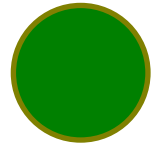


"SEASURF PATROL"
ESCUELA



MEMENTO T.D.V.

NOVIEMBRE/DICIEMBRE/ENERO 97
CHRISTIAN VOYER
Monitor T.D.V.
Monitor de Esquí Alpino
Juez Auxiliar de Regata
Regatista T.D.V.

PRESENTACIÓN :

I-) DEFINICIONES :

II-) LAS TRES POSIBILIDADES DE LA TABLA

A-) IR TODO RECTO

A1-) Contra el viento :

- . Arrancar / frenar a $\approx 45^\circ$ (A ceñida)
- . Arrancar / frenar a $\approx 90^\circ$ (Al través)
- . Arrancar / Frenar entre $\approx 45^\circ$ y $\approx 90^\circ$ (Al pequeño largo)

- . Navegar a $\approx 45^\circ$ (A ceñida)
- . Navegar a $\approx 90^\circ$ (Al través)
- . Navegar entre 0° y $\approx 45^\circ$
- . Navegar entre $\approx 45^\circ$ y $\approx 90^\circ$ (Al pequeño largo)

A2 -) Con el viento :

- . Arrancar / Frenar a $\approx 110^\circ$ (Al largo)
- . Arrancar / frenar a $\approx 135^\circ$ (Al gran largo)
- . Arrancar / frenar a $\approx 180^\circ$ (De empopada)
- . Navegar a $\approx 110^\circ$ (Al largo)
- . Navegar a $\approx 135^\circ$ (Al gran largo)
- . Navegar a $\approx 180^\circ$ (De empopada)
- . Navegar entre $\approx 90^\circ$ y $\approx 135^\circ$
- . Navegar entre $\approx 135^\circ$ y $\approx 180^\circ$

B-) CAMBIAR DE DIRECCIÓN (DESCRIBIR CURVAS)

B1-) Contra el viento :

- . Orzar - Arribar entre 0° y $\approx 45^\circ$
- . Orzar - Arribar entre $\approx 45^\circ$ y $\approx 90^\circ$
- . La virada "simple"
- . La virada técnica

B2-) Contra el viento - con el viento :

- . Orzar-arribar a cada lado de 90° (al través)
- . Orzar - arribar entre $\approx 45^\circ$ y $\approx 135^\circ$ (de ceñida al gran largo)

B3-) Con el viento :

- . Orzar - Arribar entre $\approx 90^\circ$ y $\approx 135^\circ$
- . Orzar - Arribar entre $\approx 135^\circ$ y $\approx 180^\circ$
- . Arribar de 90° a 180° (3 posibilidades)
- . La Trasluchada "simple"
- . La trasluchada de $\approx 180^\circ$ a $\approx 180^\circ$ (de empopada)
- . La trasluchada de $\approx 135^\circ$ a $\approx 135^\circ$ (de gr.largo a gr. largo)

C -) DERIVAR

D -) EL ARNÉS y NAVEGAR CON OLAS

E -) TABLAS ORIENTATIVAS

ANEXO :

I-) ALGUNOS ASPECTOS DEL APRENDIZAJE

II -) OTROS PROBLEMAS DE IMPORTANCIA

CONCLUSIÓN :

PRESENTACIÓN :

Monitor de Esquí Alpino Francés hacia tiempo que tenía en la mente intentar preparar (y sin ninguna pretensión) un "librillo" dedicado a la Tabla a Vela y parecido al Memento de Esquí Francés en el cual los monitores de Esquí Alpino encontramos las descripciones básicas de las principales acciones que enseñamos a nuestros alumnos en todas las escuelas, tanto en la Escuela Francesa de Esquí que en la Escuela Internacional de Esquí ó en las Escuelas Privadas de Esquí cuya enseñanza esta unificada por la Escuela Nacional de Esquí y Alpinismo de Chamonix.

Aparecen en este Memento dos partes principales :

La primera parte puramente técnica que aunque un poco aburrida y siguiendo un sistema analítico, recoge las acciones del Windsurfista respecto a cada rumbo principal, y que son situaciones de ejercicios.

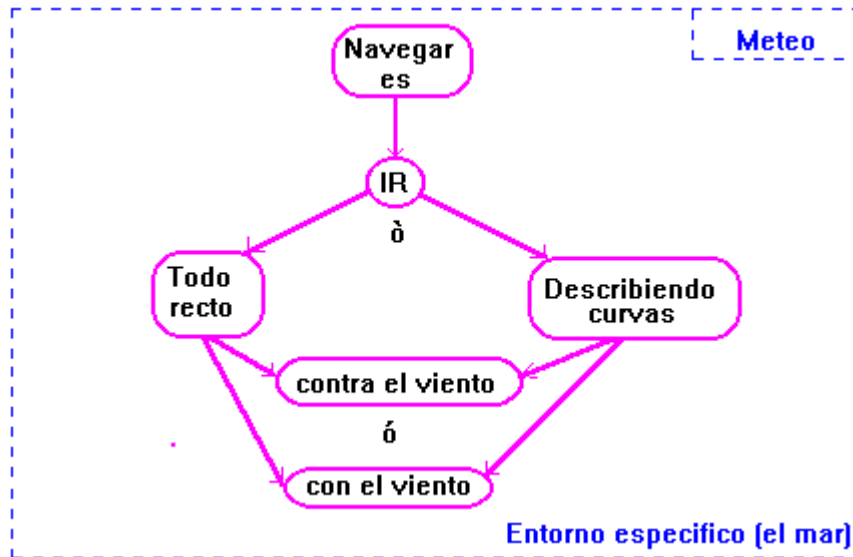
Escrita de ángulos en ángulos y respecto a las tres posibilidades que tiene la tabla de desplazarse, también hubiera podido ser redactada respecto a los diferentes niveles técnicos.

La segunda parte (anexo) trata brevemente de las teorías del aprendizaje,..., y nos recuerda también algunos otros temas por la importancia que les tenemos que dar : seguridad, riesgos fisiológicos, responsabilidad....

NAVEGAR ES :

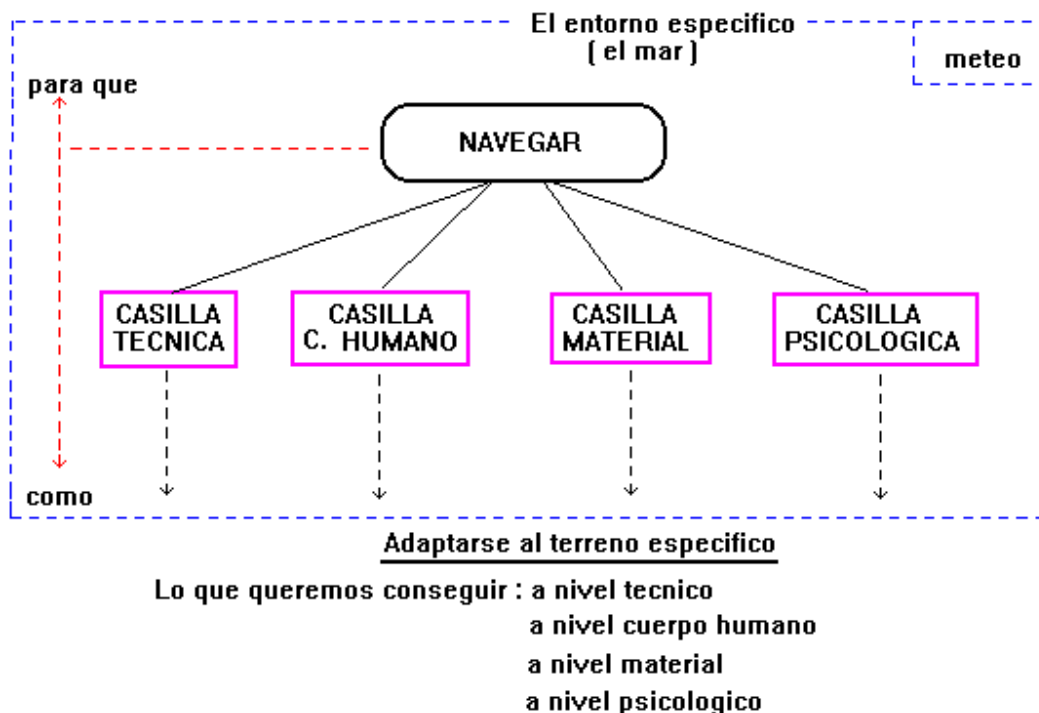
Ir de un sitio a otro adaptándose al entorno del mar en las mejores condiciones posibles con el fin de obtener el rendimiento máximo, con la seguridad máxima, y de preferencia gracias al "esfuerzo mínimo".

