



Nusos a l'Escola. Jocs de pistes amb nusos

Francesc Cos Morera
Emilio Alonso Río
Jesús González Carballude
INEFC-Barcelona

Paraules clau

nusos, formes jugades, vela, escalada, supervivència, habilitats, coordinació oculomanejadora

Abstract

This article wants to bring the world of knots to the professional of physical education to facilitate the process of learning/teaching in skills of concrete sports like sailing, climbing, etc. The object of this article is also to go further, giving the student the change of discovering the applications of this knowledge in different situations in normal life or survival. The consolidation of these skills is reached through obstacle courses with knots, which is to say, through very motivating actions. If the motor activities are done from a more recreational and enjoyable aspect, the attainment of the objectives will be more comfortable and the professional success more complete.

Resum

Aquest article vol acostar el professional de l'educació física al món dels nusos, per tal de facilitar el procés d'ensenyança/aprenentatge en habilitats d'esports concrets com la vela, l'escalada, etc. És objectiu de l'article, també, arribar més enllà donant a l'alumne la possibilitat de descobrir les aplicacions d'aquests coneixements apresos en diferents situacions de la vida quotidiana o de supervivència.

A la consolidació d'aquestes habilitats hi arribem a partir dels jocs de pistes, és a dir, a través de formes jugades molt motivants. Si les propostes motores es fan des de la vessant més recreativa i lúdica, la consecució dels objectius serà més còmoda i l'èxit professional més complet.

Per què nusos a l'escola?

Probablement es pot generalitzar en dir que a tothom li hagués agradat acabar l'etapa escolar havent adquirit un conjunt de coneixements teoricopràctics (sobretot pràctics) que ens prepararessin per les exigències i la realitat de la vida quotidiana... més del que ho han fet. Així, per exemple, l'aprenentatge de tasques com cosir, planxar o cuinar són només alguns dels coneixements que s'adeqüen a allò que és necessari per poder ésser una persona amb uns nivells d'autosuficiència mitjos o normals.

Referint-nos als nusos, sabem que tots som capaços (autosuficients) de fer-nos el nus de les sabates, ja que es tracta d'una situació que tothom afronta sovint, en la majoria de casos de forma diària. Però quants de nosaltres sabríem resoldre una situació que ens exigís fer de dues cordes una de sola per tal d'obtenir-ne una de més llarga? i si les cordes fossin de diferent perímetre?, es-

taríeu segurs de poder-hi aplicar una tensió considerable sense el perill que s'escorressin les cordes? i amb aquesta corda llarga que us heu "construït", podríeu ara lligar-la (amarrar-la) a un objecte, per exemple un cotxe, per tal de remolcar-lo? i si es així, esteu segurs de poder desfer el nus un cop desaparegui la tensió sense deixar-hi les ungles?, o hauríeu de tallar la corda?, mala guanyada...

Quants nusos cal conèixer per "sobreviure"...?

Tres, quatre o cinc nusos són suficients per resoldre qualsevol situació! Malgrat que n'hi ha que tenen una funció molt específica, i per tant la seva aplicació és molt puntual i concreta, ens interessa aprendre (ensenyar) nusos polivalents.

Com ensenyar a fer nusos i com avaluar-los

En tasques en què només hi ha una solució, és difícil pensar en recursos didàctics que permetin descobrir a l'alumne la resposta correcta. No val a equivocar-se, i només cal aprendre un camí: el correcte. El comandament directe i el treball analític són la via més ràpida.

A l'hora d'ensenyar nusos s'acostuma a cometre dos errors:

- Se sol ensenyar un mateix nus de dues o més formes diferents; això no té cap sentit ja que no és important de quantes maneres diferents sabem fer un nus, sinó saber-lo fer bé.
- Per un altre banda s'ensenyava a fer un nus que resol una situació concreta, però no s'invitava a l'alumne a pensar en totes aquelles situacions que podrien ser resoltes amb aquell nus.

Un exemple clar d'aquest darrer error el trobem en aquell nen que s'inicia, per exemple, en l'escalada, i ben aviat haurà d'aprendre una sèrie de nusos per tal d'assegurar-se i no córrer riscos en la seva ascensió, però és incapaç d'aplicar aquell nus que ja coneix en altres situacions de la vida quotidiana.

