

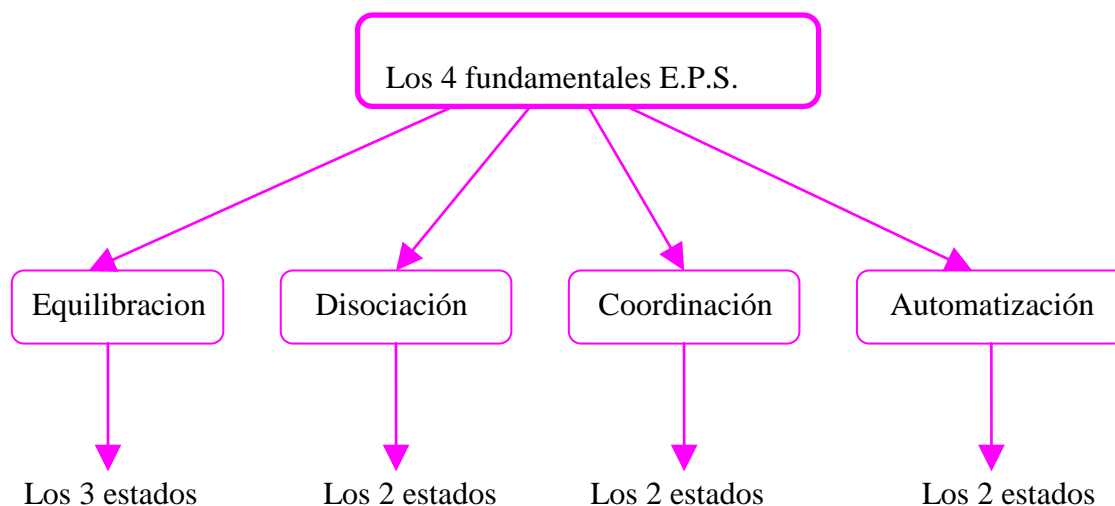
SEASURF PÀTROL
ESCUELA T.D.V.

ENSAYO :
LOS CUATRO FUNDAMENTALES E.P.S
APLICADOS A LA T.D.V.

ENSAYO :
LOS CUATRO FUNDAMENTALES E.P.S
APLICADOS A LA T.D.V.

CHRISTIAN VOYER
MONITOR T.D.V.
MONITOR DE ESQUÍ ALPINO

PRESENTACIÓN



PROPÓSITO :

I-) Volver a tomar los cuatro fundamentales en E.P.S. (Educación Physique et Sportive, = Educación Física y Deportiva) :

- Proceso de Equilibración
- Proceso de disociación
- Proceso de coordinación
- Proceso de Automatización

Definición de proceso : Conjunto de las fases sucesivas de un fenómeno natural o de una operación artificial. (Diccionario Enciclopédico Universal - AULA 1996)

II-) Aplicarlos a la Tabla a Vela con la ayuda de algunos ejercicios

¿ PORQUE DESARROLLARLOS ?

Para tener actos motores mas elaborados, es decir, indudablemente mas eficaces, en definitiva permitiendo una mejor adaptación al entorno general o específico.

A través de todas las épocas, el hombre ha intentado adaptarse a su entorno, sea por necesidad : buscar la primera riqueza, es decir comer , sea para defenderse, para sentirse integrado a un grupo determinado, para valorarse, o simplemente para buscar sensaciones diferentes o fuertes, sensaciones de placer.



PROCESO DE
EQUILIBRACION

PROCESO DE EQUILIBRACION

1-) OBJETIVO :

Como lo indica su nombre, se trata de mantenerse equilibrado cuales sean nuestras acciones.

2-) LOS 2 SISTEMAS

La psico-fisiología nos dice que 2 sistemas coexisten para restablecer o mantener el equilibrio:

- a) El sistema estático (no hay movimiento): mantiene el equilibrio cuando estamos parados de pie.
- b) El sistema cinético (hay movimiento) establece o restablece el equilibrio... en movimiento.

3-) EL PAPEL DE LA CABEZA

La cabeza posee los 2 principales centros de informaciones del cuerpo:

- . Centro auditivo
- . Centro visual

Su posición - horizontal - será determinante para el equilibrio y las "tomas de decisiones".

