



PROGRAMA ESCUELA WINDSURF

NIVELES BÁSICO - INTERMEDIO - AVANZADO

Introducción:

El siguiente programa ofrece una guía secuenciada de objetivos y actividades, orientadas a guiar tanto a instructores como a navegantes en el aprendizaje de la navegación en windsurf. Este programa permite que instructores puedan llevar a cabo entrenamientos a navegantes sin ningún conocimiento ni experiencia en el windsurf, y permite de forma secuenciada adquirir las habilidades y conocimientos para alcanzar un nivel de navegación avanzado.

En esta guía, las actividades las estructuramos en torno a objetivos generales como periféricos. Los generales dan cuenta de aspectos específicos a alcanzar en una sección o nivel, mientras que aquellos periféricos dicen relación objetivos de largo plazo transversales a la práctica específica, en otras palabras siempre se están abordando y repasando, el sentido de aplicarlos en una sesión determinada dice relación con dar un foco de dicha sesión.

Junto con lo anterior, hemos reflexionado en torno a algunas áreas comunes que nos parece importante tener presente al momento de pensar los objetivos de una sesión, y que surgen la experiencia cotidiana de prácticamente cualquier navegante antes de ingresar al agua (pueden haber muchos más sin embargo creemos que a lo menos un navegante dedican un minuto de su atención al equipo e indumentaria, condiciones de viento y entorno y seguridad así como algún aspecto de náutica y maniobra).

De estos aspectos, surgen las actividades a desarrollar durante la práctica.

Junto con lo anterior, pensamos que es importante transmitir algunas ideas que son transversales tanto a la enseñanza como a la práctica de nuestro deporte y que se indican a continuación:

- Promover el uso del chaleco salvavidas, casco e indumentaria adecuada para cada sesión.
- Motivar a navegantes a realizar una rutina de calentamiento, hidratación y alimentación antes y después de cada clase.
- Crear un entorno de confianza "Profesor-Alumno y viceversa (Retroalimentación)
- Motivar siempre al alumno con sus logros y habilidades. Luego ambos discutirán sus debilidades para mejorar la técnica, etc.
- Crear un nivel de autonomía al alumno 100% e incentivarlos a que puede ser el mejor.



- Como Profesor o Instructor, debemos ser un líder a seguir obviamente con todos nuestros ejemplos y tips que le podamos transmitir al alumno.

- Trabajar en forma profesional y pedagógica invitándolos a que descubran este deporte mundial que es maravilloso y que sea la mejor experiencia de su vida.

- Promover una enseñanza integral en nuestro deporte considerando diversas disciplinas y elementos tales como la fisiología, kinesiología, la biomecánica y los aspectos psicosociales.

-Promover y apreciar el reglamento de regatas a vela, lo que dice relación EL PRESTAR AYUDA, promover la navegación leal y la protección del medio ambiente en la navegación.

PROGRAMA ESCUELAS DE WINDSURF CHILE

Nivel	Horas	Sesiones	Logros	Estructura	Características del equipo
iniciación	8	4	Lograr navegar en una tabla de windsurf de forma segura y divertida.	Teórico tierra Sesión Agua Cierre	EQUIPO BÁSICO Tabla con orza y vela pequeña
intermedio	6	3	Lograr mejorar la navegación logrando mayor velocidad en varias direcciones y presiones de viento, utilizando un aparejo de mayor tamaño.	Teórico tierra Sesión Agua Cierre	EQUIPO INTERMEDIO Tabla con y sin orza, arnés y vela de mayor tamaño.
avanzado	8	4	Lograr aprender a navegar en planeo y realizar las maniobras con mejor estilo.	Teórico tierra Sesión Agua Cierre	EQUIPO AVANZADO Tabla sin orza, arnés y vela de mayor tamaño.



Nivel inicial

Objetivo general del Curso: Lograr que el alumno desarrolle conocimientos habilidades básicas que le permitan utilizar de manera autónoma y segura un equipo de Windsurf en condiciones de viento moderado, interactuando con otros navegantes.

Condiciones relativas con la seguridad:

- En el nivel inicial, se debe considerar, viento moderado, hasta 15 nudos.
- El instructor(a) debe mantener control tanto del alumno como de la flota (en caso de clases con más de un alumno).
- Prestar atención a las posibilidades de que el alumno se derive y establecer junto a él un plan de contingencia, actuando siempre de forma preventiva y evitar situaciones de estrés.
- Contar siempre con un bote de rescate acorde a las condiciones del entorno.

1ra Clase Inicial

Duración: 2 horas

Objetivo Central: Aprender las nociones básicas del viento, conocer el equipo de windsurf, equilibrarse y navegar algunos metros.

Objetivo periférico: Desarrollar equilibrio y postura adecuada para: izamiento del aparejo, navegación y virada.