Nosaltres, doncs, ensenyem els nusos que cal saber i quina és la millor manera d'aprendre'ls; l'esforç del nen anirà encaminat més aviat a pensar situacions de la vida quotidiana on pugui aplicar aquell nus que coneix, més enllà de l'escalada, la vela etc.

Així podem afirmar que és tan important dominar un nus com conèixer les seves possibles aplicacions.

Per tal d'assegurar l'aprenentatge i veure l'aplicació directa d'allò que s'ha après, és molt engrescador fer un *joc de pistes* en el qual s'hagin de fer els diferents nusos apresos per resoldre correctament cadascuna de les situacions que proposem. *Ah! només considerem la situació ben resolta quan el nus se li ha donat la forma i estat ben estret.*

Això es pot fer de forma individual o per equips, però **sempre amb el cronòmetre a la mà.** Guanyen els més ràpids, ja que l'única manera de tenir confiança en un nus és provar-lo una vegada rere l'altra, de tal manera que els moviments es tornin instintius i au-

tomàtics (en determinades circumstàncies dubtar pot convertir un nus en un enemic i no pas en un factor de seguretat).

Objectius a aconseguir

1. conèixer els nusos fonamentals (conèixer un nus vol dir saber-lo fer de forma ràpida i segura).
2. conèixer un ampli ventall de situacions on podem aplicar aquell nus.

Quins poden ser el primers nusos a ensenyar?

Caldrà ensenyar nusos amb gran polivalència, que a la fi seran denominador comú de diferents esports (vela, escalada, etc.). Per escollir aquests nusos fonamentals podem basar-nos en el següents criteris:

- a) Que permetin resoldre un ventall de situacions molt ampli.
- b) Que siguin segurs en la seva funció (que no fallin sota pressió).
- c) Que permetin ésser desfets amb comoditat un cop desapareguin les forces de tensió, o fins i tot sota tensió.
- d) Que dins de les possibilitats per fer un mateix nus, escollim aquella versió de més "fàcil" execució i que permet fer-se ràpidament.

Nusos i progressions

Progressió

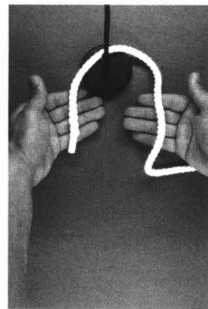
As de guia

Objectiu:

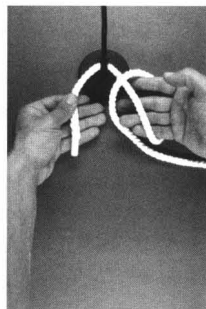
- assegurar o amarrar qualsevol objecte

Avantatges:

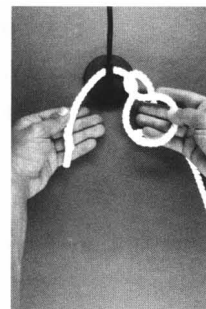
- no s'escorre sota tensió si està ben estret
- no és difícil de desfer, fins i tot quan la corda està sota tensió



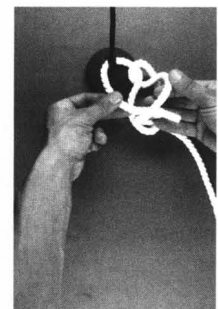
1



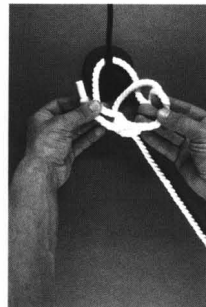
2



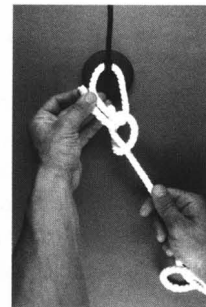
3



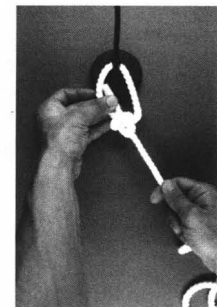
4



5



6



7



Teixidor o volta d'escota

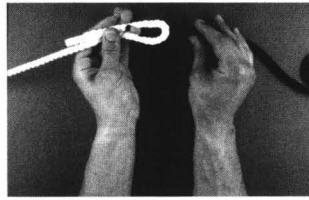
Progresió

Objectiu:

