



TÉCNICA- REMADA CON TABLA

Una técnica correcta de remada es esencial para maximizar la velocidad y reducir la fatiga, sin embargo, la técnica de un tablero variará dependiendo del tamaño de su cuerpo, forma, género, habilidad, fuerza y madurez.

Al igual que toda nueva habilidad, la técnica de remada en la tabla se aprende mejor primero en el gimnasio usando poleas o una máquina, en segundo lugar, en el agua plana y finalmente con oleaje, observar la técnica de otros tableros es también útil, ellos pueden remar de rodillas o acostarse boca abajo o una combinación de ambos. Estas técnicas deberán ser observadas por separado.



Posición arrodillada:

- Rodillas colocadas aproximadamente en el medio de la tabla con la rodilla externa contra los rieles internos.
- La punta de la tabla debe “cortar el agua”
- Al comienzo de la brazada la espalda del tablero esta paralela a la tabla (o más bajo si es más comodo) y la parte trasera está en la posición más alta, lo que es razonablemente cómodo y estable
- Siempre mira hacia delante con la cabeza hacia arriba, para mantener la espalda estirada o ligeramente arqueada.
- Al correr, se aplica el peso de la cabeza y los hombros a las manos. En remada de resistencia, la fuerza de las piernas se usa con un movimiento de balanceo del cuerpo

ARRODILLADO

1. Agarre

- Las manos están dobladas en la muñeca para que entren en un punto que es aproximadamente 4 o 5 cm menos que la extensión máxima y en un ángulo pronunciado. El tronco está completamente extendido con los brazos rectos o ligeramente doblados
- Los dedos están ligeramente extendidos
- Las manos se mueven hacia abajo y hacia atrás. El movimiento hacia atrás ocurre naturalmente, así que concéntrese en el movimiento hacia abajo para que la mano entre con una mínimo salpicadura.



2 Tirón



- Brazos ligeramente doblados
- El peso del tronco y la cabeza se aplica a las manos mediante el movimiento hacia abajo, disminuyendo el ángulo de la articulación de la cadera. La espalda debe estar ligeramente arqueada
- Los brazos deben viajar a través del agua lo más profundo posible, llegando finalmente a la profundidad máxima, que normalmente ocurre cuando la barbilla casi toca la tabla, los bíceps

tocan los rieles y los codos están en el agua, el ángulo entre el tronco y los brazos no debe cambiar hasta alcanzar la profundidad máxima.

- Las caderas pueden moverse ligeramente hacia adelante (aumentando el ángulo de la articulación de la rodilla) para agregar impulso al golpe, pero el movimiento excesivo sacudirá demasiado la tabla

3 Empuje

- Se debe mantener la profundidad máxima del brazo
- Las manos salen del agua (la brazada termina) aproximadamente a medio camino entre las rodillas y los tobillos.
- En velocidad, el empuje generalmente se reduce y las manos que salen a la altura de las rodillas.



4. Recobro

- Los antebrazos y las manos deben estar relajados y luego retirados del agua (desde los codos) con poca o ninguna cantidad de agua hacia arriba o hacia atrás, los brazos deben doblarse por los codos.
- Las manos permanecen relajadas y vuelven a la posición de agarre arrastrándose cerca de los rieles de la tabla (dentro de los codos) casi tocando las rodillas en el camino.
- A medida que los brazos regresan, las manos y la espalda se elevan, el ángulo de la articulación de la cadera y el ángulo de la articulación de la rodilla se restaura, preparándose para la siguiente fase de "agarre".



Posición acostado

Puntos clave:

1. Hay menos potencia por remada en relación a arrodillarse, pero la velocidad y el impulso son más constantes
2. La barbilla se mantiene cerca de la tabla en todo momento mientras se mira por encima de la punta de la tabla
3. Las piernas deben patear desde la rodilla. La pierna izquierda debe patear cuando el brazo derecho tira y viceversa para equilibrarse

Agarre

1. Extienda los brazos con la mano todavía ligeramente relajada y los dedos extendidos levemente
2. Las manos deben entrar al agua mirando ligeramente hacia adentro y en un ángulo inclinado hacia el agua