Inculcar una cultura de respeto por el medio ambiente: destacar y resaltar el cuidado por la flora, fauna y cultura local.

Respecto al equipo: Nombre de las partes del equipo (vela, mástil, botavara, tabla, popa, proa, quilla, orza, etc)

Respecto al viento y el entorno:

Conocer las características básicas del viento y su relación con la navegación a vela. Identificar las posibilidades y limitaciones que el viento ofrece al navegante para el desplazamiento.

Observación del agua, árboles y banderas para conocer dirección e intensidad del viento. Identificar la zona segura de navegación.

identificar aspectos de seguridad, área de navegación, apreciación del viento.



Práctica en tierra: Instrucción y Simulación de: Como subirse a la tabla, drizado de vela, orientación de la tabla para comenzar la navegación, toma de botavara, movimiento de pies, toma de rumbos (vela hacia la popa y hacia la proa), abrir vela, cerrar vela, viraje desde la driza

Práctica en el agua: Percepción del comportamiento de la tabla en el agua (sin vela)

Navegación a la cuadra y ceñida

Náutica y maniobras:

Ejecutar una navegación en rumbo de través

Ejecutar una virada.

Ejecutar maniobra de Auto Rescate.

DESARROLLO DE LA SESIÓN (ACCIONES):

Reunión inicial: duración (25 min)

- 05 min: Para explicar los objetivos del día.
- 05min: Breve descripción de la historia del windsurf y descripción de las partes del equipo. medidas de seguridad (salvavidas)
- 05 min: Explicar nociones del viento. ¿de dónde viene el viento y hacia dónde va? ¿es estable? ¿cambia su intensidad?, ¿puedes ver el viento en el agua?
- 10 min: Explicación de la rosa de los vientos. en pizarra o en el suelo (imagen gráfica), EJEMPLO:

“Trencito: se pide a los alumnos que se pongan en fila a la cuadra, sacan su mano simulando una vela a sotavento, se practican los rumbos caminando”.

“Caminata de murciélago”: se le pide a los alumnos que cierren los ojos y que giren su cuerpo hacia el viento para saber de dónde viene, luego que abran sus brazos para reconocer los rumbos de “cuadra”, después decimos que se den vuelta en 180° para ver el rumbo de “viento en popa”. Les pedimos a los alumnos que caminen a la cuadra o viento en popa o contra el viento a la señal del instructor.



PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: (duración 40 min)

- 5 min: Tomar la driza , explicar la posición de los pies, vela a sotavento, posición inicial o neutra, postura de pies y rotación de caderas.

Respecto del ejercicio de la driza es importante que el instructor/a muestre una correcta posición, levantar con los pies, espalda recta. Durante el ejercicio de izar la vela, se debe mostrar las distintas formas de posicionar el aparejo y los efectos que esto tiene en la tabla. La idea es que desde esta etapa se muestre de qué manera se utiliza el viento para levantar la vela, evitando la excesiva fuerza de los brazos, economizando energía y tiempo, evitando derivar.

El ejercicio de driza permite tomar conciencia respecto del funcionamiento del sistema de dirección del equipo, lo que se puede explicar al mover la driza en el eje proa popa de la tabla. existen típicamente tres situaciones en las que puede quedar la vela en el agua y que pueden ser explicadas al alumno/a de la siguiente forma:

- a) Tabla en través y vela a sotavento: Es la posición ideal para izar, en esta ubicación, al mover la driza hacia la popa la tabla girará a barlovento y la vela se posiciona de tal forma que el viento entre por debajo y ayude en el izado. por su parte al llevar la driza hacia la proa, la tabla girará a sotavento junto con la vela (empopado) dificultando el izado y generando deriva. se debe evitar esta situación.
- b) Vela a barlovento de la tabla escota hacia la popa: en esta posición debemos mostrar al alumno la driza a popa, la vela pasará violentamente hacia la otra banda, y el alumno debe pasar por la proa. Mientras que si la escota está hacia la proa, al izar la vela pasará por la proa y el alumno por la popa.
- c) vela sobre la proa: en esta posición debemos desplazar la driza hacia la popa de manera que el equipo vire proa al viento pasando por la posición A, esta acción debe realizarse rápido para evitar derivar y gastar energía.

- 5 min: Tomar vela con ambas manos explicar concepto de dirección y potencia (apertura de vela e inclinación del aparejo)
- 10 min: Explicar el movimiento del centro velico y el movimiento de la tabla con la vela.
- 20 min: Explicar y ejecutar y practicar la maniobra de virada básica (no tack)



PRÁCTICA EN EL AGUA: (duración 30 min.)

