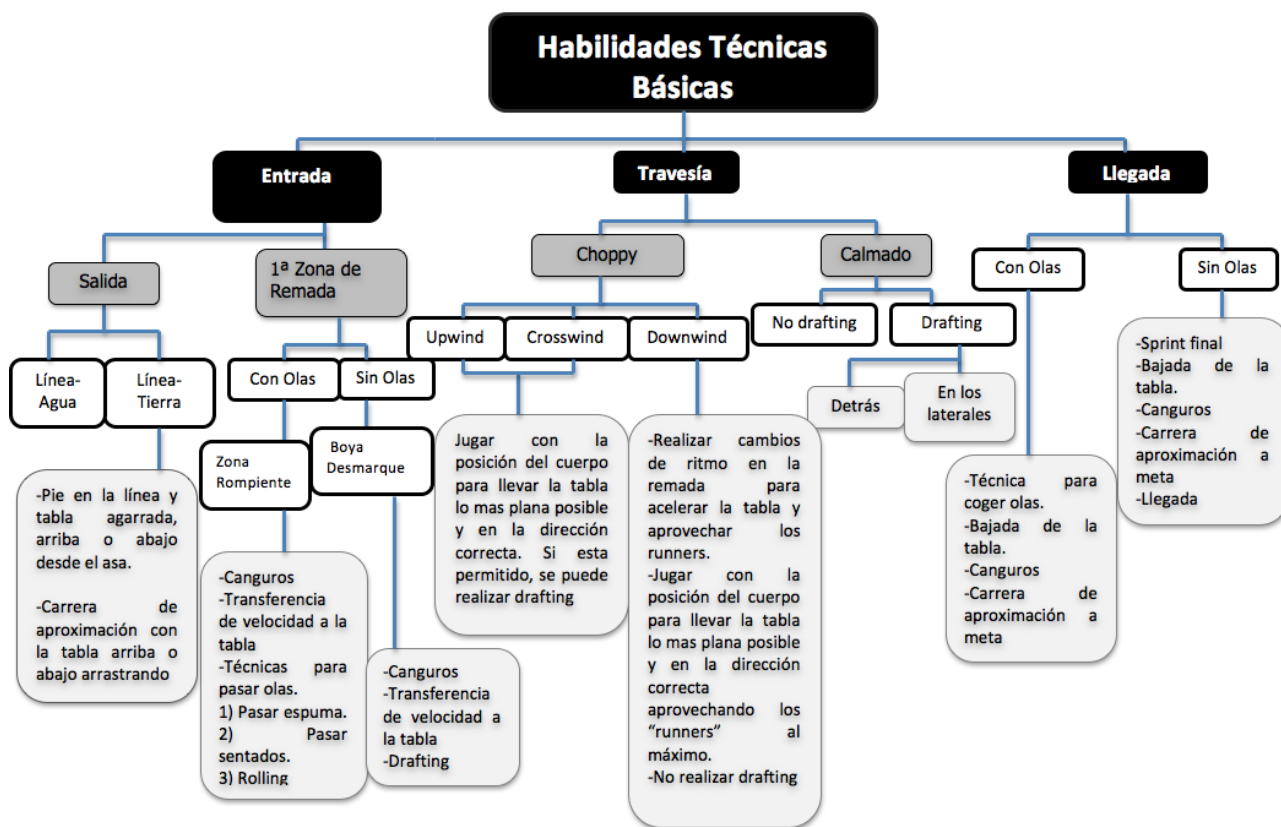
dos situaciones diferentes: 1) en tierra o 2) desde el agua.

**Tabla 1.**

Comparativa de las diferentes competiciones y valoración de la importancia de las diferentes partes de carrera y sus posibles condiciones

CAMPEONATOS	Entrada		FASES Travesía		Llegada	
	Con olas	Sin Olas	Recorrido	Giros	Con olas	Sin Olas
Technical Race (ISA)	*****	***	**	*****	****	**
Long Distance (ISA)	****	***	*****	*	****	*
Catalina Classic	**	*	*****	-	-	-
Molokai20hau	**	*	*****	-	-	-

*Nota:* Valoración de la importancia: (\*\*\*\*\*) decisivo, (\*\*\*\*) muy importante, (\*\*\*) bastante importante, (\*\*) normal, (\*) poco, (-) nada de importancia



