

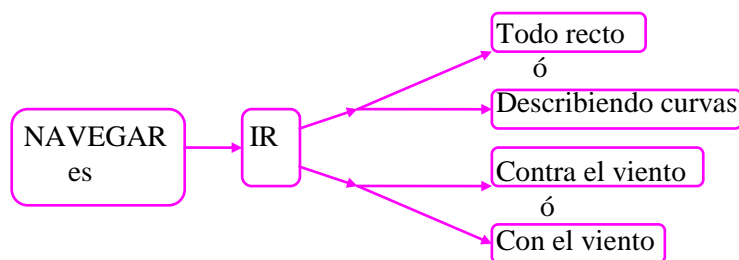
"SEASURF PATROL"
ESCUELA T.D.V.
CHRISTIAN VOYER
MONITOR T.D.V.
MONITOR DE ESQUÍ ALPINO
JUEZ AUXILIAR DE REGATA

RECAPITULATIVO
DE EJERCICIOS
EN TABLA A VELA

- SIN BOYAS

- CON BOYAS

PRESENTACIÓN



A) OBJETIVO :

Recapitular el mayor numero posible de educativos con y sin boyas y organizarlos en una tabla (cuadro) respecto a los cuatro criterios definidos mas abajo.

No se trata aquí de una explicación pedagógica sino mas bien de una descripción de ejercicios y de objetivos.

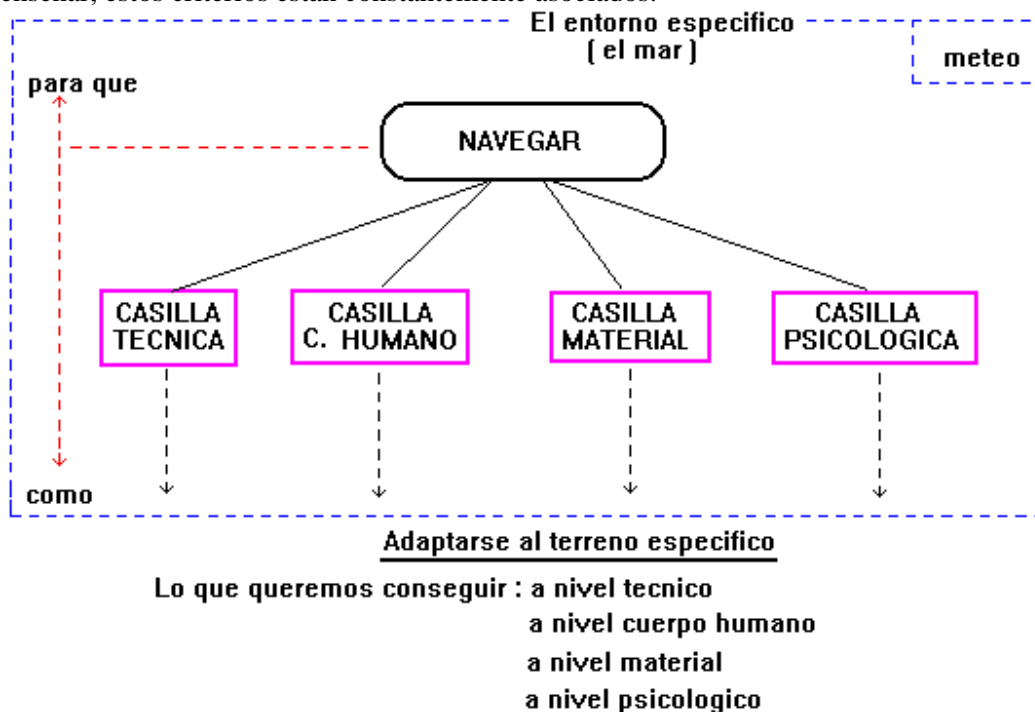
B) LOS 4 CRITERIOS :

De que disponemos :

- **Una técnica** desarrollada a lo largo de los años y que evoluciona..
- **Un cuerpo** con sus músculos, articulaciones, su fuerza, su elasticidad...
- **Un material** (en nuestro caso las tablas, en la nieve los esquís) y que evoluciona con el tiempo.
- **Un cerebro** que aunque es del cuerpo humano, nos interesa aquí sus posibilidades de análisis(de movimientos, de sensaciones, de comprensión... y de respuestas a diversos "estimulis" que para no extenderse demasiado, llamo los factores Psi. (psicológicos).

Aunque el alumno tenga por primer objetivo el de navegar, interesa hacerle ver que navegar será la consecuencia de la correcta utilización de estos cuatro criterios.

He intentado disociar los cuatro criterios con el fin de buscar a cada uno un objetivo a trabajar con educativos (con ó sin boyas) aunque sabemos bien que a la hora de navegar, ó de enseñar, estos criterios están constantemente asociados.



De igual forma, he procurado en cada columna, utilizar los nombres referentes a la columna correspondiente (ej. : en la columna Cuerpo Humano únicamente nombrar datos referentes al cuerpo humano)

¿ Solamente 4 criterios ?

La meteorología es otro criterio de importancia sobre el cual no podemos actuar directamente sino solamente adaptarnos.

C) NO OLVIDAREMOS a la hora de utilizar los educativos :

- Las teorías del aprendizaje (afectividad, comunicación...)
- Los tiempos de aprendizaje
- Los diferentes métodos, E.P.S.(Educación Física y Deportiva), Adaptación, Imitación, Tradicional, Ensayo-error...





D) LAS BOYAS

Son medios (y no objetivos) que tienen por ventaja :

- referencia visual
- Mantener el grupo de alumnos en una zona determinada
- Pueden proporcionar ejercicios motivadores
- Permitir un aprendizaje mas preciso

La posición de las boyas, una respecto a otra, dependerá de lo que se quiere trabajar (dirección, precisión , maniobras, ritmo, tomas de decisiones, tiempos de reacciones...)

Significado de los esquemas :

	: boya
	: tabla y su dirección
	: vela
	: dirección de movimiento

CONCLUSIÓN

Cada ejercicio de esta tabla proporciona cuatro posibilidades de trabajo, lo que no significa que se debe trabajar los cuatro criterios al mismo tiempo.

Cada monitor debe observar a sus alumnos, hacer su tabla si le gusta esta forma de trabajar, elegir que criterio es mas necesario desarrollar, respecto a su grupo, sin olvidar respetar la personalidad de cada una de las personas cuya responsabilidad tiene.