- 5 min: Tomar la driza, explicar la posición de los pies, vela a sotavento, posición inicial, ejecutar los movimientos e izado en las situaciones señaladas en la práctica en tierra.
- 10 min: Alternadamente, izar la vela poniéndose en las 3 situaciones de izado de vela.
- 5.min: Tomar vela con ambas manos y navegar rumbo través 10 metros.
- 20 min: Ejecutar y practicar la maniobra de virada hacia ambos lados.

REUNIÓN FINAL: duración 5 min.

¿Qué aprendimos hoy día?, ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar?

¿Cuál va a ser el próximo desafío?.

2ª CLASE INICIAL

Duración: 2 horas

Objetivo Central: Aprender a navegar en diferentes rumbos y virar de modo básico siendo capaz de navegar en cuadra y ceñida.

Objetivo periférico: Desarrollar habilidades de equilibrio y posición sobre la tabla tomando conciencia de la relación de la posición del palo con respecto al rumbo.
Evitar que al finalizar las viradas el equipo se posicione proa al viento.

Equipo e indumentaria: Uso chaleco salvavidas, casco, tipos de tablas y velas.

Viento y Entorno y seguridad

Identificar rachas en el agua, anticipando su llegada e intensidad.

Identificar la situación de derivado respecto de la posición y el viento.

Náutica y Maniobras:

Reforzar la navegación en rumbo de través.

Desarrollar una ceñida con al menos 2 viradas

Mejorar la maniobra de virada.

Desarrollar la maniobra de trasluchada.



DESARROLLO DE LA SESIÓN (ACCIONES) :

Reunión inicial: 40 min

- 05 min: Para explicar los objetivos del día.
- 10 min: Breve descripción de los equipos de windsurf, tipos de velas y tablas que existen, las distintas modalidades y características.
Armar la vela junto al alumno.
- 05 min: Prácticas de apreciación del viento, “anticipar la racha”
- 10 min: explicación del track de navegación con la rosa de los vientos (rumbos de ceñida y aleta).

PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 30 min

- 10 min: Repaso general de la clase anterior, refuerzo de la virada.
- 10 min: Reforzar postura de navegación (caderas delante de los hombros)
- 10 min: Explicar la trasluchada (simple)

PRÁCTICA EN EL AGUA: 50 min

- 10 min: Repaso navegación en travéz con virada.
- 10 min: Práctica de ceñida, zig zag mostrándole los puntos de arribo.
- 10 min: Práctica de zig zag autónoma entre boyas.
- 10 min: Práctica de trasluchada.
- 10 min: Intentar recorrer un circuito (alrededor de una boya)

REUNIÓN FINAL: 05 min

¿Qué aprendimos hoy día? ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar?

Cuál va a ser el próximo desafío.

3ª CLASE INICIAL

Duración: 2 horas

Objetivo central:

Reforzar navegada en distintos rumbos, virar y trasluchar de modo básico.

Objetivo Periférico: Desarrollar una postura de navegación óptima en cada rumbo, mejorar el rendimiento y optimizar la navegación, mejor balance para lograr mayor potencia, sincronía.

**Equipo e indumentaria:**

Vela, armado, desarmado y transporte. tips para armar.

Viento y entorno:

Identificar puntos en tierra para planificar el trac, identificar zonas de mayor y menor viento.

Náutica y Maniobra:

Navegar siguiendo a otro navegante.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3 (ACCIONES):**Reunión inicial: 25 min**

- 05 min: Para explicar los objetivos del día.
- 10 min: Charla de seguridad, técnicas de auto rescate, (esquema de toma de decisiones frente a distintas situaciones en el agua).
- 10 min: Explicación del track de navegación con boyas.

PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 20 min

- 10-20 min: Trabajo de postura en la tabla, corrección de errores.

PRÁCTICA EN EL AGUA: 55 min

- 10 min: Práctica de zig zag autónoma entre boyas.
- 45 min: Navegación junto al instructor en distintos rumbos.

REUNIÓN FINAL: 05 min

¿Qué aprendimos hoy día?, ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar?

¿Cuál va a ser el próximo desafío?.

4ª CLASE INICIAL

Objetivo central:

Integrar lo aprendido en el contexto de una regata.

Objetivo Periférico:

Aprender a compartir y navegar con otros navegantes.
Perfeccionar la biomecánica general en la navegación.

Equipo e indumentaria: Trimado básico de vela, nudos: as de guía, ocho, doble cote,



Viento y entorno: Lectura básica de cancha, integrando todos los conceptos revisados en las clases anteriores respecto a la apreciación del viento y el entorno.

Náutica y Maniobra: Recorrer un circuito de regata simple, probar con variaciones, a la cuadra, en ocho, etc.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 4 (ACCIONES):

Reunión inicial: 60 min

- 05 min: Para explicar los objetivos del día.
- 05 min: Calentamiento con movimiento articular.
- 20 min: Charla de las reglas de navegación, prevención de abordajes. reglas de partida, señales en tierra.
- 10 min: Explicación de la cancha.
- 10 min: Preguntas

PRÁCTICA EN EL AGUA: 60 min

- 1 hora: Regata.