LOS 3 ESTADOS:

1-) La "negación del desequilibrio"

- "No consigo" o "no quiero" o "no me atrevo" a aceptar el equilibrio específico sacando mi centro de gravedad de la tabla" (inclinarse hacia atrás)

El alumno mantiene sus referencias habituales (sus referencias automáticas de ciudadano de a pie)

Su centro de gravedad estando bastante cerca de la vertical del centro de gravedad de su tabla, le cuesta controlar el peso de su aparejo y el Empuje Velico.

Tampoco tiene todavía conocimiento de movimientos gestuales reequilibradores específicos, y la "función reflejo" prevale.

La "defensa reflejo" del principiante en Tabla a Vela se notara sobre todo por :

- Piernas tensas
- Caderas sacadas
- Posturas rígidas (brazos, hombros)

⇒ búsqueda de "puestas en situaciones" donde la posición fundamental natural será (mas o menos) respetada. El alumno ya metido encima de un soporte inestable (la tabla) y de otro soporte también inestable (el mar) tiene tendencia en guardar, como dicho antes, referencias conocidas.

Tenemos dos posibilidades de ayudar a nuestros alumnos :

En primer lugar, dándole un material adecuado

- Aparejo de poco peso y con vela "pequeña"
- Casco ancho, con "longitud" y volumen

En secundo lugar, por nuestras "acciones" sobre el alumno : explicaciones, demostraciones, correcciones.

2-) La "Reequilibración a posteriori"

Nivel del Windsurfer mediano.

- "Me da algo de respeto la "zona oscura" pero se como reequilibrarme "

Aceptación de un cierto desequilibrio ya que el alumno tiene conocimiento de algunos gestos reequilibradores y ha empezado a acostumbrarse a esta "zona oscura" que tiene detrás de sus hombros.

"

El alumno no sabe todavía organizar el equilibrio de la acción futura pero sabe que se "reequilibrara" mas o menos bien después de sus desequilibrios.

Una parte de su cuerpo esta en la acción, y la otra parte asume la reequilibración.

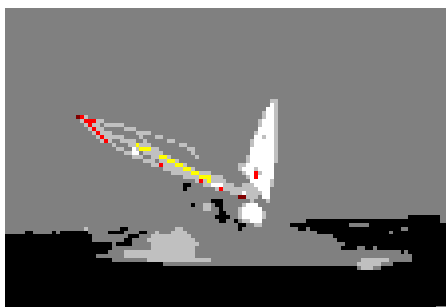
Ejemplo : con mar de fondo, las piernas intentan controlar el equilibrio del cuerpo (y la posición plana de la tabla) mientras las manos y los brazos se preocupan por el aparejo.

(Caderas y tronco parecen intentar asumir acción y equilibrio)

3-) El "Equilibrio anticipado"

- "Preveo para no estar desequilibrado"

El alumno sabe por experiencia lo que va a pasar y es capaz de ajustar su postura antes o durante la acción.



Ejemplo : la salida con rompientes.

: el control de la postura al arnés con olas.


: saltar olas

LA POSTURA SOBRE LOS TRES PLANOS DEL EQUILIBRIO

Plano vertical
Plano lateral
Plano horizontal

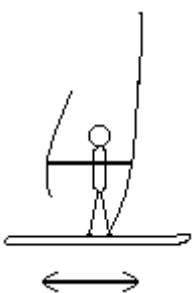
El plano vertical

Es decir los ángulos de los tobillos, las rodillas, fémur/caderas-tronco.

	<p>Un cuidado especial con las piernas demasiado tensas (rodillas bloqueadas con fuerte tonicidad muscular) y con el ángulo fémur/caderas que necesita ser mantenido (es decir con mas tonicidad muscular)</p> <p>Mas raramente, se ven alumnos con las rodillas demasiado flexionadas (y pies muy abiertos).</p>
---	---

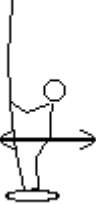
El plano lateral

Es decir la posición de pies, manos y caderas

	<p>El alumno, de forma natural, busca su equilibrio separando los pies.</p> <p>Las manos no suelen estar demasiado abiertas sobre la botavara</p> <p>Las caderas, lateralmente, se sitúan solas en posición correcta dado que el alumno tiene el peso del cuerpo repartido sobre los dos pies.</p>
---	--

