

Título: Soporte didáctico: “Aprende a Recrearte en la Naturaleza”.



**Dpto.: Educación Física - Método de Análisis.
Facultad de Cultura Física Santiago de Cuba**

Año 2010

Introducción:

El texto “Aprende a recrearte en la naturaleza” que se pone a disposición de los estudiantes de la licenciatura en Cultura Física, puede resultar también de interés a profesores y personal pedagógico que trabajan en los distintos niveles de enseñanza, donde existe el movimiento de pioneros exploradores, así como para todas las personas que quieran conocer como valerse de las cuerdas, ya sea para recrearse así como, para practicar deportes como el montañismo y el alpinismo.

Su objetivo principal consiste en ofrecer un soporte didáctico que permita dar a conocer los elementos teóricos y metodológicos para el desarrollo de los nudos y amarres como componentes de la cabuyería, brindando no solo información teórica, sino también proporcionar las premisas para el desarrollo de habilidades prácticas y hábitos que permita elevar la efectividad del proceso enseñanza aprendizaje.

Este soporte constituye el primer texto que resume los elementos básicos de la asignatura Actividades Recreativas en la Naturaleza.

El principal aporte esta dado en que permite a los estudiantes en formación no aprender de manera mecánica, sino que sean capaces de comprender, explicar y posteriormente demostrar como se realiza cada nudo o amarre. Además de conocer y dominar tanto en expresión oral como escrita la nomenclatura que son empleadas.

Breve reseña histórica

Con el transcurso de los años los conocimientos y la inteligencia del hombre se fueron ampliando gradualmente en la misma medida que se hacia más compleja su vida. Es indudable que, como paso primario, el hombre aprendió a utilizar las lianas y las raíces que trenzadas dieron origen a las cuerdas y posteriormente, los nudos hicieron posible las uniones de estas.

Por consiguiente, con el nacimiento de la civilización en África, Asia y América del Sur, se incrementó el uso de los nudos. Los marinos egipcios que navegaban por el Río Nilo fueron expertos en el uso de los nudos y de los amarres, prueba de ello son los cordajes que adornan las puertas de las tumbas de los faraones y nobles de aquella civilización. Además, podemos expresar que el nudo más popular en la joyería egipcia, la cual data de unos 5000 años, es el nudo cuadrado o rizo.

En China los nudos fueron utilizados desde muy temprano, creando un método para contar con la ayuda de nudos en una cuerda. En nuestros días, aún existen pastores de ovejas en diferentes zonas de China y Perú que usan un sistema similar para contar los componentes de su rebaño.

En la marinería se llama cabuyería al conjunto de cabos, cuerdas y cables de una embarcación; en el campismo encierra este vocablo similar concepto, pero su extensión es más limitada ya que en esta actividad el uso de los cables es nulo. Dentro de la palabra cabuyería se enmarcan diferentes aspectos como suelen ser: la constitución de las cuerdas, sus usos, las labores que se puedan realizar con ellas, los cuidados, etc.

El conocimiento y el dominio de la cabuyería son fundamentales en las actividades del campismo, debido a que gran parte de las comodidades que pueden ser obtenidas en un campamento dependen del uso de las cuerdas, a través de los nudos y de los amarres. La cabuyería toma gran importancia cuando se practican deportes como el montañismo y el alpinismo; pero en

general es recomendable que todas las personas conozcan como valerse de las cuerdas.

En el campismo, generalmente se utilizan una moderada cantidad de cuerdas de diferentes menas y longitudes; tradicionalmente se usa una cuerda individual de unos 12 metros de longitud, que puede ser de algodón y de tres estachas. Esta cuerda es de gran utilidad, ya que en el campo se presentan situaciones diversas donde el acampador tiene que hacer uso de esta cuerda, que en algunos casos puede determinar sobre su vida. Por lo tanto, este artículo formará parte del equipo individual y de seguridad del participante de las actividades del campismo.

