

Ocean Racing Coaching Manual

Dawid Mocke

2016



El manual Ocean Racing Coaching trata de coordinar los esfuerzos de los entrenadores de Ocean Racing y los esfuerzos de los entrenadores bajo la Federación Internacional de Piragüismo. Se ha recopilado en colaboración y mediante una encuesta realizada a entrenadores profesionales y palistas de todo el mundo. Se basa no sólo en el conocimiento acumulado de los colaboradores, sino también en el conocimiento anecdótico y la experiencia de los atletas más experimentados del deporte. El propósito del documento es dirigir los esfuerzos de entrenamiento para enfocar y enseñar las habilidades básicas requeridas por el Surfski. No ofrece un programa construido pero da la valiosa visión de lo que un entrenamiento o un programa de instrucción de Surfski deben incluir como mínimo.

International Canoeing federation
Ocean Racing Committee





Ocean Racing Coaching Manual

Prepared for the International Canoeing Federation, November, 2016

Compiled and edited by Dawid Mocke

Traducido por Juan Carlos Sanchez Costas



Introducción	3
¿Qué es Ocean Racing?	4
Principales Desafíos	4
Principales Pilares de Entrenamiento	5
Pilar # 1: Habilidades Requeridas	6
Pilar # 2: Conocimiento del Equipo	6
Pilar # 3: Diferentes Condiciones	6
Pilar # 4: Seguridad	6
Equipo Esencial de Seguridad.	7
Causas Comunes de las Emergencias de Surfski.	8
Destrezas y Habilidades Requeridas	10
Las 5 Habilidades Clave	11
Los Siete Errores Más Comunes	12
Las Ocho Habilidades Más Desatendidas	13
Natación	14
Identificación de los Diferentes Niveles de Habilidad	15
Velocidad Aguas Tranquilas	15
Habilidad Olas	15
Condiciones: Temperatura del Agua, Fuerza del Viento, ..	16
Lista de Contribuyentes	20
Lista de los Datos Justificativos (disponibles a petición)	21
Acerca del Editor	22



Introducción

El siguiente documento busca determinar los pilares claves del entrenamiento, habilidades y niveles de habilidad para ayudar a los entrenadores de surfski de todo el mundo a diseñar e implementar sus esfuerzos de entrenamiento e instrucción. Se basa en el conocimiento acumulado y en la colaboración de los entrenadores profesionales de surfski de todo el mundo, así como con la contribución de los atletas más reconocidos del deporte.

El objetivo del documento es coordinar los esfuerzos de los entrenadores de surfski en todo el mundo. Acercándonos a un entrenamiento donde podemos estar seguros de que los palistas serán más competentes en las áreas donde sea necesario.

Este documento no es un programa de entrenamiento o instrucción, ni un modelo de entrenamiento para seguir; Cada entrenador o centro de formación debe tratar de desarrollar su propio programa o utilizar un programa que ya ha sido desarrollado. Más bien, este documento describe cuáles son las habilidades y destrezas básicas que deben saber como mínimo. Cualquier programa desarrollado que busque instruir a los usuarios de surfski debe incluir los elementos descritos a continuación.

Este manual fue elaborado por medio de una encuesta abierta entre los entrenadores profesionales y voluntarios actuales y del pasado, así como los palistas que estaban interesados. También se basa en la experiencia anecdótica y el conocimiento de algunos de los deportistas más reconocidos del deporte.

La información recopilada fue entonces difundida y resumida siguiendo las tendencias de datos mostradas. Si bien puede no ser concluyente, sin duda le da al lector una valiosa visión de lo que significa practicar surfski, así como las habilidades básicas necesarias.



¿Qué es el Ocean Racing?

Antes de embarcarse en el entrenamiento y la enseñanza del Ocean Racing del Surfski es importante definir lo que es y sus características básicas:

- > **Sin límites** - El Surfski es un tipo de kayak completamente ilimitado.
- > **Cualquier agua** - Es un deporte acuático que se puede practicar en cualquier masa de agua y en cualquier condición - océanos, ríos o lagos; Vientos fuertes, sin viento, olas y olas altas; Aguas tranquilas o aguas con corrientes; En piscinas planas y por rápidos.
- > **3 Elementos** - Es un deporte que combina de manera única 3 elementos; la aventura, la aptitud y la competición.
Este es un deporte para cualquier persona que tiene un espíritu aventurero, quiere estar sano y en forma y le gusta medirse en competición. Hay solamente algunos deportes que incorporan y mezclan estos 3 elementos.
- > **Herencia** - Es importante entender que este viene del movimiento Surf Lifesaving y sus raíces se encuentran en palear en el océano. La embarcación se llama Surfski y la disciplina se llama "Ocean Racing". Para el propósito del documento nos referiremos a ambos en contexto.
- > **"Paleo con el viento en popa" Downwind** - El objetivo final es palear en condiciones salvajes de mar abierto o cualquier otra que se asemeje a estas condiciones. Por lo tanto, cualquier masa de agua donde sopla el viento se utilizará para practicar "paleo con el viento en popa" o Downwind.

Desafíos clave

Para el crecimiento dentro de este deporte hay 3 retos clave:

- > Educación
- > Seguridad
- > Reglamiento

Es necesaria una educación apropiada en los palistas, así como en las autoridades para asegurar que el deporte se mantenga fiel a su herencia y finalidad. Esto debe estar presente en las habilidades de los palistas y así dar conciencia a las autoridades de que los palistas están haciendo lo que se supone que deben hacer. Si ponemos en peligro la seguridad a través de un comportamiento ignorante, resultará una sobre regulación de las autoridades.



Como el objetivo principal del Surfski es el downwind, el crecimiento del deporte podría acabar en un comportamiento ignorante y peligroso. Sólo con unos cuantos casos de evidente ignorancia hará que el crecimiento del deporte se paralice y que sea cercado por las autoridades.

Necesitamos que los palistas y las autoridades esperen ver Surfskis en el agua en días salvajes y tormentosos así como días tranquilos.

Principales pilares del entrenamiento

Hay cuatro pilares fundamentales para la navegación con Surfski.

Los entrenadores de Surfski necesitan:

1. Diferenciar entre habilidades duras y blandas y saber cómo entrenarlas.
2. Necesitan conocer el barco, el paleo, las diversas dinámicas y cómo usarlas.
3. Los palistas necesitan ser enseñados a diferenciar las diferentes condiciones de paleo y lo que significan.
4. Finalmente los palistas necesitan actuar con seguridad, haciendo un correcto uso del equipo de seguridad y mediante el conocimiento de las condiciones.