El contenido de las casillas de esta tabla es orientativo, podría ser mas preciso, y pretende solamente proponer ideas y líneas de trabajo.

El conjunto de la tabla se dirige a los alumnos principiantes y de un nivel avanzado, rozando el nivel de la regata.

En algunas casillas se encuentran propuestas selectivas, en otras, propuestas generales, en algunas ninguna. De hecho, cada monitor pone sus temas de trabajo.

Es necesario acordarnos profundizar en temas de psicología , aprendizaje (el inconveniente de una posición mas " técnica" no reside tanto en ella misma sino en el hecho de pedir al alumno de pasar de referencias "conocidas" hacia referencias "desconocidas"), problemas energéticos del cuerpo humano, del material...y que no hay buen aprendizaje sin experiencia personal.

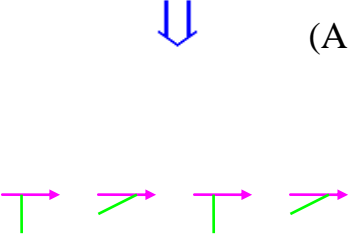
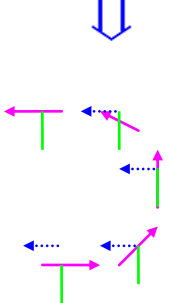

Recordar es también uno de los objetivos de este trabajo.

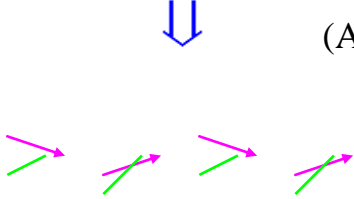
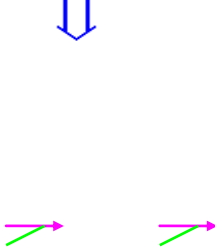
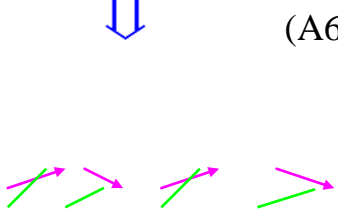
3 frases interesantes :

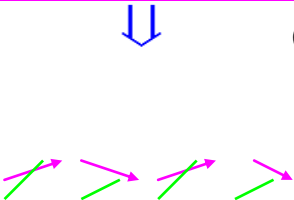
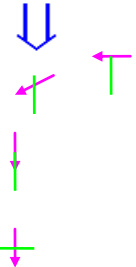
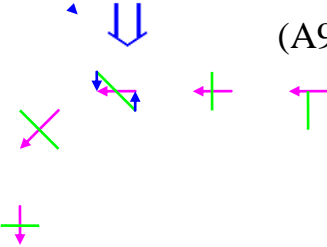
- . El problema del equilibrio es la clave de la afectividad. (Robert Morand)
- . La afectividad es la llave de las conductas motrices. (P. Parlebas)
- . Toda pedagogía puede ser buena a partir del momento en el cual, aplicándola, uno es consciente de que quizá se encuentra en el error. (Ettore Scolla)

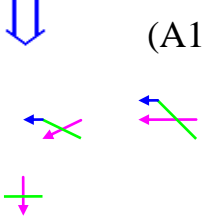

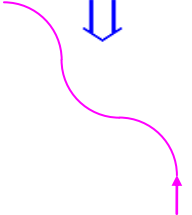
Christian VOYER
Monitor de Esquí Alpino
Monitor T.D.V.
28 de Enero 1998


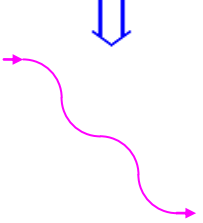
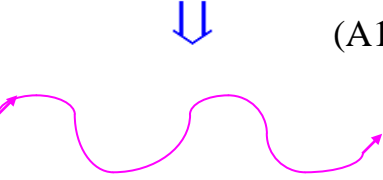
SIN BOYAS

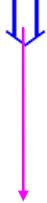

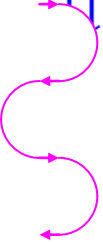
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidad a desarrollar
 <p>(A1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Arrancar y frenar</u> (hinchar y deshinchar) - Salir a 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar mano delante - mover mano detrás (cerrar vela, abrir vela) - Controlar empuje caderas - Mantener espalda recta - ¿ Mantener una posición natural erguida ? 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ Oriento la vela al viento? - ¿ Mi mástil esta demasiada lejos de mi ? 	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo sobre la afectividad -¿ Entiendo de donde viene el viento? - ¿Me oriento en el espacio ? Acepto esta situación nueva que me permitirá controlar la posición especifica - ...
 <p>(A2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>½ vuelta para volver</u> - Posición de salida a 90° y final del ejercicio a 90° al otro lado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mover manos/brazos a mi derecha (ó izq.) de mi cuerpo (ó del viento) - Controlar mis pies(ó cuerpo) mientras gira la tabla. 	<ul style="list-style-type: none"> ¿ vela deshinchada, inclino mi vela a un lado (ó al otro lado) del viento ? (ligero balanceo) 	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo sobre la afectividad - ¿Me oriento en el espacio ?- ¿ Me atrevo ad deslizar mis pies durante la maniobra ? - ¿ empujar las caderas? - ...
 <p>(A3)</p>	<p><u>Iniciarme a los cambios de dirección</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> ¿ - mover los brazos //mente a la tabla sin desequilibrar el cuerpo ? -¿ Empujar caderas 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ muevo el aparejo // a la tabla ? 	<ul style="list-style-type: none"> -Trabajo sobre la afectividad - ¿Me oriento en el espacio ? - ...