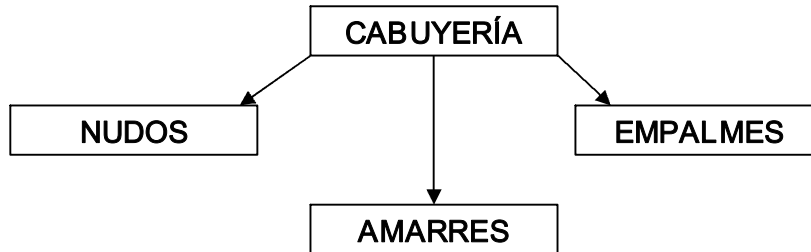
En nuestro país para la construcción de aquellas comodidades que han de soportar pesos ligeros, se utilizan cuerdas de henequén de dos estachas y para las construcciones mayores, las cuerdas son de tres estachas. Dan buenos resultados las cuerdas de cáñamo y las de abacá, teniendo estas últimas una mayor resistencia además de flotar en el agua.

Nomenclatura (términos usuales) empleadas para el trabajo con la cabuyería.

- Ayustar: unir dos cuerdas por sus chicotes por medio de un nudo.
- Azocar: asegurar un nudo o amarre.
- Zafarse: es cuando un nudo que ata una cuerda a un objeto se deshace.
- Mena: es la medida del grueso de una cuerda que se le logra midiendo su circunferencia.
- Despasar: acción de retirar una cuerda de motores, poleas, etc. Despasar una cuerda es sacarla del sitio por la que ha sido pasada.
- Lazo o seno: es la forma que toma una cuerda al cruzar el chicote sobre el firme.
- Gasa: la forma que adopta la cuerda cuando se acerca el chicote al firme.
- Empalme: es la labor que se ejecuta con una cuerda para unirla a otra o a sí misma por medio de los elementos que la componen.

Conceptos básicos:

- 1) **Cabuyería:** es el arte del campismo y la marinería que nos permite hacer correctamente nudos, amarres, y empalmes.



- 2) **Cuerdas:** Conjunto de elementos torcidos o entrelazados, que van de lo simple a lo complejo formando un solo cuerpo.

❖ Estructura de las cuerdas

La **fibra**: es el elemento más sencillo de esta estructura, y de su conjunto resulta la **filástica**.

Su colchado es hacia la derecha por lo cual se obtiene una mayor longitud y elasticidad, y a la vez evita que se deshaga. La unión de las filásticas (dos ó más) determina el **cordón**, colchada de derecha a izquierda. Por ultimo la unión de estos elementos es lo que origina la **cuerda** o **soga**, colchada de izquierda a derecha. El colchado de la cuerda tiene como fin que el esfuerzo sea uniforme y que no se deforme.

❖ Tipos de cuerdas.

- Vegetal: abacá o cáñamo, manila, lino, algodón, fibras de coco, fibras de plátano, henequén.
- Mineral: acero o cobre.
- Animal: cuero o seda.
- Químico o sintéticas: nylon, pepipropileno, kapron.
- Atendiendo a su mena:
 - Beta: cuerda que tiene menos de seis milímetros de diámetro.
 - Guindaleza: cuando la cuerda tiene de seis a quince milímetros.
 - Calabrote: cuerda que tiene de 20 a 25 milímetros.

❖ Partes de la cuerda:

Firme: es la parte de la cuerda más larga, es decir el resto de una cuerda con relación a uno de sus extremos o chicotes.

Seno: es la parte de la cuerda que en forma de curva o arco, queda entre el firme y el chicote.

Chicote: es el extremo de toda cuerda. Es decir, es el extremo de la cuerda en la que se está trabajando.

- 3) **Nudos:** es aquella labor que se realiza con una cuerda para atarla a otra, o a sí misma, sin que para realizar este sea necesario trabajar con los elementos que la constituye

❖ Utilidad de los nudos.

simple u ordinario: se utiliza para evitar que los chicotes de la cuerda se descolchen. Además, es un nudo básico, pues sirve para la confección de otros, como son: el llano, el pescador, etc. También puede ser utilizado para ajustar cuerdas de igual mena por sus chicotes.