Los 4 pilares son:

>Habilidades

>Equipo

>Condiciones

>Seguridad



Pilar # 1: Habilidades Requeridas

Hay un conjunto de habilidades específicas necesarias para ser un palista de surfski. Estas habilidades pueden agruparse de manera flexible en habilidades duras y habilidades blandas. Una habilidad dura es específicamente la capacidad de hacer algo o no; Es una habilidad que puede ser rigurosamente probada y que puede ser fácilmente definida, por ejemplo: remontar.

Una habilidad suave es una habilidad más subjetiva de "tener control" de la situación. Un buen ejemplo de esto es la habilidad de la conciencia situacional: entender la situación y ser capaz de reaccionar a ella, por ejemplo: saber cuándo se está en la zona de impacto. Normalmente, este tipo de habilidad se aprende primero a través de la explicación y luego a través del tiempo y la experiencia.

A través de la consulta con los entrenadores de todo el mundo se ha identificado una lista de 17 habilidades básicas. La capacidad de ejecutar estas habilidades es también parte de enseñar con éxito los otros 3 pilares de Equipo, Condiciones y Seguridad.

Pilar # 2: Conocimiento del Equipo

Cada palista necesita tener conocimiento del equipo: cómo funciona, cómo configurarlo y cómo usarlo. Para el surfski esto incluirá las dimensiones, pesos, pedales, timón y cómo configurarlo correctamente a la longitud de la pierna. Para la pala incluirá la elección del tamaño adecuado y la configuración de la longitud.

Pilar # 3: Condiciones Diferentes

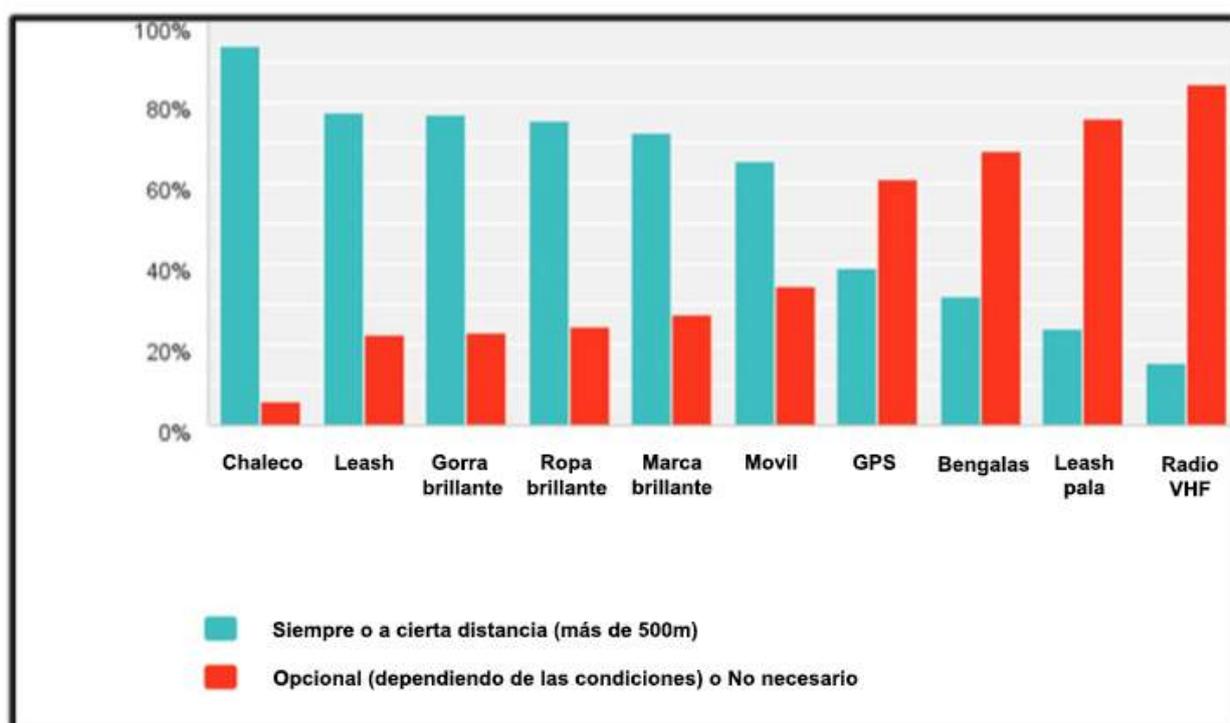
El paleo en Surfski es ilimitado, y se practica en cualquier masa de agua, en todo el mundo. Es importante enmarcar las diferentes condiciones que se ven y lo que significa para el posible palista. Es de vital importancia que el conjunto de habilidades de un palista incluya la capacidad de "leer las condiciones" y "conocer sus límites". Hay 3 elementos a considerar: Viento, Olas y Temperatura del agua.

Pilar # 4: Seguridad

Este es un desafío clave para el paleo de surfski. El objetivo final de palear con vientos de la popa es de una naturaleza muy extrema y es importante que los palistas sean entrenados y aprendan a ser lo más seguros posible. Es razonable esperar que los palistas de surfski vayan a favor el viento, así que la prioridad es asegurar que se hace responsablemente. En primer lugar están las habilidades de seguridad "duras", por ejemplo usando una correa o un chaleco salvavidas y remontando, y luego están las "habilidades blandas" por ejemplo "ser conscientes de las condiciones".

Equipo esencial de seguridad.

En un estudio realizado por los entrenadores de surfski, los profesionales de la industria y los palistas interesados en todo el mundo se les pidió a los encuestados que clasificaran la lista de equipos de seguridad utilizados por los palistas de surfski. Se les pidió que clasificaran ciertos equipos entre ser 1. Obligatorios siempre o para cierta distancia, o 2. Opcional (dependiendo de las condiciones) o no necesario. Es interesante notar que el uso de un chaleco salvavidas anotó más del 90% para ser utilizado siempre paleando en alta mar, seguido de el leash, ropa brillante y, a continuación, alguna forma de comunicación.