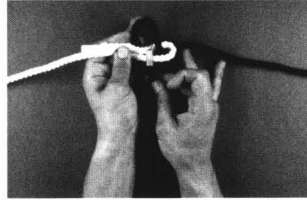
- unir dues cordes

Avantatges:

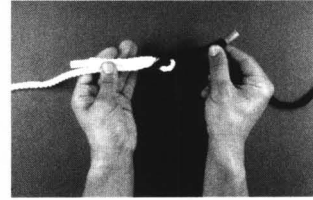
- és un dels pocs nusos eficaços per unir dues cordes de diferent perímetre
- com més gran és la tensió, més gran és el bloqueig
- és fàcil de fer i desfer



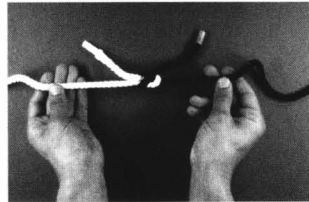
1



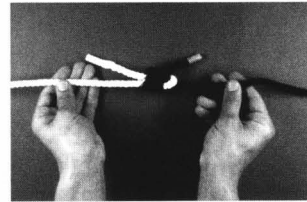
2



3



4



5. Nus teixidor doble

Pescador o nus anglès

Progresió

Objectiu:

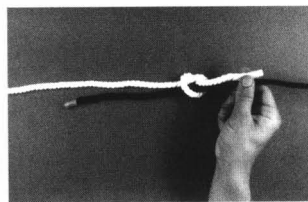
- unir dues cordes

Avantatges:

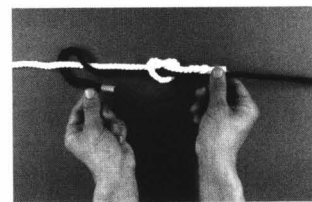
- bona aplicació en cordes de mena petita (cordills, sedals)
- efectiu i resistent en cordes d'igual tipus i mena

Desavantatges

- no és un bon nus per aplicar en cordes de diferent tipus i mena, sobretot si la tensió a la qual ha d'ésser sotmès és gran



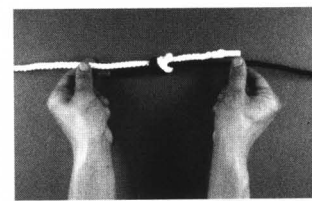
1



2



3



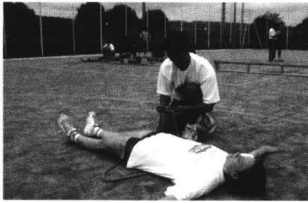
4

Transport

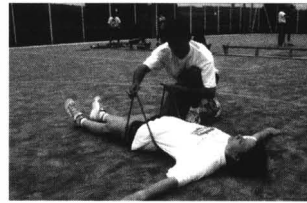
Objectiu:

- transportar a un company ferit

Progressió



1
Passem la corda per la zona subglútea i lumbar



2



3
Ens situem sobre el company. Ens col·loquem la nansa del braç esquerre. Fixem el company per girar en bloc



4
Ens col·loquem la nansa dreta



5
Ens col·loquem a quatre grapes i ens assegurem que la corda es manté a la zona subglútea



6
Avancem una cama i col·loquem les dues mans sobre el genoll. L'esquena el màxim incorporada. Es fa força amb braços i cames



7



8

Altres nusos d'interès

escorradís o escanyagossos
corbata
paquet

...



Jocs de pistes amb nusos



Treballem per parelles. El company que descansa controla el temps.

Jocs de pistes amb nusos

Tal i com ja hem comentat, una vegada apresos els nusos, cal muntar uns jocs de pistes on plantegem un seguit de situacions a resoldre o bé individualment o bé per equips.

Recordem que és un factor clau el treballar contra rellotge; també és interessant obligar a resoldre les situacions amb els ulls tancats o sense mirar-se les mans per tal de "sentir" el nus, interioritzant els moviments i creant automatismes que ens assegurin que el nus sortirà en una situació de necessitat de forma automàtica pels patrons motors creats. Cal doncs una mica d'imaginació per inventar històries motivants que donin més alicient a la situació que hauran de resoldre; un exemple:

Problema

Hem d'unir tres cordes per tal de fer-ne una de llarga i poder lligar-la a un pneumàtic per salvar a una persona que s'ofega!