**Ilustración 4.** Esquema de las habilidades y técnicas básicas en relación a las partes de la carrera en Paddleboard

Cuando la salida se realiza desde tierra, el deportista debe observar si hay algún bache que dificulte su ejecución. El competidor adelantará un pie, colocándolo justo en la línea. Su pierna estará ligeramente flexionada y la pierna de atrás se colocará más estirada, en posición cómoda, fija y es-

tabilizando el peso para salir ayudando con su impulso. La mirada y la tabla orientadas hacia la dirección de la prueba. Al sostener la tabla, el deportista debe fijarse en colocarla a 90º respecto a la línea de salida, o si hay viento ligeramente orientada hacia éste y hacia abajo (Ilustración 5).

La carrera con la tabla por la arena puede ser de dos formas: 1) Arrastrando la tabla por la arena o 2) portándola por el asa debajo del brazo. Si utilizamos la primera opción, se debe tener la precaución de que la quilla no esté en contacto con la arena mientras se arrastra. Si corremos con la tabla bajo el brazo, debemos sostenerla por el asa interna (más próxima al cuerpo), orientando el dorso de la tabla hacia fuera (Ilustración 5) colocando la tabla paralela al suelo y, si hace viento, con la punta ligeramente orientada hacia abajo.



**Ilustración 5.** Diferentes tipos salida con tabla: a) Salida arrastrado la tabla, b) Salida con tabla arriba

La salida desde una línea en el agua precisa de menos habilidades técnicas básicas puesto que se comienza la carrera directamente en el mar, colocados en posición adecuada para comenzar a remar. El deportista, se coloca en línea con los demás competidores, de rodillas o tumbado. Con los brazos preparados, para comenzar a remar con la máxima frecuencia y acelerar lo más rápidamente posible, con el objeto de colocarse en una posición

adelantada, donde otros competidores no puedan molestarnos en el avance.

En las salidas desde tierra, una acción técnica muy útil para avanzar más rápido, en el agua al inicio de la salida, son los canguros. Esta acción es eficaz tanto para situaciones de olas como en situaciones sin olas. Sin subirnos a la tabla, este gesto técnico se realiza cuando el agua te cubre por las rodillas. Se posa la tabla en el agua y se sostiene con ambas manos apoyadas en los raíles, con el pulgar por la cubierta de la tabla y las manos orientadas ligeramente la una a la otra. Los brazos están ligeramente adelantados al cuerpo con los pies escalonados, la pierna de fuera más adelantada, y avanzamos extendiendo los brazos y conduciendo las piernas hacia delante, lanzándolas como el salto de un canguro. La tabla y los brazos sostienen el peso del cuerpo en la fase aérea.

La primera zona de remada comienza en el momento en que nos situamos sobre la tabla, tras la carrera de aproximación y el contacto con el agua. El fin de esta zona vendrá determinada por la presencia de las olas, finalizándose al atravesar y superar la zona de rompiente. En el caso de que no hubiera olas, la zona de remada se finaliza al superar la boya de desmarque.

El paso de las olas precisa del conocimiento y dominio de las técnicas. Como ya hemos señalado, la posición más útil para estas situaciones de rompiente es la técnica de rodillas, colocándose adecuadamente según las condiciones del mar, para poder controlarla lo mejor posición posible y ser más eficaz. En zona de rompiente, dependiendo de la fuerza de las olas y su cadencia, tenemos varias opciones para superarlas:

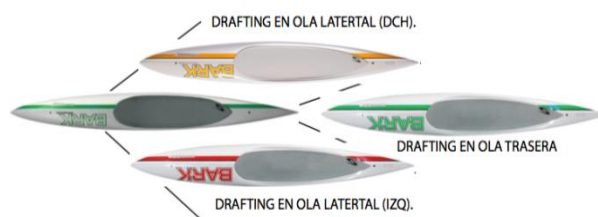
- Olas de espuma rota y con poca fuerza. Podremos superarlas casi sin variar la posición de tumbado o de rodillas, simplemente, colocándonos unos centímetros más atrás de lo que estaríamos cuando remamos en aguas tranquilas. Consiguiendo levantar un poco la punta de la tabla y poder pasar ésta sobre la espuma. Es importante colocar la tabla perpendicular a la espuma, remar fuerte antes de llegar a ella para ganar velocidad, echar el peso para atrás hasta

pasar la punta de la tabla por encima y, justo en ese preciso momento, echarnos rápidamente hacia delante, cambiando el peso del cuerpo y continuar remando fuerte.

