

ВСЕРОССИЙСКАЯ ОЛИМПИАДА ШКОЛЬНИКОВ  
ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК. 2023–2024 уч. г.  
МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ЭТАП. 9–11 КЛАССЫ  
ТЕКСТ ДЛЯ АУДИРОВАНИЯ

Bueno, veamos algunos de los beneficios que tiene para nosotros el practicar cualquier tipo de deporte acuático. El principal beneficio de este tipo de deportes tiene que ver con la musculatura, porque debido a la baja densidad del agua, toda la musculatura del cuerpo entra en juego. Cuando estamos en el agua, la flotabilidad puede reducir la sensación de nuestro peso corporal hasta en un 90 %, y para poder movernos debajo del agua casi todos los músculos tienen que activarse.

Otro de los beneficios tiene que ver con nuestra capacidad pulmonar. Esto tiene lógica, porque en la mayoría de los deportes acuáticos tenemos que estar controlando los pulmones, lo que hace que mejoremos la capacidad pulmonar y la eficiencia respiratoria.

Otro de los beneficios de practicar deporte en el agua tiene que ver con la reducción de grasa, ya que al tener que luchar contra la resistencia del agua, es como si nuestro cuerpo hiciera un ejercicio doble. Hablando de cuerpo más tonificado, al intentar mantenernos a flote, esto hace que sea un gran ejercicio para mantener nuestro vientre plano.

También sabrás que todo deporte acuático, y en especial la natación, está muy recomendado para personas que tienen problemas de espalda o que pasan mucho tiempo sentadas. Esto es porque estos deportes acuáticos nos permiten reposicionar nuestra columna y conseguimos una mejor postura.

En general, todos los deportes acuáticos ayudan a reducir el estrés, porque el agua da una sensación de bienestar y relajación. Si te dejas llevar un poco por el vaivén del mar, es una de las mejores cosas que hay para desconectar.

Sabemos ya que hacer deportes acuáticos es beneficioso para nuestro cuerpo y nuestra mente, así que, si te parece, vamos a ver algunos de los más populares y los que son más accesibles para practicarlos.

El rey de los deportes acuáticos y que todos hemos practicado es la natación. ¿En qué consiste la natación? Básicamente, consiste en desplazarse por el agua sin tocar el suelo, y como sabes hay varios estilos, que serían crol, mariposa, braza y espalda. Lo bueno de este deporte es que lo puedes practicar tanto en invierno como en verano, y lo puedes practicar en todas las superficies acuáticas, desde el mar hasta piscinas. ¿Qué necesitas para practicar este deporte? No mucho, un bañador, gafas y si estás en piscina compartida normalmente te piden un gorro.

Nadar es uno de los deportes más completos y más beneficiosos para nuestro cuerpo y nuestra mente, ya que reúne todos los beneficios que hemos visto antes. Si se va a nadar en el mar es importante tener en cuenta las corrientes y el oleaje. Nadar en el mar es una de las cosas más relajantes que hay, pero hay que hacerlo con cabeza. Como solemos decir, el mar es traicionero.

Uno de los deportes acuáticos más populares es, sin duda, el surf. ¿Qué es el surf? Es un deporte que consiste en deslizarse y surcar olas manteniendo el equilibrio

sobre una tabla. ¿Qué se necesita para practicar este deporte? Pues un bañador o traje de neopreno y una tabla de surf. Bueno, y al estar mucho tiempo sobre la tabla, es crucial ponerse protección solar e intentar utilizar una que sea buena y con buena resistencia al agua. En cuanto a los beneficios de este deporte, son muchos. Todos los comunes a los deportes acuáticos, pero en este deporte específicamente se trabaja el tronco, la parte inferior del cuerpo y los hombros. Es fundamental para este deporte tener equilibrio y buenos reflejos para saber cuándo coger una ola. Además, mientras luchas por mantenerte en pie, todos los problemas desaparecen de tu cabeza. Lugares para practicar este deporte en nuestro país hay muchos, pero debido al oleaje, algunos de los paraísos españoles del surf están en el norte, como Asturias, Cantabria, País Vasco, Galicia y Cataluña.

Vamos ahora con otra de las actividades acuáticas más practicadas, el piragüismo. ¿En qué consiste el piragüismo? Pues es un deporte que consiste en ir en una embarcación ligera que suele ser de materiales como plástico y se va impulsando gracias a las palas. Este deporte se puede practicar en solitario o en compañía. Es un deporte más o menos sencillo, donde lo fundamental, sobre todo cuando se va en compañía, es la coordinación, porque esta coordinación entre los compañeros es lo que hará que se avance y que el trabajo y el esfuerzo sea compartido. ¿Qué necesitas para practicarlo? La piragua, e ir con calzado y ropa para el agua, y un chaleco salvavidas, por supuesto. En este deporte hay que protegerse del sol, porque se va sobre la superficie y puedes terminar con quemaduras. En el piragüismo se trabaja sobre todo la parte superior del cuerpo, en especial los hombros y brazos. ¿Dónde practicar este deporte? Se puede practicar en cualquier río pero, sin duda, uno de los destinos más populares de España es el río Sella, en Asturias. De hecho, hay una fiesta cada año que consiste en descender el río Sella. Si te gusta el piragüismo, te recomiendo venir a España y hacer este descenso tan especial y divertido.

¿Qué te parece si nos vamos a las profundidades del mar? Vamos a conocer un poco más el buceo. ¿Qué es el buceo? Es el deporte donde el cuerpo se sumerge dentro del mar y para poder mantenerse dentro hay que utilizar métodos de respiración artificial. Es un deporte que, a diferencia de los otros, para practicarlo necesitas tener una preparación y una licencia. También es necesario utilizar bastante equipo, como una bombona de oxígeno o un neopreno. Eso sí, si solo vas a practicarlo pocas veces al año puedes alquilar el equipo, porque es bastante costoso. Hay que tener formación para practicar este deporte, porque al bucear nos sumergimos a bastantes metros de profundidad y nuestro cuerpo se somete a mucha presión. Cuando nos sumergimos tantos metros bajo el agua, el cuerpo sufre diversos procesos fisiológicos y es por eso que hay que saber qué se debe hacer, hay que tomar diversas precauciones. Yo no he practicado este deporte, pero conozco personas que lo practican y dicen que estar allí abajo es una de las mejores sensaciones del mundo. El silencio, la calma y estar en un mundo diferente al nuestro, que parece reservado para los seres que viven allí. La verdad es que me gustaría practicarlo algún día pero primero tengo que vencer mis miedos e inseguridades.