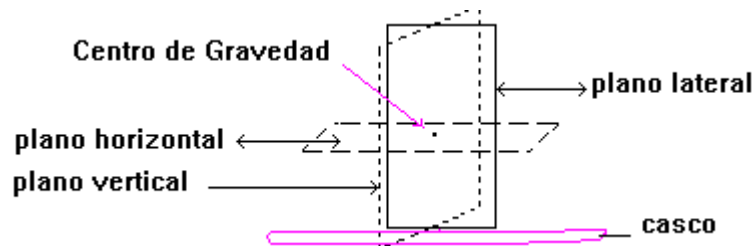
El plano horizontal

Es decir, básicamente, la posición de caderas y vértebras de la espalda y de los cervicales

	<p>Es por el empuje de las caderas hacia el aparejo que la posición horizontal correcta se consigue, ayudando las vértebras de la espalda en quedarse colocadas en posición normal de funcionamiento.</p> <p>Las cervicales nos permitirán mantener la cabeza en su posición normal (horizontal) favoreciendo las tomas de informaciones</p>
---	--

Aunque aquí disociados, las posiciones de equilibrio sobre los tres planos están cada una dependiente de las otras dos y una modificación sobre uno de los planos supone una modificación sobre los otros.

En los tres casos notaremos a nivel técnico (tanto como a nivel traumatológico para los músculos y discos intervertebrales) la influencia que puede tener la posición adecuada de caderas, y el alumno como el monitor mantendrán una atención selectiva particular sobre este punto.

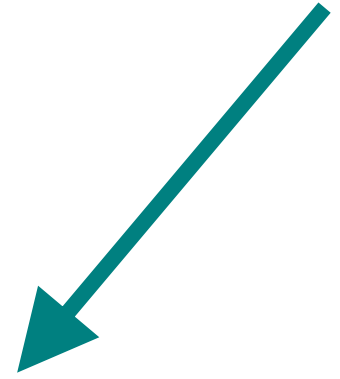


Los tres planos del equilibrio

(El centro de Gravedad se encuentra algunos centímetros encima de las caderas)

El proceso de Equilibración permite de llegar a una mejor coordinación.

Una frase ya recordada en el "Recapitulativo de Ejercicios en T.D.V. :
" - El problema del equilibrio es la clave de la afectividad". (Robert MERAND)



**PROCESO
DE DISOCIACION**

PROCESO DE DISOCIACIÓN

OBJETIVOS

- Para una acción determinada, pasar de un movimiento global a un movimiento afinado.
- Pasar de un esfuerzo máximo/rendimiento mínimo a un esfuerzo mínimo por un rendimiento máximo.
- Localizar de forma precisa los músculos y partes del cuerpo necesarios a la acción elegida.

LOS 2 ESTADOS :

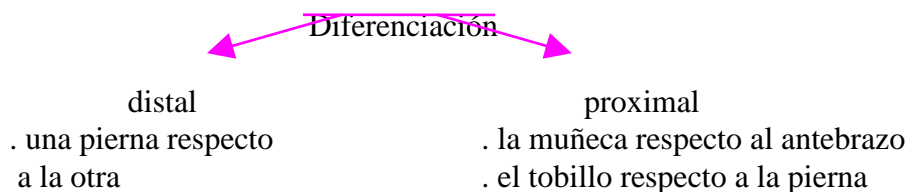
1-) El estado de las "sincinesias" :

- Los músculos de un mismo grupo motor reaccionan juntos.
- Los movimientos no son disociados (o poco) debido a una fuerte tonicidad muscular.
- Los gestos son imprecisos.
- Hay esfuerzo máximo y rendimiento mínimo.

Ejemplo : el pianista principiante
: el guiño de ojos del niño pequeño. (sinergia)

2-) El estado de las diferenciaciones

- Las acciones motrices están localizadas \Rightarrow un gasto energético mas económico. (Menos cansancio)
- Esfuerzo mínimo y rendimiento máximo.
- Mejor calculo de la fuerza necesaria a desarrollar.
- Relajación de las partes del cuerpo no útiles a la ejecución de la acción.



Se entiende por distal una parte alejada de la cabeza o al otro lado del eje vertical que divide el cuerpo en dos partes

Ejemplos :

- Disociación distal miembros inferiores/tronco/miembros superiores
- Encadenamientos de trasluchadas de gran largo a gran largo
- Disociación distal (entre los 2 miembros de un mismo tren)
 - de empopada : pasar el peso del cuerpo de un pie sobre el otro pie
 - orzar - arribar : lo mismo que antes



**PROCESO
DE COORDINACION**

PROCESO DE COORDINACION

OBJETIVO:

Ensamblar o sincronizar varios movimientos cuyos propósitos son dar la eficiencia máxima a la acción común elegida.

