



Ski Paddling

Coaching Manual 5th Edition

24 November 2016



Técnica

1. Agarre

- La cuchara debe entrar lo más cerca posible del costado del esquí y debe ser en el ángulo correcto al agua
- Para maximizar el alcance, el cuerpo debe estar ligeramente orientado hacia adelante.
- El eje de la pala debe ser aproximadamente paralelo a los hombros (es decir, a través del giro del cuerpo)
- El torso debe girarse y apoyarse, preparándose para el impacto de la cuchara en el agua.
- La mano superior debe comenzar verticalmente alrededor del nivel de la oreja con la mano inferior y el brazo horizontales al nivel de los hombros.



2. Tirón

- El cuello y los hombros deben estar relajados, los ojos mirando al frente hacia la punta del esquí.
- El hombro, el brazo y la mano en el lado de recuperación (lado superior) deben estar relajados y deben seguir el arco creado por el brazo que está conduciendo la pala en el agua
- La mano superior debe mantenerse en un plano horizontal a la altura de los ojos y debe cruzar la línea media del cuerpo (no mucho).
- La línea del trazo debe estar a lo largo del costado del esquí curvándose hacia afuera al final con rotación del cuerpo y levantado libre del agua doblando el codo levantando la mano hacia arriba para terminar al lado de la oreja y preparándose para la siguiente palada.
- La entrada de energía principal debe provenir de los músculos más grandes a través de la torsión del cuerpo (abdominal, dorsal ancho y otra espalda músculos) y el impulso de la pierna (cuádriceps)



3. Recuperación

- Sin perder la rotación del cuerpo (giro) del golpe anterior, se debe configurar la cuchara opuesta para la captura
- Asegúrese de que los dedos, la muñeca y el codo estén completamente extendidos hacia la parte delantera del esquí.
- La mano inferior (lado a punto de entrar al agua) debe dejarse caer verticalmente. La mano superior (el lado que ha terminado el golpe) se mantiene al nivel del oído y la parte superior del brazo horizontal a los hombros.



4. Giro del cuerpo

- El giro del cuerpo, junto con el impulso de la pierna, es el factor clave para generar una tracción larga y potente.
- El torso debe girar desde las caderas, haciendo que las rodillas suban y bajen.
- El hombro a punto de participar en el golpe debe girarse hacia la parte delantera del esquí.
- El giro debe ocurrir una vez la pala se encuentra en el agua.



5. Impulso de la pierna

- Muy importante para generar energía a lo largo de la carrera
- Conduzca o baje la pierna del mismo lado que la cuchara está en el agua (es decir, la cuchara izquierda en el agua = baja la pierna izquierda), dejando la derecha con un apoyo fuerte en el apoyo pie.
- Enfoque la presión de empuje de la pierna a través de los talones y minimice la presión sobre los dedos de los pies ya que cualquier movimiento del timón crea resistencia extra.
- El impulso de la pierna no debe ocurrir antes de que la cuchilla entre al agua y debe retrasarse ligeramente en la captura



LISTA TECNICA	SI	NO
Transición suave desde un lado al otro durante el recobro.		
La captura debe tener una entrada agresiva en el agua.		
El impulso de la pierna y el giro del cuerpo deben bloquearse después de que se complete el agarre		
El impulso principal proviene de los músculos grandes de la rotación del cuerpo y el impulso de la pierna		
Los hombros se orientan al frente al momento de la captura		

DRILLS

LISTA TECNICA	SI	NO
Los ejercicios son parte de cada sesión de entrenamiento.		
Los saltos iniciales se practican en cada sesión tanto en agua plana como en surf		
Los ejercicios avanzan desde pequeñas olas hasta condiciones más difíciles.		
Remar hacia la orilla debe hacerse perpendicular a la playa		
Una sesión por semana debe dedicarse por completo a ejercicios y habilidades de entrenamiento.		