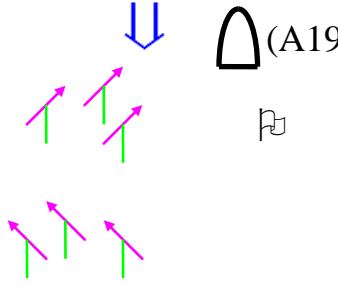
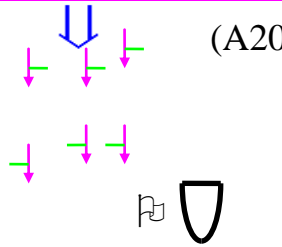
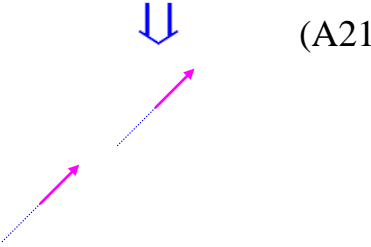
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidad a desarrollar
 <p>(A4)</p>	<p>- <u>Controlar el ángulo Vela/viento</u> (mantener mi vela hinchada mientras la tabla cambia de dirección)</p>	<p>- Controlar movimiento longitudinal con mano del. y al mismo tiempo la posición lateral de la mano detrás (disociar/coordinar 2 movimientos diferentes)</p>	<p>-¿ Si ni controlo bien el ángulo vela/viento ?</p>	<p>Atención selectiva (sacar un problema de su entorno: "- ¿Aunque estoy muy concentrado en todo, puedo centrarme mas en lo que hago con la vela?) - ...</p>
 <p>(A5)</p>	<p><u>Mantener mi vela correctamente hinchada yendo todo recto</u></p>	<p>- Juntar las manos en la botavara y buscar el Empuje Velico</p>	<p>- ¿ si la parte de delante de la vela tira demasiado respecto a la de detrás (ó viceversa) ?</p>	<p>- relajar la mente - Atención selectiva - ...</p>
 <p>(A6)</p>	<p><u>¿ Mantener mi vela correctamente hinchada orzando ó arribando ?</u></p>	<p>- balancear lentamente los brazos a mi derecha y a mi izq., manos juntas frente al Empuje Velico - Desplazar las manos a lo largo de la botavara</p>	<p>- ¿ si la parte de delante de la vela tira demasiado respecto a la de detrás (ó viceversa) ? - ¿ si muevo demasiado el aparejo ?</p>	<p>- Atención selectiva - ...</p>

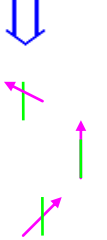
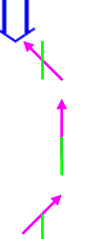
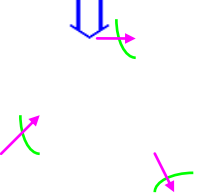
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(A7)</p>	<p>¿ <u>Mantener mi vela correctamente hinchada (buscando precisión) orzando ó arribando ?</u></p>	<p>- mover longitudinalmente los brazos al mismo tiempo que busco, mano juntas, el Empuje Velico</p>	<p>- ¿ si la parte de delante de la vela tira demasiado respecto a la de detrás (ó viceversa) ? -¿si muevo demasiado el aparejo ? -¿si la Fuerza Aerodinámica (FA) nota en un plano perpendicular al mar respecto a la Fuerza Hidrodinámica (FA)</p>	<p>- Concentración - ...</p>
 <p>(A8)</p>	<p>- <u>Ir hacia la empopada vela deshinchada (a)</u></p> <p>(Fin del ejercicio a la posición de empopada)</p>	<p>- mover los pies mientras se orienta la tabla - manteniendo la driza, llevar mis manos al mismo lado del viento</p>	<p>- ¿ vela deshinchada, consigo situar la proa debajo del puño de escota ?</p>	<p>- Afectividad - ...</p>
 <p>(A9)</p>	<p>- <u>Ir hacia la empopada vela hinchada (b)</u></p> <p>(Fin del ejercicio a la posición de empopada)</p>	<p>- equilibrar los pies a cada lado del eje longitudinal de la tabla ,cuerpo frente a la proa -simultáneamente, "estirar" brazo delante y flexionar brazo detrás en diagonal respecto a la tabla (= dissociar y coordinar)</p>	<p>a)- equilibrar el aparejo perpendicularmente a la tabla ? (tabla a 90° del viento) (centro de equilibrio del aparejo encima del centro de gravedad de la tabla) b)¿ Giro aparejo alrededor del pie del mástil?</p>	<p>- Concentración - Seguridad afectiva - Atención selectiva - ...</p>

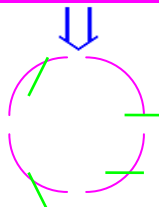
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidad a desarrollar
 <p>(A10)</p>	<p>- Ir hacia la <u>empopada vela hinchada (c)</u></p> <p>(Fin del ejercicio a la posición de empopada)</p>	<p>- Llevar mis manos poco a poco hacia un lado del viento</p> <p>- Orientar al mismo tiempo el cuerpo y los pies hacia la nueva dirección</p> <p>(Referencia : el viento)</p>	<p>inclino el aparejo :</p> <p>a) hacia delante y</p> <p>b) luego en diagonal respecto a la tabla</p>	<p>- Concentración</p> <p>- Atención selectiva</p> <p>- ...</p>
 <p>(A11)</p>	<p>- <u>Salir de "frente al viento" y volver frente al viento</u></p> <p>de $\approx 0^\circ$ a $\approx 45^\circ$</p> <p>(vela hinchada)</p>	<p>- Llevar mis manos hacia la proa</p> <p>- y al mismo tiempo, mi mano delante ligeramente en frente de mi</p>	<p>-¿ Inclino mi mástil hacia delante y ligeramente en frente de mi ?</p> <p>-¿ Mantengo mi aparejo inclinado demasiado tiempo hacia detrás ?</p>	<p>- Seguridad afectiva estar "pegado" a la botavara cuando estoy frente al viento</p> <p>- ...</p>
 <p>(A12)</p>	<p>- <u>Salir de "frente al viento"</u></p> <p>De 0° a $\approx 90^\circ$</p> <p>(vela hinchada)</p>	<p>Ver A11</p> <p>...con mas amplitud hacia la proa</p>	<p>Ver A11</p>	<p>Ver A11</p> <p>- ...</p>