Que el movimiento precedente tenga una influencia positiva sobre el movimiento siguiente.

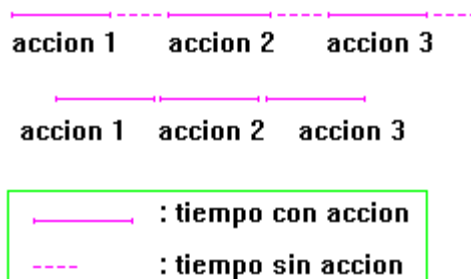
El movimiento precedente siendo útil al movimiento siguiente, permite a este movimiento siguiente de alcanzar toda su eficacia.

LOS 2 ESTADOS :

1-) El estado de la yuxtaposición de las acciones :

- Respecto al deslizamiento (al hecho de que la tabla se mueve y sobre un soporte inestable : el agua) :
⇒ movimientos imprecisos (sobre todo si olas, o olas, o mar de fondo...)

- Respecto al tiempo :
Una acción después de la otra, es decir con un tiempo de parada o de frenado entre cada acción.

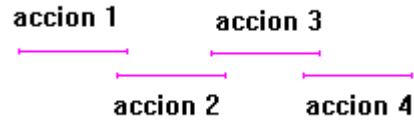


El tiempo sin acción puede ser debido a una fase de reequilibración, de duda, de preparación psicológica a la acción siguiente...

El principiante, para pasar de vela levantada a vela hinchada, tiene algunos momentos de reequilibración (y de duda) antes de pasar a la fase siguiente.

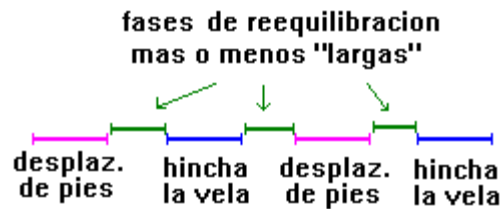
2-) El estado de la coordinación :

- La preparación de la acción siguiente se sitúa sobre la acción precedente



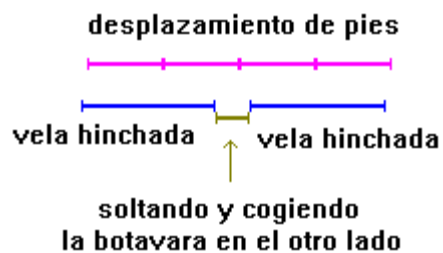
Ejemplo : la virada vela hinchada

Estado de la yuxtaposición de las acciones



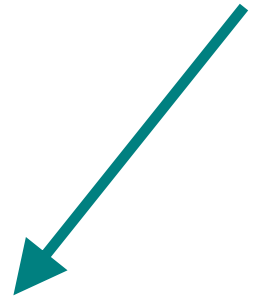
Los pies se desplazan hacia el otro lado de la tabla pero se observan "tiempos muertos" entre desplazar los pies y hinchar la vela.

Estado de la coordinación



Desplazamientos (y equilibracion) están coordinados con las acciones de las manos, unos y otros movimientos dando mas eficacia a los demás.

Es a este estado que la Educación Física nos sitúa las pedagogías analíticas



**PROCESO
DE AUTOMATIZACION**

PROCESO DE AUTOMATIZACIÓN

OBJETIVOS

Ir hacia una libertad creciente y eficaz en la selección de las acciones musculares a encadenar.

Pasar de un mando motriz, estudiado, planificado hacia un mando motriz subconsciente, (es decir, que ha sido consciente a un momento determinado y que con el tiempo, la práctica y la experiencia somos capaces de hacer de una manera ... automática.

Un aparte sobre los movimientos reflejos que no conciernan al instructor. Los reflejos son movimientos - su sede se encuentra en el bulbo raquídeo - sobre los cuales no podemos actuar ya que están fuera de alcance de nuestra voluntad.

En el cerebelo se encuentra la sede de los movimientos razonados cuya una de las funciones más importantes es la coordinación de los movimientos.

LOS 2 ESTADOS

1-) El estado de la "centración"

- Las acciones están pensadas
- Las tomas de informaciones visuales son primordiales.
- Control visual de la acción.
- No hay informaciones kinesicas.
- El cansancio nervioso y físico es bastante importante.
- El alumno no tiene percepción periférica.

Ejemplos :

Los hombros bastante tensos y levantados

El alumno mira la punta de su tabla

...