Ocho simple o nudo doble o de lasca: se utiliza para evitar que se despase una cuerda del montón y también para que no se descolchen los chicotes. Sirve para amarrar la driza de la bandera y para anzuelos en la pesquería.

Llano plano o cuadrado: sirve para ajustar dos cuerdas de igual mena, es el resultado de dos nudos simples. También se usa para unir los extremos de la venda triangular en los primeros auxilios, esto se debe a la forma plana que toma y además es fácil de deshacer.

Rizo: se utiliza para ajustar cuerdas al igual que el llano, pero en su confección uno de los chicotes se pasa por el seno. Como este nudo se

safa fácilmente se usa, de ahí su nombre, para rizar las velas en los buques y botes.

Pescador: se utiliza para ayustar cuerda delgadas y de igual mena. Los pescadores lo usan en los sedales de la pesca.

Tejedor o vuelta de escota sencilla: se utiliza para ayustar cuerdas de igual o diferentes menas, siempre que estas sean delgadas; también para atar una cuerda a una argolla. Se debe tener presente, cuando se usa para unir cuerdas de diferentes menas, que la delgada es la que debe atar a la gruesa. Es muy usada por los tejedores para unir los hilos de urdimbre.

Margarita: tiene como objetivo reducir la longitud de una cuerda y también para evitar la tensión a una parte de la cuerda que amenace romperse. Para darle más seguridad al nudo, se pasan los extremos de la cuerda por los ojillos.

Metodología para la realización de los nudos.

1. Simple:

- Coger la punta del chicote con la mano derecha, el firme con la
- Izquierda,
- Se acerca el chicote al firme, se introduce por dentro de la gasa de
- atrás hacia delante y se azoca.



Nudo simple

2. Ocho simple:

- Coger la punta del chicote con la mano derecha, el firme con la izquierda.
- Se acerca el chicote al firme, se realiza una vuelta completa entre el cuerpo y el firme, se introduce el chicote

de frente y se azoca.



Nudo ocho simple

3. Llano plano o cuadrado:

- Coger la cuerda por los chicotes con ambas manos,
- Mano derecha por encima de la otra, envuelvo, mano izquierda por encima de la derecha, envuelvo y azoco.



Llano plano o cuadrado

4. Rizo:

- Coger la cuerda por los chicotes con ambas manos,
- Mano derecha por encima de la otra, envuelvo,
- Mano izquierda por encima de la derecha, envuelvo, pero no se azoca hasta el final, sino que el chicote se queda dentro y forma una gasa.



Rizo

5. Pescador:

- Coger la cuerda por los chicotes con ambas manos.
- Unir las cuerdas y hacer un nudo simple en cada extremo o chicote (deben quedar los chicotes hacia fuera).



Nudo pescador

6. Tejedor:

- Coger la cuerda por sus extremos, en el lado izquierdo hacer una gasa en el derecho el chicote se introduce por debajo.
- Luego por encima del dedo y se deja caer hacia adelante, de ahí pasa por el medio y por ultimo, se sustituye el dedo por la cuerda y se azoca.



Tejedor

7. Margarita:

- Se coloca la cuerda en el suelo en forma de Z
- Luego se hace con el chicote una gasa que se sitúa por encima de la otra.
- Introduciendo el chicote para darle más seguridad al nudo y esta misma operación se realiza en el otro lado de la cuerda finalizando en azocar por ambos chicotes.



Nudo margarita



Nudo margarita

4) Amarres:

- Es la labor que se realiza con una cuerda para atarla a un objeto o cuando se atan dos o más objetos por medio de una cuerda.
- En este caso tampoco se utilizan los elementos constituyentes de la cuerda.

❖ Utilidad de los amarres.

Ballestrinque simple: es muy útil ya que puede soportar grandes tensiones. Se emplea para atar cuerdas o postes, especialmente cuando las tensiones son constantes y en ambos chicotes, pues en caso contrario suele aflojarse, como cuando se atan botes.

Dos cotes simples: se emplea para atar una cuerda a un tronco o argolla. Cuando se realiza sobre un tronco hay que tener en cuenta que la tensión debe ser en ángulo recto, para así evitar su deslizamiento. Se utiliza también para atar los vientos de la tienda de campaña.