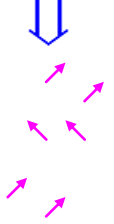
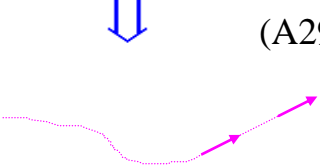
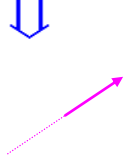
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(A13)</p>	<p>- <u>Ir de 135° a 180° a 135° a 180° ...</u></p>	<p>- Desplazar lateralmente las manos perpendicularmente al viento sin desequilibrar el cuerpo - Controlar la posición de mis caderas - Disociar y coordinar tronco/ piernas</p>	<p>-¿ Inclino lateralmente mi aparejo a sotavento ó a barlovento de la tabla ? -¿ Consigo controlar el ángulo vela/¿ disociar/coordinar 2" movimientos" diferentes ?</p>	<p>Afectividad : - Control del momento del paso de aire laminar a aire turbulento y viceversa - ...</p>
 <p>(A14)</p>	<p>- <u>Ir de 90° a 180° a 90°...</u></p>	<p>Ver A 13</p>	<p>Ver A 13</p>	<p>¿ Aceptar el momento del "paso de aire laminar" a "paso de aire turbulento" ? - ...</p>
 <p>(A15)</p>	<p><u>Ir de 45° a 180° a 45° a 180°</u> - Orzar-arribar - Controlar mi equilibrio/ desplazamiento del aparejo y al cambio de dirección de la tabla.</p>	<p>Ver A 13 y A14 - y disociar-coordinar : Tronco/piernas Mano delante/mano detrás Controlar las caderas</p>	<p>-¿ al mismo tiempo controlo el desplazamiento del aparejo y el cambio de dirección de la tabla ? - ¿ Mi vela no esta correctamente hinchada ?</p>	<p>- Análisis de una situación complicada - Tratamiento de informaciones - Tomas de decisiones - Orientación espaciale - ...</p>




Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
	(A16) <u>Trasluchar de 180° a 180°</u> de empopada	<ul style="list-style-type: none"> - Estabilizar el tronco - trabajar de manos a hombros - Tener un juego vertical de piernas si pierdo el equilibrio 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ Giro la vela alrededor del eje vertical formado por la resultante de la fuerza del viento (E.:V.) y el pie del mástil ? ¿ Y si no ? 	Ver A15 - Atención selectiva - ...
	(A17) <u>Trasluchar de 135° a 135°</u> Gran largo a gran largo	<ul style="list-style-type: none"> - Desplazar los miembros superiores a un lado (ó al otro lado) de mi cuerpo - Compensar con mis caderas (= Centro de Gravedad) 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ Inclinar mi aparejo (E.V.) a un lado (ó al otro lado) del eje longitudinal ? - ¿ Mi vela no esta correctamente hinchada 	Ver A15 y A16 - ...
	(A18) <u>Trasluchar de 90° a 90°</u> Través a través	Ver A 13; A14; A17 - y disociar-coordinar : Tronco/piernas Mano delante/mano detrás Controlar las caderas	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ Inclinar mi aparejo (E.V.) a un lado (ó al otro lado) del eje longitudinal ? - ¿ Mi vela no esta correctamente hinchada 	Ver A15, A16 y A17 - ...

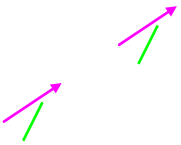
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(A19)</p>	<u>ver a donde voy</u> - por eso actúo a las señales da la bandera de la zodiac. - Ej : A ceñida, virando	No ver lo que hago, y sentirlo - Automatizar movimientos - Descentrar ojos	- ¿ Dejo de observar la proa	- Atención selectiva - ...
 <p>(A20)</p>	<u>ver a donde voy</u> - por eso actúo a las señales da la bandera de la zodiac. - Ej. : de empopada, trasluchando	ver A19	ver A19	- Visualización - ...
 <p>(A21)</p>	<u>Sentir lo que hago (feeling)</u> (Se trata de obtener el rendimiento máximo gracias al esfuerzo mínimo)	- Relajar el cuerpo (ej: los hombros, las manos...) para desarrollar las sensaciones kinesicas = (el feeling) Navegando, mirar detrás de si (mi estela)	- ¿ no me agarro tanto a la botavara?	- Atención selectiva - Hacerse confianza - ...

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(A22)</p>	<u>Hacer viradas técnicas</u> - Virar vela hinchada	- Extender los brazos hacia la popa - Mantener la tracción con la mano detrás - Cruzar las manos cambiando de amura	¿ Inclinar el aparejo hacia detras manteniendo la vela hinchada ?	- ¿ Pasar al otro lado al ultimo memento ? - ...
 <p>(A23)</p>	<u>Hacer viradas técnicas</u> - Virar rápidamente vela hinchada	Desplazarme rápidamente hacia detras y volver rapidamente hacia delante para luego pasar al otro lado de la tabla - Mantener la tracción con la mano detrás hasta el ultimo momento - Tiempos de reacciones	¿ Mover el aparejo lentamente ó mas rápidamente hacia detras, vela hinchada ?	¿ Trabajar las "tomas de decisiones ? - ...
 <p>(A24)</p>	<u>Conocer mi material y controlarlo en todas situaciones</u> - Para mi seguridad y la de los demás. · marcha detras · navegar vela hinchada a sotavento de la vela	- Equilibrarme en la proa - Navegar a sotavento de la vela	- ¿ Si hincho la vela al otro lado	- Seguridad afectiva Aceptar situaciones tan inestables y inusitada? - ...

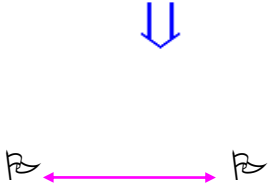
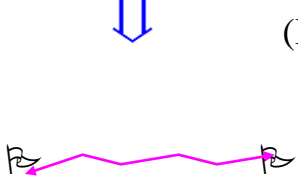

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
<p style="text-align: center;">⇓</p> <p style="text-align: right;">(A25)</p> <p style="text-align: center;">(sin dibujo)</p>	<u>Conocer las posibilidades de mi aparejo y controlar mi cuerpo en todas las situaciones :</u>	Posicionar mi cuerpo de espalda a la vela - Dentro de la botavara - A sotavento de la vela - ...	¿ Cambio la altura de la botavara ? - ¿ muevo el pie de mástil ?	- Seguridad afectiva - Tomas de decisiones - ...
<p style="text-align: center;">⇓</p> <p style="text-align: right;">(A26)</p> <p style="text-align: center;">(sin dibujo)</p>	<u>Conocer las posibilidades del casco</u>	- Cambiar la posición de mis pies - levantar mas los talones ó los dedos de pies - Ponerme totalmente en la popa ó en la proa - Cantear ligeramente ó totalmente	- ¿ Canteo a sotavento y barlovento · levantar la proa de la tabla (Centro de gravedad de la tabla/centro de Empuje de Archimedes)	- Seguridad afectiva - Tomas de decisiones - ...
<p style="text-align: center;">⇓</p>  <p style="text-align: right;">(A27)</p>	<u>- Dirección, equilibrio, reglaje de vela</u> - El circulo	- los procesos de disociación, coordinación, equilibracion, automatización	- Reglaje de vela - posición del mástil - cambio de orientación de la tabla	- Tomas de decisiones - Velocidad de percepción - Orientación espáciale - ...

