

## Obteniendo lo mejor de sus revisiones de Vídeo.

Por Robbie Culver.

Extraído de *Skydiving* Junio 1998

Una de las mejores maneras de entrenarse en cualquier deporte es observarse en vídeo. Para muchos atletas profesionales, es parte de su entrenamiento diario mientras buscan áreas dónde mejorar.

El vídeo es especialmente importante para los paracaidistas. Excepto llevar a alguien que observe el salto, una revisión adecuada es imposible sin vídeo. (Un coach u entrenador en el aire no es de ningún modo la mejor idea. No podrá ver todo, particularmente si es parte del salto).

A pesar de que esto se suma al costo del salto, el vídeo acelera el proceso de aprendizaje. Veamos, participamos en un deporte que en el mejor de los casos nos permite solo 70 segundos de práctica continua. El resto es disciplina y preparación mental.

Una vez que ha capturado el salto en un vídeo, ¿Qué debe buscar para ayudarse a mejorar rápidamente?

Puede mejorar las salidas, aún las salidas más enredadas pueden ser revisadas en cámara lenta. ¿Cuánto demora en salir, comparado con el paracaidista del frente?. ¿Está dejando sus brazos bien colocados?

¿Presenta su cuerpo correctamente al viento relativo, o reacciona luego de salir, perdiendo así la más poderosa parte del viento relativo? ¿Está deslizándose hacia atrás en la turbulencia, o está volando hacia fuera de la puerta?

Utilice la cámara lenta para trabajar verdaderamente en los puntos importantes de la salida. Cosas pequeñas, como la ubicación de los pies y la posición del cuerpo, pueden hacer una gran diferencia.

Si es un flotador preste mucha atención al momento de su salida con respecto al de la base. ¿Está saliendo demasiado pronto o demasiado tarde? ¿Está chocando con otros flotadores? Todas estas cosas pueden sumarse y marcar el resto del salto.

El vídeo puede además ayudar a una buena salida de formaciones de 4, 8 o mayores.

Durante la porción de caída libre de del salto, obsérvese a si mismo y a los otros en la formación. Compare su performance, por ejemplo con su similar del otro lado.

¿Está bajando en forma recta cuando es necesario? ¿Esta girando en el lugar?

¿Se aleja de la formación entre puntos, perdiendo tiempo y energía o se arrima a la formación tomando grips, sin considerar el todo de la formación? **El uso adecuado del vídeo lo ayudará a resaltar cualquier punto débil.**

Consiga un paracaidista experimentado al cual conozca y confíe y hágalo revisar el vídeo con usted. A menudo un observador externo marcará cosas buenas y malas que Ud. había pasado por alto.

Si es parte de un equipo, considere contratar los servicios de un experto que lo ayude a efectuar la ingeniería del salto y revise sus performances. Como en el caso del vídeo, el tiempo y dinero extra vale la pena para mejorar sus habilidades.

El vídeo puede además decirles mucho sobre sus técnicas de separación y tracking.

¿Hacen un track plano de 180 grados, hacia fuera del centro de la formación? ¿Están desplazándose una distancia segura antes de abrir? ¿Se separan a la altura establecida?

Aprovechen todo el vídeo.

De forma similar, el vídeo puede usarse para mejorar cualquier tipo de paracaidismo, desde Freefly a Skysurfing, estilo o Trabajo Relativo de Velamen (CRW).

Tanto como si utiliza el vídeo ocasionalmente o en todos sus saltos, aproveche completamente cada vídeo. Una rápida revisión post - salto a menudo no es suficiente.

Compre un vídeo reproductor, llévelo a su casa y vea el vídeo varias veces durante la semana. Si es lo suficientemente serio con el paracaidismo como para dedicarle mucho tiempo y energía, entonces tiene sentido utilizar esta inversión sabiamente. Nada es más frustrante que cometer el mismo error una y otra vez.

Véalo, véalo nuevamente, y entonces revíselo en cámara lenta algunas veces. Hasta que fácilmente identifique sus errores, y sus buenas actuaciones no estará utilizando cada oportunidad que le brinda el vídeo. Cuando verdaderamente utilice el vídeo como una herramienta de

aprendizaje, verá que su destreza progresa rápidamente, donde otros no lo logran.

Tome notas si es necesario. Colóquese usted mismo metas, y mida el progreso entre un salto y otro.

Repetir un salto puede también ayudar, si ha grabado su performance en vídeo. El comparar videos de los mismos movimientos, le mostrará lo rápido que está aprendiendo.

Además de ver sus propios saltos, existen en el mercado algunos excelentes videos de Trabajo Relativo, como aquellos producidos por la Skydive University.

Estas cintas realmente se pagan solas si esta entrenando duro para una competición o solo esté mejorando sus saltos de diversión. Ver otros videos, aún aquellos que no son de los mejores paracaidistas pueden enseñarle mucho sobre lo buenas y malas técnicas de vuelo.

Debo puntualizar que estoy hablando de ambos lados del asunto. Antes de andar con una cámara en mi cabeza, se me enseñó el valor de utilizar vídeo. Aprendí en una zona de saltos donde se encontraba disponible y utilizaba adecuadamente.

Hoy soy lo suficientemente afortunado de saltar en una zona de saltos que reconoce esto. La zona de saltos me paga los saltos y los paracaidistas colaboran en ayudarme a pagar mi equipo.

Las tres partes ganan aquí. La zona de saltos tiene paracaidistas que aprenden rápido y vuelven por saltos más organizados. Los paracaidistas pagan solamente \$ 1,00 por salto, y pueden conseguir copias al final del día a un precio razonable, yo recibo \$ 5,00 por día.

Para mí, tengo saltos pagos, recupero algo de mi inversión, y la oportunidad de mostrar mi trabajo a amigos. Finalmente todos aportan un costo razonable.

Para algunos paracaidistas, sin embargo, es un reto encontrar formas de ser filmado.

Ya sea estando en el avión o pagando extra por servicios de vídeo, puede ser difícil, especialmente para aquellos que saltan en una "Zona de saltos Cessna."

Si el espacio y las consideraciones financieras son los factores, deberá aún utilizar el vídeo en alguno de sus saltos.

Un equipo de 4 en una zona de saltos con un Cessna 182, deberá hacer algunos



saltos de entrenamiento de tres, con el cuarto integrante tomando el vídeo. Con las cámaras de hoy compactas y livianas, puede también incorporarse una cámara al equipo, y rotarse en filmar los saltos.

Los que saltan por diversión en Zonas de salto mayores, deberán desembolsar algunos dólares extras cada vez para ver la performance de cada uno.

En ambos casos, el costo extra en realidad a la larga ahorrará dinero evitando o superando cualquier mal hábito. Utilice el vídeo tan pronto en su carrera como le sea posible. Es más fácil adquirir buenos hábitos que deshacerse de los malos.

Júntese con gente bien dispuesta si puede. Arregle con el fotógrafo de vídeo por adelantado. Aún en una zona muy ocupada, no siempre encontrará un cameraman disponible. Podrá además obtener descuentos, si acuerda con él por un número mínimo de saltos.

Si todo esto le resulta caro, pregúntese si no vale la pena. Algunas veces estamos demasiado ocupados divirtiéndonos. Pero es posible divertirse y también aprender algo. Después de todo los saltos más gratificantes son aquellos donde hemos hecho lo mejor.

Robbie Culver es fotógrafo de caída libre con más de 2.000 saltos.

Traducción: Gustavo Eduardo Reyes D102