

Aprendiendo las bases del Paracaidismo de Formación

Por Conor King

Publicado en **SKYDIVING** #258 Enero 2003

Traducción: Gustavo Eduardo Reyes FAP D-102 San Juan - Argentina

Bien , ahora te has graduado del status de alumno, y has comenzado a aventurarte en grandes formaciones.

No tienes la habilidad para realizar formaciones difíciles y no tienes demasiadas oportunidades de practicarlas debido a que siempre te colocan de base. ¿Cómo aprender para conseguir participar en posiciones más exigentes? Es fácil.

A pesar que solo tienes 45 o 60 segundos de caída libre, existen varias maneras de aprovechar al máximo tu tiempo de caída libre.

Seis pasos para un mejor paracaidismo

1. Encuentra un compañero

Consiga un paracaidista que piense como usted, y que este ansioso por aprender. Hagan un acuerdo de mantenerse alejados de mayores formaciones y comprométanse además a hacer unos 30 ó 50 saltos en los próximos meses.

De este modo, cada uno aprenderá la rutina del otro. Se familiarizarán con los procedimientos pre salto y los movimientos en la aeronave, aprenderán la cuenta de salida, a establecer la altura de separación y aprenderán la tasa de caída de cada uno. Si salta cada semana con personas distintas, entonces el ajuste de estos elementos puede disminuir el tiempo total de caída libre y el aprendizaje.

Además cuando salte con un compañero, pueden preparar algunos ejercicios previos para el caso en que haya que embarcar de apuro.

2. Obtenga información

¿Para que perder valioso tiempo de caída libre aprendiendo como **no** hacer cosas? Aprenda de los errores de los otros más que de los propios.

Hay disponibles gran variedad de libros, artículos y videos de instrucción. Hable con los paracaidistas experimentados y entrenadores sobre las mejores técnicas. Esta gente ha gastado cientos de saltos desarrollándolas y usted no tiene por que hacerlo. El costo de estas ayudas de entrenamiento al dividirse en dos es muy bajo.

3. Practique en tierra.

¡La práctica en tierra es gratis y no está restringida por el tiempo! La preparación en puerta, salidas y agarres, deben practicarse intensamente en tierra y en la maqueta o simulador.

Practique el salto en los carritos hasta que lo conozca por dentro y por fuera. Un bloqueo en tierra es mejor que un bloqueo en el aire.

Visualice cada parte del salto desde la preparación de salida hasta la apertura. Piense en como el viento lo golpeará durante la salida y en caída libre, y las imágenes que verá durante el salto. Prepárese tanto como le sea posible para cada aspecto del salto **antes** de estar en el avión.

4. Mantenga los saltos simples.

Para concentrarse en ejercicios específicos, deberá aprenderlos rápidamente. Domine ejercicios sencillos antes de intentar los más difíciles. Un salto no es nunca *demasiado* fácil. Si piensa que lo es, entonces pregúntese. ¿Puedo hacerlo a la perfección?

5. Contrate un vídeo.

Una grabación de vídeo del salto es una invaluable herramienta de revisión. Le permitirá ver exactamente que hizo a través del salto. Debido a la alta dosis de adrenalina en su cuerpo durante el salto, es a menudo difícil recordar aún solo unos aspectos del mismo. Considero que un salto con vídeo es más valioso que tres sin él ¡Al menos!

Al principio puede verse como costoso, pero a la larga le ahorrará dinero. Si los fondos son escasos (como resulta normalmente con la gente que recién se inicia en el deporte), entonces, tal vez podría encontrar alguien que se esté entrenando como camarógrafo, con la cual pueda negociar que no le cobre por sus filmaciones. Filmar saltos de dos es también una buena manera de aprender.

Pero, recuerde, debe también permitir al camarógrafo que experimente. El también está aprendiendo.

6. Revisión Constructiva

Revise cada salto. La revisión consiste en buscar las cosas bien hechas y encontrar modos de mejorarlas, más que repartir reproches. Enfóquese en lo que ha aprendido, que funcionó y que no.

El vídeo aquí es particularmente útil, pero si no está disponible, entonces vuelva a los carritos y recorra el salto nuevamente para recordarlo. En lugar de contar el número de formaciones que se completaron, examine lo parejo y controlado que fue el salto.

Saltos sugeridos

Salto de referencia

Comience, con una *Star*, *Sidebody - Sidebody*, *Compressed – Compressed*, y repítalo mientras haya tiempo. (Ver la ilustración de abajo)

Una vez que ha completado el salto, escriba los detalles que pueda recordar y entonces olvídense de él. Volverá a este salto en unos meses y podrá medir su progreso.

Ahora al entrenamiento.

