




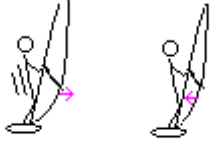


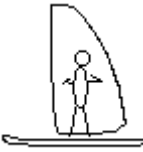


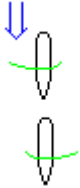
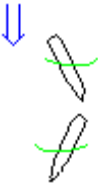


EJERCICIOS

Ejercicios pensados para desarrollar estos 4 fundamentos y la afectividad.
La lista no es limitativa y se trata aquí solamente de ejemplos...

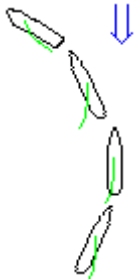

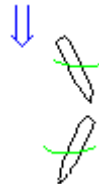
EQUILIBRACION		
	<p>1</p> 	<p><u>Plano vertical</u></p> <p>Navegando a varios rumbos :</p> <ul style="list-style-type: none"> - abrir y cerrar el ángulo de rodillas <p>(flexionar y enderezarse)</p>
<p>De la negación del equilibrio</p>	<p>2</p> 	<p><u>Plano vertical</u></p> <p>(con mar de fondo o oleaje)</p> <p>- "Cuando la ola levanta mi tabla, flexiono las rodillas al compás de la ola y cuando mi tabla baja al otro lado de la ola, me endezozo"</p>
<p>hacia el equilibrio a posteriori</p>	<p>3</p> 	<p><u>Plano vertical</u></p> <p>con olas : "colgado" de la botavara, dezo subir las rodillas delante de mí.</p>
<p>hacia el equilibrio anticipado</p> 	<p>4</p> 	<p><u>Plano horizontal</u></p> <p>Empujando caderas para encontrar una posición cómoda y eficaz</p>

<p>5</p> 	<p><u>Plano horizontal</u></p> <p>Abrir y cerrar la baluma : "deshin-chando, me desequilibro y hinchando, me reequilibro"</p>
<p>6</p> 	<p><u>Plano lateral</u></p> <p>Acercar los pies (de posición "defensiva" a posición "normal")</p>





DISOCIACIÓN		
<p>del estado de las sincinesias</p>	<p>1</p> 	<p>Reemplazar : inclinar cuerpo hacia detrás para acercar el mástil (y caerse al agua) por utilizar los ángulos codos y hombros para acercar el mástil.</p>
	<p>2</p> 	<p>Navegar cambiando las posiciones de las manos (una mano palma arriba, la otra abajo...)</p>
<p>hacia el estado de las diferenciaciones</p>	<p>3</p>	<p><u>Trasluchada 180º/180º</u></p> <p>Mientras pies y piernas asuman el equilibrio sin desplazarse, los miembros superiores sin interferir con los miembros inferiores trasluchan la vela</p>

	
<p>4</p> 	<p><u>Trasluchada 135°/135°</u></p> <p>Mientras pies y piernas asuman :</p> <ul style="list-style-type: none"> - el equilibrio y - ayudan a arribar (antes de llegar al rumbo de empopada y a orzar después de pasar el rumbo de empopada), las manos cambian la vela de amura
<p>5</p> 	<p><u>Independencia de piernas</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - de empopada, pasar el peso del cuerpo de un pie sobre el otro
<p>6</p> 	<p><u>Orzando-arribando</u></p> <p>Orzando, presiono con el pie detrás y arribando presiono con el pie delante</p>

COORDINACIÓN		
	<p>1</p>	<p>-</p> <p><u>La virada técnica</u></p> <p>Simultáneamente, pies y piernas asumiendo el equilibrio se desplazan hacia el otro lado de la tabla mientras las manos trabajan conjuntamente para mantener la vela hinchada.</p>


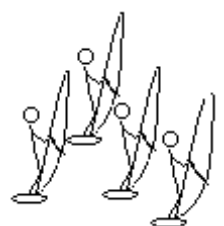

		
<p>del estado de la yuxtaposición</p>	<p>2</p> 	<p><u>Trasluchada 135º/135º</u></p> <p>Coordino el cambio de amura con el cambio de posición de mis pies encima de la tabla</p>
<p>hacia el estado de la coordinación</p>	<p>4</p> 	<p><u>Trasluchada 135º/135º</u></p> <p>Mientras manos, pies y piernas asu-man su propio papel, los coordino para que me salga perfecta la trasluchada sin perdida de tiempo</p>
	<p>4</p> <p>-...</p>	<p>-...</p>
	<p>5</p> <p>-...</p>	<p>-...</p>
	<p>6</p> <p>-...</p>	

		...
--	--	-----

AUTOMATIZACIÓN		
del estado de la centracion	1 	<u>Descentración visual</u> - Mirar la vela del compañero - Mirar hacia el horizonte - ...
	2 	<u>Desarrollar las sensaciones Kinesicas</u> - Relajar los músculos de hombros, antebrazos.. y dedos de las manos. - Mantener la botavara con las puntas de los dedos. - cerrar los ojos algunos segundos - sentir el contacto tabla/agua
hacia el estado de la descentración	3 	<u>Automatizar</u> Salidas de regata por repetición - control del tiempo - control de las banderas - control de su "zona" - ...
	4 	<u>Automatizar las viradas técnicas</u> por repetición de viradas - mirando delante

		<ul style="list-style-type: none"> - Ojos cerrados - desarrollar sensaciones -...
	<p>5</p>	<p><u>Automatizar</u></p> <p>Trasluchadas 180°/180° y 135°/135°</p> <p>por repetición de trasluchadas</p> <ul style="list-style-type: none"> - mirando delante o ojos cerrados - desarrollar sensaciones -...
	<p>6</p>	<p><u>Pasar boyas</u></p> <p>ver propuestas de arriba</p>

AFECTIVIDAD		
De sensaciones perturbadores	<p>1</p>	<p><u>Velocidad</u></p> <p>Aceptación de la "velocidad"</p> <p>Aceptar la aceleración provocada por el empuje de las olas con mar de fondo.</p>
	<p>2</p>	<p><u>Voluntad, agresividad, motivación</u></p> <p>Siendo varios o estando solo hacer pumping un tiempo a determinar</p>

<p>hacia sensaciones agradables o aceptadas</p>	<p>3</p> 	<p><u>Concentración, atención selectiva</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - "Debo ganar distancia a barlovento" - " No debo perder distancia a sotavento"
	<p>4</p> 	<p><u>Negación de pensamientos negativos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - "Soy el primero y me van a coger" - "Soy el ultimo y no podré nunca"
	<p>5</p> 	<p><u>Percepción de si mismo</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - "¿ La imagen que tengo de mi corresponde a la realidad ?"
	<p>6</p> <p>-...</p>	<p>-...</p>

[Hacia ejercicios4FundEPScuadro](#)

Consciente de que es difícil compartir unas ideas por escrito (los problemas de comunicación), me pongo a tu disposición para mas aclaraciones, y de hecho, agradezco cualquier comentario constructivo.

Algunas casillas no están rellenas ya que en definitiva, cada Monitor puede poner el mismo sus ejercicios.

info@windsurfvalenciacullera.com

y, si les ha interesado este ensayo :

- el "Memento T.D.V."
- el Mini-memento para principiantes
- Cambiar de dirección
- Psicología aplicada al deporte
- Esquí Alpino