A eso, hace falta considerar lo que **motiva** a los alumnos : **El placer**



De que disponemos :

- **Una técnica** desarrollada a lo largo de los años y que evoluciona..
- **Un cuerpo** con sus posibilidades de adaptación (músculos, articulaciones, fuerza, 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 interesan 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), es decir, sus posibilidades de adaptación.



I-) DEFINICIONES :

Orzar, arribar, barlovento, sotavento..., son definiciones que no me voy a permitir escribir aquí (aunque para seguir la idea de este trabajo debería hacerlo). Están de sobra descritas en otros libros y las que debe utilizar todo profesor son las de su Comité de Enseñanza.

Algunas definiciones personales

Posición de Base o posición de Espera: es la posición favorable la mas natural posible que permite al Windsurferista, cuando esta parado, hacer contrapeso al aparejo; espalda-caderas rectas, piernas y brazos ligeramente flexionados.

Mantenimiento de la Posición de Espera : Esfuerzo básicamente localizado en el empuje de las caderas hacia el aparejo y respetando la espalda.

Posición de referencia : Posición longitudinal o lateral del mástil respecto a la tabla y que le permite ir todo recto vela hinchada.

Delante de la Posición de Referencia : hacia la proa

Detrás de la Posición de Referencia : hacia la popa

hacia la proa : Hacia la parte de delante de la tabla

hacia la popa : Hacia la parte de detrás de la tabla

La preparación es el momento durante el cual intentamos ponernos en un estado psicológico y una posición física favorables para iniciar la acción elegida.

El inicio-impulso es el momento mas o menos breve y controlado necesario para empezar la acción elegida

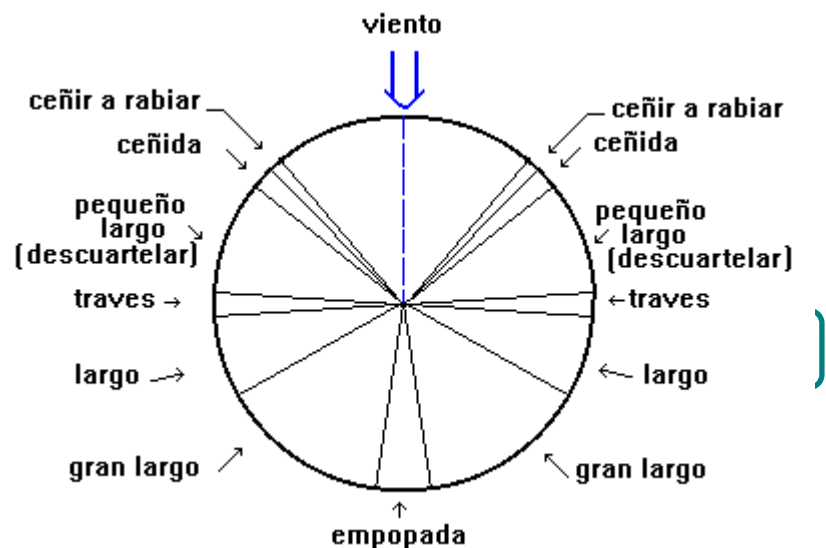
La conducción es el momento durante el cual intentamos controlar la posición que nos permite mantener la dirección (ir todo recto) o el cambio de dirección elegido (una curva mas o menos cerrada) y que intentamos afinar.

El final es el momento a partir del cual la acción elegida deja de llevar hacia el aprendizaje deseado.

II-) LAS PRINCIPALES DIRECCIONES :

Las direcciones descritas, de 45° en 45°, (a parte de la ceñida a rabiari, del pequeño largo y del largo) están utilizados en estas descripciones por ser los mas representativas aunque la ceñida no se encuentra exactamente en la línea de los 45°, ni el través únicamente en la línea de los 90°... ni la empopada en la línea de los 180°, estando incluidos los rumbos en ángulos.

(Ver esquema pagina siguiente copiado del libro de la Escuela des Glenans)



Las descripciones de las acciones propuestas son mas bien académicas, sin rechazar las variantes existentes y aparecen en cuatro fases :

Preparación, inicio-impulso, conducción y final.

Observaremos que la Conducción de un movimiento puede ser la Preparación del movimiento siguiente

El final corresponde al momento del fin del ejercicio, como dicho antes y notaremos que a menudo el alumno tiene dificultades en darse cuenta de cuando se acaba un ejercicio.

Preparación → inicio → conducción → final

las posibilidades de la tabla

La tabla solo puede :

ir todo recto : (no hay par de rotación)

Girar : (describir una curva; se ha formado un par de rotación)

Derivar : (derapar, perder en el sentido lateral una energía aprovechable en el sentido longitudinal, el de su dirección)

El cuerpo

Cada parte del cuerpo tiene su propio papel, o bien solo, o bien conjuntamente.

El aparejo

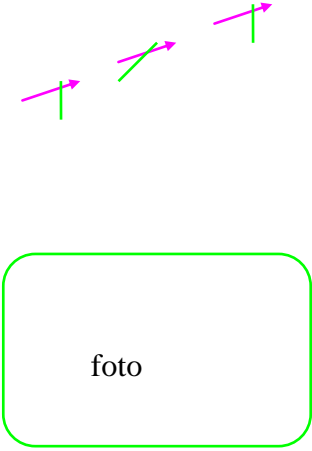

Adaptado a los alumnos.

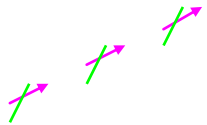

El mar y el viento

Al nivel de los alumnos.

A -) IR TODO RECTO :

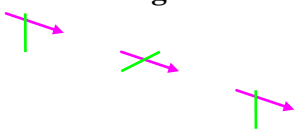
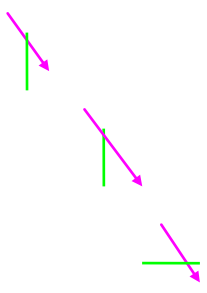
A 1 - Contra el viento :

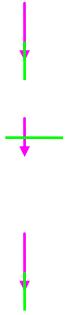
Objetivo	Descripción
<p><u>Arrancar / frenar a 45°</u> A ceñida</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pies a cada lado del mástil, peso del cuerpo repartido . Cuerpo y espalda rectos haciendo contrapeso . Driza en las manos buscar de donde viene el viento . Formar entre popa y vela un ángulo de 45° <p>b) <u>inicio-impulso</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Mástil hacia si, la mano delante coge la botavara y lo inclina ligeramente hacia la proa buscando la posición de referencia. . La mano detrás hincha la vela hasta el gratil <p>c) <u>Conducción</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano delante (brazo delante semi-flexionado) controla la posición del mástil . La mano detrás mantiene la vela hinchada algunos segundos y se abre para dejar escapar el viento. (repetidas veces) . El conjunto del cuerpo ayudado principalmente por el empuje de las caderas se adapta a la tracción de la vela . Piernas relajadas y ligeramente flexionadas. . Pies frente a la vela controlan el asiento de la tabla <p>d) <u>Final</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza
<p><u>Arrancar / frenar a 90°</u> al través</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pies a cada lado del mástil, peso del cuerpo repartido . Cuerpo y espalda rectos haciendo contrapeso . Driza en las manos buscar de donde viene el viento . Formar entre popa y vela un ángulo de 90° <p>b) <u>Inicio-impulso</u></p> <p>Coger los elementos de arrancar / frenar a 45°</p> <p>c) <u>Conducción</u>:</p> <p>Coger los elementos de arrancar / frenar a 45°</p> <p>d) <u>Final</u> :</p> <p>Coger los elementos de arrancar / frenar a 45°</p>
<p><u>Arrancar / Frenar entre 45° y 90°</u> Al pequeño largo (descuartelado)</p>	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <p>Coger los elementos de arrancar / frenar a 45°</p> <p>b) <u>Inicio-impulso</u> :</p> <p>Coger los elementos de arrancar / frenar a 45°</p> <p>c) <u>Conducción</u>:</p> <p>Coger los elementos de arrancar / frenar a 45°</p> <p>d) <u>Final</u> :</p> <p>Coger los elementos de arrancar / frenar a 45°</p>