A continuación, se clasifica en orden de importancia el equipo de seguridad utilizado por los palistas en alta mar. Tenga en cuenta que hay una caída significativa en la clasificación después del teléfono móvil:

1. Chaleco salvavidas
2. Leash de pierna
3. Gorra brillante
4. Ropa brillante
5. Marca brillante
6. Movil
7. Dispositivo de seguimiento, GPS
8. Dispositivo de señalización, Bengala
9. Leash de pala
10. Radio VHF (Very High Frequency)

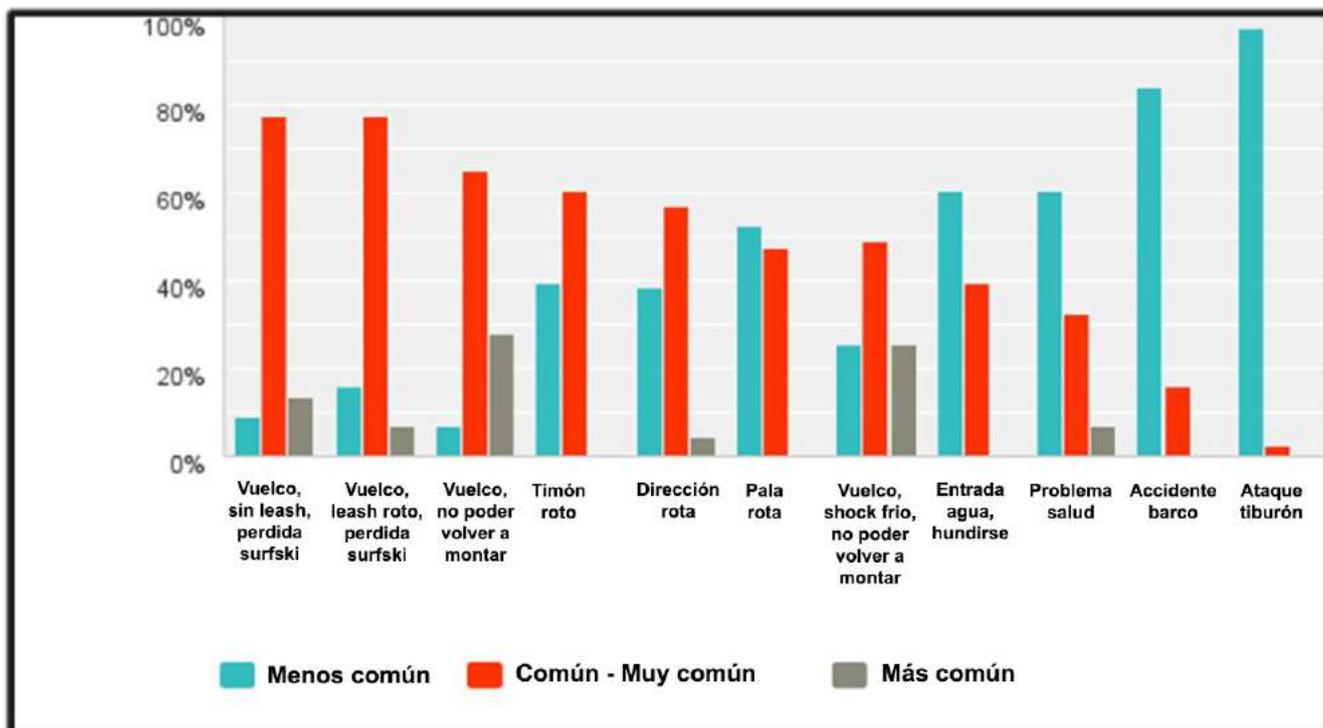
Esta lista de equipos de seguridad clasificados también resulta particularmente interesante cuando se considera lo que los entrenadores de surfski, los profesionales de la industria y los palistas interesados han destacado como las causas más comunes de emergencias en surfski. Se hace claramente evidente por qué ciertos equipos de seguridad son absolutamente imprescindible.

	Siempre o a cierta distancia (más de 500m)
Chaleco	93.88% 46
Leash	77.55% 38
Gorra brillante	77.08% 37
Ropa brillante	75.51% 37
Marca brillante	72.34% 34
Movil	65.31% 32
GPS	38.78% 19
Bengalas	31.82% 14
Leash pala	23.91% 11
Radio VHF	15.56% 7

Causas comunes de las emergencias de Surfski.

Cuando se trata de seguridad hay causas primarias a las emergencias. A partir de los resultados de la encuesta es evidente que el vuelco es con diferencia el evento inicial más común que luego conduce a un acontecimiento posterior, como perder el surfski (no leash o leash roto), o la incapacidad de volver a montar. Por lo tanto, podemos entender que en primer lugar está la estabilidad y luego en segundo lugar, la capacidad de remontar, son habilidades básicas que deben ser enseñadas y dominadas, seguido por el uso correcto de equipo de seguridad.

Se pidió a los encuestados que evaluaran las causas de las emergencias de surfski entre lo menos común y lo más común.



1. Vuelco, sin leash, perdida del surfski
2. Vuelco, leash roto, perdida surfski
3. Vuelco, no poder volver a montar
4. Timón roto
5. Dirección rota
6. Pala rota
7. Vuelco, shock agua fria, no poder volver a montar en el surfski.
8. Entrada agua, hundimiento
9. Problemas de salud (Ataque al corazón, dislocación, etc)
10. Accidente barco
11. Ataque de tiburón

	Menos común	Común - Muy común	Más común
Vuelco, sin leash, perdida surfski	9.09% 4	77.27% 34	13.64% 6
Vuelco, leash roto, perdida surfski	15.91% 7	77.27% 34	6.82% 3
Vuelco, no poder volver a montar	6.98% 3	65.12% 28	27.91% 12
Timón roto	39.53% 17	60.47% 26	0.00% 0
Dirección rota	38.64% 17	56.82% 25	4.55% 2
Pala rota	52.27% 23	47.73% 21	0.00% 0
Vuelco, shock agua fria, no poder volver a montar	25.58% 11	48.84% 21	25.58% 11
Entrada agua, hundirse	60.47% 26	39.53% 17	0.00% 0
Problema salud (Ataque al corazón, dislocación, etc)	60.47% 26	32.56% 14	6.98% 3
Accidente barco	84.09% 37	15.91% 7	0.00% 0
Ataque tiburón	97.67% 42	2.33% 1	0.00% 0



Habilidades y capacidades requeridas

Los entrenadores profesionales de surfski en todo el mundo han dividido las habilidades necesarias en 3 amplios niveles de habilidad: principiante, intermedio y experimentado. Hay 17 habilidades que deben ser exhibidas por los palistas de surfski y que necesitan ser enseñadas y entrenadas. Son:

1. **Técnica de paleo correcta** - la capacidad de dar una palada correctamente es fundamental para poder palear un surfski. Esta es la primera habilidad a dominar.
2. **Ser estables, métodos de estabilidad** (por ejemplo, golpe de brazo, piernas hacia fuera, ajuste correcto) - nunca debes sacrificar la estabilidad por la velocidad, debes ser estable como prioridad. Esta es la segunda habilidad a dominar.
3. **Remontando el Surfski** - de ambos lados, usando ambos métodos. Esta es la llave a la seguridad y a la confianza propia mientras que palea. Saber que puede remontar el surfski sin problemas.
4. **Las habilidades de las olas** - paleando en la zona de surf y la captura de una ola. Esto es fundamental para surfear.
5. **Utilización del equipo de seguridad** (habilidad, momento y lugar) - el uso correcto del equipo de seguridad es imprescindible.
6. **Selección de Surfski** - seleccionando una embarcación estable (Estabilidad vs. Velocidad, Debe ser estable antes que veloz)
7. **Configuración** - para palear correctamente y efectivamente su equipo debe estar correctamente configurado.
8. **Control del barco:** Manejar, maniobrar, dirigir (por ejemplo control del timón etc.)
9. **Control en viento fuerte** (+37km/h) - saber manejar la embarcación en vientos fuertes.
10. **Capacidades específicas contra el viento** - esto es la progresión de coger una ola en condiciones de vientos ligeros a condiciones de vientos más grandes.
11. **Competición y grupos de paleo**- cómo empezar, terminar, entrenar y competir en un evento; Cómo palear en un grupo grande con un montón de surfskis alrededor.