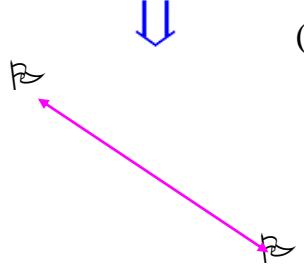
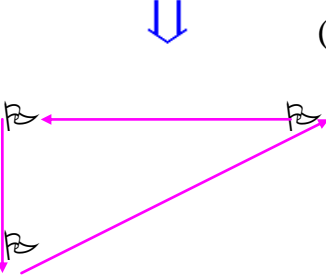
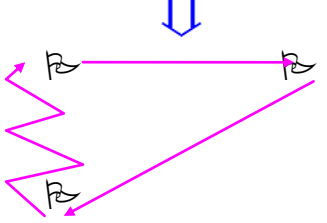
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(A28)</p>	<p>- <u>Disminuir los tiempos de reacción</u> · Viro al mismo tiempo que mi compañero</p>	<p>- Tomar informaciones visuales constantemente - Desarrollar mis sensaciones kinesicas - Reaccionar rápidamente - Equilibracion: desarrollar la fase del "equilibrio anticipado" - Automatización</p>	<p>- ¿No deja la vela hinchada hasta el ultimo momento? - ¿ La amplitud (el radio) de mi curva es diferente de la de mi compañero?</p>	<p>- Reducir mis tiempos de "tomas de decisiones" - ...</p>
 <p>(A29)</p>	<p><u>Aumentar mes sensaciones kinesicas</u></p>	<p>- Navegar "mirando" mi estela - Mantenerme solamente con la punta de los dedos - Relajar los hombros</p>	<p>- Moviendo ó no mi aparejo - Canteando ó no el casco</p>	<p>- Relajación mental - Concentración - Tratamiento de las informaciones - Seguridad afectiva - ...</p>
 <p>(A30)</p>	<p><u>Aumentar mis sensaciones kinesicas</u></p>	<p>- Descentración visual -Navegar (algunos segundos) mirando mi estela (pensando en la seguridad de los demás) - Mantener la botavara con la punta de los dedos - Sentir la posición de los pies y la repartición (distribución)</p>	<p>- Moviendo ó no mi aparejo - Canteando ó no el casco</p>	<p>- Relajación mental - Concentración - Tratamiento de las informaciones - Seguridad afectiva - ...</p>

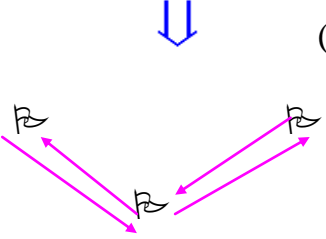
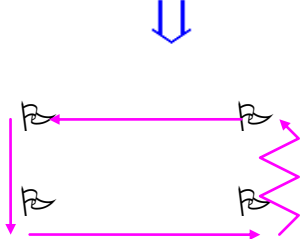
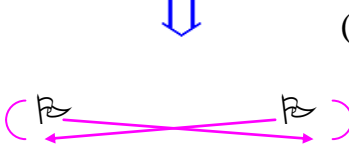
		de las presiones		
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
	(A31) Trabajar los principales "arcos motores" Arco motor lateral "2 manos y 2 pies" Desarrollar mis sensaciones kinesicas yendo todo recto	- Manos en posición natural a cada lado del Empuje Velico y peso del cuerpo sobre los dos pies	Quiero ver como reacciona el casco repartiendo el peso del cuerpo (ó la presión) sobre los 2 pies	- Tratamiento de las informaciones - Concentración - Atención selectiva - ...
	(A32) Trabajar los principales "arcos motores" Arco motor mixto "2 manos- pie delante (ó pie barlovento)" Desarrollar mis sensaciones kinesicas : - arribando - orzando	- Manos en posición natural a cada lado del Empuje Velico y pie delante presionando mas fuerte	Quiero ver , si y cuando se puede hacer, como reacciona el casco eligiendo un pie de apoyo principal	- Concentración - Tratamiento de las informaciones - Atención selectiva - ...
	(A33) Trabajar los principales "arcos motores" Arco motor mixto "2 manos- pie detrás (ó pie sotavento)" Desarrollar mis sensaciones kinesicas : - orzando - arribando	- Manos en posición natural a cada lado del Empuje Velico y pie detrás presionando mas fuerte	Quiero ver, si y cuando se puede hacer, como reacciona el casco eligiendo un pie de apoyo principal	- Concentración - Tratamiento de las informaciones - Atención selectiva - ...



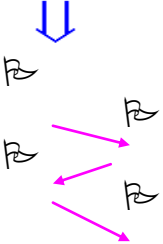
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
<p>(A34)</p> 	<p><u>Marcaje</u> No perder distancia: Longitudinalmente A sotavento</p>	<p>- Aguantar físicamente : (Fuerza muscular; aerobia y anaerobia láctica) - Afinar equilibracion, disociacion, coordinación, descentración en sus fases las mas "precisas"</p>	<p>-¿ falta tensión a mi vela ? - ¿ö tiene demasiada tensión? - ¿La transmisión de las fuerzas que pasan al casco (por los pies) esta mal orientada?</p>	<p>-Endurancia psicológica (aguantar la presión psicológica) -Tomar ó guardar la iniciativa - Mantener la concentración - Tratamiento de la informacion -Descentración -Agresividad</p>

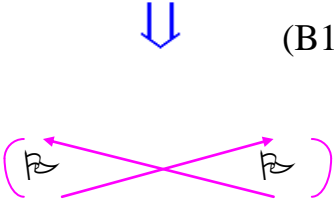
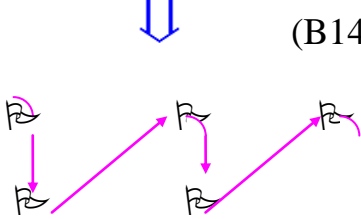
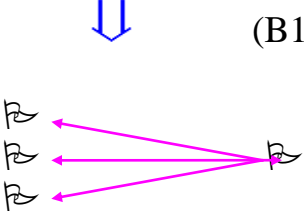
CON BOYAS