Sesiones de entrenamiento

El remo del surf esquí tiene grandes demandas de fuerza y resistencia. La necesidad de volver a acelerar muchas veces en una carrera porque el esquí es detenido por las olas y las cucharas, exige una demanda adicional al cuerpo de los palistas. Las exigencias aeróbicas de un palista de esquí son de gran importancia. A menudo, los palistas competirán en múltiples pruebas, como el esquí

simple, esquí doble, esquí doble mixto, relevos de taplin y pruebas de relevos de esquí. Esto significa que un palista de esquí, incluso en el club local puede competir en cinco carreras, cada una de tres a cinco minutos de duración. El programa anual general para un palista de esquí es similar a muchas otras disciplinas en el sentido de que sigue una progresión estructurada en los componentes del desarrollo de habilidades, estado físico y fuerza. Este enfoque sistemático "periodizado" de la formación ayuda a garantizar que se obtienen ganancias máximas en todos estos componentes. Una ecuación que puede usarse para remar con esquí para ayudar a destacar las prioridades de estos componentes físicos es:

SURFSKI = HABILIDAD x APTITUD AERÓBICA x FUERZA

En esta fórmula, el aspecto más importante del desarrollo de un palista de esquí es el nivel de habilidad. Esto se debe a la muy inestable naturaleza de la embarcación. No es bueno ser el palista más fuerte y en forma en la playa si se cae al remar en las olas. Es por esta razón que el equilibrio y los ejercicios técnicos descritos anteriormente deben implementarse en cada sesión de entrenamiento, particularmente dado que las finales de las pruebas de esquí siempre se llevan a cabo en la tarde cuando el viento generalmente hace de las condiciones sean aún más impredecibles.

Capacidad aeróbica

Con competidores que participan en muchos eventos con múltiples rondas, la necesidad de un fuerte fondo de acondicionamiento aeróbico es una parte esencial de un programa general.

Fuerza

El enfoque periodizado de un programa anual general de 48 semanas de duración se puede dividir en cuatro bloques de 12 semanas, que se detallan a continuación.

Fase Base 1 (12 semanas)

Entrenamiento cruzado / transición

- Los palistas aún deben participar de ejercicios y otras actividades para ayudar a mantener un nivel básico de aptitud aeróbica.
- Este bloque tiene un fuerte énfasis en el entrenamiento cruzado y actividades alternativas para prevenir el agotamiento físico y mental (es decir, natación, fútbol, boxeo, etc.)
- Deben emplearse algunas sesiones de remada específicas para mantener cierto grado de "sensibilidad" para el esquí y la remada en el agua.
- Las sesiones de remada deben ser de larga duración (40 - 60 + minutos) y de baja intensidad (65 - 75% MHR) o puramente sesiones de habilidades (es decir, barrenar olas)

Adaptación

- El entrenamiento debe ser principalmente entrenamiento cruzado y de circuito para garantizar que el atleta pueda adaptarse adecuadamente a los aumentos posteriores en volumen e intensidad
- Use pesas ligeras (<60% 1RM) y altas repeticiones con una amplia variedad de ejercicios

Hipertrofia

- Los pesos pueden ser de medianos a pesados (70 - 85% 1RM)
- El número de series puede variar de 3 a 5
- Las repeticiones pueden variar de 8 a 15

Fase Base 2 (12 semanas)

Amplitud aeróbica

1. Se pueden introducir más sesiones deportivas específicas.
2. Las sesiones de remada todavía deben ser de larga duración (más de 60 minutos), pero la intensidad debe incrementarse progresivamente hasta un 85%. FCmax.
3. La técnica y la habilidad son de importancia primordial y la progresión de la intensidad en el entrenamiento no debe ser a expensas de cualquiera de los componentes
4. Correr, nadar y otros entrenamientos cruzados deben usarse para mejorar la condición aeróbica.

