

# INTERNACIONAL LIFESAVING CONGRESS OF GALICIA



## ■ MEETING DE TABLA DE SALVAMENTO



Itziar

Abascal

Rivero

## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES

### TUMBADO



Posición de equilibrio

- Distribución del peso
- Tabla horizontal sobre el agua
- Referencias (asas, apoya rodillas, reborde bañera)



## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES



### TUMBADO

Movimiento de brazos y piernas alternativos

- Doblando la rodilla y echando el pie hacia delante
- Brazo contrario entra en el agua.
- Las piernas ayudan dando impulsión a la tabla, y compensando el desequilibrio



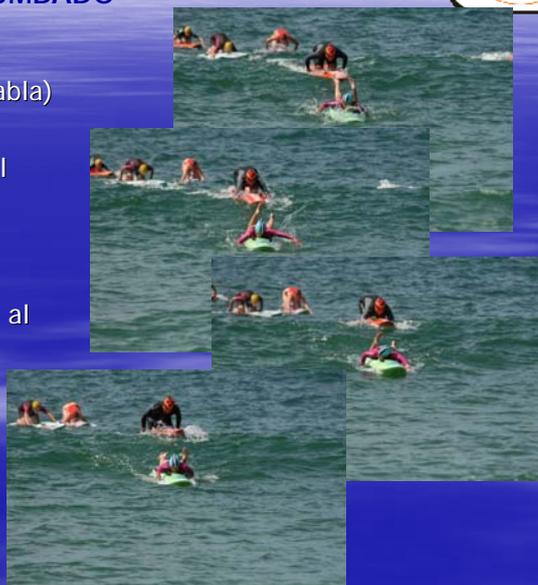
## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES



### TUMBADO

La brazada

- Entrada (antebrazo cerca tabla)
- Recorrido subacuático (aceleración máxima al final brazada).
- Recobro codo elevado
- Frecuencia de brazada (Alta en: la salida, llegada, al notar la ola en la popa, al atacar la ola de frente)



## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES



### TUMBADO

Ejercicios de progresión

- Ejercicios de deslizamiento después de canguros, carrera
- Ejercicios de equilibrios: tumbados, sentados, rodillas.
- Subir y bajar de la tabla, recuperando la posición
- Remadas: corrección entrada, salida y recobro
- Ritmos de remada.
- Coordinación piernas



## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES



### RODILLAS

Posición de equilibrio

- Rodillas separadas a la altura de las caderas
- Rodillas en la zona media de la tabla
- Tabla Horizontal sobre el agua



## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES

### RODILLAS



Movimiento de brazos:

Simultaneo (se utilizan cadenas musculares mas largas y potentes)

- Ataque : lo más adelante posible.
- Tracción impulsión: después de la entrada (lo más profundo posible, la barbilla puede tocar la tabla), tirar acelerando el movimiento.



## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES

### RODILLAS



- Fin de la propulsión/salida de brazos: los brazos deben salir del agua entre las rodillas y caderas. Se sacan levantando los codos, la manos cerca de la tabla.
- Recobro: Codos levantados, las manos siguen la tabla. Esta fase es activa los brazos tienen que volver adelante lo antes posible



## TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES



### RODILLAS

#### TÉCNICA DE SPRINT

Ángulo de rodillas cerca de 90°. Frecuencia alta. Se utiliza en la salida y el retorno después de la última vuelta, para acelerar y coger una ola, o pasar a un adversario.

#### TÉCNICA DE MEDIA/LARGA DISTANCIA

Se relajan las piernas, el ángulo de rodillas es menor. La frecuencia es mas baja y el tronco reposa sobre las piernas.



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



### SALIDA

#### CARRERA

- Tabla al suelo (viento, categorías pequeñas) . De un asa pegada al cuerpo
- Cogida (perpendicular al costado). Proa ligeramente hacia abajo, evitar resistencia al avance, .

Objetivo: Transmitir a la tabla la velocidad de la carrera



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



### SALIDA

#### ENTRADA EN EL AGUA

- Playa con profundidad progresiva. Tabla al agua. Canguros. Impulso. Deslizamiento de la tabla y tumbarse o de rodillas sobre la tabla, cuerpo y rodillas sobre la tabla
- Playa con desnivel pronunciado, profundidad a pocos metros. Carrera, deslizamiento e impulso



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



### CANGUROS



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



### SALIDA PASO DE OLAS

De rodillas, rotar sobre la espuma.