12. **Conciencia Situacional y Control**, especialmente la conciencia de olas y viento - siendo consciente de su capacidad, de las condiciones y de sus compañeros.
13. **Capacidad Conocimiento** - conociendo sus límites y habilidades dadas las condiciones. Es importante que los palistas sean conscientes de cuando ciertas condiciones están más allá de su capacidad.
14. **Conocimiento de la comunidad local** - Qué grupos, rutas locales, dónde encontrar la instrucción, regulaciones locales, condiciones locales típicas.
15. **Experiencia basada en el tiempo** - algunas de las habilidades anteriores toman "tiempo en el agua" para aprender y pueden ser indicativas del nivel del palista.
16. **General Fitness** - Los palistas deben trabajar en la aptitud general, ya que es necesario para palear con vientos por la popa.
17. **Habilidad de Natación** (min 500 m) - los palistas deben poder nadar al menos 500 m con su ropa normal de entrenamiento.

Las 5 habilidades clave

Hay 5 habilidades clave de esta lista que son fundamentales para lograr una destreza absoluta.

Estas habilidades aumentan a medida que la capacidad de un paslista mejora.

1. **Golpe y Técnica.** En primer lugar los palistas siempre deben estar trabajando en su técnica, primero en agua tranquila y luego cuando las condiciones se vuelven más difíciles. La capacidad de resolver una situación correctamente es lo principal para poder palear un surfski.
2. **Estabilidad y Métodos de Estabilidad** (p. Ej., Brazalete, piernas, ajuste correcto). En segundo lugar, los palistas deben ser siempre estables. Dado que el vuelco es la principal causa de emergencias, es imperativo que el palista se asegure de que es estable y es capaz de mantener su estabilidad.
3. **Remontaje.** En tercer lugar es imprescindible que los palistas puedan remontar su surfski de ambos lados, usando ambos métodos del remontar. La capacidad de remontar se debe utilizar para calibrar si un palistas puede palear en ciertas condiciones.



4. **Habilidad en olas** (por ejemplo paleando sobre la ola, surfeando). En cuarto lugar, el palista debe saber cómo palear en las olas, ya que el objetivo final es palear en el aguas bravas. La base de esta habilidad es palear y salir rompiendo las olas en una playa. Si los palistas no tienen esto donde viven, entonces deben hacer un esfuerzo por viajar y hacer un curso donde pueden practicar esta habilidad dominante.

5. **Uso del equipo de seguridad** (habilidad, cuándo y dónde). En quinto lugar, es imperativo que el palista sepa qué equipo de seguridad debe tener y saber cómo usar el engranaje correctamente. Esto significa, por ejemplo, poder remontar mientras lleva un chaleco salvavidas, saber cómo adjuntar, quitar y volver a conectar un leash y remontar mientras lo lleva, la capacidad de utilizar un movil en el agua a través de una bolsa seca, saber cómo utilizar una bengala,...

Los siete errores más comunes

Se ha observado por los entrenadores profesionales en todo el mundo que hay 7 errores comunes cometidos por los palistas en lo que respecta a su capacidad. Ser consciente de estos errores ayudará a los entrenadores a concentrar sus esfuerzos de entrenamiento en dominarlos y evitar hacerlos.

1. **Conceptos básicos incorrectos de la técnica.** Especialmente en palistas principiantes, los errores técnicos son comunes. Los entrenadores deben poner énfasis adicional en la enseñanza de los fundamentos de la pala y luego los fundamentos de la carrera hacia adelante.
2. **Falta de Conciencia Situacional y Control** (especialmente olas y viento). Es muy común que los palistas se olviden de su situación, ya que se centran en habilidades específicas o elementos. Los palistas deben ser entrenados para estar siempre al tanto de su situación.
3. **Selección incorrecta del barco** (velocidad antes que estabilidad). Este es el mayor error cometido por los palistas al invertir en su primer surfski: comprar un surfski menos estable que es más rápido, pensando que mejorarán su estabilidad a medida que avancen. Esto debe de evitarse. Un palista inestable es un palista lento e inseguro sin importar cómo sea de rápido el surfski.
4. **No se puede volver a montar.** Esta es una habilidad clave, pero también es el error más común de los palistas, especialmente cuando salen en condiciones que van un poco más allá de su capacidad. Es importante enseñar el método de remontar correctamente.



5. **Uso incorrecto o Incapacidad de uso del Equipo de Seguridad.** Los palistas a menudo no saben cómo usar su equipo de seguridad necesario correctamente. Esto tiene el efecto contrario de crear seguridad y en realidad lo hace más peligroso.

6. **No hay uso de técnicas de estabilidad.** Cuando los palistas palean en condiciones agitadas a menudo no son capaces de mantener la estabilidad utilizando técnicas básicas o centrándose en el control de estabilidad utilizando su core y los golpes de palada.

7. **Falta de aptitud general.** Se encuentra que los palistas no trabajan en un nivel de aptitud general requerido para palear en ciertas rutas, condiciones o eventos.