Tirón

1. El tirón puede usar una carrera de natación modificada que utiliza una fase descendente, descendente y de aceleración
2. Las manos no deben cruzar demasiado lejos debajo del borde de la tabla.
3. Cuando el brazo derecho está listo para comenzar a tirar, la pierna inferior izquierda forma un ángulo de aproximadamente 45° con el tablero y el derecho La pierna es casi horizontal.
4. Cuando el brazo derecho comienza a tirar, la pierna izquierda comienza a patear moviéndose hacia abajo y hacia afuera. Al mismo tiempo el brazo izquierdo y la pierna derecha comienzan la recuperación, la pierna hace esto en un movimiento vertical hacia arriba



Empuje

1. Similar a la fase de aceleración de la brazada de natación.
2. La mano se empuja hacia la cola de la tabla y se mantiene ligeramente ahuecada y firme.
3. La mano debe terminar su recorrido en una posición donde el pulgar esté al lado del riel del tablero
4. La pierna izquierda continúa su movimiento hacia abajo.
5. El brazo izquierdo y la pierna derecha continúan recuperándose con la pierna derecha terminando en un ángulo de aproximadamente 45° respecto a la tabla.
6. En todo momento mantenga relajados los músculos de los hombros y el cuello.



Recobro

1. La mano debe salir del agua a medida que se acerca al nivel de la cadera.
2. La mano sale del agua levantando el codo.
3. Los dedos deben estar completamente relajados
4. Los codos se mantienen altos para que las manos puedan mantenerse lo más cerca posible de la tabla.
5. El codo se extiende para la siguiente fase de captura.

Los tableros deben exhibir un balance y un movimiento fluido de cada brazada en todas las fases.

Aspectos técnicos	Si	No
El tablero se encuentra estable y equilibrado en la tabla		
La entrada de la mano ocurre en el punto que producirá la longitud máxima de tracción.		
La profundidad máxima se produce al principio		
En el movimiento final, la mano debe salir con la menor cantidad de agua posible		
Las manos, el antebrazo y los hombros están lo más relajados posible a lo largo del recobro.		
La espalda no se eleva más alto que la cadera durante el recobro.		

Drills

1. Los ejercicios de técnica de remada deben hacerse primero en el gimnasio usando poleas, bandas o una máquina de remo, en segundo lugar en el agua plana y finalmente en el surf.
2. Análisis de video: la mejor herramienta para verificar la técnica
3. Las brazadas bien lentas se pueden usar para ayudar a corregir cualquier falla en una técnica de remada.
4. Las brazadas de "agarre" con un tiempo de fase de recobro prolongado también se pueden usar para analizar el recorrido y el equilibrio sobre la tabla.
5. Las marcas en la parte frontal de la tabla se pueden usar para garantizar el alcance total en la posición de agarre y también para evitar el sobre-alcance que puede provocar caídas.
6. Arrastrar los dedos en el recobro de forma relajada sin salpicar agua al final del empuje.
7. Los ejercicios con oleaje se pueden hacer en pequeñas olas al principio antes de pasar a condiciones más desafiantes.

8. El entrenamiento de equilibrio es muy útil cuando el tablero intenta permanecer de rodillas mientras rema 100m o 200m a lo largo de la playa dentro de aguas movidas.
9. El rebote de la tabla puede eliminarse equilibrando una botella de agua vacía en la parte delantera de la tabla mientras se rema en aguas planas (Sin viento).
10. La fuerza de la brazada se puede entrenar remando contra una corriente.
11. Se puede entrenar la velocidad y mejorar la velocidad de carrera remando a favor de la corriente
12. La fuerza se puede mejorar mediante el entrenamiento de resistencia, por ej. envolviendo la tabla con telas a través de las manijas (lastre)
13. Los tableros que también hacen Oceanman / Oceanwoman deben practicar levantar sus tablas mientras corren y están fatigados.
14. Los tableros deben practicar explotar desde el borde del agua y simular un final de carrera en cada entrada y salida del agua en cada sesión
15. La frecuencia de brazada (por minuto) debe tomarse regularmente
16. Haga el recuento de brazadas entre dos puntos fijos separados aproximadamente por 100m a diferentes velocidades para verificar la eficiencia de las brazadas.