Ataque de la ola con velocidad, transferir el peso atrás (proa elevada, ola/espuma por debajo de la tabla).

Cuando la ola/espuma pasa por debajo de la tabla, echar el cuerpo hacia delante para que la tabla recupere la posición horizontal y empezar a remar a sprint.

Desequilibrios por la espuma



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



### SALIDA PASO DE OLAS

#### Tumbado.

- Olas pequeñas, extensión de los brazos, para mantener la tabla por debajo de la ola, la ola rompe o la espuma pasa entre el cuerpo del socorrista y la tabla.
- Olas mas grandes, posición de la tortuga. Evitar que la ola me desplace hacia atrás. Pasada la ola, recuperar la posición y frecuencia de brazada alta.



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



### LLEGADAS (RETORNO DE LA ÚLTIMA BOYA)

- Aprovechar las olas, coger velocidad. Observar el periodo de olas, para calculo de los socorristas que llevamos atrás.
- Cuando comenzamos a coger la ola, moverse hacia atrás (de rodillas) o tumbado si es necesario lo más atrás posible. Muy atrás olas enroscantes, menos con las olas desparramantes.
- Con espumas por detrás, para asegurar tumbarse y moverse hacia atrás. Recuperar la posición horizontal cuando notemos perdida de velocidad.
- Observar para colocarse en frente de las banderas de llegada y preparar la salida.



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



## TÉCNICA DE SALIDA Y LLEGADA



LLEGADAS (bajar de la tabla y carrera)

- Mejor de rodillas
- Apoyarse con las dos manos, la pierna de bajada de la tabla lo más adelante posible, para empezar a correr.
- Al bajarse la segunda pierna, la mano del mismo lado coge el asa de delante.
- Salir corriendo arrastrando la tabla



## RECORRIDO DE TABLA DE SALVAMENTO



### REMAR HACIA LAS BOYAS

- Técnica de media/ larga distancia
- Aprovechar la olita de competidores que mueven mucho la tabla
- En aguas tranquilas se puede aprovechar la olita, colocándose muy cerca y a mitad tabla atrás
- Para girar o cambiar de dirección: mientras se rema echar el cuerpo atrás y girar la cintura hacia el interior de la curva.
- Entre boyas descansar de la posición de rodillas tumbándose



## RECORRIDO DE TABLA DE SALVAMENTO



### REMAR DE LAS BOYAS HASTA LAS OLAS (OLA DE POPA)

- Cuando se levanta la popa de la tabla, pasar a remar con la técnica sprint para aprovechar la ondulación de la ola
- Cuando ha pasado la ondulación, relajar el ritmo.
- Remar en el sentido del oleaje perpendiculares a la ola, para aprovechar lo más posible el oleaje.
- Las olas rompen paralelas a la playa. Con mar de viento observar el oleaje



## TABLAS DE SALVAMENTO: COMPETICIÓN Y PROFESIONAL



### COMPETICIÓN:

- Más estrechas (-eslora). Mas grosor (bordo). Más hidrodinámicas. Menos estables. Mas ligeras. Menos agarres. Peso mínimo:

### PROFESIONAL

- Mas eslora. Menos bordo. Mas estables. Mas agarres. Mas pesada.

### DISEÑOS

### CLASIFICACIÓN POR PESOS



## RESCATE CON TABLA



- Menos distancias más explosiva
- Nadador: orientación, observación de la corriente. Llegado a la boya detrás y balanceo brazos, aprovechar subida de la ola.
- Rescatador: posición de salida observando, entrada rápida y remada técnica sprint (o tumbado). Llegada a la boya giro y recogida del nadador. Observar corriente



## RESCATE CON TABLA



- Regreso: buena colocación en la recogida, tabla horizontal. Tumbados los dos coordinación de las brazadas, frecuencia alta y continua.
- Observar corriente y dirección olas ( en mar de viento)



## RESCATE CON TABLA



### LLEGADA

- Coger la ola, desplazar peso atrás, socorrista de popa gobierna la tabla
- Coordinar bajada de la tabla
- Carrera por el agua: uno con la tabla
- Carrera por la arena los dos con la tabla



## RESCATE CON TABLA

### PROFESIONAL

- PERSONA CONSCIENTE



## RESCATE CON TABLA

### PROFESIONAL

- PERSONA INCONSCIENTE



## **PRUEBA DE TABLA**



## **EXPERIENCIA AUSTRALIA**

- MENTALIDAD
- CULTURA DEPORTIVA
- ENTRENAMIENTOS