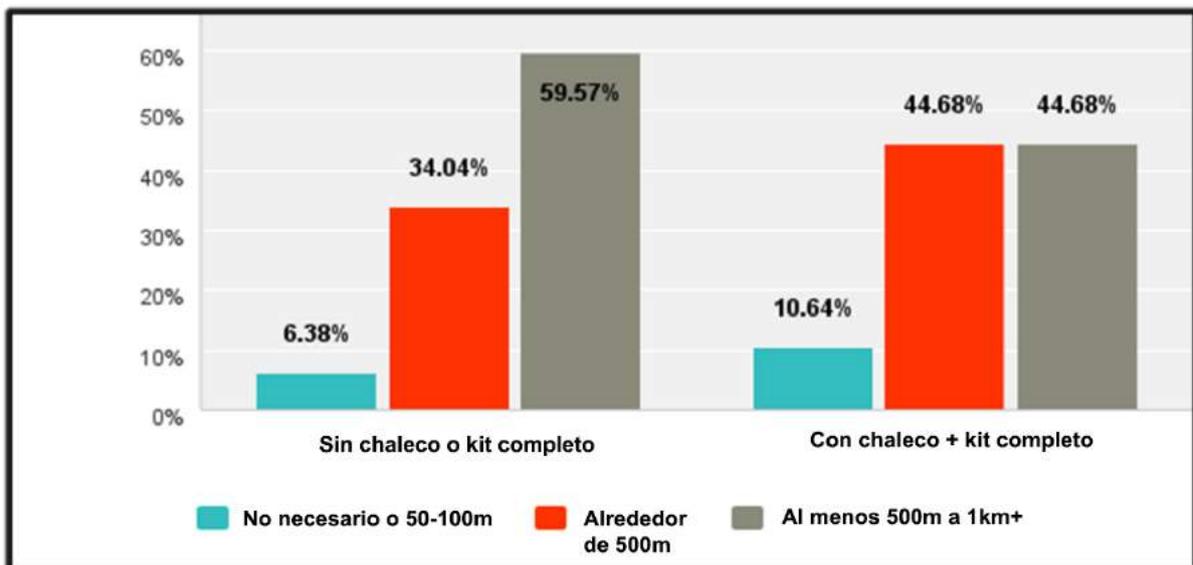
Las ocho habilidades más olvidadas

De las diecisiete habilidades básicas necesarias para palear correctamente, hay 8 habilidades que son rutinariamente descuidado por los palistas y que constantemente deben ser recordadas por los entrenadores y profesores. Son:

1. **Conceptos básicos de la técnica (movimiento, rotación, impulsión, postura)**
2. **Uso del equipo de seguridad**
3. **Estar en forma**
4. **Conocimiento de las condiciones**
5. **Selección de barco y pala**
6. **Técnicas de estabilidad**
7. **Remontar**
8. **Habilidad de natación (min 500m)**

Nadar

La natación es a menudo pasado por alto como una habilidad esencial para palear. Es interesante conocer que sólo en el 90% de los encuestados cree que los palistas deben ser capaces de nadar alrededor de 500m con y sin kit. Esta es una habilidad que debe incrementarse más.

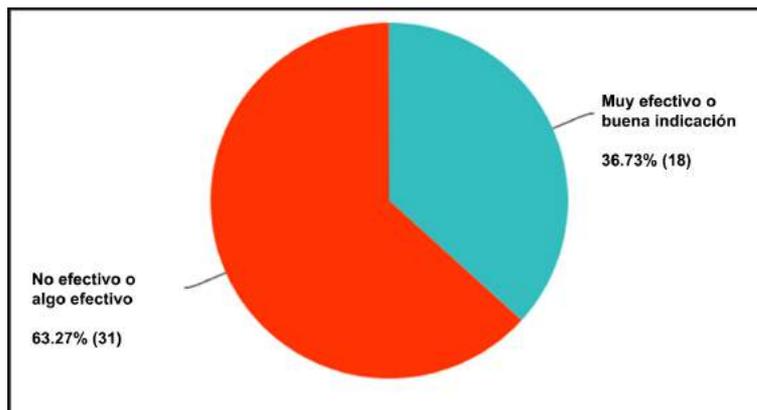


Identificar diferentes niveles de habilidad

Uno de los desafíos claves para el palista es la capacidad de identificar diferentes niveles de capacidad, así como la gravedad de ciertas condiciones.

Velocidad en el agua tranquila

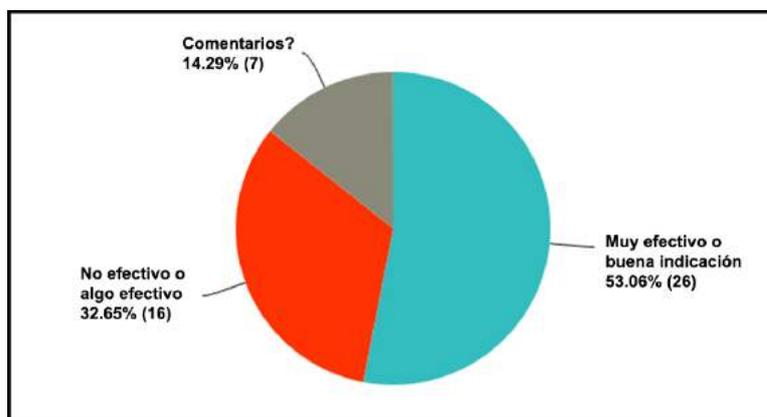
La velocidad en aguas tranquilas no es en general una indicación de la capacidad en agua abierta. Aunque se necesita un palista competente para ir rápido en aguas tranquilas, más que la mayoría de los entrenadores de surfski sienten que ciertamente no es una indicación de la capacidad de un palista en aguas abiertas.



El hecho de que usted pueda palear rápido no significa que automáticamente esté seguro y proeficiente en el agua movida. Los palistas rápidos de aguas planas tendrán una buena estabilidad y técnica, pero no necesariamente serán buenos para palear en olas, remontar o usar equipo de seguridad. Mientras que uno puede razonablemente esperar que un palista rápido del aguas tranquilas tenga una estabilidad y una técnica mejores que los palistas comparativos más lentos, esto sólo proporciona la disposición para 2 de 5 habilidades dominantes.

Habilidad de ola

La capacidad de ir a través de las olas rotas es un buen indicador de la habilidad de un palista de aguas abiertas. La mayoría de los entrenadores indicaron o comentaron que la habilidad de un palista para ir a través de las olas rotas es un buen indicador de lo bien que se comportarán en condiciones de aguas abiertas.



Un palista que es bueno atravesando las olas muestra que tienen confianza y lo habrán practicado muchas veces, lo que supone que habrían tenido que aprender a remontar muchas veces.



Condiciones: Temperatura del agua, fuerza del viento, tamaño de ola

Calcular el nivel de las condiciones se basa en una combinación de la temperatura del agua, la fuerza del viento y el tamaño de las olas.

A los encuestados se les pidió que calificaran las combinaciones en términos de Principiante, Intermedio y Experimentado Solamente:

Viento suave = < 18.5km/h	Ola peq. = < 70cm	Agua fría = < 10°C
Viento medio = 18.5 - 37km/h	Ola med. = 0.91m - 1.82m	Agua tibia = 10 - 18°C
Viento fuerte = 37km/h +	Ola gran. = 1.82m +	Agua caliente = 18°C+

Cuanto mayor sea la probabilidad de inmersión, se multiplicará el factor de seguridad de las condiciones, pero no necesariamente afectará el nivel de dificultad. Dicho esto, la temperatura del agua debe considerarse también cuando se mide la gravedad de las condiciones.