REUNIÓN FINAL:

¿Qué aprendimos hoy día?, ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar?

Entrega de reconocimientos por haber completado el curso.

¿Cuál va a ser el próximo desafío?



Nivel Intermedio

Objetivo general del curso

Lograr que el alumno navegue de manera autónoma iniciando planeo, en la totalidad de los rumbos, en condiciones de viento moderado.

1ª Clase Intermedio

Objetivo Central: Navegar con aparejo inicial utilizando un Arnés

Objetivo Periférico: Adquirir la habilidad de equilibrio y adecuada utilización del peso corporal para el control del aparejo, incrementar la velocidad

Equipo e indumentaria: tipos de tabla, arnés.

Evaluación de riesgo

Viento y Entorno: Comprender el entorno náutico (Viento y olas) para definir los pro y contras, y así tomar la decisión del equipo náutico.

Náutica y Maniobra:

Conocer y utilizar el arnés y líneas en navegación al través con vela pequeña.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 1

Reunión inicial: 25 min

- 05 min: Explicar los objetivos del día y lectura del pronóstico del viento utilizando páginas web o aplicaciones disponibles (windy, windgurú, windoline etc.) .
- 15 min: Presentación del arnés, sus características básicas, utilidad en la navegación y las posibilidades en la fase de navegación que se inicia.
Incorporar una breve charla de seguridad: ¿cómo actuar si quedo enganchado bajo la vela?, aclarar mitos, ¿es peligroso? . En esta fase debemos explicar los riesgos asociados a la rotura de equipo (se debe explicar de qué manera caer si se pierde el balance estando enganchado).
- 05 min: Explicación del track de navegación con boyas.



PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 20 min

- 05 min: Hacer una demostración con una vela de gran tamaño y pedir al alumno que la tome con sus manos (sin arnés) y reflexionar sobre la necesidad de utilizar el arnés para ese tipo de velas.
- 10-20 min: Ejercicio de colocación de líneas “conociendo el centro velico”, tomar la vela con una mano, mantener la vela equilibrada (con vela pequeña).
Ejercicio de enganche y desenganche con arnés, sentir el centro velico, “juego manos libres”, ejercicio de caderas y postura sobre la tabla (simulador).
Aumentar tamaño de vela (1 mt)

PRÁCTICA EN EL AGUA: 55 min

- 30 min: Práctica de navegación al través hacia una boya, enganchar y desenganchar el arnés (con vela pequeña).
Practicar sentir el centro velico, “intentar navegar manos libres”.
- 30 min: repetir ejercicio anterior con una vela de mayor tamaño.

Tips para entrenador: En una clase con poco viento, pedirle a los alumnos que se dejen caer hacia atrás sin soltar la vela. El objetivo es caer de la forma más lenta y controlada posible para que los alumnos vivan la experiencia de caer bajo la vela y saber salir de ahí.

REUNIÓN FINAL: 05 min

¿Qué aprendimos hoy día? , ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar?, ¿Cuál va a ser el próximo desafío?.

Entrega de reconocimientos por haber completado el curso.

2ª Clase Intermedio

Objetivo central: Navegar con aparejo regular, es decir de mayor tamaño que del nivel inicial, que haga necesario la utilización del arnés.

Objetivo Periférico: Adquirir la habilidad de equilibrio y adecuada utilización del peso corporal para el control del aparejo, mejorar la postura, al mismo tiempo que se mejora la posición del navegante en la tabla, conforme a la situación de viento del momento.

Equipo e indumentaria: Tipos de velas, trimado, líneas de arnés fijarse en el tamaño de las líneas que no sean demasiado cortas.



Viento y entorno: Reforzar la capacidad de realizar una lectura del viento y oleaje, con foco en la anticipación a los cambios abruptos de viento (rachas y calma).

Náutica y Maniobra: Perfeccionar la virada, de manera de poder realizarla con mayor rapidez y fluidez.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2

Reunión inicial: 15 min

- 05 min: Explicar los objetivos del día, visualizar videos de la maniobra a practicar en el día, en este caso la virada en dos o tres tiempos.
- 05 min: Visualización de rachas y calma en la superficie del agua de forma lúdica.
- 05 min: Explicación del track de navegación con boyas.

PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 20 min

- 10 min: Reforzamiento del uso del arnés y correcta posición de las líneas, con la vela regular, poniendo foco en la postura del cuerpo y ubicación del navegante en la tabla de acuerdo a los cambios de presión de la vela.
Indicar el momento de desenganche y enganche de acuerdo a las presiones de viento. A mayor presión, mayor desplazamiento hacia popa. Tener en consideración que este movimiento, permite tener un mayor contrapeso a la presión de la vela, permitiendo ganar velocidad, disminuyendo la superficie de contacto de la tabla sobre el agua. Recordar que la posición del navegante en la tabla se relaciona con la presión que ejerce la vela, se debe “caminar la tabla”.
- 10 min: Explicar y practicar la maniobra de virada fluida en 3 pasos:
 - a) Preparación: Desenganchar el arnés, aproximarse a la maniobra ciñendo.
 - b) Ejecución: Mover la mano delantera hacia el mástil, dejando que el aparejo se posicione hacia la popa, desplazando el cuerpo hacia el centro de la tabla, pasando por delante de la vela, rodeando el pie de mástil hacia la otra banda.
 - c) Salida: Recepción de la vela con la mano más próxima al mástil cruzada tomando el lado contrario de la botavara (la mano trasera pasa a ser la mano delantera). Para salir de la posición llevar el aparejo hacia la proa cerrando la vela al mismo tiempo, procurando que la vela porte por la nueva cara.

PRÁCTICA EN EL AGUA: 1h 10 min

Filmar al alumno en algunos momentos para analizar el material al finalizar la sesión

- 40 min: Navegar un track a la cuadra, poniendo el foco en la postura del navegante y su ubicación en la tabla buscando velocidad y balance, desarrollando planeo. Practicar el “caminar la tabla”, si se lograra el planeo introducir el pie delantero en el strap.
- 30 min: Practicar la virada a la señal del instructor o cada cierto tiempo establecido.



REUNIÓN FINAL: 15 min

¿Qué aprendimos hoy día?, ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar?, ¿Cuál va a ser el próximo desafío?

Análisis de videos y notas del instructor del alumno

3ª Clase Intermedio

Objetivo Central: Navegar con aparejo regular, es decir de mayor tamaño que del nivel inicial, utilizando el arnés, en rumbo de aleta para practicar la trasluchada.

Objetivo Periférico: Adquirir la habilidad de equilibrio y adecuada utilización del peso corporal para el control del aparejo, mejorar la postura, al mismo tiempo que se mejora la posición del navegante en la tabla, conforme a la situación de viento del momento, practicar el uso del arnés en los distintos rumbos.

Equipo e indumentaria: Precauciones con el equipo, protecciones, para evitar que se dañen en las caídas desengancharse en el rumbo de popa y zonas de viento inestable.

Viento y entorno: Reforzar la capacidad de realizar una lectura del viento y oleaje, con foco en la anticipación a los cambios abruptos de viento (rachas y calma).

Náutica y Maniobra: Perfeccionar la trasluchada, de manera de poder realizarla con mayor rapidez y fluidez.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 3

Reunión inicial: 15 min

- 05 min: Explicar los objetivos del día, visualizar videos de la maniobra a practicar en el día en este caso la trasluchada.
- 05 min: Visualización de rachas y calma en la superficie del agua de forma lúdica.
- 05 min: Explicación del track de navegación con boyas.



PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 20 min

- 10 min: Reforzamiento del uso del arnés y correcta posición de las líneas, con la vela regular, poniendo foco en la postura del cuerpo y ubicación del navegante en la tabla, de acuerdo con los cambios de presión de la vela.

Indicar el momento de desenganche y enganche de acuerdo con las presiones de viento.

A mayor presión, mayor desplazamiento hacia popa. Tener en consideración que este movimiento, permite tener un mayor contrapeso a la presión de la vela, permitiendo ganar velocidad, disminuyendo la superficie de contacto de la tabla sobre el agua. Recordar que la posición del navegante en la tabla se relaciona con la presión que ejerce la vela, se debe “caminar la tabla”.

- 10 min: Explicar y practicar la maniobra de trasluchada jibe: Preparación-Ejecución-recepción y salida (incorporar diagrama en esta parte):

a) Preparación: Navegando a la aleta desenganchar el arnés, tomando y desplazando la mano trasera lo más atrás posible, dirigir la mirada hacia el lugar del giro, moviendo el pie de popa hacia la banda de sotavento mientras se desplaza el aparejo hacia adelante.

b) Ejecución: Inclinar la vela hacia la nueva banda, desplazar la mano delantera hacia el mástil y luego soltar la mano trasera para que la vela gire por la proa hacia la nueva banda, paralelamente el pie que estaba atrás pasa hacia adelante del strap delantero.

c) Recepción: La mano que estaba atrás pasa a ser la mano delantera en la nueva amura tomando la botavara. durante la recepción de la vela el pie delantero está posicionado entre el mástil y el strap delantero, mientras que el pie trasero mantiene una separación de la distancia entre hombros aproximada.

d) Salida: Desplazarse hacia atrás en la tabla, engancharse en el arnés y continuar al nuevo rumbo, mantenido una postura de planeo.