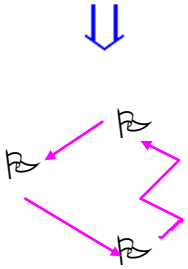
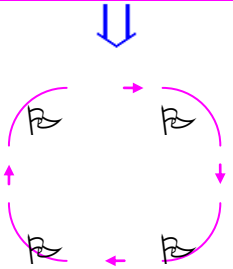
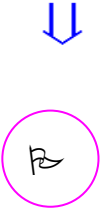
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B1)</p>	<u>Controlar mi dirección :</u> al través	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la posición de mis manos en el espacio - Controlar la posición de mis caderas - Iniciación a anticipación visual 	<ul style="list-style-type: none"> ¿ No mantengo mi aparejo en el mismo sitio en el espacio ? - ¿ El aparejo esta demasiado inclinado longitudinalmente ? 	- ...
 <p>(B2)</p>	<u>Controlar mis cambios de dirección</u>	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar mis movimientos longitudinales manos/hombros - Controlar las caderas (contrapeso) - Iniciación a anticipación visual 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ Inclino longitudinalmente el aparejo ? - ¿ No me fijo bastante en el reglaje de la vela ? (el gratil) 	- ...
 <p>(B3)</p>	<u>Controlar mi dirección :</u> Alcanzar un punto determinado situado al viento y volver - (Ceñida y empopada)	Ver B1 y B2 - Iniciación a anticipación visual	<ul style="list-style-type: none"> -¿ Si muevo demasiado el aparejo (FA/FH)? - ¿ si se deshincha la vela sin darme cuenta? 	- Orientación espaciale - ...

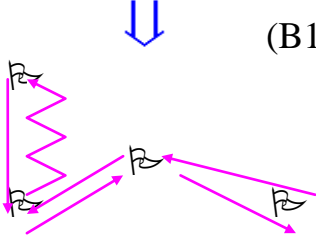
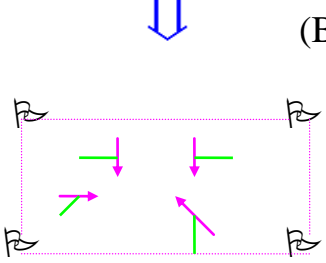
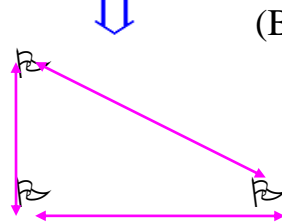
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B4)</p>	<u>Navegar con mas precisión</u>	<ul style="list-style-type: none"> - A ceñida : cuerpo frente a la vela y pies a cada lado del mástil ó los dos en el lado de la popa - Al gran largo : cuerpo frente a la vela, los pies al lado de la popa - Controlar las caderas 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ Mantengo la vela correctamente la vela hinchada? - ¿ Mantengo el mástil en su posición ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Concentracion - ...
 <p>(B5)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Navegar con precisión</u> - <u>Trabajar el reglaje de velas y la posición del aparejo en direcciones diferentes</u> 	Ver B4 y - Proceso de disociación : la precisión de los gestos.	Ver B4	<ul style="list-style-type: none"> - Concentración - Atención selectiva - ...
 <p>(B6)</p>	<ul style="list-style-type: none"> - <u>Navegar con precisión</u> 	ver B5 y - Proceso de disociación : la precisión de los gestos.	ver B5	<ul style="list-style-type: none"> - Concentración - Atención selectiva - ...

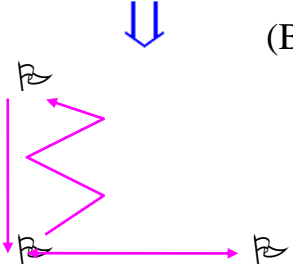
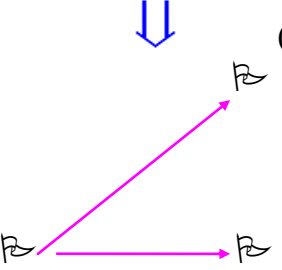

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B7)</p>	<u>Navegar con mas precisión</u>	Ver B4 a B6 - Proceso de disociación : la precisión de los gestos	Ver B4 a B6	- Concentración - Atención selectiva - ...
 <p>s (B8)</p>	<u>Navegar con mas precisión</u>	Ver B4 a B7 - Proceso de disociación : la precisión de los gestos	Ver B4 a B7	- Concentración - Atención selectiva - ...
 <p>(B9)</p>	<u>Viradas de 90° a 90°</u> Pasar al otro lado del viento, vela hinchada	- Controlar posiciones y desplazamientos de los pies -Controlar posición y empuje de las caderas	- ¿ Mantengo la tabla plana ? - ¿ Mi vela no se queda hinchada durante la maniobra? - ¿ Controlo la amplitud de inclinación de mi mástil ?	- Seguridad afectiva

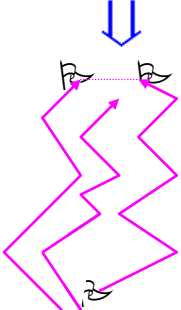
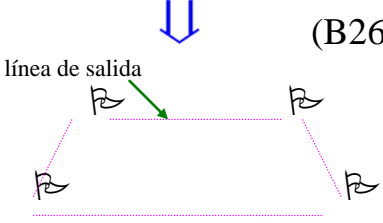
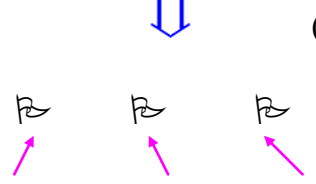
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B10)</p>	<p>- <u>Viradas de 45° a 45°</u></p>	<p>- Mover los pies y controlar mi equilibrio durante la virada - Adquisición de proceso de automatización - Diminución de los tiempos de reacción</p>	<p>Ver B9</p>	<p>- Orientación espaciale - Atención selectiva - Tomas de decisiones - ...</p>
 <p>(B11)</p>	<p>- <u>Trasluchar de 180° a 180°</u> · (guardando entonces la dirección de empopada)</p>	<p>- Estabilizar las caderas - ¿ Disociar/coordinar las diferentes partes del cuerpo - Diminución de los tiempos de reacción</p>	<p>- ¿ Giro la vela alrededor del eje vertical formado por la resultante de la fuerza del viento (E.:V.) y el pie del mástil ? - ¿ Y si no ?</p>	<p>- Orientación espaciale - Atención selectiva - Tomas de decisiones - ...</p>
 <p>(B12)</p>	<p>- <u>Trasluchar de 135° a 135°</u></p>	<p>- Dar "amplitud" a los movimientos laterales de brazos - Deslizar las manos sobre la botavara Diminución de los tiempos de reacción</p>	<p>- ¿ Dejo pasar la tabla al otro lado del viento antes de trasluchar ? - ¿ Giro la vela alrededor del eje vertical formado por la resultante de la fuerza del viento (E.:V.) y el pie del mástil ?</p>	<p>Ver B10 y B11 - ...</p>