El factor de dificultad de las condiciones es una combinación entre la fuerza del viento y el tamaño de las olas. Generalmente, cuanto más grandes sean las olas, serán las condiciones más difíciles incluso cuando el viento sea ligero. Los vientos fuertes y las olas pequeñas también se consideran más difíciles.

Cuando se combina la temperatura del agua con el viento y las condiciones de las olas, el consenso es que cuanto más fría este el agua, más experimentado necesita estar en condiciones adversas de viento y olas.

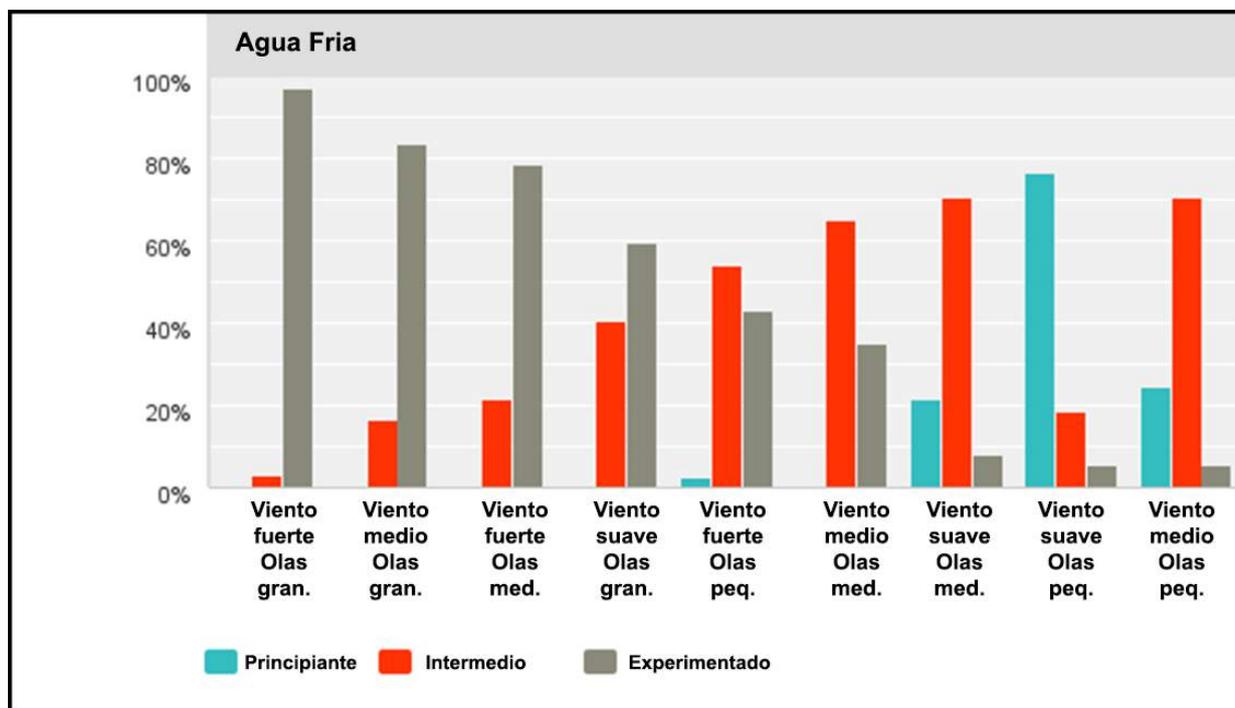
Cuando el agua está más caliente, hay una tendencia a permitir que los palistas menos experimentados se aventuren en condiciones de grandes ola o vientos fuertes.

En resumen, este informe concluye que la clasificación futura de las condiciones debe basarse primero en una medición objetiva de la fuerza del viento, que luego considerar el tamaño de la ola (altura y período) y a continuación la temperatura del agua.

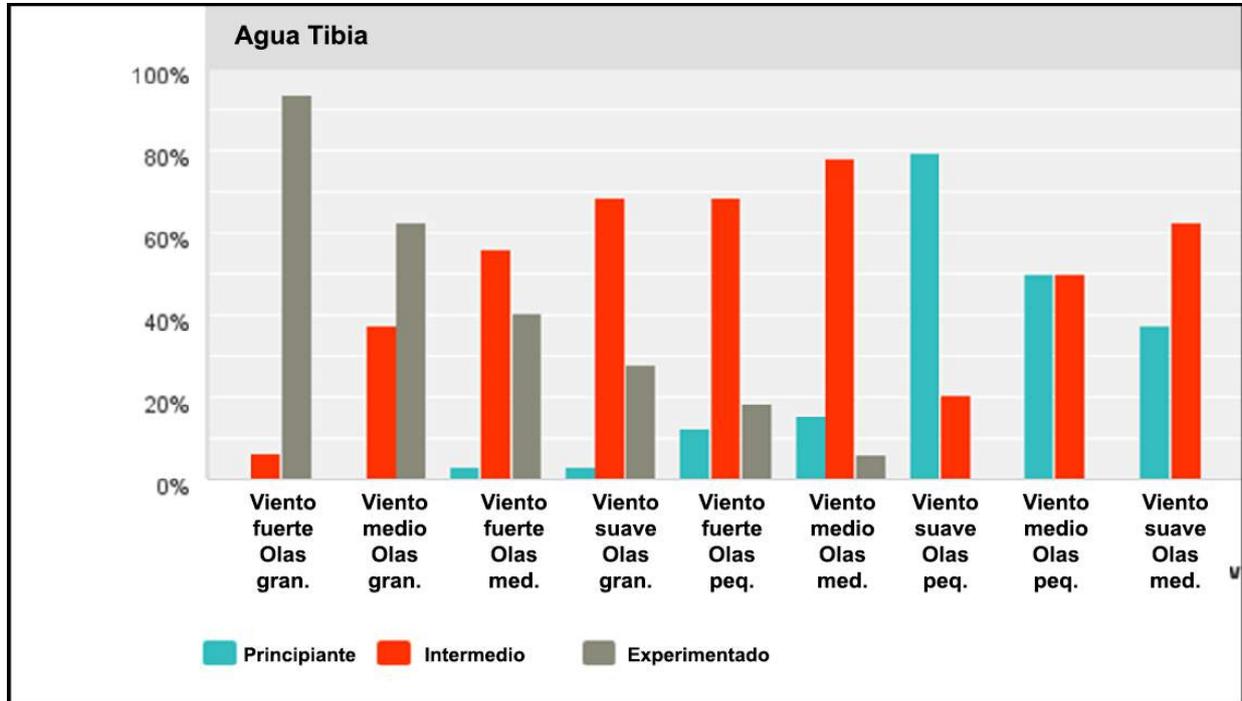
Agua Fría vs. Agua Templada vs. Agua Caliente

Los siguientes 3 recuadros clasifican las combinaciones de condiciones de viento y olas en experimentados, intermedios y principiantes, cuando el agua es más fría que 10° (Fría), entre 10 ° y 18 ° (templada) y 18° (caliente). A medida que el agua se calienta, hay una tendencia a permitir que más principiantes e intermedios se aventuren en olas grandes o en condiciones de mayor viento, siempre que no se combinen. Sin embargo, las olas más grandes excluyen a los palistas principiantes rápidamente.