- Olas de espuma con más fuerza. La opción más aconsejable sería la de sentarse, justo antes de entrar en contacto con la ola, en la parte trasera de la tabla con una pierna a cada lado, para darle estabilidad a la tabla, y echando todo el peso atrás para elevar la punta de ésta por encima de la espuma. En el momento que la espuma comienza a pasar por debajo, se deberá cambiar el peso del cuerpo, cogiendo el asa de delante, apoyando el pecho y todo el cuerpo en la parte delantera de la tabla. Este cambio se realizará rápidamente facilitando el paso de la espuma por debajo de la tabla, remando fuerte para que la fuerza de succión de ésta nos afecte lo menos posible.
- Olas críticas, grandes, que rompen en nuestra posición. La técnica utilizada para este tipo de situaciones se conoce con el nombre de "Rolling" o "tortuga", en la que el deportista se dará la vuelta conjuntamente con la tabla. El competidor cogerá las asas delanteras, con ellas firmemente sujetas, se colocará el cuerpo extendido sobre la tabla, nos daremos la vuelta quedándonos boca abajo. Mientras que estamos debajo de la tabla intentaremos mantenernos con el cuerpo perpendicular a la tabla buscando profundidad y tirando de las asas de delante hacia abajo. Una vez que la espuma nos ha soltado debemos dar la vuelta a la tabla y subir rápidamente a la tabla para continuar remando.

Los principiantes deberán minimizar el riesgo en el paso de las olas evitando caer al agua. Para ello, se remarán en posición tumbada, colocándose en el centro de la tabla y adecuando su posición para un buen ajuste y estabilidad. La barbilla estará ligeramente elevada, las rodillas separadas levemente y se realizará una remada alternativa con los brazos, simulando el movimiento de nado crol, lentamente. A mayor progresión y dominio de esta técnica, se deberá aumentar la frecuencia de los brazos, incrementar la acción de rolado y el vadeo de las piernas.

Si la primera zona de remada es sin la presencia de olas, es mucho más importante, en la fase de colocación sobre la tabla, transmitir toda la velocidad previa que se ha adquirido con la carrera, para acelerar y deslizar lo más rápido posible sobre el agua. Al no haber tanta variabilidad en el medio acuático, se debe aprovechar el drafting en la carrera, si se permite reglamentariamente (no en todas las carreras se permite). El drafting consiste en la posibilidad de colocarse por detrás de un rival o en su lateral, beneficiándose de la posibilidad de disminuir la resistencia y aumentar el avance sin tanto esfuerzo; situación muy favorable para poder mantener un ritmo superior y permanecer con el grupo de competidores. Evidentemente, es recomendable conocer bien a los rivales y el desarrollo de la prueba, aprovechándose de los aspectos tácticos que ésta nos permita (Ilustración 6).



**Ilustración 6.** Diferentes posiciones donde colocarse para realizar drafting en Paddleboard

La acción de colocarse a la ola de los contrincantes para minimizar la resistencia y aprovecharse de la succión del contrincante se conoce como drafting (Chatard & Wilson, 2003; Ortega, 2014). Estudios en otros deportes (McCole, et al, 1990) indican que en situaciones de drafting se dan reducciones de consumo de oxígeno entre un 18% y un 39%, en función de la velocidad y del tipo de agrupamiento. Hausswirth, Lehénaff, Dréano, y Savonen (1999) confirman estos datos en los tramos de ciclismo y carrera realizados durante el triatlón, disminuyendo considerablemente los datos de  $VO_2$ , la Frecuencia Cardíaca, el lactato en sangre y manteniendo, o incluso, aumentando ligeramente la velocidad de carrera. Así mismo, también se apunta que a una distancia de 20 cm del competidor se optimizan los esfuerzos hasta un 44%, mientras que a una distancia superior a los 2 metros, el porcen-



taje disminuye hasta el 27%. En este sentido, podemos afirmar que el uso del drafting en carrera supone una mejoría, no sólo fisiológica, sino también psicológica (Zouhal, Ben Abderrahman, Prioux, Knechtle, Bouguerra, Keksi, & Noakes, 2014). Por lo que esta técnica servirá de ayuda a los deportistas para conseguir reducir sus niveles de fatiga y poder aprovechar su energía para otros puntos claves.