PRÁCTICA EN EL AGUA: 1h 10 min

Filmar al alumno en algunos momentos para analizar el material al finalizar la sesión.

- 70 min: Practicar la trasluchada, a la señal del instructor, navegando un track a la alta, entre dos boyas, debiendo ejecutar viradas fluidas para retornar al inicio del circuito, poniendo foco en la postura del navegante y su ubicación en la tabla buscando velocidad y balance, desarrollando planeo, practicar el “caminar la tabla”, intentar si se lograra el planeo introducir el pie delantero en el strap.



REUNIÓN FINAL: 15 min

¿Qué aprendimos hoy día?, ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar? , ¿Cuál va a ser el próximo desafío?

Análisis de videos y notas del instructor del del alumno

4ª Clase Intermedio

Objetivo Central: Desarrollar la maniobra salir de la orilla y navegar con aparejo regular, es decir de mayor tamaño que del nivel inicial, utilizando el arnés.

Equipo e indumentaria: Precauciones con el equipo, protecciones para evitar que se dañen en las caídas, desengancharse en el rumbo de popa y zonas de viento inestable.

Objetivo Periférico: Adquirir la habilidad de equilibrio y adecuada utilización del peso corporal para el control del aparejo, mejorar la postura, al mismo tiempo que se mejora la posición del navegante en la tabla, conforme a la situación de viento del momento, consolidar las maniobras de giro.

Viento y entorno: Reforzar la capacidad de realizar una lectura del viento y oleaje, con foco en la anticipación a los cambios abruptos de viento (rachas y calma).

Náutica y Maniobra: Desarrollar salidas desde la playa con el agua sobre la rodilla.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 4

Reunión inicial: 25 min

- 20 min: Explicar los objetivos del día, visualizar videos de la maniobra a practicar en el día en este caso el salir de la orilla, dándole foco a la visualización de rachas, calmas y orientación del viento en la superficie del agua.
- 05 min: Explicación del track de navegación con boyas.



PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 25 min

- 15 min: Explicar y practicar maniobra de beach start: preparación, subida a la tabla y salida.
Desarrollar, el posicionamiento de la tabla y su manejo antes de subirse. (revisar sesión 2 del nivel 3 para detalles técnicos de la maniobra)
- 05 min: Reforzamiento del uso del arnés y correcta posición de las líneas, con la vela regular, poniendo foco en la postura del cuerpo y ubicación del navegante en la tabla de acuerdo a los cambios de presión de la vela. A mayor presión mayor desplazamiento hacia popa, mostrar y practicar la colocación del strap delantero.

PRÁCTICA EN EL AGUA: 1h

Filmar al alumno en algunos momentos para analizar el material al finalizar la sesión

- 40 min: Practicar el Beach start con foco en el control y posición de la tabla manipulando el aparejo.
- 20 min: Práctica de planeo, con pie delantero en las correas de la tabla, viradas y trasluchadas fluidas para reforzar todo lo aprendido anteriormente.

REUNIÓN FINAL: 15 min

¿Qué aprendimos hoy día?, ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar? , ¿Cuál va a ser el próximo desafío?

Análisis de videos y notas del instructor del del alumno.



Nivel Avanzado

Objetivo final del Nivel: Lograr un dominio avanzado de las maniobras de viraje, desplazamiento y salida desde el agua (water start).

Lograr optimizar la ceñida.

Consolidar los rumbos con arnés.

1ª Clase Avanzada

Objetivo Central: Reforzar la maniobra de waterstart y la navegación en planeo utilizando ambos strap. Desarrollar la maniobra del tack avanzado.

Objetivo Periférico: Mejorar el balance y fluidez en la navegación, manejo del aparejo para un correcto posicionamiento.

Equipo e Indumentaria: Chaleco de impacto, straps configuración, elección de litraje de tabla.

Viento y entorno: Reforzar la capacidad de realizar una lectura del viento y oleaje, con foco en la anticipación a los cambios abruptos de viento (rachas y calma).

Náutica y maniobra: Optimizar el planeo, utilizando arnés ambos straps, perfeccionar la maniobra del tack avanzado intentando no perder velocidad.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 1

Reunión inicial: 15 min

- 10 min: Explicar los objetivos del día, visualizar videos de la maniobra a practicar en el día en este caso tack avanzado.

PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 35 min

- 15 min: Reforzamiento en tierra del proceso de iniciar el planeo e introducción de ambos pies en los straps.
Explicamos de modo secuenciado: preparación, cuerpo al centro de la tabla, desplazamiento hacia atrás, enganchar arnés.
Ejecución: Introducción del pie delantero, deslizamiento e introducción del pie trasero.



Planeo: Postura de caderas, pies y posición de la vela en planeo. damos foco al cambio de rumbo en el equipo en planeo, utilizando la presión de los pies sobre la tabla y al cambio del centro velico.