Entrenamiento

Al igual que todos los programas de capacitación, una estrategia de entrenamiento anual para un tablero debe seguir un enfoque paso a paso periodizado que le permita al atleta construir un adecuado nivel de condición física y resistencia seguido de velocidad, mientras que siempre se asegure que la técnica correcta sea de primordial importancia.

La remada en tabla depende en gran medida de la capacidad del atleta para sentir el agua y usar esta sensación para poder generar potencia y velocidad en el golpe. Por esta razón, la natación es una excelente alternativa a remar con tabla, especialmente en los meses de invierno de pretemporada cuando puede hacer demasiado frío para que los tableros completen una sesión adecuada. Esto no significa que el atleta deba sustituir todas las sesiones de remada en tabla, pero la natación probablemente sea mucho más beneficiosa para un competidor que correr u otras actividades.

Hay un excelente cruce en la aptitud aeróbica desde la natación hasta la remada con tabla, por lo que la mayoría de los tableros usan la natación para lograr gran parte de su aptitud aeróbica, dejando las sesiones de tabla para concentrarse más en las habilidades y la aptitud anaeróbica, por ejemplo, umbral anaeróbico, VO₂ máx., tolerancia láctica, sistema de fosfato, etc.

Se puede desarrollar un enfoque periodizado estándar utilizando un programa de 40 semanas estructurando el entrenamiento del tablero dependiendo del nivel competitivo y su motivación.

Nota: Dada la similitud de distancia y movimientos de implicados entre el palista y el tablero, resulta interesante trabajar al atleta para ambas pruebas. En el mundial de Holanda 2016 y Australia 2018 se vió esta relación en los podios de ambas pruebas en las categorías nacionales OPEN Y YOUTH (Ver documento SADEP una revisión bibliográfica, material de complemento no obligatorio)

Preparación básica: (26 semanas)

- Transición (10 semanas)
- Preparación general (8 semanas)
- Preparación específica (8 semanas)

Fase de competencia (14 semanas)

- Fase temprana / previa a la competencia (6 semanas)
- Fase principal de competencia (8 semanas)

Base preparatoria

1. Transición

- El entrenamiento no debe ser específico para ayudar a prevenir el agotamiento físico y mental.
- Deben emplearse grandes variaciones en los ejercicios (es decir, boxeo, ciclismo, aeróbicos, surf, etc.) para evitar el agotamiento, siendo la actividad óptima de entrenamiento similar la natación.
- Cualquier programa especializado para superar las debilidades diagnosticadas debe implementarse primero en esta fase.
- La construcción de futuros planes de entrenamiento se pueden desarrollar en esta fase después de una cuidadosa consideración y evaluación de los resultados del año anterior

2. Preparación general

- El volumen debe incrementarse gradualmente, la intensidad debe variar de baja a media.
- Se debe hacer hincapié en el desarrollo de la técnica de remada así como en el desarrollo de las capacidades físicas (resistencia, fuerza, potencia, velocidad, movilidad, etc.) necesarias durante una carrera de tabla.
- Un componente principal de la capacitación en esta fase debería ser el uso de ejercicios de remo para establecer buenos hábitos de capacitación y corregir cualquier falla en la técnica o habilidades (es decir, partidas, finales, olas)

3. Preparación específica

- El volumen y la intensidad en esta fase todavía se incrementan progresivamente, pero deben variar de acuerdo con las necesidades del individuo.
- El énfasis cambia gradualmente del desarrollo de capacidades físicas a una forma física más específica para el deporte.
- La técnica de remada sigue siendo un objetivo principal en esta fase y nunca debe pasarse por alto.
- El desarrollo de habilidades deportivas específicas (por ejemplo, arrodillarse a través de las olas) y el uso de ejercicios y videos en el entrenamiento siguen siendo los principales para preparar al tablero para la competencia.

FASE COMPETITIVA

Fase previa a la competencia

- El volumen de entrenamiento debe reducirse mientras la intensidad sigue siendo alta.
- El acondicionamiento físico alcanza la fase de mantenimiento.
- El desarrollo de habilidades continúa y puede evaluarse en un campo competitivo
- La expansión de las experiencias competitivas se lleva a cabo a través de niveles progresivamente incrementados de competencia.