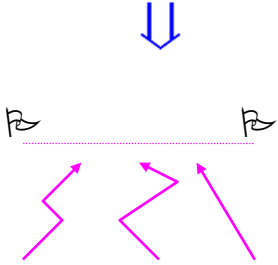
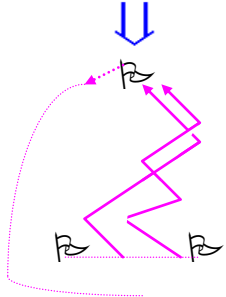
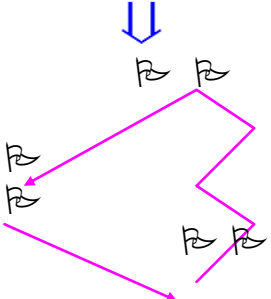
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B13)</p>	<p>- <u>Trasluchar de 90° a 90°</u></p>	<p>- Controlar presiones ó sobre-presiones de pies - Movimientos laterales de brazos - Control mano detrás/vela</p>	<p>- ¿ Muevo FA/FH ? - ¿ Si se deshincha en parte la vela ? - ¿ Si doy poca ó mas amplitud a la inclinación del mástil ?</p>	<p>- Concentración - Seguridad afectiva - Tomas de decisiones</p>
 <p>(B14)</p>	<p>- <u>Trasluchar de 45° a 180°</u> - <u>Virar de 180° a 45°</u></p>	<p>Ver de B9 a B13</p>	<p>Ver de B9 a B13</p>	<p>- Analizar y reaccionar positivamente a una situación complicada</p>
 <p>(B15)</p>	<p>- <u>Trabajar la dirección con viento "difícil"</u></p>	<p>- Equilibrio antero-posterior : sacar el Centro de Gravedad - Equilibrio vertical : bajar y subir el Centro de Gravedad para compensar las olas - Equilibracion : de la negación del desequilibrio hacia la reequilibracion a posteriori</p>	<p>- ¿ Acercó mas la vela hacia mi ? - ¿ Navego con una vela mas pequeña ?</p>	<p>- Acepto la perturbación psi que da la sensación de "caída hacia detras" ó de suspensión</p>

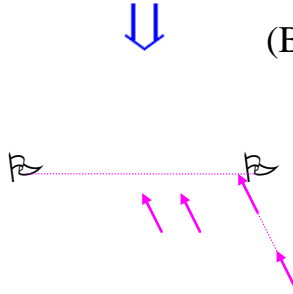
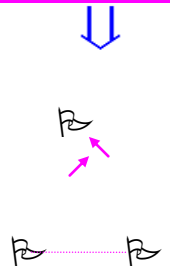
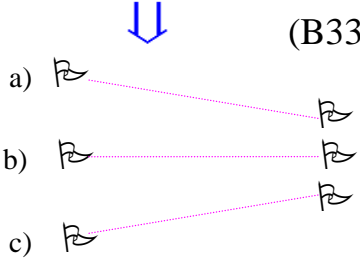
Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B16)</p>	<p><u>Maniobras</u> Dirección, equilibrio, reglaje de vela</p> <p>(Con poca distancia entre las boyas)</p>	<p>- Automatizar mis movimientos</p>	<p>- ¿Mi vela no se queda totalmente hinchada durante las maniobras ? - ¿ No controlo correctamente FA/FH ?</p>	<p>Tomar decisiones al buen momento, y si posible anticipar</p>
 <p>(B17)</p>	<p>- <u>Maniobras</u> Dirección, equilibrio, reglaje de vela</p> <p>(Con poca distancia entre las boyas)</p>	<p>Perfeccionamiento de los 4 procesos básicos de la Educación Física y Deportiva : - Equilibracion, Disociación, Coordinación, Automatización</p>	<p>Ver B16</p>	<p>Ver B16</p>
 <p>(B18)</p>	<p>- <u>Maniobras</u> pequeños círculos Dirección, equilibrio, reglaje de vela</p>	<p>Perfeccionamiento de los 4 procesos básicos de la Educación Física y Deportiva : - Equilibracion, Disociación, Coordinación, Automatización - Diminución de los tiempos de reacción</p>	<p>Ver B16 y B17</p>	<p>-Velocidad de percepción - Orientación espaciales - ...</p>

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B19)</p>	<p>- <u>Precisión de direcciones y maniobras</u></p>	<ul style="list-style-type: none"> · Equilibración · Disociación · Coordinación · Descentración (fase de la an-ticipación) · Reducción de los tiempos de reacciones 	<p>- ¿Mi vela no se queda totalmente hinchada durante las maniobras ?</p> <p>- ¿ No controlo correctamente FA/FH ?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Análisis de situación - tomas de decisiones - Atención selectiva - ...
 <p>(B20)</p>	<p><u>Poner en practica las principales preferencias</u></p> <ul style="list-style-type: none"> · estribor/babor · sotavento/barlovento 	<ul style="list-style-type: none"> - Controlar y afinar mis movimientos - Anticipación visual 	<p>- ¿ No controlo rumbo, vela, posición del mástil...?</p>	<p>Trabajo sobre la Afectividad :</p> <p>control del "estres"(para controlar la tabla y permitir a la memoria de "acordarse" de las reglas a trabajar)</p> <p>- ...</p>
 <p>(B21)</p>	<p>- mirar a donde voy (siento lo que hago)</p>	<p>Trabajo de descentración:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anticipación visual - Desarrollo de las informaciones kinesicas 	<p>- ¿ No controlo rumbo, vela, posición del mástil...?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Afectividad - Pasar de referencias "conocidas" : (ver)a referencias "desconocidas: : (sentir) - Tratamiento de informaciones kinesicas - ...