- 20 min. practicar el tack de forma secuenciada, en tierra desde la posición de planeo:
 - a) Preparación: Navegando al través se realiza una ceñida, se desengancha el arnés, y se retiran los pies de los straps, pisando la tabla con el pie delantero justo detrás del pie de mástil.
 - b) Ejecución: Una vez que se completa el giro se pasa el cuerpo rápidamente por la proa (sin pisar la proa) para quedar posicionado en la otra banda.
 - c) Recepción: Con el cuerpo en la otra banda se toma la vela, inclinándose hacia la proa completando el giro, desplazándose el cuerpo hacia atrás introduciendo el pie delantero en el primer straps y luego el segundo. se engancha el arnés y se navega el nuevo rumbo.

PRÁCTICA EN EL AGUA: 1h

Filmar al alumno en algunos momentos para analizar el material al finalizar la sesión

- 30 min: Practicar el tack, en el agua, de forma analítica cerca del instructor (al alcance de su voz).
Una variante es navegar un track corto entre hacia barlovento, entre dos boyas (barlo-sota) de manera de obligar al alumno a desarrollar varios tack en tramos cortos para completar el recorrido.
- 30 min: Práctica del tack en planeo: para ello se sugiere la configuración de un track entre boyas ubicadas a la cuadra del viento una de la otra.

2ª Clase Avanzada

Objetivo central: Correcto posicionamiento del equipo flotando para el waterstart en distintos escenarios.

Objetivo Periférico: Mejorar el balance y fluidez en la navegación, manejo del aparejo para un correcto posicionamiento.

Equipo e Indumentaria: Chaleco de impacto, straps, configuración general del equipo.

Viento y entorno: Reforzar la capacidad de realizar una lectura del viento y oleaje, con foco en la anticipación a los cambios abruptos de viento (rachas y calma).



Náutica y maniobra: Correcto posicionamiento del equipo flotando para el waterstart en distintos escenarios.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 2

Reunión inicial: 10 min

- 10 min: Explicar los objetivos del día, visualizar videos de la maniobra a practicar en el día en este caso el correcto posicionamiento del equipo para desarrollar el waterstart.

PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 20 min

- 20 min: Explicación en tierra de los distintos escenarios en los que se puede encontrar el aparejo en el agua (revisar clase de driza), vela hacia sotavento sobre la proa, vela a sotavento con tabla en travez, vela a barlovento con tabla al través etc. Durante esta práctica en tierra se debe explicar al alumno, la forma más económica del punto de vista del esfuerzo físico y la utilización del viento, para posicionar la vela y la tabla en la posición inicial del waterstart. Se debe tener especial atención en la toma y orientación de la vela, revisando los principios de funcionamiento aerodinámico de la misma así como el comportamiento de la tabla en la situación de waterstart. Junto a lo anterior, se realiza un ejercicio de levantamiento con la vela propiamente tal, posicionándose debajo de ella en el simulador y levantándose junto al aparejo para ir completando la maniobra, primero subiendo el pie trasero y posteriormente el delantero. Es de suma importancia al enseñar esta maniobra, desarrollar la capacidad de identificar y anticipar la racha de viento con la intensidad suficiente para levantarse junto al aparejo, es decir tener el “timing”, adecuado tomar la decisión de levantarse ya que de no haber viento suficiente se perderá la posición correcta del aparejo y se deberá volver al momento inicial para retomar la maniobra. Junto con ello es importante dar foco a la posición de las manos en la en la botavara, estas deben ir separadas posicionando la mano delantera cerca de la línea delantera de arnés, y la mano trasera levemente retrasada. Esto ayudará a que la vela adquiera potencia al tiempo que la inclinamos hacia la proa al momento de izarla.



PRÁCTICA EN EL AGUA: 1:25h

Filmar al alumno en algunos momentos para analizar el material al finalizar la sesión.

- 25 min: Con el agua a la cintura: 1-Preparación del aparejo, 2- Esperar la racha, 3- Subir al equipo.
- 30 min: Práctica de waterstart en sus tres momentos, con agua al cuello: Preparación del aparejo, esperar la racha y subir al equipo.
- 30 min: Práctica del waterstart en sus tres momentos flotando (sin tocar fondo): Preparación del aparejo, esperar la racha y subir al equipo.

REUNIÓN FINAL: 5 min

¿Qué aprendimos hoy día?, ¿Qué fue lo que más nos gustó y qué crees que puedes mejorar?, ¿Cuál va a ser el próximo desafío?

Análisis de videos y notas del instructor del alumno.

3ª Clase Avanzada

Objetivo Central: Desarrollar la navegación en planeo utilizando ambos straps, la maniobra y desarrollar el jibe avanzado.

Objetivo Periférico: Mejorar el balance y fluidez en la navegación, manejo del aparejo para un correcto posicionamiento reforzar el waterstart .