CONDICIONES DE AGUA FRIA



CONDICIONES DE AGUA TIBIA



CONDICIONES DE AGUA CALIENTE

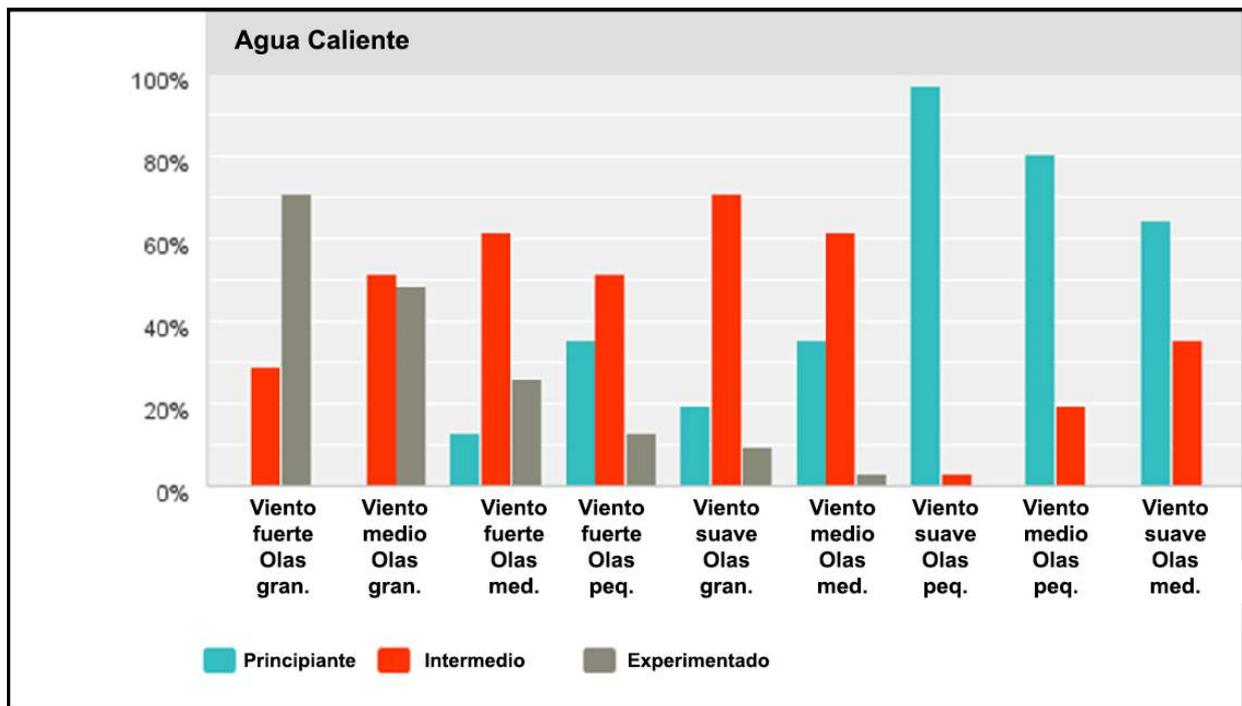


TABLA DE CONDICIONES

Agua fría				
	Principiante	Intermedio	Experto	Total
Viento fuerte / Olas grandes	0.00% 0	2.78% 1	97.22% 35	36
Viento medio / Olas grandes	0.00% 0	16.67% 6	83.33% 30	36
Viento fuerte / Olas medianas	0.00% 0	21.62% 8	78.38% 29	37
Viento suave / Olas grandes	0.00% 0	40.54% 15	59.46% 22	37
Viento fuerte/ Olas pequeñas	2.70% 1	54.05% 20	43.24% 16	37
Viento medio / Olas medianas	0.00% 0	64.86% 24	35.14% 13	37
Viento suave / Olas medianas	21.62% 8	70.27% 26	8.11% 3	37
Viento suave / Olas pequeñas	76.32% 29	18.42% 7	5.26% 2	38
Viento medio / Olas pequeñas	24.32% 9	70.27% 26	5.41% 2	37
Agua tibia				
	Principiante	Intermedio	Experto	Total
Viento fuerte / Olas grandes	0.00% 0	6.45% 2	93.55% 29	31
Viento medio / Olas grandes	0.00% 0	37.50% 12	62.50% 20	32
Viento fuerte / Olas medianas	3.13% 1	56.25% 18	40.63% 13	32
Viento suave / Olas grandes	3.13% 1	68.75% 22	28.13% 9	32
Viento fuerte/ Olas pequeñas	12.50% 4	68.75% 22	18.75% 6	32
Viento medio / Olas medianas	15.63% 5	78.13% 25	6.25% 2	32
Viento suave / Olas pequeñas	79.41% 27	20.59% 7	0.00% 0	34
Viento medio / Olas pequeñas	50.00% 16	50.00% 16	0.00% 0	32
Viento suave / Olas medianas	37.50% 12	62.50% 20	0.00% 0	32
Agua caliente				
	Principiante	Intermedio	Experto	Total
Viento fuerte / Olas grandes	0.00% 0	29.03% 9	70.97% 22	31
Viento medio / Olas grandes	0.00% 0	51.61% 16	48.39% 15	31
Viento fuerte / Olas medianas	12.90% 4	61.29% 19	25.81% 8	31
Viento fuerte/ Olas pequeñas	35.48% 11	51.61% 16	12.90% 4	31
Viento suave / Olas grandes	19.35% 6	70.97% 22	9.68% 3	31
Viento medio / Olas medianas	35.48% 11	61.29% 19	3.23% 1	31
Viento suave / Olas pequeñas	96.88% 31	3.13% 1	0.00% 0	32
Viento medio / Olas pequeñas	80.65% 25	19.35% 6	0.00% 0	31
Viento suave / Olas medianas	64.52% 20	35.48% 11	0.00% 0	31



Lista de colaboradores

La siguiente es una lista de colaboradores a este documento. No es una lista completa ya que hubo algunos colaboradores que no compartieron sus detalles. Un vistazo a esta lista mostrará que los datos recolectados provienen de algunos de los palistas y entrenadores más experimentados que el deporte del Surfski tiene actualmente.