Fase principal de competencia

- Debe incluir un ciclo corto de acondicionamiento específico, al tiempo que incluye sesiones de recuperación para enfatizar la necesidad de preparación para la competencia.
- Durante esta fase se enfatiza el trabajo en equipo y la aptitud anaeróbica.
- La primera mitad de esta fase debe usar de media a alta intensidad y volumen.
- La segunda mitad de esta fase debe usar alta intensidad y bajos volúmenes.
- El perfeccionamiento de la habilidad ocurre durante el acondicionamiento específico, pero con algunos cambios importantes a la técnica.

EJEMPLO DE PLAN DE ENTRENAMIENTO ANUAL

Esto solo pretende dar algunas ideas a los entrenadores. Muestra planes para un tablero promedio y de élite, pero en la práctica variará mucho para diferentes personas dependiendo de:

- Cuánto tiempo han estado remando
- Sus objetivos, dedicación, motivación y habilidad. Disponibilidad de tiempo y recursos.
- Clima, condiciones, etc.

La tabla a continuación indica el número de semanas para cada fase para un atleta promedio y de élite y el número de entrenamientos sesiones realizadas por semana en pesas, natación, carrera y tabla.

	TRANSITION		COMPETITION		
	PREPARATION	GENERAL	SPECIFIC	EARLY	MAIN
AVERAGE	10	8	8	6	8
ELITE	12	12	12	8	8
WEIGHTS	3	3	2	1	1
SWIMMING	2	4	4	3	2
RUNNING	2 (long)	2 (long)	1 or 2 (sprints)	1 or 2 (sprints)	1 or 2 (sprints)
BOARD	AS NEEDED	2	3	5 *	5 *

**carnivals included*

Progresión de remada en tabla desde principiante hasta avanzado

PRINCIPIANTE

- 3 - 4 sesiones / semana de 45 minutos - 1 hora
- Las sesiones involucran entrenamiento en aguas planas, concentrándose en la técnica, el ritmo, el tiempo y el aumento del tiempo dedicado a remar en rodillas
- Se necesitaría al menos 1 sesión a la semana para practicar técnicas de surf relacionadas con el deslizamiento en la ola
- Al aprender la técnica de remada, el remador debe trabajar a baja intensidad para permitir que el tiempo de los movimientos sea procesado. Una vez que el tablero tiene una buena técnica a baja intensidad, se puede aumentar a una intensidad media. El entrenamiento con oleaje es más probable que sea puramente entrenamiento de habilidades con mucho tiempo en la zona de olas saliendo y entrando. Los principiantes remarán acostados al principio en el sector de oleaje.
- La distancia recorrida en las sesiones debe ser de 3 a 4 km.

INTERMEDIO

- 3 - 5 sesiones / semana de 1 - 1.5hr. El número de sesiones puede variar si el tablero también incluye sesiones de natación, surfski y oceanman en el programa.
- Las sesiones incluirán al menos una sesión de agua plana por semana para reforzar la técnica y mejorar la resistencia de la remada. Algunas de las técnicas avanzadas de remada pueden realizarse en el agua plana antes de introducirlas en el oleaje. Como la técnica de un el tablero intermedio mejorará, es bueno practicar las mismas habilidades con oleaje y aguas movidas al menos 2 - 3 veces por semana.
- Es en esta etapa el tablero probablemente comenzará a competir, por lo que es vital practicar las habilidades involucradas en las carreras (partidas, chuparse, tácticas de carrera y llegadas). El tablero deberá practicar aumentando la intensidad del entrenamiento en la fase intermedia de la remada en la tabla. Ser capaz de mantener la forma a alta intensidad será importante para cuando este tablero esté listo para competir. Por esta razón, una gama de velocidades se practicará en el entrenamiento.
- La distancia recorrida en las sesiones debe ser de 4 a 6 km.

