

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



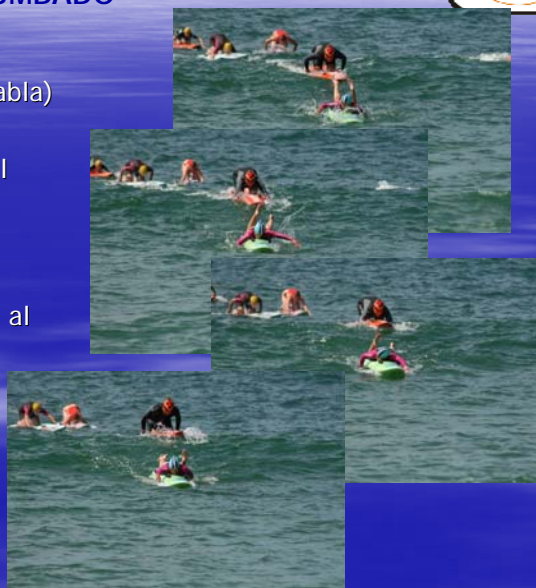
TÉCNICA DE REMADA DIFERENTES POSICIONES



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