2-) El estado de la "descentración"

- Las tomas de informaciones visuales están anticipadas.
- Las tomas de informaciones kinesicas son importantes.
- Economía física y nerviosa.

Ejemplo :

- *Informaciones visuales* : veo a donde voy y lo que pasa
en coche : mirar a la carretera y no al cambio de marcha.
en regata : mirar a la boya y no la proa de su tabla
en eslalom (esquí alpino) : mirar a los palos (los que indican el camino, no los que tenemos en las manos) y no a sus espátulas.

- *Informaciones kinesicas* : las manos, los pies me informan a través de sensaciones físicas de lo que hago.

Navegando : Mis pies me informan del ángulo de canteo de mi tabla.

La mano detrás me informa si mi vela esta correctamente hinchada

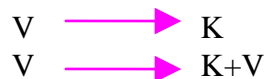
Salida de regata : los ojos ven las banderas, manos y pies sienten la tabla y el mar, (y los oídos están atentos).

Nos acordaremos de los Ciegos que, siendo sin informaciones visuales, han tenido y han sabido desarrollar sus sensaciones kinesicas dejándonos a este nivel muy detrás de ellos. (Lectura de billetes de banco con los dedos, competiciones de esquí de fondo, tocar el piano, kinesiterapeutas,...)

Recapitulando :

a - las primeras informaciones son visuales y muy próximas

b- ¿ Queremos reemplazar las informaciones visuales por informaciones kinesicas ? Diré, mas bien desplazarlas para desarrollar las informaciones. K. y recibir a través de los ojos informaciones V. teniendo así los dos tipos de informaciones (y contando con los oidos : tres)



Es en el estado de la "descentración" que la Educación Física nos sitúa el automatismo que se adquiere por la repetición de acciones.

Observación : Los automatismos nos pueden llevar al "estereotipo", es decir, tener la misma respuesta a situaciones diversas.

Ejemplo : buscar el cambio de marcha en un coche que no es nuestro coche habitual



LA AFECTIVIDAD

HABILIDAD MOTRIZ

Nuestra habilidad motriz (capacidades físicas) es el conjunto de lo que hemos adquirido a nivel de equilibración, disociación, coordinación, automatismo, en vista de aumentar nuestro nivel de performance, y llegar a la mejor adaptación posible.

También existen capacidades biológicas esenciales que podemos desarrollar :

- Endurancia : ser capaz de hacer un esfuerzo físico en equilibrio fisiológico durante un tiempo mas y mas largo = aerobia
- Resistencia : ser capaz de hacer un esfuerzo físico en desequilibrio fisiológico durante un tiempo mas y mas largo = anaerobia
- Fuerza : oponer una contrafuerza estática a una carga mas y mas importante
- Elasticidad : Aumentación de la amplitud articular

¿ Pero podemos hablar de una mejor adaptación posible sin hablar de afectividad ?

LA AFECTIVIDAD

Definición : Conjunto de los estados afectivos, sentimientos, emociones y pasiones de un individuo (Diccionario Básico de la Lengua - ANAYA 1996)

Sinónimos : sensibilidad, emotividad (diccionario del ordenador de este servidor)

y algunos derivados : inquietud, excitación, angustia, miedo, interés, estima, simpatía...

1-) Carácter evolutivo

Vamos de menos hacia mejor : ☺

2-) Carácter involutivo

Vamos de mejor hacia peor : ☹

¿ Porque puede ocurrir ?

Ciertos factores pueden actuar negativamente a un momento o otro sobre la afectividad del individuo

- El factor emotivo :

Una carga emocional demasiado importante puede originar una desorganización de los gestos trayendo consigo una baja de la performance

- El ritmo :
demasiado intenso, no favorece el rendimiento
- La velocidad de desplazamiento :
Mucho viento respecto a la técnica
- El medio marino :
El tamaño de las olas
- El cansancio :
Diminución de las capacidades funcionales fisiológicas y psicológicas
- El grupo :
La diferencia de nivel entre alumnos de un mismo grupo nos obligara a cambiar de clase el alumno, tanto para su bien que el de la clase.
- El numero de personas en un sitio determinado :
Una salida de regata con numerosos participantes o una zona de trabajo delimitada con boyas demasiada pequeña respecto al nivel de los alumnos.
- El primer contacto o la relación entre el alumno y su profesor:
"No te enteras..." se cambiara por : "te lo reexplico"
- La competición :
Nuestros objetivos y los valores morales que le damos pueden
 - . motivar : luchar contra si mismo
 - . crear un efecto destructor : " - Si no hago un buen puesto, hare el ridículo"
- ...