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B22)</p>	<u>Equilibrarme en las olas</u> <ul style="list-style-type: none"> · a 45° · a 90° · a 180° 	Equilibración: movimientos verticales de piernas (trabajo de rodillas principal-mente) sin desequilibrar la parte del cuerpo <ul style="list-style-type: none"> - Disociar el trabajo Piernas y parte superior del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> - No controlo la posición del aparejo en el espacio ? - ¿No controlo el reglaje vela/ viento? 	<ul style="list-style-type: none"> - Afectividad - Tratamiento de informaciones para anticipar - Velocidad de percepción - Control de reacciones - Tomas de decisiones - ...
 <p>(B23)</p>	<u>Iniciación al arnés</u> <ul style="list-style-type: none"> · a 45° · a 90° 	<ul style="list-style-type: none"> - Proceso de Reequilibracion : De la Reequilibracion a posteriori hacia el Equilibrio anticipado - Reemplazar poco a poco la fuerza muscular por el peso del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> - ¿ Si la vela no tira de fuerza igual en las 2 manos ? - ¿ Altero el tamaño de los cabos de arnés ? 	<ul style="list-style-type: none"> - Afectividad - Orientación espáciale, visualización mental - Atención selectiva - ...
 <p>(B24)</p>	<u>El pumping</u>	Proceso de disociación y coordinación de acciones Equilibración: Control de la cadena articular del cuerpo <ul style="list-style-type: none"> - ... 	<ul style="list-style-type: none"> - Pumping normal - (pumping de caída) 	<ul style="list-style-type: none"> - Aumentar la capacidad de concentración - Agresividad

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B25)</p>	<p>- <u>Iniciación a la regata</u> · Pasar una línea de llegada</p> <p><i>N.B. : los alumnos "parecen" pasar mas fácilmente una línea de llegada que una línea de salida</i></p>	<p>- Anticipación visual - Afinar la precisión de posiciones y movimientos</p>	<p>- Afinar la precisión de posiciones y movimientos de material</p>	<p>- Tratamiento de informaciones - analizar correctamente mis rumbos y elegir eficazmente mis cambios de direcciones - Concentrarme - Control de la afectividad - ...</p>
 <p>(B26)</p>	<p>- <u>Iniciación a la regata</u> a) · Mantenerse en la zona de salida b) respetar Estribor/babor</p>	<p>- Anticipación visual - Afinar la precisión de posiciones y movimientos gestuales</p>	<p>Ver B22</p>	<p>- Analizar la situación - Tratamiento de informaciones - Concentración - Control de "presión psicológica" - Toma de decisiones - ...</p>
 <p>(B27)</p>	<p>- <u>Iniciación a la regata</u> · Control de la posición : estabilizarse a una boya</p>	<p>- Afinar la precisión de posiciones y movimientos gestuales</p>	<p>Ver B23 - ¿ si doy poca amplitud de movimientos al material ? (pequeños ajustes)</p>	<p>- Atención selectiva - Velocidad de percepción - Tiempos de reacción - ...</p>

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B28)</p>	<p>- <u>Iniciación a la regata</u> - Acercarse a la línea de salida sin pasarla</p>	<p>- Afinar la precisión de posiciones y movimientos físicos - Descentración visual</p>	<p>-¿ Consigo afinar la precisión de posiciones y movimientos del material ?</p>	<p>- Analizar la situación correctamente - control de la nervosidad - Tomar decisiones adecuadas - ...</p>
 <p>(B29)</p>	<p>- <u>Iniciación a la regata</u> - Pasar la línea de salida al segundo cero (control del tiempo) , salir hasta la boya y volver a la línea.</p>	<p>- Afinar la precisión de posiciones y movimientos - Descentración visual - Descentración auditiva</p>	<p>Ver B25</p>	<p>- Control de la ansiedad - Control del tiempo - Tomar decisiones - Tratamiento de informaciones - ...</p>
 <p>(B30)</p>	<p>- <u>Iniciación a la regata</u> El paso a las boyas</p>	<p>- Afinar la precisión de posiciones y movimientos - Anticipación gestual</p>	<p>Ver B24 y B25 y control de amplitud de la curva (radio de curva pequeño, mediano, grande, tipo parábola)</p>	<p>- Buscar la línea y la curva "ideales" - Atención selectiva - Tratamiento de informaciones - ...</p>

Ejercicios	Técnica ¿ Que quiero conseguir...?	Cuerpo Humano Capacidades a desarrollar	Material (conoc. del...) ¿ Que pasa si...?	Psi Capacidades a desarrollar
 <p>(B31)</p>	<u>Iniciación a la regata</u> -controlar la zona de salida la mas favorable	- Afinar movimientos y posiciones corporales - Diminución de los tiempos de reacción	- ¿ Actúo con precisión con el material ?	- Capacidad de análisis de situación -Acercar mi "zona de control psicológico" hacia el punto mas favorable (ocupo el sitio, ó será de otro) - Control de la afectividad - Trabajar la "Toma de decisiones"
 <p>(B32)</p>	<u>Iniciación a la regata</u> - Llegar en posición favorable a la boya de barlovento	- Afinar movimientos y posiciones corporales	Ver B 31	- Capacidad de análisis de situación - Iniciación a la táctica - Anticipación - ...
 <p>(B33)</p>	<u>Iniciación a la regata</u> - Elegir el sitio favorable	- Afinar movimientos y posiciones corporales - Descentración visual	Ver B30 y B31	- Capacidad de análisis de situaciones - Control de la afectividad: - Tratamiento de informaciones - ...

Aparte :

El contenido de cada casilla no pretende en absoluto ser restrictivo, y solamente traer ideas.

Las capacidades físicas a desarrollar se pueden entender como : - ¿ "Soy física-mente capaz de desarrollar... ?

Las capacidades psicológicas a desarrollar se pueden entender como : - ¿ "Soy psicológicamente ó (afectivamente), capaz de desarrollar...? ; ejemplos : motivarse si el viento es difícil, ó reducir la "inseguridad" (visible ó no) que uno resiente delante de situaciones " inusuales", lo que ayudara a percibir las informaciones kinesicas y propioceptivas de manera mas relajada y eficaz, permitiendo un mejor tratamiento de estas informaciones, tratamiento que llevara a tomar " la decisión " y su subordinada acción.