AVANZADO

- 3 - 7 sesiones / semana de 1 - 2 h. El número de sesiones puede variar si el tablero también incluye sesiones de natación, surfski y Ocean en el programa.
- Las sesiones incluirían al menos una sesión de agua plana por semana o más si el atleta fuera un remador especializado en tablas. Esto permite una continuidad en la técnica y que las sesiones de entrenamiento se realicen en aguas planas para monitorear el progreso.
- La mayoría del entrenamiento se realizará con oleaje simulando condiciones de carrera. Esto implicará largar en la playa, pasar la rompiente, seguir a otros corredores y terminar a toda velocidad simulando una carrera.
- Si bien se practicarán todos los niveles de intensidad durante la pretemporada, el tablero avanzado realizará la mayor parte del entrenamiento en alta intensidad durante la fase principal de competición. Esto implicará esfuerzos cronometrados y conteo de brazadas para asegurar el ritmo de carrera se está manteniendo.
- La distancia recorrida en las sesiones debe ser de alrededor de 5 a 9 km.

COMPETICIÓN

A continuación, se presentan algunas técnicas para lograr las habilidades anteriores. No son la única forma y es posible que deban variarse para adaptarse a los diferentes deportistas. (están descritas para personas diestras, zurdos realizar la inversión).

Partidas

Hay dos técnicas cuando se trata de partidas con tabla; el método de transporte y el método de arrastre. En ambos casos el objetivo es el mismo. Una buena entrada con tabla radica en que el deportista sea capaz de transferir exitosamente toda la velocidad desarrollada al correr en velocidad de desplazamiento con la tabla. En los entrenamientos es aconsejable realizar entradas sin velocidad e ir aumentándola a medida que el deportista haya perfeccionado la técnica de entrada. Es importante que el tablero elija una de las dos opciones y la practique en cada entrenamiento en diferentes tipos de condiciones. También es importante realizar algunas entradas en la entrada en calor el día del evento de manera que el tablero sepa que condiciones esperar.

Puntos Clave:

- Antes de comenzar, el tablero debe chequear la profundidad del agua y el perfil del banco de arena justo frente a su posición de largada.
- El tablero se debe inclinarse hacia delante, con sus rodillas y cadera flexionadas. El pie izquierdo se sitúa sobre la línea de partida, con el pie derecho y el brazo izquierdo detrás listo para comenzar.



Para el **método de transporte**, el centro del borde izquierdo de la tabla yace sobre la cadera con la proa apuntando ligeramente hacia el viento, mientras que con la mano derecha se sostiene el borde derecho de la tabla (pulgar sobre el borde superior, dedos en la ranura si la tiene o tan solo del borde).

La mano izquierda queda libre para balancearse al correr.

1. Cuando el tablero llega a una profundidad suficiente (usualmente justo debajo de la línea de la rodilla) saltar sobre la tabla poniendo su mano izquierda sobre el respectivo borde.
2. El tablero logra el salto al inclinarse hacia adelante, bajando la tabla y empujando hacia adelante, las piernas aterrizan en las almohadillas de rodillas (los pies deben dejar el agua antes o cuando el tablero toca el agua)
3. El tablero debe mirar la posición de rodillas en la tabla al saltar

Para una **entrada de arrastre**, el tablero debe tomar la manija izquierda de proa con la mano derecha, con la popa de la tabla apoyada en el piso. El tablero debe correr hasta que el agua le llegue a la rodilla y luego saltar sobre la tabla.



Para saltar sobre la tabla, el tablero debe:

1. Lanzar la tabla hacia adelante con su brazo derecho (brazo izquierdo si es zurdo)
2. Inclínese para agarrar ambos rieles cerca del frente de las almohadillas

3. Usando sus pies, empujarse desde la arena hacia adelante
4. Mirar el agua
5. Salta en posición de rodillas o acostado



Los errores mas comunes son:

1. No mirar la tabla al saltar sobre esta, lo que puede terminar en una caída.
2. Saltar demasiado alto y aterrizar demasiado fuerte sobre la tabla dañando rodillas, tabla o ambas.
3. Empujar la tabla hacia delante con los brazos luego tirarla hacia atrás al subirse.
4. Arrastrar los pies por el agua una vez la tabla ya en contacto con la superficie, enlenteciendo la entrada antes de subirse a la tabla
5. No subirse a la tabla con la profundidad correcta.