Solució

Les cordes de diferent perímetre caldrà unir-les amb el nus Teixidor; les d'igual perímetre i mena amb un nus Teixidor o Pescador, i el pneumàtic caldrà assegurar-lo amb l'As de guia.

Els fem sortir tots de la mateixa línia i quan tornen a creuar-la, un cop resolta la situació, parem el cronòmetre.

Dins el repertori de situacions a resoldre en competició, és recomanable no incloure-hi el nus del transport, ja que requereix d'una correcta execució a nivell postural pel fet de que es treballa amb càrregues considerables.

Generalitats que cal conèixer

- Utilitzar un nus per unir dues cordes disminueix la resistència del conjunt aproximadament a la meitat de la corda més feble.
- Ningú pot dir que sap fer un nus fins que no el sap fer amb els ulls tancats i ràpidament.
- Un nus no es considera acabat fins que no hi hem donat la forma i està estret.
- Cal evitar una exposició innecessària al sol i a la humitat de les cordes.
- No guardar mai una corda molla.
- No assecar-la davant el foc.
- Evitar arrossegar-la i sotmetre-la a friccions innecessàries que puguin accelerar el seu desgast.
- Si està molt bruta pot rentar-se amb aigua dolça.

Possibles situacions a resoldre

Improvisar una cadena pel gos (gat) sense escanyar-lo; lligar un extrem de la corda a una dent i l'altre al pany d'una porta i...; pujar un piano fins un 4t pis (val qualsevol moble); el que fa el cirurgià en el cordó umbilical; lligar la bossa de les escombraries; lligar un paquet a la baca d'un cotxe de forma ràpida i segura, i tant important com això: poder desfer-lo còmodament; el nus de la corbata; lligar el portamaletes del cotxe perquè quedi mig obert i el gos pugui respirar, o poder donar sortida a la fusta que hem comprat; per amarrar una barca a port; lligar una hamaca entre dos arbres que ens faran ombra; lligar una

corda per baixar d'un segon pis que es crema (3r, 4t...); lligar una corda a un pneumàtic per salvar algú que s'ofega en menys de 3"; el nus per cosir un botó; lligar-se un mocador al cap per evitar una insolació; lligar la corda al pont per fer puènting; lligar l'ham al fil de pescar; embolicar correctament una caixa per enviar-la per correus; fer nusos a una corda per enfilat-s'hi millor; per assegurar-se en l'escalada; per lligar la vela major al pal; per deixar una finestra a mig obrir; per lligar una tenda d'acampada; per emmanillar a un delinqüent; lligar llençols per sortir de la presó... abans d'hora; lligar el tub d'escapament del ciclomotor; improvisar un cinturó per aguantar-nos el pantalons; lligar la corda al pal per mantenir una bandera hissada; lligar un cordill al balcó per estendre la roba; fer nusos a una corda per portar els nens de pàrvuls; lligar una cabra a un arbre...

(Algunes situacions que no es poden resoldre amb aquests nusos: lligar a la discoteca; lligar un refredat; lligar una paperina...).

Bromes a part, si diem que qualsevol situació d'aquestes o cinquanta mil de diferents es poden resoldre amb el domini de quatre o cinc nusos, no penseu que seria bo sortir de l'escola coneixent-los? o seguïu pensant que n'hi a prou amb saber-se lligar les sabates? Prou de parlar, no ho emboliquem més, ANEM A FER NUSOS!!!

Nota: Fotografies realitzades pel Departament d'Audiovisuals INEFC, Barcelona

Bibliografia

- BARBUDO, D. (1982). *Cabos y nudos*. VII edició, Ed. Fragata, Cadis.
- BERTHIER, M.P.G. (1977). *The art of knots*. Garden City, Nova York.
- BIGON, M., REGAZZONI, G. (1993). *Guía práctica de los nudos*. Anaya and Mario Muchnik, Madrid.
- GIBSON, W.B. (1961). *Fells official guide to knots and how to tie them*. Nova York.
- MCMANNERS, H. (1994). *El rept de la supervivència*. Ed. Acanto S.A., Barcelona.
- WISEMAN, J. (1986). *Manual de Supervivència*. Ed. Acanto S.A., Barcelona.