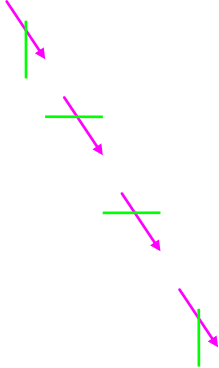

Objetivo	Descripción
<p><u>Navegar a 45°- Ceñida</u></p>  <p>foto</p>	<p>a) <u>Preparación</u> : A partir de la posición arrancar a 45° b) <u>Inicio-impulso</u> : " " " " c) <u>Conducción</u> : . La mano delante controla el mástil . La mano detrás mantiene la vela hinchada . Manos y brazos controlan la posición longitudinal del aparejo para mantener el rumbo; F.A. respecto a F.H : (F. Aerodinamica / F. Hidrodinamica). . El conjunto del cuerpo ayudado por el empuje de las caderas opone una resistencia igual y de sentido opuesto a la tracción de la vela . Pies frente a la vela controlan el asiento de la tabla d) <u>Final</u> : . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza</p>
<p><u>Navegar a 90°</u></p>  <p>foto</p>	<p>a) <u>Preparación</u> : A partir de la posición arrancar a 45° b) <u>Inicio-impulso</u> : " " " " c) <u>Conducción</u> : . La mano delante controla el mástil . La mano detrás mantiene la vela hinchada . Manos y brazos controlan la posición longitudinal del aparejo para mantener el rumbo; (F.A. respecto a F.H : (F. Aerodinamica / F. Hidrodinamica). . El conjunto del cuerpo ayudado por el empuje de las caderas opone una resistencia igual y de sentido opuesto a la tracción de la vela . Pies frente a la vela controlan el asiento de la tabla d) <u>Final</u> : . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza</p>
<p><u>Navegar entre 0° y 45°</u> entre "frente al viento" y la ceñida</p> <p>no puede haber foto</p>	<p>. No se puede navegar <i>todo recto</i> en esta zona (lo que no significa que no se puede navegar en esta zona)</p> <p>Aparte : La ceñida a rabiarse es una ceñida inferior en ángulo a la ceñida. Para la ceñida a rabiarse coger los elementos de la ceñida</p>

Objetivo	Descripción
<p><u>Navegar entre 45° y 90°</u> Al pequeño largo (descuartelado)</p>	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <p>b) <u>Inicio-impulso</u>: . Coger los elementos definidos en Navegar a 45° ó navegar a 90° . Elegir un rumbo entre el ángulo 45°/90°.</p> <p>c) <u>Conducción</u> : . Coger los elementos definidos en Navegar a 45° ó Navegar a 90°</p> <p>d) <u>Final</u> : . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza</p>

A2 - Con el viento :

Objetivo	Descripción
<p><u>Arrancar / frenar a 110°</u> al largo</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <p>b) <u>inicio-impulso</u> coger los elementos de Arrancar/Frenar a ≈135°</p> <p>c) <u>Conducción</u>:</p> <p>d) <u>Final</u> :</p>
<p><u>Arrancar / frenar a 135°</u> al gran largo</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> : . pies a cada lado del mástil, peso del cuerpo repartido . Cuerpo y espalda rectos haciendo contrapeso . Driza en las manos buscar de donde viene el viento . Formar entre popa y vela un ángulo de 135°</p> <p>b) <u>inicio-impulso</u>: . Mástil hacia si, la mano delante coge la botavara codo casi a altura del mástil y se lo lleva al hombro . La mano detrás coge la botavara . <u>Simultáneamente</u> la mano delante lleva el mástil hacia la proa y al viento mientras la mano detrás hincha la vela hasta el gratil</p> <p>c) <u>Conducción</u>: . La mano delante, (brazo delante semi-flexionado) controla la posición del mástil (aparejo) . La mano detrás mantiene la vela hinchada algunos segundos</p>

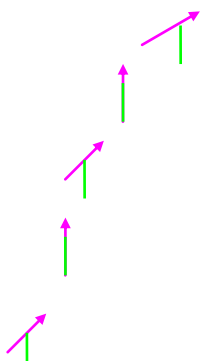
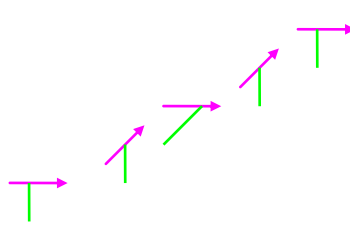
	<p><u>Simultáneamente</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás suelta la botavara mientras la mano delante vuelve hacia el hombro.....(repetidas veces) . El conjunto del cuerpo ayudado principalmente por el empuje de las caderas se adapta a la tracción de la vela . Piernas relajadas en posición natural . Los pies se atrasan detrás del mástil (hacia la popa) pie delante frente al mástil, pie detrás frente a la vela y contro-lan el asiento de la tabla <p>d) <u>Final</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza
<p><u>Arrancar / frenar a 180°</u></p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . pies a cada lado del mástil, peso del cuerpo repartido . Cuerpo y espalda rectos haciendo contrapeso . Driza en las manos buscar de donde viene el viento . Formar entre popa y vela un ángulo de 180° . Atrasar los pies a altura de la orza <p>b) <u>inicio-impulso</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Mástil hacia si, la mano delante coge la botavara codo al otro lado del mástil (lado proa) y vuelve hacia el hombro . La mano detrás coge la botavara . <u>Simultáneamente</u> la mano delante lleva el mástil hacia barlovento mientras la mano detrás hincha la vela posicionandola perpendicularmente a la tabla <p>c) <u>Conduccion</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano delante, (brazo delante semi-flexionado) controla la posición del mástil (aparejo) . La mano detrás mantiene la vela hinchada algunos segundos . <u>Simultáneamente</u> : . La mano detrás suelta la botavara mientras la mano delante vuelve hacia el hombro..... (repetidas veces) . El conjunto del cuerpo ayudado principalmente por el empuje de las caderas se adapta a la tracción de la vela . Piernas relajadas en posición natural . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>d) <u>Final</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano delante suelta la botavara y coge la driza . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza

Objetivo	Descripción
<p>Navegar a 110° al largo</p>	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <p>b) <u>Inicio-Impulso</u>: coger los elementos c) <u>Conducción</u> : de Navegar a 90° ó 135° d) <u>Final</u> :</p>
<p><u>Navegar a 135° al gran largo</u></p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <p>. A partir de la posición Arrancar a 135°</p> <p>b) <u>Inicio-Impulso</u>: . A partir de la posición Arrancar a 135°</p> <p>c) <u>Conducción</u> :</p> <p>. La mano delante controla el mástil . La mano detrás mantiene la vela hinchada . Manos y brazos controlan la posición lateral del aparejo para mantener el rumbo; (F.A. respecto a F.H : (F.Aero-dinamica / F.hidrodinamica.). . El conjunto del cuerpo ayudado por el empuje de las caderas opone una resistencia igual y de sentido opuesto a la tracción de la vela . Piernas relajadas en posición natural . El pie delante frente al mástil y el pie detrás frente a la vela mantienen la tabla plana</p> <p>d) <u>Final</u> :</p> <p>. La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza</p>
<p><u>Navegar a 180° la empopada</u></p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <p>. A partir de la posición Arrancar a 180°</p> <p>b) <u>Inicio-impulso</u> :</p> <p>. A partir de la posición Arrancar a 180°</p> <p>c) <u>Conducción</u> :</p> <p>. La mano delante controla el mástil . La mano detrás mantiene la vela hinchada . Manos y brazos controlan la posición lateral del aparejo para mantener el rumbo; (F.A. respecto a F.H.) . El conjunto del cuerpo ayudado por el empuje de las caderas opone una resistencia igual y de sentido opuesto a la tracción de la vela . Piernas relajadas en posición natural . Los pies frente a la vela y a cada lado del eje longitudinal controlan el asiento de la tabla</p> <p>d) <u>Final</u> :</p> <p>. La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza</p>

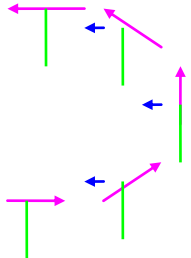

<p><u>Navegar entre 90° y 135°</u></p>	<p>a) <u>Preparación :</u> b) <u>Inicio-impulso :</u> . Coger los elementos definidos en Navegar a 90° ó a 135° . Elegir un rumbo entre los ángulos 90° y 135° c) <u>Conducción :</u> . La mano delante controla el mástil . La mano detrás mantiene la vela hinchada . Manos y brazos controlan la posición lateral del aparejo para mantener el rumbo; (F.A. respecto a F.H) . El conjunto del cuerpo ayudado por el empuje de las caderas opone una resistencia igual y de sentido opuesto a la tracción de la vela . Piernas relajadas un poco flexionadas o en posición natural . El pie delante frente al mástil y el pie detrás frente a la vela controlan el asiento de la tabla d) <u>Final :</u> . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza</p>
<p><u>Navegar entre 135° 180°</u></p>	<p>a) <u>Preparación :</u> b) <u>Inicio-impulso :</u> . Coger los elementos definidos en Navegar a 135 ó navegar a 180° . Elegir un rumbo entre los ángulos 135° y 180° c) <u>Conducción :</u> . La mano delante controla el mástil . La mano detrás mantiene la vela hinchada . Manos y brazos controlan la posición lateral del aparejo para mantener el rumbo . El conjunto del cuerpo ayudado por el empuje de las caderas opone una resistencia igual y de sentido opuesto a la tracción de la vela . Piernas relajadas un poco flexionadas o en posición natural . El pie delante frente al mástil y el pie detrás frente a la vela controlan el asiento de la tabla d) <u>Final :</u> . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza</p>