Conejitos

Se utilizan los saltos de conejo cuando hay un banco de arena grande, el cual es muy profundo para correr en velocidad. Se puede usar tanto para el tablero que se arrodilla como para el que se recuesta para remar.

Puntos Clave

- Las manos se posicionan en los costados de la tabla con los pulgares sobre la superficie y los dedos en el borde.
- Las manos deben estar a lo largo de los **grips** de las rodillas, con la mano mas cercana levemente adelantada.
- Las piernas de los tableros se escalonan con la pierna exterior hacia adelante y se mueven de manera sincronizada
- Luego de saltar con las piernas todo el peso debe situarse en los brazos y en los hombros habilitándole a ambas piernas salir del agua por completo de manera que la tabla pueda planear

por la superficie y luego repetir esta misma acción hasta que sea el momento de comenzar a remar.



3. Pasar la rompiente

Al remar a través de la rompiente, los métodos para filtrar la ola variaran según los atletas, según carreras, e incluso según las posiciones de largada que toquen. Una ola entrante difícilmente sea una línea uniforme de agua que posee la misma fuerza y tamaño. Por esta razón es esencial adecuar las sesiones de entrenamiento en el oleaje, para que el tablero sepa cuales son sus habilidades frente a los diferentes tamaño de olas.

Mientras que algunos pueden arrodillarse con éxito sobre una ola, un tablero junto a ellos tal vez tenga que utilizar una técnica distinta ya que la ola puede no ser igual, o estar en una posición diferente sobre la tabla. Hay básicamente 3 metodos para filtrar un espumon. Las opciones son o sentarse sobre los talones, sentarse sobre la tabla con los pies en el agua, o rolar y situarse bajo la tabla.

Key Points:



A



b



c

Sentarse sobre los talons

1. Apuntar la tabla en un angulo recto hacia la ola que se aproxima
2. No dejar de remar y asi golpear el espumon con fuerza.

3. Ajustar la cadencia de brazadas de manera que termine con una brazada juntos antes de golpear el espumon (1m antes aprox) luego, sentarse en los talones para levantar la proa de la tabla (levantar tus rodillas también ayudara).
4. Dar una brazada sobre el espumon, y mantenerse en una posición baja para mayor estabilidad. Mantener las manos en el agua hasta estar balanceado y poder continuar remando.

Algunos errores comunes pueden ser dejar de remar mucho antes de golpear con el espumon o no realizar esa brazada una vez sobre la espuma.



Imagen A



B



C

Sentarse en la popa de la tabla

1. Antes de que golpee el espumon, sentarse en la popa, detrás de las manijas traseras con los pies en el agua. Sostenerse de dichas manijas.
2. Inclinarsse hacia atrás y tirar de las manijas para levantar la proa de la tabla.
3. Justo antes de que el espumon golpee, inclinarse hacia delante sosteniendo la tabla con los muslos, y con la mano izquierda tomar la manija delantera y hacer fuerza hacia abajo con el pecho y esa misma mano.
4. Comenzar una brazada con la mano derecha y agarrarse del agua con la finalidad de no ser arrastrado hacia atrás.
5. Una vez balanceado comenzar a remar.



Rolar debajo de la tabla

To roll a broken wave



1. Moverse hacia delante, tomar las manijas delanteras y rolar hacia un costado.
2. Una vez bajo el agua mantener el cuerpo paralelo a la tabla y tirarla hacia delante y hacia abajo una vez que el espumon golpea. Las manijas deben quedar al mismo nivel que la cabeza o por delante.
3. una vez que la ola paso, deslizar una mano hacia un costado de la tabla y empujarla con esa mano subiendo un pie y el resto del cuerpo. Comenzar rápidamente a remar.

Aproximacion a las boyas

Una vez que se atraviesa la rompiente el tablero debe tener en cuenta solo dos cosas: la correntada y los otros competidores en la carrera. Remar sobre la correntada utiliza un técnica como al pasar por los espumones pero mucho menos exagerada. Remar junto con otros competidores cerca puede realmente permitirle a aquellos tableros mas experimentados remar con un esfuerzo menor mientras se encuentran aun en el pelotón principal. Esto se llamar “remar chupado” y puede reducir el esfuerzo de un tablero hasta un 20%, conservando sus energias. Para chuparse se necesita posicionar la tabla a lo largo o detrás de otro competidor, utilizando la pequeña ola que es creada para ayudarse y acompañar la remada.