La fase de travesía se caracteriza principalmente por la presencia de remadas de larga duración y los giros en las diferentes boyas del recorrido. En las fases de remada largas, se puede contar con la presencia de "*Choppy*" (mar picado por el viento y el oleaje). Una de las habilidades técnicas más importantes es tener conocimiento del "*Down-wind*" o zonas donde la dirección del viento y "*los runners*" (olas de viento) van en la misma dirección hacia la que se produce el desplazamiento. Esto no siempre es así, dándose otras situaciones como el "*Upwind*" (viento de cara), o el "*Cross-wind*" (viento lateral). Estas condiciones endurecen la carrera a nivel físico pero no tanto a nivel técnico. Por el contrario, el downwind crea una situación favorable en la que, con experiencia y técnica, podemos aprovechar sus runners y viento para incrementar la velocidad. En esta situación, se debe identificar el punto de referencia de llegada o si todavía no se aprecia, tomar referencias de la dirección a la que nos dirigimos. Una vez que, se conoce la dirección, se debe aprovechar las ondulaciones que van en una dirección parecida o igual a la de la dirección pretendida. Si la popa de la tabla se eleva a causa de los runners, se debe aumentar la frecuencia de remada e intentar aprovecharla al máximo posible. Si se consigue estar entre las ondulaciones se tendrá que adaptar la posición de la punta de la tabla a la ondulación, variando constantemente nuestra posición (hacia adelante o hacia atrás, según la situación). Para un mayor aprovechamiento de la ondulación, se debe mantener la barbilla próxima a la tabla, intentando bajar la ola y, para evitar que la punta se clave en el runner de delante, se debe elevar el pecho y liberar el peso de la parte anterior de la tabla.

En el giro de las boyas, como ya se ha comentado, la técnica más recomendada es la de tumbado.

Esta habilidad técnica puede ser una parte muy importante o apenas tener relevancia en la carrera. Situación que dependerá del formato de competición. Algunas carreras de Paddleboard son muy lineales, de un punto a otro pasando por boyas sin realizar grandes giros, en estos casos esta habilidad técnica no tiene mayor importancia. Sin embargo, en otras pruebas más técnicas o en carreras con varias vueltas a un recorrido, esta habilidad presenta una gran importancia, puesto que se puede ganar o perder posiciones al pasar por esta situación. Para realizar estos giros correctamente se debe buscar el interior de cada boya, la técnica de tumbados es la más usada, facilitando, el equilibrio y la posición del cuerpo durante la ejecución, aplicando la remada por el brazo exterior al giro, a la vez que clavamos el pie interior al giro, esto ayudará a realizar giros más cerrados y rápidos.

En la fase de la llegada, se puede encontrar con las situaciones de que la salida se realice por una zona de olas o con el mar en calma. En la primera situación se debe observar la evolución de las olas en la zona de rompiente, para adecuar nuestra velocidad y tiempo a los de la ola. Se seleccionará la ola a coger, incrementando la velocidad de remada para entrar en ella y comenzar a deslizarse, en este punto se debe echar el peso para atrás, con un pequeño salto agarrándose a las asas de atrás, evitando clavar la punta de la tabla en el agua o caer. Durante el tiempo en el que la ola nos empuja, se prestará atención a la evolución de la misma y a la posición en la tabla, corrigiéndose en caso necesario, cambiando el peso y equilibrándose con las piernas. En el caso de perder la ola, se tendrá que retornar a la posición de remada normal preparándose para volver a coger otra ola. Cuando ya se encuentra el deportista en zona de espuma, próxima a la orilla, con profundidad menor a la cintura, se descenderá de la tabla rápidamente, y con técnica de canguros se desplazará en dirección a tierra. Cuando la profundidad sea inferior a la de la rodilla, se cogerá la tabla y se realizará carrera hasta la línea de meta.

En la segunda situación, llegada sin olas, nos podemos encontrar con dos variantes: 1) que la llegada a meta esté en el agua o 2) que ésta esté en tierra.