La aptitud a controlar su estado emotivo y de coordinar acciones a un nivel de excitación elevado influenciara la aumentación o la disminución de la performance.

Una situación resentida como demasiado fuerte, (desequilibrio emocional) como puede serlo para un principiante-regatista una salida de regata con numerosos participantes, entrenara una baja de rendimiento.

El monitor será atento a la forma de "ser y pensar" de sus alumnos.

El monitor se preguntara si sus acciones y su influencia son correctas y motivadoras.

¿ INTERDEPENDENCIA DE FACTORES ?

De hecho, tenemos una interdependencia entre los cuatro fundamentales E.P.S. entre ellos y igualmente entre estos fundamentales y la afectividad

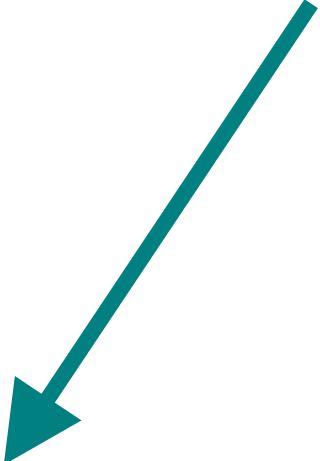
- " Si estoy bien equilibrado, coordino bien "
- " Si estoy emocionalmente bien, hago mejores performancias"

Tomemos de nuevo dos frases :

- " El problema del equilibrio es la clave de la afectividad. (R. MERAND)
- La afectividad es la clave de las conductas motrices (P. PARLEBAS)

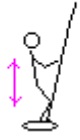
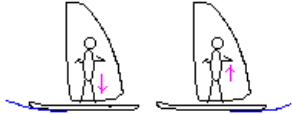


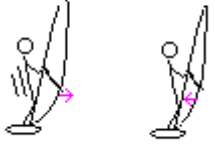
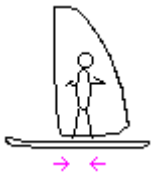
Y si algunas veces nos parece que uno o varios alumnos no progresan bastante rápidamente, dos frases mas nos recuerdan que :



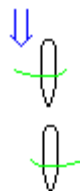


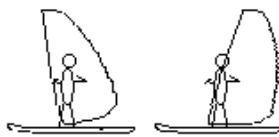
- "El ejemplo no dispensa de los intentos personales"(Paul GUILLAUME)
- "No hay ningún buen aprendizaje sin experiencia personal" cuyo nombre del autor desgraciadamente he olvidado.

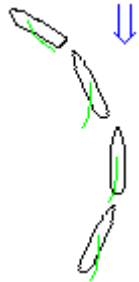

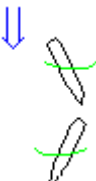


**ALGUNOS
EJERCICIOS**



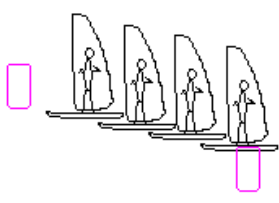
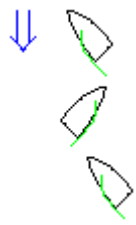
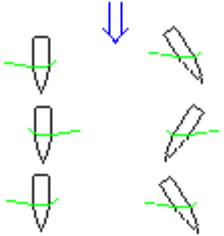
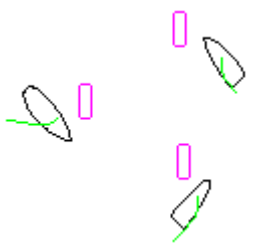
EQUILIBRACION

	<p>1</p> 	<p><u>Plano vertical</u> Navegando a varios rumbos : - abrir y cerrar el ángulo de rodillas (flexionar y enderezarse)</p>
<p>De la negación del equilibrio ↓</p>	<p>2</p> 	<p><u>Plano vertical</u> (con mar de fondo o oleaje) -"Cuando la ola levanta mi tabla, flexiono las rodillas al compás de la ola y cuando mi tabla baja al otro lado de la ola, me endezozo"</p>
<p>hacia el equilibrio a posteriori ↓</p>	<p>3</p> 	<p><u>Plano vertical</u> con olas : "colgado" de la botavara, deajo subir las rodillas delante de mi.</p>
<p>hacia el equilibrio anticipado</p>	<p>4</p> 	<p><u>Plano horizontal</u> Empujando caderas para encontrar una posición cómoda y eficaz</p>
	<p>5</p> 	<p><u>Plano horizontal</u> Abrir y cerrar la baluma : "deshinchando, me desequilibro y hinchando, me reequilibro"</p>
	<p>6</p> 	<p><u>Plano lateral</u> Acercar los pies (de posición "defensiva" a posición "normal")</p>