El competidor debe estar siempre atento y tomar el camino mas rápido hacia la boya, evitando los espumones, chupándose a otros competidores, etc.

Puntos Clave

- En la correntada el tablero usa una técnica similar a la de sentarse sobre los talones para remar sobre las olas y evitar se clave la proa y el agua pase por sobre la tabla.
- La tabla debe mantenerse en rumbo en todo momento. El tablero debe utilizar el peso de sus piernas y de su cuerpo para elevar la proa por sobre las olas y mantener la tabla en movimiento.
- Para chuparse detras de otro competidor, el tablero debe posicionar la proa de la table bien cerca de la popa de la otra table (evitando el contacto) tomando ventaja de esta posición sin Resistencia.
- Para chuparse desde el costado, el tablero debe situar la nariz de su tabla a la altura de las manijas frontales de su compañero para sacar ventaja de la ola que realiza el otro competidor al remar.
- El tablero se debe concentrar en la olita que realiza la tabla contraria siempre tratando de no obstruir el buen flujo del compañero.

Giros en las boyas

Al llegar al boyado, el tablero puede negociar los giros recostado o arrodillado. Si hay un gran grupo de competidores, o correntadas fuertes, los tableros generalmente se recuestan en la zona de boyado para asegurarse de no caerse.



Puntos Clave

- Realizar brazadas contrarias. Con dos brazadas contrarias generalmente es suficiente.
- Si te encuentras en posición recostada, colocar en el agua el pie mas cercano a la boya.
- Si te encuentras arrodillado, mantener una posición baja por estabilidad. Apoyar mayor peso sobre la rodilla izquierda para doblar hacia la derecha.
- Algunos tableros se sienten mas comodoss colocándose levemente mas hacia la proa al momento de acercarse a la zona de boyado.

Salidas

En la carrera con tabla, la mayor distancia puede ser ganada o perdida en las salidas dentro de la zona de oleaje. Un tablero que logre atrapar una correntada ocasionada por el viento podrá ser capaz de acelerar mientras que otros continuaran remando en aguas calmas a una velocidad normal. Como cualquier otra habilidad con la tabla, se requiere de mucha practica y perseverancia para perseguir correntadas o deportistas.

El competidor planea el curso de su carrera antes de iniciarla y debe considerar: La posición y condiciones de la línea de llegada, la ubicación de correntadas, arrecifes y bancos de arenas, vientos y oleaje predominante.

Puntos Clave:

- Los tableros pueden realizar una mirada rápida durante la fase de recobro o esperar hasta que sientan que la popa se levanta un poco.
- La tabla debe encontrarse perpendicular a la línea del viento y se deberá remar a toda velocidad para agarrarla.
- Una vez en la correntada y que hayas alcanzado el aumento de velocidad, tratar de enderzar la tabla en un angulo hacia la línea de llegada.
- El tablero puede que deba ajustar su posición en la tabla para mantener su peso hacia delante con el fin de mantenerse dentro de la correntada.
- Los tableros expertos planean el curso de la prueba previo a su comienzo y tienen puntos de referencia para guiarse.

Barrenar Olas

No siempre esta la posibilidad de salir barrenando una ola desde atrás sin problemas. Es muy común el caso de perder la primer ola y tener que barrenar la siguiente ola ya desarmada. Esta es la razón por la cual el tablero nunca debe sentarse y esperar por las olas en el entrenamiento. Esto no le permitirá familiarizarse con que le golpee una ola mientras rema, o con tener que barrenar una ola de forma tardia. Este tipo de habilidades deben considerarse drills que deben ser practicados regularmente en los entrenamientos con la finalidad de ser afianzados en caso de necesitarlos.

Puntos clave:

- El tablero debe asegurarse que se encuentra en una buena posición para atrapar la ola y una vez posicionado en la misma, agarrase de las manijas traseras e inclinarse hacia atrás de manera que el estómago quede sobre la popa de la tabla.
- Las piernas del tablero se encuentran fuera de la tabla para balancearse y dirigir, mientras que los brazos están levemente flexionados con las manos agarradas de las manijas traseras, preparado para levantar la proa en caso de ser necesario.