Hipertrofia

1. Las primeras 6 semanas deben continuar con el mantenimiento y la progresión de la hipertrofia muscular a través del entrenamiento con pesas siguiendo el esquema anterior (trabajos por cadenas musculares- patrones de movimiento)
2. El aumento de repeticiones, series o pesos solo debería ocurrir si se utiliza la técnica correcta

Fuerza

1. Las segundas 6 semanas están dirigidas al desarrollo de la fuerza general y específica de la remada.
2. Los pesos deben ser pesados (> 80% 1RM)
3. El número de series puede variar de 3 a 5
4. Las repeticiones pueden variar de 4 a 8
5. La velocidad de movimiento puede variar (priorizar velocidad de ejecución)

Fase previa a la competencia (12 semanas)

Desarrollo aeróbico

1. Progresión continua y mantenimiento de sesiones de larga duración con intensidad progresivamente incrementada
2. El mantenimiento de la técnica durante toda la sesión sigue siendo de importancia primordial

Entrenamiento de remada con esquí

- Correr, nadar, andar en bicicleta y otras actividades de alta condición física aún deben usarse para mejorar la condición aeróbica

Desarrollo anaeróbico

- Las sesiones deben utilizar distancias más largas de lo previsto para el forzado (es decir, entre 8 y 20 minutos)
- La intensidad de aproximadamente 80 - 90% f_{cmáx} se puede utilizar para desarrollar el umbral anaeróbico
- Se puede usar una duración más corta (3 - 8 minutos) y una intensidad más alta (90% + f_{cmáx}) para desarrollar VO₂ máx.
- También se deben usar sesiones cortas de entrenamiento cruzado de intervalos, como una carrera en la pista

Fuerza

- Las primeras 6 semanas deben continuar con el mantenimiento y la progresión del entrenamiento de fuerza siguiendo el esquema anterior
- El aumento de repeticiones, series o pesos solo debería ocurrir si se utiliza la técnica correcta

Fuerza resistencia

1. Segundas 6 semanas en la fase previa a la competencia para enfocarse en el desarrollo de resistencia de fuerza
2. Los pesos deben ser ligeros (40 - 60% 1RM)
3. El número de series puede variar de 2 a 4
4. Las repeticiones pueden comenzar con 40 repeticiones y aumentar en semanas posteriores a 70 repeticiones.
5. La velocidad de los movimientos debería suponer una velocidad del movimiento en las carreras
6. Debe haber poco descanso entre series o entre ejercicios

Fase de competencia (12 semanas)

Mantenimiento aeróbico

1. Las sesiones de larga duración aún deben implementarse a lo largo de la fase competitiva, es útil como sesión de recuperación
2. Correr, nadar y otras actividades orientadas a la alta aptitud también deben mantenerse

Desarrollo específico

- Hay una progresión adicional de intensidad (hasta 100% MHR) y una disminución en la duración del intervalo hacia las distancias de carrera real. El descanso entre esfuerzos también aumenta.
- A medida que aumenta la intensidad, disminuye el volumen de entrenamiento y la duración de los esfuerzos

- El desarrollo y el mantenimiento de habilidades, tácticas y técnicas aún deben ser de gran importancia a lo largo de la fase competitiva

Transformación

- Conversión de fuerza y potencia ganada en el gimnasio para remar a velocidad.
- La duración es de 6 a 8 semanas en la fase competitiva.
- Se puede lograr mediante el uso de sesiones de remada específicas como:
- Atar una correa o una cuerda alrededor del frente del esquí (remada con lastre)
- La mayoría de los palistas usan de 1 a 3 pelotas de tenis atadas al esquí y arrastradas en el agua para aumentar y variar la resistencia.
- Las sesiones de pesas deben usar pesos pesados (90% del RM)
- El número de series puede variar de 1 a 3
- Las repeticiones pueden variar de 1 a 5 repeticiones.
- La velocidad de movimiento es muy rápida (explosiva)
- El ejercicio utilizado debe incluir varios grupos de músculos principales