Las primeras son menos decisivas que las segundas, ya que se realizan en carreras de larga duración, con prohibición de drafting, lo que provoca que los deportistas se separen durante la travesía y no sean frecuentes las llegadas apretadas. Las segundas, llegada en tierra, propias de los formatos ISA, son más relevantes. Es importante conocer que una llegada de tierra, en condiciones de olas, siempre es igualada, al agruparse los competidores, máxime si está permitido el uso de drafting, pues los competidores realizan el recorrido en grupos. Se deberá intentar adelantar nuestra posición respecto a los oponentes, remando un sprint final, aumentando frecuencia y amplitud de brazada, para tomar ventaja en el momento de descender de la tabla. La rapidez al bajar de la tabla es muy importante, buscando llegar cuanto antes a un punto en el que se pueda correr bien, y poder emprender la carrera antes cogiendo una posición adelantada que dificultará que tu adversario te sobrepase.

## LAS COMPETICIONES DE PADDLEBOARD

El Paddleboard es una disciplina en auge en muchos lugares y principalmente en lugares originarios de este deporte (Hawái, California o Australia). Las competiciones que más tradición tienen en la actualidad son: 1) Catalina Classic Paddleboard Race, desarrollada en California y 2) Molokai2Oahu, en Hawái. La ISA es la encargada de organizar el Campeonato del Mundo de Paddleboard, y para una mayor promoción plantea las competiciones, con la organización conjunta de pruebas de Stand Up Paddle Race, compartiendo logística y recursos, propiciando así un mayor número de eventos por temporada. En España existen varias competiciones de Paddleboard, como el Noja Sup Challenge (Noja, Cantabria) o en la Bikingo Eguna (Hondarribia, País Vasco) y, por supuesto, el Campeonato de España de Paddleboard.

**Tabla 2.**

Características principales de las diferentes competiciones de Paddleboard

CARACTERÍSTICAS	COMPETICIONES		
	MOLOKAI2OAHU	CATALINA CLASSIC	ISA WORLD CHAMP (Long Distance Race)
<b>Lugar</b>	Hawái	California	Sede a elegir
<b>Distancia</b>	32 millas	32 millas	15-20km
<b>Formato</b>	Travesía	Travesía	A determinar por la organización (travesía, vueltas, downwind...)
<b>Salida</b>	En tierra	En tierra	Desde tierra
<b>Llegada</b>	En agua	En agua	En tierra
<b>Clasificación</b>	Competiciones clasificatorias	Competiciones clasificatorias	Selección nacional (2 chicos, 1 chica por nación)
<b>Categorías de equipos</b>	Individual, parejas o equipo	Individual, parejas o equipo	Individual
<b>Categorías</b>	Unlimited y stock (12'0")	Unlimited y stock (12'0")	Stock (12'0")
<b>Drafting</b>	No	No	Sí
<b>Nº de competidores (2015)</b>	136	93	40
<b>Ganador/a (2015) Cª "stock"</b>	Jordan Mercer Kendrick Louis	Carter Graves Lockwood Holmes	Jordan Mercer Lachie Landsdown

Entre estas competiciones existen dos grupos bien diferenciados. Por un lado, las más antiguas y famosas como la Catalina Classic Paddleboard Race y Molokai2oahu, que presentan pruebas duras por la distancia (aproximadamente ronda los 51km) y las condiciones del mar. En ambas pruebas no está permitido realizar drafting (Tabla 2) y, para participar es obligatorio realizar una clasificación compitiendo en carreras previas. Este tipo de pruebas cuentan, obligatoriamente, con un barco de apoyo por competidor. Por otro lado, las carreras “ISA Long & Technical Race”, organizadas por la ISAW-SUPPC, donde la distancia, el lugar y su formato, es decidido por la sede organizadora de ese año. En función de su distancia, existen dos tipos de carreras: 1) Long Distance Race (15-20km) y 2) la carrera técnica (4-6km). Ambas suelen realizarse en playas con zonas de rompiente, con un recorrido por vueltas. Está permitido el drafting durante su recorrido y su clasificación viene determinada por cada federación nacional o sus criterios de selección. La seguridad de la prueba es llevada a cabo por la organización.