B -) CAMBIAR DE DIRECCIÓN (= describiendo curvas)

B1) Con el viento


Objetivo	Descripción
<p style="text-align: center;"><u>Orzar/Arribar</u> <u>entre 0° y 45°</u> Describiendo curvas</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar (o arrancar) a 45° <p>b) <u>Inicio-Impulso</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . <u>Fase 1</u> . Las manos inclinan ligeramente el mástil detrás de la Posición de Referencia en un movimiento // a la tabla <p>c) <u>Conduccion 1</u> :</p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición (sin pasar la tabla al otro lado del viento)</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies mantienen la tabla plana <p>. <u>Fase 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos inclinan ligeramente el mástil delante de la Posición de Referencia en un movimiento // a la tabla <p>c) <u>Conduccion 2</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición hasta llegar a los 45°, la mano detrás.....(y ver conduccion 1) <p>d) <u>Final</u> :</p> <p>Después de practicar varias veces fase 1 y fase 2</p> <ul style="list-style-type: none"> . Volver a rumbo de 45° . La mano detrás suelta la botavara y coge la Driza . La mano delante suelta la botavara y coge la Driza
<p style="text-align: center;"><u>Orzar/Arribar</u> <u>entre 45° y 90°</u> Describiendo curvas</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar (o arrancar) a 90° <p>b) <u>Inicio-Impulso</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . <u>Fase 1 y fase 2</u> (ver maniobrar entre 0° y 45°) <p>c) <u>Conducción 1</u> :</p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición hasta llegar a los 45°...</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies mantienen la tabla plana <p>c) <u>Conduccion 2</u> :</p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición hasta llegar a los 90°...(y ver conduccion 1)</p> <p>Después de practicar varias veces fase 1 y fase 2</p> <p>d) <u>Final</u> :</p>

	<ul style="list-style-type: none"> . Volver a rumbo de 90° . La mano detrás suelta la botavara y coge la Driza . La mano delante suelta la botavara y coge la Driza
--	--


Objetivo	Descripción
<p><u>La virada simple</u> o "media vuelta" o virada de base</p> 	<p>a) preparación :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Pies a cada lado del mástil, peso del cuerpo repartido . Cuerpo y espalda rectos haciendo contrapeso . Driza en las manos, buscar de donde viene el viento . Formar entre popa y vela el ángulo deseado <p>b) Inicio-Impulso :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos inclinan el aparejo hacia la popa hinchando así una parte de la vela <p>c) Conducción :</p> <p>Mientras gira la tabla pasando la proa por "Frente al viento" y la popa debajo de la vela</p> <ul style="list-style-type: none"> . Los pies desplazándose alrededor del mástil intentan mantener una presión igualada sobre la tabla . El empuje de las caderas controla el equilibrio del cuerpo y del aparejo <p>d) Final :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Llegado al otro lado del viento en la dirección elidida, estabilizar el nuevo ángulo "tabla/viento" (o tabla/vela)
<p><u>La virada técnica</u> entre 45° y 45° (Describiendo una curva)</p>  <p>Aparte : de 45° a 0° se trata de una orzada, la virada empezando a partir de "frente al viento"</p>	<p>a) Preparación :</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar a 45°, la mano delante coge el mástil <p>b) Inicio-Impulso :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos inclinan el mástil detrás de la Posición de Referencia en un movimiento // a la tabla . El peso del cuerpo sigue el movimiento del aparejo y se traslada en parte sobre el pie detrás <p>c) Conducción :</p> <p>Mientras la tabla orza debajo del cuerpo</p> <p>Fase 1: Antes de que la tabla se ponga "proa al viento"</p> <ul style="list-style-type: none"> . los pies vuelven hacia delante y empiezan a girar alrededor del mástil . Caderas/espalda controlan el equilibrio longitudinal . La mano detrás mantiene la vela hinchada <p>Fase 2: A partir de "tabla proa al viento"</p> <ul style="list-style-type: none"> . los pies siguen girando alrededor del mástil . Caderas/espalda controlan el equilibrio longitudinal . El aparejo sigue inclinado hacia la popa <p>Fase 3: Al llegar la tabla a 45° al otro lado del viento</p>

	<ul style="list-style-type: none"> . La antigua mano detrás viene a coger la botavara en el nuevo lado de barlovento (pasando a llamarse "mano delante") y inclina el mástil en Posición de Referencia . La antigua mano delante suelta el mástil, viene a coger la botavara al nuevo lado de barlovento (pasando a llamarse "mano detrás") y hincha la vela . Manos y brazos controlan F.A/F.H. . Caderas/espalda controlan el equilibrio longitudinal . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>Después de navegar una corta distancia repetir la maniobra varias veces.....</p> <p><u>d) Final :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Volver a rumbo de 45° . La mano detrás suelta la botavara y coge la Driza . La mano delante suelta la botavara y coge la Driza
--	--

B2) Contra el viento y con el viento

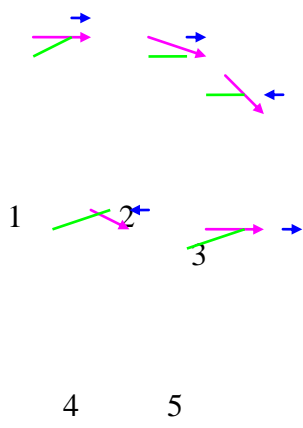
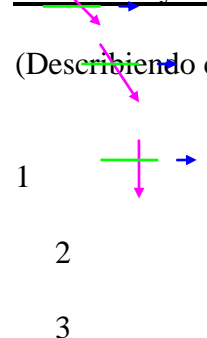
Objetivo	Descripcion
<p><u>Orzar- Arribar...</u> <u>a cada lado de 90°</u> al traves (describiendo curvas)</p> 	<p><u>a) Preparacion :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición Navegar ó Arrancar a 90° <p><u>Fase 1</u></p> <p><u>b) Inicio-Impulso 1 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos inclinan ligeramente el mástil detrás de la posición de Referencia en un movimiento // a la tabla <p><u>c) Conducción 1 :</u></p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición y mientras orza la tabla</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero.posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla <p><u>Fase 2</u></p> <p><u>Inicio-Impulso 2 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos inclinan ligeramente el mástil delante de la posición de Referencia en un movimiento // a la tabla <p><u>c) Conducción 2:</u></p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición y mientras arriba la tabla</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>(Repetidas veces).....</p>

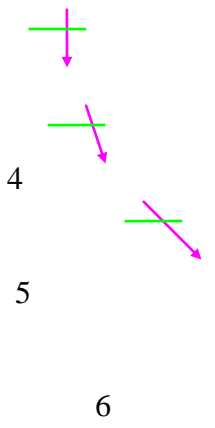
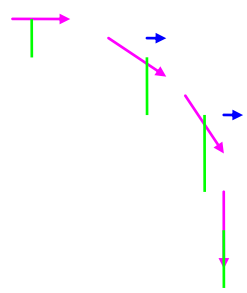
	<p>d) <u>Final</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Volver a 90° . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza
--	--

Objetivo	Descripción
<p><u>Orzar-Arribar...</u> <u>entre 45° y 135°</u></p> <p>(Describiendo curvas)</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar (ó arrancar) a 90° . Fase 1 <p>b) <u>Inicio-Impulso</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos (desplazándose si necesario) inclinan ligeramente el mástil detrás de la Posición de Referencia en un movimiento // a la tabla <p>c) <u>Conduccion 1</u> :</p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición y mientras orza la tabla hasta 45°</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>Fase 2</p> <p>b) <u>Inicio-impulso</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos (desplazándose hacia detrás en la botavara) inclinan el mástil suficientemente delante de la Posición de Referencia en un movimiento // a la tabla <p>c) <u>Conduccion 2</u> :</p> <p>.Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición mientras la tabla arriba (hasta que se anule el nuevo par de rotación formado entre F.A. y F.H.)</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>Fase 3</p> <p>b) <u>Inicio-impulso</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos (desplazándose hacia delante en la botavara) inclinan el mástil a sotavento de la tabla en un movimiento perpendicular al viento <p>c) <u>Conducción 3</u> :</p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición y mientras orza la tabla hasta 45°</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . El cuerpo se mantiene frente a la vela . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>Después de repetidas veces.....</p> <p>d) <u>Final</u> :</p>