Caer derecho

La primera habilidad a aprender es a caer en la vertical, sin deslizarse o cambiar la tasa de descenso. Una vez que pueda hacer esto, será una sólida referencia para que su compañero pueda practicar (y viceversa).

Comience con una salida agarrado en *Star* y libere los agarres tan pronto como le sea posible después de la salida. Debería ser capaz de volar en frente de su compañero sin ningún contacto, todo el tiempo hasta la separación previa a la apertura.

Si el salto no salió bien, entonces inténtelo de nuevo. No aporta nada el aprender otras habilidades hasta que esta no se domine. ¿Pueden los dos volar juntos, mirándose, solo tocándose con los dedos índice?

Giros básicos

Una vez que puede caer derecho, entonces comience a practicar giros básicos. Comience inicialmente con giros de 90 grados y entonces con 180 grados.

Para los primeros saltos de cada habilidad, deberían designar uno que actúe como referencia durante todo el salto (la "Roca"). La "Roca" caerá directamente en su vertical, concentrándose en mantener una posición firme, tomando agarres cuando le corresponda, pero sin hacer otro movimiento.

El otro paracaidista puede entonces monitorear sus movimientos en relación a la "Roca". Cuando pueda realizar giros de 90 grados y de 180 grados manteniendo una posición constante, entonces no necesitará más a la "Roca".

Desafíos adicionales

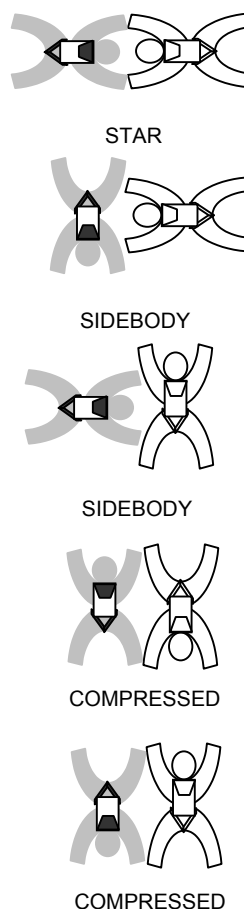
Cuando esté conforme con sus giros controlados, puede comenzar a complicar las cosas. Presente formaciones *outfacing* en sus saltos (ej: formaciones en las que está mirando hacia fuera de su compañero). como un *Cat* o similar.

Estas formaciones requieren que se mueva con referencias visuales limitadas. Podría comenzar practicando giros tales como de 360 grados o de 540 grados (utilizar la "Roca" podría ser útil al comienzo). Recuerde siempre que sus nuevas destrezas deben construirse sobre su antiguas experiencias, no reemplazarlas.

Trucos Varios

Lento es rápido. Apunte a movimientos suaves, controlados y lentos. Con el tiempo, será más veloz, pero debe comenzar aprendiendo las técnicas correctas.

Contacto Visual. Mantenga un contacto visual estricto, y compense de inmediato (pero no violentamente), cualquier separación que ocurra.



Vuele su salto. Concéntrese en volar su cuerpo sin apoyarse en su compañero. Los agarres no son de apoyo. Cuando complete una formación solo márkela y libere el agarre, antes que sujetarse para mantenerla. Nunca empuje a su compañero para comenzar a moverse. Similarmente, esfuércese para detenerse controladamente antes que hacerlo apoyándose en su compañero.

Disciplina en los carritos. Practique del modo en que quiera hacer el salto. Muévase al ritmo en que intente hacerlo. Detenga el carrito antes de hacer el agarre. Libere el agarre antes de comenzar a moverse.

Repita los saltos. Puede ser particularmente útil repetir ciertos saltos. Requerirá menos esfuerzo para recordar las formaciones y le permitirá concentrarse más en el salto. Espere tener que repetir un salto varias veces.

¿Qué es lo que sigue?

Una vez que ha pasado algunos meses trabajando en formaciones de a dos, estará impresionado de cuanto se han desarrollado sus habilidades. Vuelva atrás, realice su salto de referencia y vea la diferencia.

Debería entonces comenzar a experimentar con formaciones de tres. La tercera persona le dará una dimensión adicional al salto, permitiéndole practicar nuevos movimientos. En este punto, debería considerar contratar un entrenador para que salte con usted para realmente avanzar hasta el límite.

¡Ahora puede regresar a integrar mayores formaciones y sin dudas esta vez ocupará un lugar más exigente!

Lo apuntado en forma precedente está orientado a aprender paracaidismo de formación, pero puede aplicarse además a los potenciales *freeflyers*

Conor King es un entrenador experimentado y miembro del equipo Nacional Irlandés de FCL-4. Tiene alrededor de 1.300 saltos. Puede ser contactado en conor@skydive.ie