## TÁCTICA Y ESTRATEGIA EN CARRERAS DE PADDLEBOARD

Tal y como se ha referido anteriormente, el deportista debe conocer bien el recorrido de la prueba, sus características, reglamento y a sus adversarios. En el Paddleboard es muy importante y necesario que los deportistas diseñen su plan de estrategia previo, conociendo las condiciones de la carrera, el recorrido y los oponentes. Riera (1995) indica que las pruebas de resistencia precisan de una estrategia previa a la carrera, para que los deportistas salgan a competir con metas claras, objetivos concretos y un plan de actuación estructurado. Dada la importancia del drafting, en la estrategia de competición en las carreras de Paddleboard, así como la influencia del oleaje y el viento, se tratará de explicar la estrategia y la táctica del Paddleboard en relación a estos dos criterios. Así pues, clasificaremos la estrategia en función de si la prueba desarrollada permite o no la realización de drafting en su desarrollo:

### Táctica y Estrategia en las carreras sin drafting

La estrategia en las carreras como la Catalina Classic Paddleboard Race y la Molokai2Oahu no está permitido el uso del drafting (Molokai2Oahu, 2012), por ello, la estrategia es sencilla de planificar. Los deportistas deben centrar sus esfuerzos en marcar bien los ritmos de carrera y saber administrar las energías durante las 6h de competición. Sólo se puede encontrar con la presencia, o no, de donwind, que podrá hacer variar la estrategia de competición. La presencia de donwind es importante en estas competiciones, cuyos recorridos son rectilíneos, desplazándose de un punto a otro sin apenas giros. Cabe la posibilidad de que el viento y las olas coincidan al avance, por lo que se deberá aprovechar la situación. Por el contrario, competiciones como la ISA World Championship, donde su recorrido es por vueltas, con presencia de giros y cambios de dirección, es inevitablemente que la dirección del viento vaya cambiando, con la situación de carrera, y con ésta tu relación frente al viento. Es fundamental, tener conocimiento y dominio de las diferentes condiciones que pueden darse en la competición, viento, marea, corrientes, olas, etc.

### Táctica y Estrategia en carreras con drafting

En las pruebas con drafting (ISAW-SUPPC, 2016) la táctica y la estrategia de cada deportista adquieren mayor importancia. La carrera se desarrolla mucho más ajustada, con formación de grupos o pelotones (Ilustración 7) en los que va cambiando de líder, relevándose, para aumentar el ritmo de carrera.

En relación a este tipo de carrera, es importante saber qué estrategia desarrollar, dónde incrementar el ritmo y dónde reservar fuerzas ayudándose del drafting. Además, a nivel táctico, se debe dar respuesta a los tirones de los oponentes, o plantearlas uno mismo, para continuar en posiciones ventajosas que permitan conseguir los objetivos prefijados. La estrategia, se compone de seis elementos básicos en carreras de este tipo (Rodríguez, 2010): 1) la sorpresa, 2) la economía de la energía y la fuerza, 3) respeto al plan de carrera,

4) la ventaja en el uso de una táctica, 5) jugar con las fortalezas y debilidades del oponente, así como el 6) asumir un riesgo calculado.



**Ilustración 7.** Long Distance Race (Nicaragua, 2014), donde se aprecia la distribución de los competidores para la ayuda del drafting. Foto: Michael Tweddle

## CONCLUSIÓN

El Paddleboard es un deporte que todavía está por descubrir y explotar, el cual presenta gran conocimiento del mar y dominio de habilidades en el medio acuático. Supone un complemento para otras disciplinas acuáticas como el salvamento y/o surf, que llevadas de forma simultánea, transfieren los patrones motores y enriquecen las habilidades específicas en deportes del medio acuático.

El Paddleboard es un deporte de resistencia realizado en el medio natural que debido a la gran variedad de condiciones que éste nos puede presentar, la técnica y la estrategia juegan un papel decisivo en los resultados. Sin embargo, necesita de un amplio conocimiento de las características del mar y un gran dominio de sus técnicas. Este estudio permite tener una visión más certera de este deporte y poder estructurar las diferentes pruebas y técnicas que actualmente se realizan. Se ha conseguido desmenuzar y analizar las pruebas de Paddleboard y definir cada una de las fases, así como apuntar los principales recursos tácticos y estratégicos, lo que permitirá al entrenador y el deportista, comprender mejor el deporte y dominar sus técnicas, así como aplicarlas a la competición.