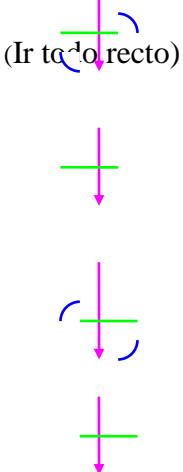
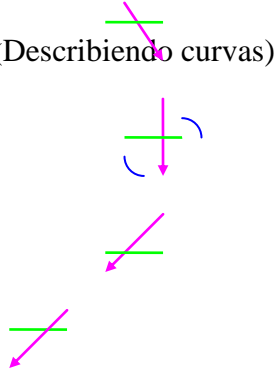
	<ul style="list-style-type: none"> . Volver a rumbo de 90° . La mano detrás suelta la botavara y coge la driza . La mano delante suelta la botavara y coge la driza
--	--

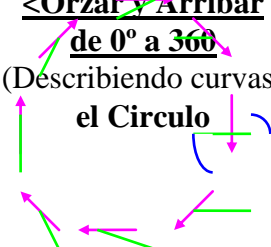
B3) Con el viento :

Objetivo	Descripción
<p><u>Orzar/Arribar</u> <u>entre 90° y 135°</u> (Describiendo curvas)</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar (ó arrancar) a 90° <p><u>Fase 1</u></p> <p>b) <u>Inicio-Impulso 1:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Las manos (desplazándose hacia detrás en la botavara) inclinan el mástil delante de la Posición de Referencia en un movimiento // a la tabla para crear un par de rotación entre F.A. y F.H. <p>c) <u>Conduccion 1</u> :</p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición y mientras la tabla arriba debajo del aparejo hasta anularse el par de rotación entre FA y FH</p> <ul style="list-style-type: none"> . El cuerpo se orienta frente a la vela . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies mantienen la tabla plana <p><u>Fase 2</u> :</p> <p>b) <u>Inicio-Impulso</u> :</p> <p>Las manos inclinan ligeramente el mástil a sotavento de la tabla en un movimiento perpendicular al viento</p> <p>c) <u>Conduccion 2</u> :</p> <p>(ver conducción 1) (y después de repetidas veces).....</p> <p>d) <u>Final</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Después de practicar varias veces, volver a rumbo de 90° . La mano detrás suelta la botavara y coge la Driza . La mano delante suelta la botavara y coge la Driza
<p><u>Arribar-orzar...</u> <u>entre 135° y 180°</u> (Describiendo curvas)</p> 	<p>a) <u>Preparación</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar (ó arrancar) a 135° <p>b) <u>Inicio-Impulso</u> :</p> <p><u>Fase 1</u></p> <p>Las manos inclinan el mástil a barlovento en un movimiento perpendicular al viento para crear el par de rotación entre F.A. y F.H.</p> <p>c) <u>Conducción 1:</u></p> <p>Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición y mientras la tabla arriba hasta la empopada</p> <ul style="list-style-type: none"> . El cuerpo se orienta frente a la vela . La mano detrás controla el ángulo vela/viento

 <p>4</p> <p>5</p> <p>6</p>	<ul style="list-style-type: none"> . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla . Controlar el rumbo 135° algunos metros y... <p><u>Fase 2 :</u></p> <p>b) Inicio-Impulso : Las manos inclinan ligeramente el mástil a sotavento en un movimiento perpendicular al viento para crear el par de rotación entre F.A. y F.H.</p> <p>c) Conducción 2: Dejando el aparejo algunos segundos en su nueva posición y mientras la tabla orza hasta 135°</p> <ul style="list-style-type: none"> . El cuerpo se orienta frente a la vela . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla . Controlar el rumbo 135° algunos metros y... <p>Después de repetidas veces</p> <p>d) Final : , volver a rumbo de 90°</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano detrás suelta la botavara y coge la Driza . La mano delante suelta la botavara y coge la Driza
<p><u>Arribar de 90° a 180°</u></p> <p>posibilidad A Vela deshinchada</p>  <p>-----</p> <p>Posibilidad B Vela Hinchada Curva a radio grande</p>	<p>a) : Preparacion : Pies a cada lado del mástil, peso del cuerpo repartido Cuerpo y espalda rectos haciendo contrapeso Driza en las manos, buscar de donde viene el viento Formar entre popa y vela un ángulo de 90°</p> <p>b) : Inicio-Impulso : . Las manos inclinan el aparejo hacia la proa hinchando así una parte de la vela</p> <p>c) : Conducción : Mientras gira la tabla acercandose del punto de escota</p> <ul style="list-style-type: none"> . Los pies desplazándose alrededor del mástil intentan mantener una presión igualada sobre la tabla . El empuje de las caderas controla el equilibrio del cuerpo y del aparejo <p>d) : Final : . Llegado a los 180°, estabilizar tabla/viento (ó tabla / vela)</p> <p>-----</p> <p>a) Preparacion :</p> <p>b) Inicio-Impulso: Coger elementos de</p> <p>c) Conducción: Orzar - arribar de 90° a 135°</p>

<p style="text-align: center;">-----</p> <p style="text-align: center;">Posibilidad C Vela hinchada Curva de "radio pequeño"</p>	<p style="text-align: center;">-----</p> <p>d) Final: y de 135° a 180°</p> <p>a) Preparacion :</p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la Posición de Espera a 90° . La mano delante coge la botavara codo a altura del mastil <p>. Simultaneamente:</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano delante posiciona el aparejo en su posición de equilibrio a 90° de la tabla . Los pies y el cuerpo dando un giro de 90° en la popa se orientan frente al aparejo . La mano detrás coge la botavara <p>b) Inicio-Impulso:</p> <p>. Simultaneamente:</p> <p>Girar el aparejo al viento alrededor de su eje vertical hinchandose así la vela</p> <p>c) Conducción:</p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano delante controla la posición del mastil . La mano detrás controla el ángulo vela/viento . Las caderas se oponen a la tracción de la vela . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>d) Final:</p> <ul style="list-style-type: none"> . Llegado a los 180° navegar unos 15 metros y . La mano detrás coge la driza . La mano delante coge la driza . Volver a 90° y repetir el ejercicio
<p style="text-align: center;"><u>La trasluchada simple</u> <u>de 90° a 90°</u></p>	<p>a) Preparacion :</p> <p>Pies a cada lado del mástil, peso del cuerpo repartido Cuerpo y espalda rectos haciendo contrapeso Driza en las manos, buscar de donde viene el viento Formar entre popa y vela un ángulo de 90°</p> <p>b) Inicio-Impulso :</p> <p>Las manos inclinan el mástil hacia la proa hinchandose así una parte de la vela</p> <p>c) Conducción :</p> <p>Mientras gira la tabla acercandose la proa del punto de escota para luego pasar por debajo y al otro lado de la vela :</p> <ul style="list-style-type: none"> . Los pies desplazándose alrededor del mástil intentan mantener una presión igualada sobre la tabla . El empuje de las caderas controla el equilibrio del

	<p>cuerpo y del aparejo</p> <p><u>d) Final :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Llegado a 90° al otro lado del viento mantenerse en Posición de Espera
<p><u>la trasluchada de 180° a 180°</u></p> <p>(Ir todo recto)</p> 	<p><u>a) Preparación :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar a 180° <p><u>b) Inicio-Impulso :</u></p> <p><u>simultáneamente</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano delante coge el mástil y lo pasa al otro lado de la tabla, girando el aparejo alrededor del eje vertical donde se sitúa el centro velico, (manteniendo así F.A y F.H. en un mismo plano perpendicular al mar) . La mano detrás suelta la vela, coge la botavara a su otro lado y hincha la vela <p><u>c) conducción :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . controlar el rumbo de empopada algunos metros ajustando F.A./F.H.. . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>Controlar el rumbo 180° algunos metros y...</p> <p>Para volver a empezar la maniobra coger a partir de los elementos de la preparación</p> <p><u>d) Final</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Volver a 180° . La mano detrás suelta la botavara y coge la Driza . La mano delante suelta la botavara y coge la Driza
<p><u>la trasluchada de 135° a 135°</u></p> <p>(Describiendo curvas)</p> 	<p><u>a) Preparación :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . A partir de la posición navegar a 135° <p><u>b) Inicio-Impulso :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Arribar hasta 180° inclinando de sobra el mástil a barlovento . Siguiendo orzando hasta ≈ 135° con el punto de escota en la falsa amura <p><u>Simultáneamente :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . La mano delante coge el mástil y lo pasa a barlovento . La mano detrás suelta la botavara cogiéndola al otro lado y hincha la vela <p><u>c) conducción :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . controlar el rumbo de 135° algunos metros ajustando F.A./F.H. . Las caderas controlan el equilibrio antero-posterior . Las piernas controlan el equilibrio lateral . Los pies controlan el asiento de la tabla <p>Para volver a empezar la maniobra coger a partir de los elementos de la preparación</p> <p><u>d) Final</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Volver a 135°