Mantenimiento

1. La duración es de 4 a 6 semanas en la fase competitiva.
2. Todos los componentes de habilidad, estado físico y fuerza que se han desarrollado durante todo el año deben mantenerse en los últimos 4 a 6 semanas de esta fase en torno a las principales competiciones
3. La técnica de remo y las sesiones de habilidades / ejercicios son sesiones útiles de baja intensidad que se pueden usar en la preparación para competiciones

COMPETENCIA

1. Partida

Al comenzar, el palista nunca debe mirar las olas que se aproximan una vez en las manos del largador. Los palistas deben mirar hacia abajo y hacia adelante al área alrededor de sus pedales o correas para los pies y debe enfocarse en esta área hasta que estén en el esquí y han dado su primer palada en el agua. Similar a quitar la vista de la pelota antes de atraparla, muchos palistas que miran las olas que se aproximan cuando comienzan se distraen, lo que resulta en una mala partida.

Hay varias formas de saltar sobre un esquí, saltar con las dos piernas, saltar a una pierna, primero sentarse y luego girar las piernas hacia adentro. Algunas partidas se adaptan a diferentes palistas, pero la clave para un inicio seguro y exitoso es la práctica regular en todas las condiciones. Es una habilidad extremadamente importante que se debe dominar para ser un palista de esquí exitoso y la única forma de dominarlo es realizar cientos de partidas. Como el arranque requiere un esfuerzo

explosivo desde la señal de largada, un buen calentamiento es esencial y el cuerpo debe mantenerse caliente hasta la carrera.

Esta es una descripción de un salto de una pierna a través del inicio para un palista diestro que actualmente es la técnica de partida más popular:



Puntos clave

- El palista se para en el lado izquierdo del esquí con la pala sostenida por la mano derecha que descansa sobre el borde derecho del esquí en el centro del asiento, con la parte delantera de la pala balanceada en la parte delantera del esquí sobre el agua. La mano izquierda está en el borde izquierdo del esquí al comienzo del espacio para los pies.
- Los ojos miran las correas de los pies y la cabeza se mantiene baja. Los brazos están ligeramente doblados y el peso del cuerpo se distribuye uniformemente a través de los hombros hasta las manos. Las piernas están dobladas y el cuerpo agachado.
- Las piernas empujan hacia adelante mientras el cuerpo permanece apoyado por los brazos. Las piernas empujan del suelo en una acción de salto de rana con la pierna derecha pasa entre los brazos y termina con el pie en el espacio para los pies (a veces la pierna izquierda permanecerá ligeramente en el agua para ayudar con la estabilidad).
- Cuando la pierna izquierda llega al lado del esquí, la mano izquierda se levanta para agarrar la pala que se ha movido hacia arriba por la mano derecha.
- Las primeras paladas son más cortas con una salida más temprana del agua de lo normal y se alargan a medida que aumenta la velocidad del esquí. Estas paladas son la máxima potencia explosiva y establecen la posición inicial de los palistas para la carrera.

2. Atravesar las olas

Un palista debe medir y practicar su impacto con las olas. En grandes olas, la paciencia es a menudo la mejor opción. Un esquí de surf permite que un palista espere un descanso claro antes de intentar salir en lugar de arriesgarse perdiendo el control de su esquí. Los palistas tienen muchas habilidades para perfeccionar y aquí hay algunas opciones para las que pueden entrenar.



- Al **impactar** con la ola se requiere que la pala acelere o mantenga su velocidad, realiza una palada justo antes de la ola luego inclínese hacia atrás levantando la punta de la proa ligeramente (dependiendo del tamaño de la ola) y luego inclinándose hacia adelante en el impacto y realizar una palada sobre la ola para mantener el impulso hacia adelante del esquí.



- **Golpear** una ola a punto de romperse requiere aceleración y luego inclinarse hacia delante con la pala apuntando a través de la ola primero y luego realizar una palada en el otro lado de la ola.
- Para **rolar** el esquí en una gran ola, el competidor debe remar cerca de la ola, mantener la pala en su mano izquierda apuntando hacia la ola, tomarse con la mano derecha desde el agarre de los pies y dar vuelta el esquí. Una vez que pasa la ola, rolar nuevamente a su posición original y comience a remar tan pronto como sea posible. En olas demasiado grandes el palista puede tener que sostenerse desde los agarres de los pies con ambas manos.

