



Malla curricular Escuelas de Vela



Federación Chilena de Navegación a Vela

2019



Introducción a los monitores/entrenadores, en la formación de escuelas de Vela

El éxito de las escuelas de Vela se establece en los buenos monitores/entrenadores. Los monitores/entrenadores de escuela de vela tienen que contar con las habilidades necesarias para crear clases prácticas y teóricas orientadas a la participación de los navegantes: **Diversión y aprendizaje para toda la vida.**

Qué hace un entrenador:

- Debe ser organizado.
- Seleccionan y secuencian las habilidades que se enseñarán de una manera lógica y progresiva.
- Son buenos comunicadores que brindan instrucciones verbales, demostraciones y comentarios que tienen significado para los veleristas.
- Comprenden Qué motiva a sus alumnos y Qué los limita y/o intimida.
- Un buen entrenador debe tener un conocimiento profundo del material que enseña, incluidas las técnicas, tácticas e información técnica específicas para la navegación.
- Un buen entrenador necesita tener una comprensión más profunda del deporte que va más allá de poder aplicar estas habilidades como un regatista exitoso.
- Debe ser capaz de analizar las habilidades y tácticas aplicables, examinarlas y presentarlas desde diferentes ángulos y perspectivas, adaptar la habilidad, reconstruir la acción y evaluarlas para cada uno de los navegantes que se está entrenando.
- Un buen entrenador trae una actitud positiva que alienta a los alumnos a competir y practicar según las reglas y continuamente refuerza ese comportamiento.
- La deportividad se debe incluir en cada lección y ser una parte integral del camino hacia el éxito.
- Transmitir a sus navegantes una comprensión de cómo las habilidades, la estrategia, las reglas y las tácticas encajan en el panorama general de la navegación.
- Ayudar a sus navegantes a desarrollar la capacidad de tomar decisiones inteligentes y perspicaces sobre cómo se desempeñan tanto dentro como fuera de la competencia.
- Ayudar a que los navegantes entiendan mejor el cómo y el qué del deporte, para que puedan asumir un mayor papel y responsabilidad en su propio aprendizaje y desarrollo.



- Formar un entorno educativo estructurado que permite que los navegantes continúen aprendiendo, mejorando y teniendo éxito.
- Un buen entrenador es flexible en sus métodos de enseñanza y sabe que todos los navegantes aprenden de forma diferente: Visual, kinestésico, auditivo.

Cualidades de un buen técnico/entrenador

- Conoce el deporte
- Está siempre actualizado con informaciones nuevas
- Es un motivador
- Conoce sus atletas
- Es un comunicador eficaz
- Sabe escuchar
- Es disciplinado
- **Lidera a través de su ejemplo**
- Muestra compromiso.

Establecer visión y estrategia

Junto con el conocimiento profundo de lo que se enseña, es relevante tener una visión y estrategia en base a un plan de estudios (malla curricular) y planificación.

Siempre establecer metas y objetivos para todas las sesiones para darle a su plan un sentido de dirección.

METAS	OBJETIVOS	RESULTADOS
La intención general para el año, sesión, semana.	Los pasos que deben realizarse para ver la progresión hacia el objetivo general.	¿Qué se logró / qué no logró ...como mejorar la sesión?



Es responsabilidad del Entrenador:

- Escribir, montar y guardar las planificaciones de las clases.
- Llevar registro con las informaciones de la progresión del alumno.
- Resultado de las regatas, registro de viajes.
- Planificar primero.
- Realizar evaluación del riesgo de la clase.
- Tener un plan B.
- Protocolo de seguridad y emergencia.
- Ficha de alumnos con datos personales y contactos telefónicos.
- Formulario con accidentes.

Todos estos registros son importantes para la formación de su plan de clase.

Secuencia de entrenamiento:

- Presentar la meta/objetivo.
- Describir la habilidad y el concepto a ser trabajado con el resultado que se espera del atleta.
- Demuestre la habilidad (ej: vídeo –haga Ud. mismo)
- Practicar el ejercicio.
- Realizar feedback –análisis, corregir.