	<p>. La mano detrás suelta la botavara y coge la Driza . La mano delante suelta la botavara y coge la Driza</p>
<p><Orzar y Arribar de 0° a 360° (Describiendo curvas) el Circulo</p> 	<p>a) <u>Preparacion</u> b) <u>Inicio-Impulso</u> c) <u>Conduccion</u> d) <u>Final</u></p> <p>Utilizar los elementos definidos precedentemente en el capitulo "Cambiar de direccion"</p>



En beneficio de nuestros alumnos y del nuestro, no olvidaremos lo indispensable que es tener siempre presente en la mente lo que sigue :

Un mensaje coge toda su importancia si sabemos y podemos recibirlo y comprenderlo, o pasarlo y asegurarnos de que hemos sido entendidos

ALGUNOS ASPECTOS DEL APRENDIZAJE:

I -) LAS TEORÍAS DEL APRENDIZAJE

Algunas definiciones

de un diccionario :

a -) teoría :

- 1 - Propuesta
- 2 - Conocimientos basados sobre la especulación (observaciones, experiencias para las cuales no tenemos pruebas científicas)

b -) aprendizaje :

- 1 - Periodo durante el cual aprendemos nuestro oficio
- 2 - Acción de adquirir una costumbre

De una reunión de Monitores-Jefes (esquí alpino)

- 1 - Cambio orientado y duradero
- 2- Adquisición de un repertorio de conocimientos perteneciendo a otros

II -) LOS PROBLEMAS DE LA COMUNICACIÓN

Nuestras referencias, las de los demás, y las referencias generales

Que es un libro, una palabra, una imagen, una sensación, sino un conjunto de signos que tienen cada uno y en su conjunto un significado cuyo papel es llevar un mensaje de un sitio a otro, es decir de una persona a otra.

Película

Libros

dibujos

mensaje visual

Creación de un código común

III -) ELEGIR UN MÉTODO :

Un método es una herramienta "inventada" ó "descubierta" y que se supone ayudara el alumno en su aprendizaje.

Algunos ya no se utilizan, seguramente de algunos no conocemos la existencia, y otros se inventaran.

Citamos algunos :

- Tradicional, E.P.S., Adaptación, Imitación, Intuición, Ensayo-error, Condicionamiento, Repetición, lógica hipotetico-deductiva ...

Cada profesor elegirá el método ó los métodos que le convienen al momento determinado, según su(s) alumno(s), su objetivo, ó otras condiciones.

IV -) LOS ASPECTOS EMOCIONALES = LA AFECTIVIDAD

Todo aprendizaje parece suponer (ó supone) un desequilibrio emocional para todo aprendiz, y para que el aprendizaje sea efectivo, este desequilibrio emocional tiene que ser dosificado y controlado.(ej.: ritmo de trabajo, carga de trabajo...)

V -) LA MOTIVACIÓN

Es el motor del aprendizaje

- Motivación extrínseca (exterior a la actividad concernada)
- Motivación intrínseca (ligada a la actividad concernada)

⇒ organización de situaciones de aprendizaje motivadora

VI -) LA MEMORIA

- La influencia de su capacidad de memorización
- la influencia de su nivel de vigilancia
- la influencia de su duración de vigilancia
- la influencia de sus tiempos de descanso necesarios
- su funcionamiento.(asociación de ideas, comparaciones)

VII -) LOS FRENOS DEL APRENDIZAJE

Cansancio, depresión, falta de voluntad, carga psicológica demasiado fuerte, pasotismo (¿ pa'a que me han apunta'o a mi a esto ?), "problema" físico ó psíquico, el idioma...

VIII -) LOS TIEMPOS DE APRENDIZAJE

Funcionando en grupo ó individualmente, tenemos que reconocer que cada persona es diferente , y necesitara un tiempo mas ó menos largo para asimilar nuevos conocimientos, ó asumir nuevas situaciones.

OTROS PROBLEMAS DE IMPORTANCIA

LA SEGURIDAD :

- Vestimentaria
- Conocimientos de base en meteorología
- Conocimiento del material y de las posibilidades del mismo
- ¿ El seguro ? Aunque el seguro no impide el accidente, al menos limita sus consecuencias.

ANATOMIA :

Ciencia que estudia la morfología des organismos, en nuestro caso la descripción del cuerpo humano.

FISIOLOGÍA :

Ciencia que estudia el funcionamiento des organismos, para nosotros, el cuerpo humano.

TRAUMATOLOGIA :

Podemos clasificarlos en dos grupos :

- Previsibles : negligencia, mala utilización del material...
- Imprevisibles : tendremos en cuenta que lo imprevisible puede ocurrir.

Hasta bien practicado, tener conciencia de los riesgos fisiológicos (y de los riesgos psicológicos) que puede suponer nuestro deporte ó nuestra forma de enseñarlo.

- material físicamente adaptado
- material en buen estado y correctamente utilizado
- el "peligro" de cortarse, pillarse un pie...
- el grado de carga psicológica que pueden aguantar cada alumno
- ...

METEOROLOGÍA :

Circulación general, brisas térmicas, efectos orográficos...

EL IDIOMA :

Citado anteriormente dos veces, es una de las barreras mas grandes.

A parte de las enormes posibilidades de comunicación que nos permite conocer otros idiomas, no tenemos que dejar de corresponder a los alumnos por no haber desarrollado nuestras capacidades. No debemos perder alumnos por esta razón y si ganarlos.

EL MATERIAL :

- De la época "prehistórica" hacia nuestros días. La evolución tecnológica nos ayuda a comprender el porque de las diferentes formas y capacidades del material actual (dureza, rigidez, elasticidad...)
- Puesta a punto y mantenimiento
- Elegir su material
 - . Que tipo de navegación se quiere hacer
 - . Donde se va navegar (las características del "spot")
 - . Las capacidades del windsurfer

RESPONSABILIDAD MORAL, CIVIL, PENAL :

Responsabilidad moral

La sensación que tengamos de seguir una forma de comportamiento conforme a los dictados de la conciencia.

Responsabilidad civil (código civil)

Nuestro deber respecto a los demás
El respeto del contrato por parte de todos los contratantes. Al profesor su parte correspondiente.

Responsabilidad penal (código penal)

Nuestro deber respecto a un código, a la ley
Nuestra responsabilidad en el ejercicio de nuestra profesión respecto a leyes determinadas en las cuales podemos sufrir penas ó castigos.

CONCLUSIÓN DEL ANEXO

El anexo nos recuerda que si la parte la mas importante de nuestro trabajo - enseñar la Tabla a Vela (ó otro deporte) - nos parece ser la parte técnica, quizá por ser la mas visible, no lo serán ni mucho menos las partes relativas al aprendizaje, la fisiología , la seguridad, la responsabilidad ,... ó, tema no tratado aquí, enseñar a "discapacitados".

Un título solamente reconoce a quien lo ha obtenido **un nivel mínimo** (y no un nivel máximo) ,es decir el nivel mínimo del Profesionalismo que se completa por la experiencia.

A cada uno luego de profundizar.

CONCLUSIÓN SOBRE ESTE MEMENTO



Elaborando este Memento TDV que necesita muchas correcciones y que no pretendo ser una maravilla ya que hecho por una sola persona (es su peor fallo), me han surgido muchas dudas .

¿¿ Tendrá utilidad ó por lo menos dará ideas positivas ?

¿ Como será recibido ? ; ¿No pertenezca a ningún Comité de Enseñanza y por eso tengo que dejar de escribirlo ?

He intentado ver las cosas con la mente la mas abierta posible es decir seguir una lógica de Monitor sin olvidarme de una lógica de Alumno, aunque por supuesto, influenciado por la experiencia que he vivido a lo largo de estos 20 años enseñando a navegar en Tabla a Vela, en vela ligera en La ROCHELLE durante 2 temporadas y el Esquí Alpino.

En cuanto a la ilustración, los programas de mi ordenador y mis conocimientos del mismo no me permiten por el momento hacerla mas agradable y explícita.

la fuerza de los Monitores puede alcanzarse por 4 principales cosas:

- Nuestro deporte y su "estilo de vida"
- Una enseñanza unificada representada por un libro común (libro de base)
- Un "traje" común o escudo que reúne a los Monitores y les hace reconocer
- Un estado de espíritu orientado hacia la ética (a cada uno de respetarlo)

Estos puntos deben ser nuestro soporte publicitario

Finalmente, mi objetivo es el de muchas personas; traer otra piedra al edificio de nuestro deporte, **el Windsurf**, con ganas y buena voluntad, y como lo he dicho mas arriba, sin pretensión.