## BIBLIOGRAFÍA

- Abraldes, JA. (2016). *Natación*. La Coruña: Federación de Salvamento e Socorrismo de Galicia.
- Capopascap. (2015). *Les 3 givrées en Paddleboard : Le passage du Cap Horn*. Recuperado el 12 de Abril del 2016 de <http://www.fosburit.com/projets/projet/les-3-givrees-en-Paddleboard-le-passage-du-cap-horn/>
- Catalina Classic Paddleboard Race. (2010). *Paddling History*. Recuperado el 15 de enero de 2016, de <http://catalinaclassicPaddleboardrace.org/history/catalina-chanel-paddle>
- Chatard, JC., & Wilson, B. (2003). Drafting Distance in Swimming. *Medicine Science Sports Exercise*, 35(7), 1176-1181.
- Draper, J. & Sayers, MGL. (1986). *Biomechanical analysis of Surf Board paddling*. Australia: Australian Sport Commission. Recuperado el 8 de enero de 2016, de [https://www.clearinghouseforsport.gov.au/Library/archive/digital\\_archive/asc\\_nsrc/asc\\_national\\_sports\\_research\\_centre\\_-\\_biomechanics](https://www.clearinghouseforsport.gov.au/Library/archive/digital_archive/asc_nsrc/asc_national_sports_research_centre_-_biomechanics)
- Force Field. (2002). *Board Paddling Skills and Techniques*. Recuperado el 24 de febrero del 2016 de <http://www.forcefield.com.au/surflifesavingtrainingtips.html#boardpaddling>
- Hauswirth, C., Lehénaff, D., Dréano, P., Savonen, K. (1999). Effects of cycling alone or in a sheltered position on subsequent running performance during a triathlon. *Medicine and Science and Sports and Exercise*, 31 (4):599-604
- ISAWSUPPC. (2016). *ISA Contest Administration Rulebook*, Recuperado el 17 de abril del 2016 de <https://www.isasurf.org/events/isa-world-supand-Paddleboard-championship-wsuppc/>
- Kampion, D. y Brown, B. (1998). *Stoked: Historia de la cultura del surf*. Barcelona: General Publishing Group
- Kirkwood, P. (2008). *The SLSA coaching manual for junior*. Recuperado el 15 de abril del 2016 de <http://www.queensie.com/>
- Maglischo, EW. (2009). *Natación. Técnica, entrenamiento y competición*. Badalona: Editorial Paidotribo.
- McCole, S.D., Clancy K., Conte J.C., Anderson R., Hagberg J.M. (1990). Energy expenditure during bicycling. *Journal of Applied Physiology*. 68, 748-753
- Merino, S. (1997): *Bases anatómicas de la natación*. Tesis Doctoral publicada. Universidad de Salamanca, España.
- Mitchel, J. (2011). *Técnica de remada en donwind*. Recuperado el 16 de febrero de 2016 de <http://paddleathlete.com/2011/prone-surfing-paddle-paddlingtechnique/>
- Molokai2Oahu. (2012). *General Rules*. Recuperado el 10 de febrero de 2016 de <http://www.molokai2oahu.com/register/rules/>
- Navarro, F. (2004). *Manuales para la enseñanza. Iniciación a la natación*. Madrid: Editorial Gymnos.
- Navarro, F., Díaz, G., & González, M. (2012). *Cómo nadar bien*. Madrid: Editec@red, S.L.
- Ortega, J. (2014). *Drafting y Triatlón*. Recuperado el 11 de febrero del 2016 de <http://g-se.com/es/entrenamiento-entriatlón/blog/drafting-y-triatlón>
- Riera, J. (1995). Estrategia, táctica y técnica deportiva. *Apunts*, (40), 45-56.
- Rodríguez, Luis J. (?). *Técnicas y Estrategias en Ciclismo*. Recuperado el 14 de febrero de 2016 de <http://docplayer.es/10373186-Tecnicas-y-estrategias-en-ciclismo.html>
- Zouhal, H., Ben Abderrahman, A., Prioux, J., Knechtle, B., Bouguerra, L., Kebzi, W., & Noakes, T. D. (2014). Drafting Improves 3000m Running Performance in Elite Athletes: Is it a Placebo Effect? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, (2), 147-52. doi: 10.1123/ijssp.2013-0498