Para un entrenamiento, una sesión tiene que tener:

BRIEF	EJERCICIO	DEBRIEF
<ul style="list-style-type: none">• Introducción• Objetivos de la sesión• La seguridad• Pruebas interactivas• Otros elementos	<ul style="list-style-type: none">• Divertido• Organizado• Seguro• Comunicación• Reevaluación del objetivo de la sesión	<ul style="list-style-type: none">• Retroalimentación variada• Objetivos de la sesión discutidos• interactivo

*Nunca olvidar que la base de la enseñanza es:
Seguridad, Diversión, Aprendizaje para la
Vida.*



MALLA CURRICULAR

NIVEL 1

OBJETIVO:

Iniciar a los participantes en el deporte de la navegación a vela en forma lúdica, entretenida y segura. En esta etapa los participantes habrán adquirido los conocimientos náuticos necesarios que les permita maniobrar y navegar de forma autónoma y segura un velero escuela.

Promover los diferentes deportes náuticos (ej. Kayak, Paddle surf, Botes a remo, Windsurf, entre otros) como opciones deportivas complementarias.

Requisitos: Saber nadar

Material de Apoyo: Anexo en www.fedvela.cl

Contenidos:

Los contenidos a continuación propuestos pueden ser flexibles de acuerdo a las condiciones climáticas, nivel de aprendizaje de cada participante y en base a los contenidos propuestos en este nivel , promoviendo **aprender a través del juego en forma lúdica y entretenida.**

"Familiarización"	<p>El objetivo de este módulo es que los participantes conozcan y se familiaricen con el velero en tierra y en agua.</p> <ul style="list-style-type: none">• Seguridad y equipamiento. Uso chaleco salvavidas, achicador, cabo de remolque, flotadores, seguro del mástil.• Conocimiento y función de las partes más importantes del velero: casco, proa, popa, mástil, botavara, percha, escotas, matafiones, sables, vela, timón y orza.• Dirección del viento, para qué sirve el viento.
"Aparejar el velero"	<p>El objetivo de este módulo es que los participantes aprendan a aparejar y preparar el velero para la navegación.</p> <ul style="list-style-type: none">• Conocimiento y función de las partes básicas del velero: cubierta, fogonadura, caja de orza, caña del timón, extensión de caña, pala del timón, strap, bancada del palo, amura, cuadra, aleta, popa, babor, estribor, vela, puño de pena, puño de boca, puño de amura.

<p>“El barco y el viento”</p>	<p>puño de escota, matafiones, ollaos, sables, gratil, baluma, pujamen, tensor de la percha, escota, boza, retenida (boom vang), elástico de la orza.</p> <ul style="list-style-type: none">• Nudos llano, ocho y as de guía. <p>El objetivo de este módulo es que los participantes dominen el zarpe y arribo a la playa o muelle. Podrán navegar en diferentes rumbos y realizando las viradas con seguridad.</p> <ul style="list-style-type: none">• Con la utilización de las lanitas y/o catavientos, reconocerán la dirección del viento.• Aprenderán a ser remolcados, proa al viento, virada por avance, navegación a la cuadra y aleta, navegación en ceñida, barlovento, sotavento, bote en neutro y arrancar.
<p>“Maniobras”</p>	<p>El objetivo de este módulo es que los participantes puedan realizar las siguientes maniobras con el velero:</p> <ul style="list-style-type: none">• Viradas por avance, adrizar, amollar y cazar cabos, flamear la vela, cazar la vela, arribar, orzar, pasar de un rumbo a otro.• Acoderar embarcación a bote monitor y muelle.
<p>“Navegación”</p>	<ul style="list-style-type: none">• El objetivo de este módulo es que el participante pueda seguir los diferentes rumbos, posición correcta del tripulante, posición correcta de la vela, cambios de rumbos, cambio correcto de la vela y uso de timón en viradas por avance y redondo/trasluchada, virar una boya.• Rumbos de popa.• Volcamiento.
<p>“Cuidado personal y medio ambiente”</p>	<p>El objetivo de este módulo es que los participantes aprendan a cuidar de sí mismo y del ambiente que les rodea.</p> <ul style="list-style-type: none">• Respeto y limpieza del entorno en el cual me desenvuelvo.• Responsabilidad y cuidado de la embarcación: cuidar las velas, lavar la embarcación, cubrir la embarcación, abrir escotillas o bailer y achicar el agua de la embarcación.



OBJETIVOS FINALES NIVEL 1:

1. Internalizar en los navegantes los principios fundamentales de la navegación a vela.
2. Que el navegante comprenda íntegramente el funcionamiento de nuestro velero.
3. Que el navegante aprenda a través del toque, movimiento y espacio. **Aprender haciendo.**
4. Transmitir y enseñar a partir de los 5 fundamentos básicos:
 - Configuración de la vela (conseguir mejor ángulo para máximo desempeño)
 - Posición de la orza
 - Equilibrio lateral sobre la embarcación
 - Nivelación (ajuste de proa a popa)
 - Rumbo
5. Navegar es divertido.
6. Entusiasmar y crear confianza, considere la introducción de juegos simples para ayudarles a desarrollar la navegación **como proyecto de vida y para la vida.**

MALLA CURRICULAR

NIVEL INTERMEDIO

Objetivo: Navegar en un velero Escuela con seguridad, Iniciarse en regatas, conocer técnicas básicas de navegación, iniciación a Regatas.