Agradecimientos a :

- Augusto BRUNET por la traducción en Español de las palabras que no conocía
- Vicente BERMEJO, psicólogo de VALENCIA por verificar la parte "Anexo"
- A todos de quien he aprendido, que sean Españoles, Franceses, y de otros países y a todos los que me enseñaran.

Un Servidor

Christian VOYER
Monitor T.D.V.
Monitor de Esquí Alpino

EL ARNES

A -) EQUILIBRACION iniciación en tres partes

Objetivo Equilibracion	Descripción
parte 1	<p><u>a) Preparación :</u></p> <ul style="list-style-type: none">. A partir de un rumbo de ceñida ó de través. Los pies detrás del mástil hacia la popa y el peso del cuerpo igualmente repartido en cada uno. Las manos sobre la botavara a igual distancia del Empuje Velico. Los dedos pulgares controlan el cabo de arnés <p><u>b) Inicio-Impulso</u> <u>simultáneamente :</u></p> <ul style="list-style-type: none">. Acercar el aparejo y enganchar el cabo con la ayuda de los pulgares (si necesario ponerse de puntillas) <p><u>c) Conducción:</u> <u>durante algunos segundos :</u></p> <ul style="list-style-type: none">. Las manos controlan la posición del aparejoEl peso del cuerpo no se sustituye al esfuerzo muscular de los brazos pero nota la "presencia" del arnés. Los pies controlan el asiento de la tabla <p><u>d) Final :</u></p> <ul style="list-style-type: none">. Acercar el aparejo para dejar caer el cabo de arnés
parte 2	<p><u>a) Preparación :</u> Ver parte 1</p> <p><u>b) Inicio-Impulso :</u> Ver parte 1</p> <p><u>c) Conducción :</u></p> <ul style="list-style-type: none">. El peso del cuerpo se sustituye lentamente y en parte al esfuerzo muscular del brazo detrás. La mano detrás controla el ángulo vela/viento. Los pies controlan el asiento de la tabla <p><u>d) Final :</u></p> <ul style="list-style-type: none">. La mano detrás vuelve a sustituir el peso del cuerpo. Acercar el aparejo para dejar caer el cabo de arnés. Las manos controlan la posición del aparejo
Parte 3	<p><u>a) Preparación :</u> Ver parte 1</p> <p><u>b) Inicio-Impulso :</u> Ver parte 1</p> <p><u>c) Conducción :</u></p> <ul style="list-style-type: none">. El peso del cuerpo se sustituye lentamente a la fuerza muscular de los brazos

	<ul style="list-style-type: none"> . Las caderas controlan el equilibrio . Las manos controlan el aparejo y lo sueltan 1 ó 2 segundos . Los pies controlan el asiento de la tabla <p><u>d) final:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . El esfuerzo muscular de los brazos vuelve a sustituir el peso del cuerpo . Acercar el aparejo para dejar caer el cabo de arnés
--	--

B -) BUSQUEDA DE LA EFICACIA

Objetivo	Descripción
Rendimiento máximo gracias al esfuerzo mínimo	<p><u>a) Preparacion :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Después de ajustar correctamente los cabos de arnés . Elegir un rumbo <p><u>b) Inicio-Impulso :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . Acercar el aparejo y enganchar el cabo <p><u>c) Conducción:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . El peso del cuerpo se sustituye a la fuerza muscular de los brazos . Las caderas controlan el equilibrio . Las manos controlan el aparejo . Los pies controlan la tabla (plana, ó canteada) <p><u>d) final :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> . El esfuerzo muscular de los brazos vuelve a sustituir el peso del cuerpo . Acercar el aparejo para dejar caer el cabo de arnés

NAVEGAR CON OLAS

<u>tabla orientativa del papel principal de las diferentes partes del cuerpo</u>		
Base : posicionamiento de las caderas		
Método propuesto : E.P.S. (Equilibración, disociación, coordinación, automatización)		
Plano vertical	Plano lateral	Plano antero-posterior (respecto al Windsurfer)
Pies : Equil. del cuerpo	Pies : control del asiento de la tabla	Manos/brazos: control del aparejo
Piernas : control de presiones y sobrepresiones	Piernas: control de presiones y sobrepresiones	Torso/caderas: contrapeso
Flexión- enderezamiento	pasar la energía de la vela hacia la tabla	
:	Utilización de la inercia de la tabla	
(amortiguar)		
Flexion-repli :(absorber)		
Rígidas : (dar la energía máxima)		

TABLAS ORIENTATIVAS DE OBJETIVOS A DESARROLLAR RESPECTO A LOS DIFERENTES NIVELES

Dependiendo : del tiempo que se puede dedicar a los alumnos

... de la meteorología del momento

Esta tabla se basa sobre clases de 10 horas de duración (sin montar ni desmontar)

INICIACIÓN			
Técnica	Cuerpo humano	Material	Psicológico
Salir y volver remando Los rumbos de base : El través, la ceñida, la empopada El gran largo La virada simple Orzar-Arribar Arribar de 90° a 180° - las 3 formas La trasluchada 180°/180° Utilización des capacidades técnicas adquiridas para tender hacia una independencia básica	<u>Los 4 fundamentos de E.P.S.</u> - <u>Equilibración</u> de la "negación del desequilibrio" hacia la "reequilibracion a posteriori" - <u>Disociación</u> Del estado de las "sincinesias" hacia el estado de las diferenciaciones" - <u>Coordinación</u> De la yuxtaposición de las acciones al estado de las coordinaciones - Utilización des capacidades físicas adquiridas para tender hacia una independencia básica	- Presentación del material : Montar - desmontar - Las principales fuerzas en presencia : FA/FH	- Control de la afectividad - Orientación espáicale - ... - Nociones de seguridad : meteorología simple Circulación general Brisas de mar y de tierra Vestimentaria - Desarrollo de capacidades psicológicas mínimas para tender hacia una independencia básica
<p><u>Obtención del titulo</u> : Niños : Delfín Adolescentes y adultos : Vela de Mylar <u>Medalla</u> : Niños : Delfín Adolescentes y adultos :.....</p>			

PERFECCIONAMIENTO

Técnica	Cuerpo humano	Material	Psicológica
Perfeccionamiento de lo adquirido - Afinar los rumbos - Descubrir otros rumbos El pequeño largo, el largo - Las viradas técnicas - las trasluchadas 180°/180° - las trasluchadas 135°/135° - El "circulo" - Adaptar su técnica al entorno (olas suaves...) - Iniciación a la regata	Desarrollo de los 4 fundamentos en E.P.S. (Educación física y deportiva) - Equilibracion de la "reequilibracion a posteriori" hacia el "equilibrio anticipado" - disociación (perf. del estado de las diferenciaciones) - coordinación - automatización Diminución de los tiempos de reacción - Afinar los arcos motores	- El arnés - Suspensión a la botavara - Probar diferentes cascos - Puesta a punto, reglajes	- Equilibracion : de la "reequilibracion a posteriori" hacia el "equilibrio anticipado" - Desarrollo de percepciones kinesicas (de ver lo que hago hacia sentir lo que hago) - Desarrollo de las "tomas de decisiones" - Seguridad Los derechos de paso Perf. Meteorología

Obtención del título : Niños : Adolescentes y adultos : **Vela de Bronce**
Medalla : Niños : Adolescentes y adultos :

BUEN NIVEL

Técnica	Cuerpo humano	Material	Psicologica
Perfeccionamiento de lo adquirido Iniciación al Funboard Control de los diferentes radios de curvas (pequeña, mediana, grande) Regatas : perfeccionamiento navegar con olas Salir con rompientes - Planning, Beach Start y Water Start	De la "reequilibracion a posteriori" hacia "el equilibrio anticipado" Diminución de los tiempos de reacción Desarrollo de sensaciones kinesicas (tactil,...)	Conocimiento de los diferentes materiales Utilización específica (aletas, mástiles, velas) y reglajes óptimos - Iniciación a los efectos direccionales por cambios de apoyos (cantear, desplazar el peso del cuerpo)	Perfeccionamiento: "las tomas de decisiones" Tomas de informaciones externas Perf. del estado de la "descentración" Anticipación -Seguridad Meteorología .- las corrientes

Obtencion del titulo : Niños : Adolescentes y adultos : **Vela de Plata**
Medalla : Niños : Adolescentes y adultos :

COMPETICION			
Técnica	Cuerpo humano	Material	Psicologica
Navegar en todas "condiciones" Ceñir a rabiár Iniciación y perfeccionamiento a las regatas de nivel Organización de situaciones : Entrena-miento "fraccionado" (salidas, pasar boyas, marcaje...)y entrenamiento "global" (el recorrido entero) Pumping normal y pumping de caída (frecuencia y amplitud) -Perfeccionar lo adquirido .Plan de entrenamiento .Conocimientos en dieta alimentaria (= los problemas energéticos) .Preparación física fuera y en el agua . Respecto de "tiempos libres" (los efectos del sobre entrenamiento) Calentamiento físico Organización de situaciones : Entrenamiento "fraccionado" y "global" (gestión de sus "energías") - Endurancia y resistencia : aerobia (capacidad y potencia), anaerobia láctica... ...	Estudio de efectos direccionales de diversos cascos, aletas... Visita comentada de velerías y particularidades de diferentes cortes de velas y de sus rendimientos. Reglamento de regatas Puesta a punto y mantenimiento - ...	Preparación psicológica a la regata : estrategias mentales, endurancia y agresividad psicológicas, concentración... Los factores cognitivos del regatista Conocimientos en teorías de aprendizaje Orientación espáciale Observación de Regatistas Respecto de "tiempos libres" (los efectos del sobre entrenamiento) Preparación a la protestas(= desarrollo de la argumentación) Táctica y estrategia Meteorología Seguridad - ...
<u>Obtencion del titulo</u> : Niños : Adolescentes y adultos : Tabla de Oro <u>Medalla</u> : Niños : Adolescentes y adultos : Tabla de Oro			

Tablas orientativas que pretenden recordar la importancia de un sinfín de factores psicológicos , ó físicos...a tener en cuenta.