As de guía: es un amarre sumamente seguro, ya que una vez ajustado no se corre. Se utiliza en caso de salvamentos para subir o bajar personas en estado inconsciente y para atar animales sin peligro de que se ahorquen. Este amarre se utiliza mucho en la práctica del alpinismo.

Vuelta de braza o leñador: se utiliza para atar una cuerda momentáneamente a un objeto, o cuando la sogá va a estar sometida a una tensión constante.

Redondo: se utiliza para unir troncos paralelos haciéndose posible, con el uso de él, la confección de astas.

Cuadrado: se usa para unir troncos cruzados en ángulo recto.

Diagonal: se emplea para unir dos troncos que forman entre sí un ángulo muy abierto (X), o cuando están sometidos a tensiones que tiendan a separarlas.

Metodología para la realización de los amarres.

Ballestrinque:

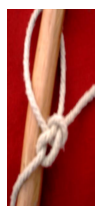
- Pasar el chicote por encima y por detrás del palo,
- Luego se vuelve a pasar por encima del firme, por detrás del palo y por debajo de la cuerda amarrada anteriormente,
- Se introduce el chicote por dentro de las dos cuerdas y se azoca.



Amarre ballestrinque

As de guía:

- Pasar el chicote por detrás del palo,
- Luego se realiza una gasa cruzada en el firme,
- Se introduce el chicote de abajo hacia arriba por dentro de la gasa, Seguidamente se pasa el chicote por encima del firme,
- Posteriormente se vuelve a introducir el chicote de arriba hacia abajo por dentro de la gasa y se azoca el firme.



Amarre as de guía

Vuelta de Braza o Leñador:

- Se pasa el chicote por detrás del palo,
- Seguidamente pasa el mismo por debajo del firme y se enreda tres veces en la misma parte de la cuerda con que se está trabajando,
- Por último se azoca para reforzar el amarre.



Amarre leñador

Dos cote simple:

- Se le dan dos vueltas a un palo y en el firme se realizan dos nudos simples (para saber si el amarre está correcto, hay que deslizar el nudo hacia el palo).



Amarre dos cotes

Redondo:

- Se comienza con un amarre ballestrinque o un vuelta de braza a un palo,
- Luego se coloca el otro palo al lado del amarre pero a tres cuarto,
- A continuación se rodean ambos palos con varias vueltas sin montarse,
- Seguidamente se ahorca el amarre dándose como mínimo tres vueltas entre los palos,
- Finalmente se remata con otro amarre ballestrinque al palo no amarrado al principio.



Amarre redondo



Cuadrado:

- Aplicar un amarre ballestrinque a un palo,
- Luego se coloca el otro palo por encima del amarre,
- Después se pasa la cuerda por detrás y por debajo, esta misma operación se va a repetir por dentro, hasta que se cierren los espacios en blancos (no se pueden montar las cuerdas),
- Finalmente para darle fortaleza al amarre se ahorca un palo y se realiza un ballestrinque en el palo horizontal.



Amarre cuadrado



Diagonal:

- Amarre ballestrinque o un Vuelta de braza a los dos palos,
- Se enrolla como mínimo tres veces los dos palos,
- Después se abren en forma de X, se le dan tres vueltas a favor de la misma,
- Se ahorca un palo dándole tres vueltas más, para reforzarlo se le realiza un ballestrinque en uno de los palos, teniendo presente que no se debe montar la cuerda.



Amarre diagonal



Bibliografía

- 1) Colectivo de Autores: (1988) El Movimiento de Exploradores, Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- 2) Compendio II: Movimiento de Pioneros Exploradores, 2001.
- 3) Compendio III de los Pioneros Exploradores. En Clase Metodológica Nacional. La Habana, septiembre de 2004 [s/e]
- 4) Pérez Sánchez Aldo y col. (2003) Recreación fundamento teórico metodológico. Material digitalizado.
- 5) Guerrero, Santo. *Algunos aspectos de la historicidad de la recreación*. INDER, la Habana 1996.