Puntos clave:

- Los palistas deben medir su impacto, mantener su velocidad o acelerar en la ola.
- Las habilidades de hacer atravesar, golpear y rodar olas deben ser practicadas y dominadas.
- En grandes olas, los palistas pueden ser pacientes esperando que pase la serie de olas en lugar de arriesgarse a perder sus esquís.

3. Giro en las boyas

El giro en la boya en una carrera de esquí puede "hacer o deshacer" la carrera. Debido a la velocidad que puede viajar un esquí, cualquier tiempo perdido por ser atrapado con otros palistas en las boyas dará como resultado que los palistas que se desplazan sin obstáculos obtengan una gran ventaja. Cuando al acercarse a las boyas, el palista de esquí ya debería tener una buena idea de qué "línea" tomarán. Esta línea debe ser determinada por: la posición en la que están en el pack de atletas, quién está dentro y / o fuera de ellos, y las condiciones.

El giro en la boya es donde las capacidades de dominar son importantes. Cualquier impedancia va en contra de las reglas y ralentiza a ambos palistas, pero enfatizando la importancia de levantar el esfuerzo para adelantarse o detener que el palista líder se nos aleje es vital en esta etapa de la carrera.

A medida que los palistas avanzan a las etapas más avanzadas, se les debe enseñar sobre las capacidades de giro de ciertos modelos de esquís y cómo eso los afectará en un giro cuando estén en posiciones específicas. Por ejemplo, si un palista de esquí está en el exterior de un cierto modelo de esquí que se sabe que tiene un círculo de giro más amplio, entonces el deportista debe pensar en cómo puede girar alrededor de las boyas sin que el palista del lado interno le haga realizar un giro más amplio del que corresponde.

Puntos clave:

- Los palistas deben pensar en la "línea" que deben tomar alrededor de las boyas mucho antes de llegar a ellas
- Al determinar la línea correcta, un palista debe mirar quién está a su alrededor, dónde está el pelotón y que condiciones hay
- Se debe enseñar a los palistas más avanzados sobre las capacidades de giro de todos los modelos de esquí para ayudar a determinar mejor línea para moverse por las boyas sin interferencia

4. Barrenar una ola

Catching a Wave



Barrenar una ola en un esquí es una de las habilidades más difíciles de aprender y dominar. Los esquís tienen una línea de flotación larga y el timón o timones tiene grandes dificultades para enderezar el esquí una vez que se han pasado los 10 grados hacia un lado.

- Siempre mantenga el esquí en ángulo recto con la ola (esto no siempre es lo mismo que en ángulo recto con la playa).
- Una vez que la ola haya alcanzado su punto máximo, use la empuje hacia abajo de la ola y reme a fondo mientras la ola se rompe. En olas más grandes cuando el espumón atrapa el esquí y levanta la cola, el palista puede recostarse para ayudar al timón a estar más profundo a través de la espuma y tener un mejor agarre. Luego, reanude la remada. En olas pequeñas a medianas, no deje de remar.
- Si el pierde su línea, entonces el palista se recuesta y apoya su remo en el agua blanca y puede dejar caer una o ambas piernas sobre el costado del esquí para mantener el control. Con la práctica, es posible devolver el esquí a una posición recta cuando la ola disminuye de tamaño.
- El palista tiene que poder anticipar cómo reaccionará el esquí cuando se rompa la ola. Cada ola es diferente necesita práctica para aprender la "sensibilidad" del esquí en diferentes situaciones.