GRATIFICACIONES

LAS MEDALLAS Y NIVELES

Los adultos no suelen dar mucha importancia a las medallas, al contrario de los niños.

Las medallas son símbolos de recompensa por un trabajo correctamente hecho, (ó en el cual uno ha participado ó reconociendo un esfuerzo), de la misma forma que un carnet de regatista, de monitor, sindical, ó una camiseta de club son símbolos de pertenencia a un cierto entorno social (sin equivocarse sobre el sentido) en el cual nos movemos y en el cual el individuo se reconoce ó desea reconocerse como parte integrante.

Finalmente, dado el poder atractivo que representan, (de hecho, en esquí alpino, lo tienen - nada mas ver el numero importante de niños que se apuntan a las pruebas de esquí no tanto para el nivel que representan las pruebas, sino por la medalla misma), conseguir atraer a través de ellas una frecuentación creciente.

Adolescentes y adultos suelen pasar de medallas (aunque...).

Me parece mas gratificante poder manifestar haber obtenido el nivel "vela de Bronce" (ó el nombre que le queremos dar) mas bien que decir haber obtenido el Nivel 2.

PROPUESTAS DE NOMBRES DE NIVELES Y SUS MEDALLAS

Gratificación y nombre del nivel "Principiante" :

para niños : medalla Delfín (delfín sobre fondo de vela)

para adolescentes y adultos : vela azul ? vela de Mylar ?....

para niños que no han obtenido el nivel : el delfín (sin fondo de vela)

Gratificación y nombre del nivel "Perfeccionamiento" :

para niños : medalla Delfín de Bronce (delfín sobre fondo de vela)

para adolescentes y adultos : Vela de Bronce (color correspondiente)

Gratificación y nombre del nivel "Buen nivel" :

para niños : Personalmente veo pocos niños en tabla con este nivel.

Quizás esperar ser adolescente

para adolescentes y adultos : Vela de Plata (color correspondiente)

Gratificación y nombre del nivel Competición :

Para adolescentes y adultos :Tabla de Oro (Tabla + Vela)

La cosa aquí se vuelve difícil ya que se ven varios niveles en las regatas.

CONCLUSIÓN SOBRE MEDALLAS Y TÍTULOS

El tema de las medallas es delicado a poner en practica, pero que por experiencia, creo interesante para su poder sobre los niños; y quizás para adolescentes y adultos.

¿El titulo ?: ¿Quien no preferiría ser reconocido como "Vela de Plata" que como "Vela de Bronce"? ¿óVela de Plata mas bien que nivel 3 ?

No se trata de desvalorizar quien no tiene medalla, sino de "mover el personal" hacia la navegación, de aquí la importancia de un enfoque adecuado.

A nivel "regata" si se trata de dar una recompensa técnica, se podría entender varios tipos de medallas pero si se trata de atraer a futuros regatistas ó dar otra recompensa a la regularidad se podría dar después de haber participado a varias pruebas evitando así una selección entre regatistas que no me parece nada buena.

Me explico un poco mas :

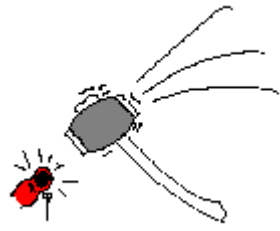
Se trata de valorizar a todos y sobre todo a los regatistas de nivel medio ó regatistas de nivel mas bajo que pocas posibilidades tendrán de tener un nivel muy alto si no aceptan de pasar esta barrera psicológica que les hace apreciarse con pocas probabilidades de obtener un nivel superior.

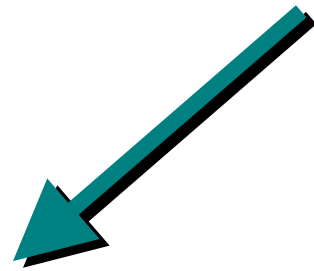
Es decir, a nivel psicológico, de demostrarles a través de esta medalla (ó del titulo que llamo "Tabla de Oro") que están integrados ; reducir ó "demitificar" la imagen del nivel casi "inalcanzable" de la Regata.

De hecho, yo mismo, estoy nombrando aquí el nivel "Buen Nivel" como "Vela de Plata" y espontáneamente nombro el nivel Competición : Nivel "Tabla de Oro".

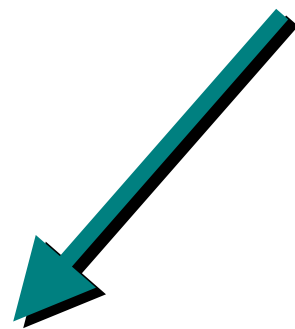
No se si alguien me va a decir que lo mio es la Tabla a Vela y parece que estoy hablando para todas las clases...¿ por que no ?

Si tengo claro el tema de los títulos, no tengo tan claro todo el tema de las medallas (a parte de los niños) en su conjunto y en su aplicación ; pienso que es una idea, que aunque las primeras reacciones pueden ser de duda ó de "risitas", quizá merece ser profundizada.

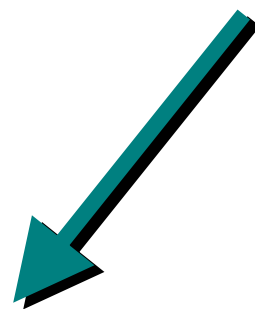




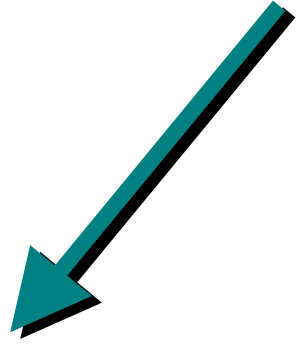
IR TODO RECTO



CAMBIAR DE DIRECCION

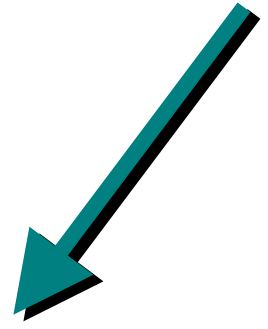


ANEXO



DERIVAR

DERIVAR



. EL ARNES

. NAVEGAR CON OLAS



TABLAS

TABLAS
ORIENTATIVAS

ORIENTATIVAS

C : DERIVAR :

Es perder energía en el sentido lateral y aprovechable en el sentido longitudinal.

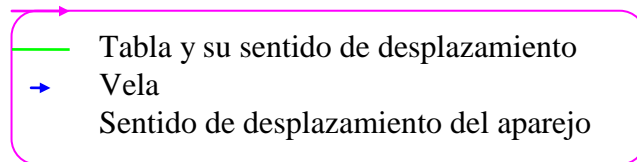
El P.E.R. 97 de José Simon Quintana nos precisa que la deriva esta provocada por la corriente, y el abatimiento por el viento.

Las acciones principales del windsurfista para limitar la deriva son :

- . Elegir un rumbo de superficie un poco mas al viento si es posible
- . Aprovechar la orza
- . Utilizar la forma del casco (ver los tipos de cantos y el porque de su situación a lo largo de la tabla)
- . Conocer los diferentes tipos de aletas (forma y profundidad)

A parte de algunos casos puntuales derivar es justamente lo que el windsurfer quiere evitar de hacer.

SIGNIFICADO DE LOS ESQUEMAS DE LA PARTE TECNICA



Aunque no dibujado, consideraremos que el viento viene siempre de la parte de arriba de cada hoja.

de respecto y de ser útil a los demás.

A tratar : Reglamento de Regatas : parte II

Enseñanza a los niños

Enseñanza a los "discapacitados"