o Dawid Mocke	Surfski School Mocke Paddling	Cape Town	South Africa
o Nikki Mocke	Surfski School Cape Town	Cape Town	South Africa
o Jasper Mocke	Athlete Mocke Paddling Epic Kayaks	Fish Hoek	RSA
o Oscar Chalupsky	Coach Chalupsky since 1994	Porto	Portugal
o Sean Rice & Emily McGrath	www.yourpaddlelife.com	NA	NA
o Barry Lewin	Surfskischool Durban	Durban	South Africa
o Michele Eray	MultiCoach	Costa Mesa	United States
o Ben Maynard	Next Level Kayaking	Hobart	Australia
o Austin Kieffer	BCKST & Bellingham Surfsk	Bellingham	USA
o Jarad Kohlar	PeakAdventure	Newport	Australia
o Peter Cole	Orka Paddling	Cape Town	RSA
o Kyle Friedenstein	Surfski School CT	Cape Town	South Africa
o Shaun Austin	Hong Kong Surf Ski School	Stanley	Hong Kong
o Dylan Thomas	Surfski Kauai LLC	Hanalei, HI	USA
o Dean Beament	Indian Ocean Paddlers	Perth	Australia
o Olivier Tanton	French fédération Canoe kayak	Le Moule	France
o Stuart Knaggs	Learn 2 Paddle		St Maarten
o Nick Murray	TC SURFSKI	Leland, Michigan	United States
o Chris Camilleri	Surfski Malta	Mellieha	Malta
o Gonçalo Tomás	Nelo	Porto	Portugal
o Chris Hipgrave	Nantahala Outdoor Center	Bryson City	USA
o Leif Davidsson	Aterra.se	Helsingborg	Sweden
o Robert Stevenson	Hong Kong Surf Ski School	Hong Kong	China
o Mick Herden	Australian Paddler HQ	Gold Coast	Australia
o Jamie McCrudden	Elite Paddle Gear	Shell Harbour	Australia
o Richard Spork	Surfski Maui	Haiku	USA
o Colin Simpkins	Canoeing South Africa	Scottburgh	South Africa
o Juan Costas	Surfski School Javea	Javea	Spain
o John Standley	Surfski Dubai	Cape Town	RSA
o Martin Gunda	Carbonology WA	Bunbury	Australia
o Brian Blankinship	Bay Kayaking	Woodbridge, VA	USA
o Erlend Haraldsvik	Oslo Kajakklubb	Oslo	Norway
o Peter Lillelund	Kano & Kajak Butikken	Copenhagen	Denmark
o Eira R. Nygaard	Oslo kajakklubb	Oslo	Norway
o Sven Nordby Anderssen	Norwegian Canoe Association	Oslo	Norway
o SUNGJIN KIM	NANGMAN KAYAK SHOP	BUSAN	SOUTH KOREA
o Hugh Tucker	Aquatrails	Cape Town	
o Arnt Aasland	Ut i Naturen AS	Stavanger	Norway
o Jeremy Hare	Great White Sport & Surf	Cape Town	South Africa
o Michael Fekete	KayakSportCanada	Toronto	Canada
o Helen Morrow	Paddlecraft	Bayview	Australia



o Roly Rolleston	CICA	Rarotonga	Cook Islands
o Jim hoffman	Ocean Paddle Sports East	Bedford, NY	USA
o Patrick Fong	Kanoe Sports	Singapore	Singapore
o Terry Newsome	iPaddle	Auckland	New Zealand
o Hansel Lucas	Performance Kayak	Pittsburgh, PA	U.S.A
o Bengt nilsson	West coast surfski	Kungsbacka	Sweden
o Chuck Conley	Virginia Beach Paddlesports	Virginia Beach	USA
o Mark Ceconi	Ocean Paddlesports East	Bedford, NY	USA
o João Santos	-	Sesimbra	Portugal
o Ivo Quendera	Sporting Clube Portugal	Lisboa	Portugal
o Nuno henriques	CCA	Amora	Portugal
o Cheikh Moubarak Wade	Senegalese Canoe	Dakar	Senegal
o Américo Magalhães	Vila do Conde Kayak Clube	Vila do Conde	Portugal
o Gayle Mayes	University of the Sunshine Coast	Sunshine Coast	Australia
o José Guerra	Phcc	Bournemouth	England
o Zbyněk Laube	Surfski.cz	Prague	Czech Republic
o Cyril NIVEL	FRENCH CANOE FEDERATION	PARIS	FRANCE
o Marco Cabrita	None	Loulé	Portugal
o Orlando Silva	Surfski Portugal	Lagoa	Portugal
o Erik schippers	None	Castricum	Netherlands
o Dilsiri Welikala	Kitesurfing Lanka (Pvt) Limited	Kalpitiya	Sri Lanka
o Charles Villierme	Tahitian Kayak Federation	Papara	Tahiti
o Supem de Silva	Adventure SEALS	Colombo	Sri Lanka
o Marcel Vajda	Vajda	Bratislava	Slovakia
o José Luis Liz	Plentzia P T	Plentzia	Spain
o Neil McCreddie	Inkfish Digital Marketing	Cape Town	South Africa
o Merryl See Tai	Trinidad/Tobago Canoe Federation	Chaguaramas	Trinidad Tobago
o Janneke Oostenrijk	Learn to paddle	SXM	St. Maarten
o Seif Patwa	Confederation of African Canoeing	Mombasa	Kenya
o Stuart Bristow	Canoeing South Africa	Cape Town	South Africa
o Bard Hosøy		Bergen	Norge
o Thomas Hoenen		Bergen	Norway
o Tony Harrington		Launceston	Australia
o Tim Laws			UK
o Paul MacIntyre		Albany, CA	USA
o Laurenz Hoek		Tiverton	United Kingdom
o Wim Cuijpers	RBE	Echt	Netherlands

Lista de datos de apoyo (disponibles bajo petición)

Full Survey Response Data.pdf

Responses Paddler Ability.pdf

Raw Data Skills Beginner Paddlers.xls

Raw Data Skills Intermediate Paddlers.xls

Raw Data Skills Experienced Paddlers.xls

Raw Data Neglected Skills.xls

Raw Data Common Mistakes.xls

Summarised Core Surfski Skills.xls



Acerca del Editor

Dawid Mocke es un palista campeón del mundo de Fish Hoek, Sudáfrica. Ha representado a su país en el surf life saving, maratón de aguas tranquilas y sprint. Abrió la escuela de Surfski en 2002 y desde entonces ha entrenado millares de palistas en Surfski. También ha viajado y dado conferencias extensamente durante 12 años, compitiendo en eventos internacionales así como las World Surfski Series (est. 2007) donde ganó cuatro veces a partir de 2009 - 2012.