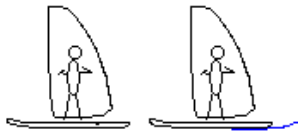


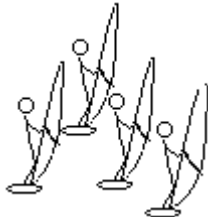

DISOCIACIÓN		
<p>del estado de las sincinesias</p> <p>↓</p> <p>hacia el estado de las diferenciaciones</p>	1	 <p>Reemplazar : inclinar cuerpo hacia detrás para acercar el mástil (y caerse al agua) por utilizar los ángulos codos y hombros para acercar el mástil.</p>
	2	 <p>Navegar cambiando las posiciones de las manos (una mano palma arriba, la otra abajo...)</p>
	3	 <p><u>Trasluchada 180°/180°</u> Mientras pies y piernas asuman el equilibrio sin desplazarse, los miembros superiores sin interferir con los miembros inferiores trasluchan la vela</p>
	4	 <p><u>Trasluchada 135°/135°</u> Mientras pies y piernas asuman : - el equilibrio y - ayudan a arribar (antes de llegar al rumbo de empopada y a orzar después de pasar el rumbo de empopada), las manos cambian la vela de amura</p>
	5	 <p><u>Independencia de piernas</u> - de empopada, pasar el peso del cuerpo de un pie sobre el otro</p>
	6	 <p><u>Orzando-arribando</u> Orzando, presiono con el pie detrás y arribando presiono con el pie delante</p>

COORDINACIÓN		
<p>del estado de la yuxtaposición</p> <p>↓</p> <p>hacia el estado de la coordinación</p>	<p>1</p> 	<p><u>La virada técnica</u></p> <p>Simultáneamente, pies y piernas asumiendo el equilibrio se desplazan hacia el otro lado de la tabla mientras las manos trabajan conjuntamente para mantener la vela hinchada.</p>
	<p>2</p> 	<p><u>Trasluchada 135°/135°</u></p> <p>Coordino el cambio de amura con el cambio de posición de mis pies encima de la tabla</p>
	<p>4</p> 	<p><u>Trasluchada 135°/135°</u></p> <p>Mientras manos, pies y piernas asuman su propio papel, los coordino para que me salga perfecta la trasluchada sin pérdida de tiempo</p>
	<p>4</p> <p>-...</p>	<p>-...</p>
	<p>5</p> <p>-...</p>	<p>-...</p>
	<p>6</p> <p>-...</p>	<p>-...</p>

AUTOMATIZACIÓN

<p>del estado de la centracion</p> <p>↓</p> <p>hacia el estado de la descentración</p>	<p>1</p> 	<p><u>Descentración visual</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Mirar la vela del compañero - Mirar hacia el horizonte - ...
	<p>2</p> 	<p><u>Desarrollar las sensaciones Kinesicas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Relajar los musculos de hombros, antebrazos.. y dedos de las manos. - Mantener la botavara con las puntas de los dedos. - cerrar los ojos algunos segundos - sentir el contacto tabla/agua
	<p>3</p> 	<p><u>Automatizar</u></p> <p>Salidas de regata por repetición</p> <ul style="list-style-type: none"> - control del tiempo - control de las banderas - control de su "zona" - ...
	<p>4</p> 	<p><u>Automatizar las viradas técnicas</u></p> <p>por repetición de viradas</p> <ul style="list-style-type: none"> - mirando delante - Ojos cerrados - desarrollar sensaciones -...
	<p>5</p> 	<p><u>Automatizar</u></p> <p>Trasluchadas 180°/180° y 135°/135° por repetición de trasluchadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - mirando delante o ojos cerrados - desarrollar sensaciones -...
	<p>6</p> 	<p><u>Pasar boyas</u></p> <p>ver propuestas de arriba</p>