Puntos clave:

- Los palistas deben poder anticipar lo que hará el esquí cuando la ola se rompa
- La obtención de esta "sensibilidad" para el movimiento del esquí solo se puede adquirir a través de la práctica y la experiencia
- La remada continuo ayuda a controlar el esquí

5. La Llegada

Los palistas deben saber exactamente dónde están las banderas de finalización mediante el uso de puntos de referencia o marcadores. Una línea de recorrido a la llegada a menudo tiene una ventaja debido al ángulo de la ola, por lo tanto el palista debería tener en cuenta esto al diagramar su regreso a la costa. Los palistas deben intentar usar la velocidad de la ola en el sprint final hacia la línea de meta. Esto solo puede ser hecho a través de la práctica y la experiencia de saber cuándo es mejor comenzar el sprint y aprovechar al máximo levantarse de la ola. Los palistas deben simular un final de carrera en cada salida de regreso a la playa durante cada sesión de entrenamiento.

Puntos clave:

- Los palistas deben saber dónde está la línea de llegada y a qué recorrido apuntarán desde los puntos de referencia designados para terminar el último tramo.
- Los palistas deben utilizar el levantamiento y la velocidad de la ola para ayudar en el sprint final hasta la meta.
- Esta sensación de la ola que le da al esquí una elevación extra solo se obtiene a través de la práctica. Se debe simular un final de carrera en cada salida de regreso a la playa en cada sesión de entrenamiento

6. Verificación de seguridad

El esquí debe revisarse regularmente y antes de cada competencia por posibles riesgos de seguridad o defectos mecánicos. Estos pueden incluir cables de timón deshilachados, bordes afilados en los tornillos que sujetan los pedales, bloques de arranque y correas para los pies, así como cualquier área que necesite reparación o tenga bordes afilados o ásperos.

LISTA TECNICA	SI	NO
Ojos enfocados en correas para los pies u otra región al comienzo y NO en las olas que se aproximan		
El palista acelera completamente al principio para evitar quedar atrapado detrás de otros a través de las olas		
La "línea de giro" óptima alrededor de las boyas se determina antes de que los palistas lleguen a las boyas.		
La remada continuo ayuda a mantener una ola, continúa remando en todas las etapas en una ola para ayudar en el control del esquí		
Los palistas ya son conscientes de dónde está la línea de meta según los puntos de referencia que han elegido apuntar hacia la línea de llegada		
El palista utiliza el levantamiento creado por la velocidad adicional de la ola para aprovechar al máximo el sprint hacia el línea de meta		

Equipamiento

- Los esquís de surf deben cumplir con las especificaciones de peso, longitud y seguridad establecidas por la ILS.
- No deje el corcho en el esquí por mucho tiempo mientras el esquí no esté en el agua.
- No deje caer ni arroje el esquí.
- Lave el esquí con agua dulce después de cada uso.
- Siempre transporte el esquí en su funda.
- Repare cualquier abolladura de inmediato, antes de seguir usándola, ya que el agua dentro del casco hará que el esquí suba de peso
- Compruebe si hay cables deshilachados o bordes afilados regularmente y reemplácelos si es necesario

LISTA TECNICA	SI	NO
El esquí cumple con las especificaciones de peso, longitud y seguridad de SLSA		
El esquí se lava y almacena adecuadamente en un estante acolchado después de cada uso.		
El corcho nunca se deja en el esquí por mucho tiempo mientras no está en el agua		
El esquí no tiene bordes afilados o ásperos de reparaciones anteriores o cables de timón deshilachados		



Videos de consulta:

Coaching Resources (AUS)

<https://www.youtube.com/watch?v=ZbHlfe1wiHs&list=PL207FD2DDD309D341&index=11>

Surf Coach Ski Paddling (NZ)

<https://www.youtube.com/watch?v=Oa9gVcLDBa4>

Summer of Surf

https://www.youtube.com/channel/UCkBJVe_35k5_7eL9YYJhYfg

BIBLIOGRAFIA:

Coaching Manual 5th Edition

Traducción y complemento:

Mag. Julian Grisetti Sosa

Cuerpo Técnico Nacional EPSA