Internalizar el sentido de Fair Play.

Material de apoyo: Documentos en página web www.fedvela.cl

Contenidos:

“Conociendo mi barco”	<ul style="list-style-type: none">• Conocimiento y función de controles del velero: outhoul, Cunningham, boomvang, traveler, orza, timón.• Posición tripulantes, equilibrio lateral y equilibrio proa/popa
“Mi barco y el viento”	<ul style="list-style-type: none">• Aerodinámica básica• Uso de lanitas en la vela.• Reconocer una racha.
“Iniciación a Regatas”	<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué es una regata?.• Aviso de Regatas e Instrucciones de Regata

“Maniobra y
Dominio”

- Reglamento básico de Regatas.
- Viradas por avante y viradas en redondo (trasluchadas).
- Equilibrio
- Achicar agua Navegando
- Navegar sin timón.
- Navegar hacia atrás
- **Pasos de Boya a Barlovento:**
Conocer la posición a la siguiente boya.
Atención distancia entre vela y boya.
Soltar controles.
Paso correcto boya.
- **Pasos de Boya cuadra:**
Conocer la posición a la siguiente boya.
Atención distancia entre vela y boya.
Soltar controles.
Paso correcto Boya
- Reglamento Básico pasos de boya

“Puesta a punto y
velocidad”

- Conocer Diferentes recorridos: Barlovento/Sotavento, Trapecio, Triangulo.
- Regulación de controles con diferentes condiciones de viento.
- Colgada correcta.
- Equilibrio Proa/popa y equilibrio lateral.
- Bote neutro y arrancar
Auto penalización 360° y 720°.

MALLA CURRICULAR

NIVEL AVANZADO

Objetivos :

- Perfeccionar los elementos técnicos de la navegación a vela.
- Perfeccionar el conocimiento del reglamento de regatas.
- Perfeccionar y profundizar tácticas de regata.

Contenidos :

“Reglamento”	<ul style="list-style-type: none">• Reglamento en la partida• Reglamento en la ceñida• Reglamento boya de Barlovento• Reglamento cuadras y aletas.• Reglamento boya Rich.• Reglamento boya de sotavento.• Reglamento llegada.• Presentación frente a un comité de protestos.
“Velocidad”	<ul style="list-style-type: none">• Puesta a punto en diferentes condiciones de viento y olas.• Estudio y análisis de pasos de boya.• Estudio y análisis de partidas.• Estudio y análisis de ceñida, cuadra y popa.• Ubicación óptima del tripulante con diferentes condiciones de viento y olas.
“Tácticas de regata”	<ul style="list-style-type: none">• Tácticas en la partida.• Tácticas en la ceñida.• Tácticas en la cuadra.• Táctica en Popa.• Táctica aproximación boya Barlovento.• Táctica aproximación boya Rich.• Táctica aproximación boya Sotavento.• Táctica en la llegada.• Táctica solo y con otros barcos.
“Meteorología”	<ul style="list-style-type: none">• Meteorología básica.• Roladas periódicas.• Roladas persistentes.• Efectos de la costa.• Vientos, olas y corrientes.• Situaciones a una hora del día.• Situaciones avanzando el día.• Distintos climas.• Reconocer las condiciones del viento y mar en diferentes canchas.

“Entrenamiento”

- Entrenamiento de tácticas de partidas.
- Entrenamientos en ceñida con vientos fuertes, medios y suaves.
- Entrenamiento de viradas con vientos fuerte, medio y suave.
- Entrenamiento de pasadas de boyas.
- Entrenamientos de cuadras con vientos fuerte y medio.
- Entrenamientos de popa con vientos fuerte, medio y suave.
- Entrenamiento de adrizar el barco tumbado.
- Entrenamiento de tácticas de llegada.
- Entrenamiento de ataque y defensa en ceñida, cuadra y popa.
- Reconocimiento lado favorecido en las partidas y lado favorecido de la cancha.
- Prestadas y negadas.

Elaborado por Marissa Maurin , Gerente Técnica Fedevela y Pamela Linco , Coordinadora zona Sur Fedevela.