AFFECTIVIDAD

<p>De sensaciones perturbadores</p> <p>↓</p> <p>hacia sensaciones agradables o aceptadas</p>	1	 <p><u>Velocidad</u> Aceptación de la "velocidad" Aceptar la aceleración provocada por el empuje de las olas con mar de fondo.</p>
	2	 <p><u>Voluntad, agresividad, motivación</u> Siendo varios o estando solo hacer pumping un tiempo a determinar</p>
	3	 <p><u>Concentración, atención selectiva</u> - "Debo ganar distancia a barlovento" - " No debo perder distancia a sotavento"</p>
	4	 <p><u>Negación de pensamientos negativos</u> - "Soy el primero y me van a coger" - "Soy el ultimo y no podré nunca"</p>
	5	 <p><u>Percepción de si mismo</u> - "¿ La imagen que tengo de mi corresponde a la realidad ?"</p>
	6	<p>-...</p>

CONCLUSIÓN :

Este ensayo recoge experiencia y apuntes reunidos durante varios años enseñando el Esquí Alpino, el Monoski, el Snowboard y la Tabla a Vela que, como humilde servidor, profesional, amante y apasionado por la enseñanza de estos deportes he intentado aplicar a la Tabla a Vela.

El método de los cuatro fundamentales E.P.S. me proporciona una ayuda muy grande en Esquí Alpino con alumnos que tienen problemas de psicomotricidad.

Este método es uno método entre otros métodos y como recordado en el "MEMENTO T.D.V." , el Monitor será mas eficaz si tiene la posibilidad de actuar disponiendo de una gama de varios métodos, que podrá utilizar respecto a sus diferentes alumnos o a diferentes situaciones encontradas, ayudándole también conocimientos en psicología, teoría de comunicaciones y aprendizaje....

Para Profundizar nuestros conocimientos, tenemos la suerte de tener a nuestra disposición un sinfín de libros que recogen las experiencias de muchos profesionales en Deportes y Psicología.

Para mas informaciones ver :

- un sinfín de libros

y, si les ha interesado este ensayo :

- el "Recapitulativo de Ejercicios en Tabla a Vela "

- el "Memento T.D.V."

Christian VOYER

Monitor de Esquí Alpino

Monitor de Tabla a Vela

CULLERA

05.O3.98

ARRANCAR EN T.D.V. : De vela levantada hacia arrancar (una sobre las dos posibilidad)

EQUILIBRACION	DISOCIACIÓN	COORDINACIÓN	AUTOMATIZACIÓN	AFECTIVIDAD
<p>Horizontal vertical lateral</p> <p>Las posiciones sobre los 3 planos</p> <p>El empuje de caderas y el mantenimiento de este esfuerzo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Flexiono los codos y los ángulos hombros/tronco para acercar la vela hacia mi - El brazo de detrás flexionado mantiene la vela mientras la mano delante va hacia la botavara y vuelve hacia mi para acercarla. - Mientras la mano delante mantiene la botavara (codo flexionado), el brazo detrás se despliega para que la mano (detrás) se sitúe sobre la botavara - Simultáneamente, el brazo delante se despliega para permitir a la mano delante de ir hacia la proa para poner el mástil en posición de salida mientras el brazo detrás se flexiona permitiendo a la mano detrás de hinchar la vela (existe otra posibilidad) 	<p>trabajan conjuntamente</p> <p>Si el brazo detrás no asuma su papel, la mano delante no podrá asumir el suyo (coger y acercar la botava-ra)</p> <p>Si el brazo delante no se queda flexionado, tampoco la mano detrás conseguirá situarse correctamente sobre la botavara</p> <p>búsqueda de la eficacia al momento de arrancar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Repetición de las diferentes acciones y posiciones - Desarrollo de las sensaciones kinesicas - Las diferentes preocupaciones de los ojos 	<ul style="list-style-type: none"> - Autocontrol - Autoconfianza - Negación de pensamientos negativos : "me voy a caer" ⇒ construcción de pensamientos positivos - Transformación de sensaciones percibidas como perturbadores en sensaciones agradables -...

	<ul style="list-style-type: none"> - Las caderas asuman su papel - Las piernas asuman su papel sin influir negativamente sobre el trabajo de la parte superior del cuerpo - Los pies (tobillos) controlan el cuerpo y la tabla <p>Todos trabajan separadamente intentando no influir negativamente sobre los demás</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Las caderas asuman su papel <p>Todos trabajan en concordancia intentando influir positivamente sobre los demás</p>		
--	---	--	--	--