- El tablero se adelanta si la ola comienza a perder fuerza.
- En caso de arrodillarse en la ola, mantener las manos en el agua con las palmas hacia delante para mayor equilibrio.
- Si la tabla no esta perpendicular a la ola, mantener el borde contrario a la ola en una posición mas elevada.



La Llegada

Todo el gran trabajo realizado por el atleta a lo largo de la carrera puede ser en vano si no finaliza correctamente la prueba. Generalmente habrá varios tableros en la misma ola y las posiciones finales serán determinadas únicamente por la habilidad que tengan para bajarse hábilmente de la tabla y correr hasta la meta. Por esta razón es que el tablero debe simular un cierre de carrera cada vez que retome a la playa durante las sesiones de entrenamiento.



Puntos clave

- El tablero que normalmente se encuentra arrodillado debe comenzar a correr a la línea de llegada inmediatamente ni bien se baja de la tabla con el fin de permanecer siempre por delante de la ola y evitar que el espumon nos tape o aumente el nivel de profundidad.
- El tablero no debe intentar bajarse de la tabla hasta que pueda ver la profundidad exacta o cualquier otro tipo de indicio de la misma (ejemplo, un utilero parado allí)

- Al bajarse el tablero debe arrodillarse tan adelante como le sea práctico, posicionar las manos sobre los bordes: mano derecha detrás de las rodillas y la mano izquierda por delante.
- Para dejar la tabla el tablero debe saltar hacia delante posicionando primero el pie izquierdo dándole continuidad con el derecho en posición para continuar corriendo. Ahora los ojos deben enfocarse en la manija delantera izquierda y al mismo tiempo que la mano izquierda levanta el lado izquierdo de la tabla, la mano derecha se desliza a lo largo de la tabla y toma la manija izquierda delantera.
- El tablero debe pasarse de la línea de llegada y así no entorpecer la llegada de los deportistas que llegan detrás.

LISTA COMPETICION	SI	NO
El tablero verifica las condiciones del recorrido, como la profundidad del agua y el banco de arena frente a posición inicial y final		
Salta sobre la tabla mientras mira las almohadillas en una acción suave		
Da un golpe sobre la espuma y se arrodilla sobre la ola		
Se mueve hacia adelante antes de que la espuma golpee cuando se sienta sobre una ola		
Se pueden colocar al lado o detrás de los tableros (pegarse a la ola)		
Puede negociar el turno sin perder la posición en el grupo.		
Puede perseguir las olas de viento adecuadamente		
Coloca la tabla (perpendicular) a las olas de viento		
Puede realizar un despegue tardío si es necesario		
Salta una vez que ve el fondo		
Conoce las reglas de las carreras según el manual ILS		

Equipamiento

- Las tablas de competencia deben cumplir con las especificaciones en cuanto al peso, la longitud y la seguridad establecidas por la ILS.
- No dejar la tabla al sol por largos periodos de tiempo y también mantener la parte con parafina alejada del sol.
- Nunca soltar o arrojar la tabla en ninguna etapa o por ninguna razón
- No arrastrar la tabla excepto en situaciones de competencia o si es absolutamente necesario
- Lavar la tabla con agua natural posterior a cada uso.
- Reparar cualquier avería inmediatamente antes de continuar usándola.
- No dejar almacenada la tabla en su funda por largos periodos bajo el sol.
- Nunca usar resina de poliéster de las tablas de surf en las tablas de poliestireno
- No sentarse sobre las tablas cuando se encuentran en la playa



Videos de consulta:

Coaching Resouces: Board Race – Part 1

https://www.youtube.com/watch?v=IhFL9RqA_J4&list=PL207FD2DDD309D341&index=12

Coaching Resouces: Board Race – Part 2

<https://www.youtube.com/watch?v=wsz8HHVbJvM&list=PL207FD2DDD309D341&index=14>

Surf Coach: Board Paddling (NZ)

https://www.youtube.com/watch?v=ZTZxgsHb_60&list=PLDUPwfeOwVo9oEJ_wi7JP8Q4t-AABHV-h&index=4

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