Equipo e Indumentaria: Chaleco de impacto, straps configuración, elección de litraje de tabla.

Viento y entorno: Reforzar la capacidad de realizar una lectura del viento y oleaje, con foco en la anticipación a los cambios abruptos de viento (rachas y calma).

Náutica y maniobra: Optimizar el planeo, utilizando arnés ambos straps, perfeccionar las maniobras de jibe.

}



DESARROLLO DE LA SESIÓN 3

Reunión inicial: 15 min

- 10 min: Explicar los objetivos del día, visualizar videos de la maniobra a practicar en el día en este caso jibe avanzado.
- 05 min: Explicación del track de navegación con boyas.

PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 20 min

- 15 min: Reforzamiento en tierra del proceso de iniciar el planeo, e introducción de ambos pies en los straps, explicamos de modo secuenciado: preparación, cuerpo al centro de la tabla, desplazamiento hacia atrás, enganche arnés.
Ejecución: Introducción del pie delantero, deslizamiento e introducción del pie trasero.
Planeo: Postura de caderas, pies y posición de la vela en planeo. Damos foco al cambio de rumbo en el equipo en planeo, utilizando la presión de los pies sobre la tabla y al cambio del centro velico.
- 20 min: Repasamos la maniobra del Jibe, en planeo de forma secuenciada, para ello se puede recurrir, a modo de ejemplo, la siguiente descripción, la que requiere demostración de cada una de las fases de la maniobra.
 - a) Fase preparación: Navegando a la aleta, se decide iniciar la maniobra, desplazando la mano trasera lo más atrás posible para luego desenganchar el arnés, dirigiendo la mirada hacia la banda contraria desplazando el cuerpo hacia adelante, retirando el pie del straps trasero y pisando la tabla en la banda contraria inclinado el peso a sotavento.
 - b) Iniciado el giro de la tabla siempre con el cuerpo hacia adelante, se posiciona la vela cerrada hacia adelante con la botavara aproximadamente entre la cintura y el pecho, el pie trasero se desplaza cerca del talón del pie delantero, el que se retira en ese momento del straps hacia la otra banda.
Una vez completado el giro, se desplaza la mano delantera lo más cerca posible del mástil en la botavara. Se suelta la mano trasera y la vela cambia de banda, pasando esta por la proa.
 - c) Recepción: Una vez completado el giro de la vela, la mano libre toma la botavara por la parte delantera en un solo movimiento, junto a la mano trasera la que se ubica en su posición normal. Por su parte, el pie delantero se desplaza hacia atrás buscando el primer strap, desplazando el cuerpo hacia atrás para continuar el planeo.
Finalmente se engancha el arnés y se continua en el nuevo rumbo.



PRÁCTICA EN EL AGUA: 1h

Filmar al alumno en algunos momentos para analizar el material al finalizar la sesión.

- 60 min: Navegar un track, para acostumbrarse al aparejo y poner foco en la postura del navegante y su ubicación en la tabla buscando velocidad y balance (evitando catapultas), incorporando la postura de ambos straps, realizando Jibe a la señal del instructor.

Se pueden desarrollar distintas variantes en torno al track de navegación, que permitan desarrollar la maniobra:

Observación: A partir de esta clase se solicitará que el alumno, si las condiciones de viento lo permiten, intente retomar la navegación mediante el waterstart, el instructor dará foco a esta maniobra de manera perfeccionarla durante el resto del nivel avanzado.

4ª Clase Avanzada

Objetivo Central: Evaluar y reforzar lo aprendido durante el curso.

Objetivo Periférico: Evaluar y reforzar la postura y fluidez en las maniobras.

Equipo e indumentaria: Chaleco de impacto, straps configuración, elección de litraje de tabla.

Viento y entorno: Evaluar la capacidad de realizar una lectura del viento y oleaje, con foco en la anticipación a los cambios abruptos de viento (rachas y calma).

Náutica y maniobra: Evaluar y reforzar el desempeño de las maniobras waterstart, planeo, jibe y tack.

DESARROLLO DE LA SESIÓN 4

Reunión inicial: 10 min

Desarrollar una evaluación conjunta con el alumno identificando aquellos aspectos en los que este se siente más y menos seguro.

PRÁCTICA CON EL EQUIPO EN TIERRA: 10 min

Demostración de aquellas maniobras del curso que se requieran reforzar.



PRÁCTICA EN EL AGUA: 1:25

Navegación junto al instructor, de forma lúdica desarrollando el conjunto de maniobras desarrolladas en el curso. Es importante que en esta clase el instructor logre identificar junto al alumno los puntos débiles para trabajarlos en profundidad durante esta clase final.

REUNIÓN FINAL: 15 min

El instructor entregará una retroalimentación final al alumno, quien ha completado el curso nivel avanzado. Es importante reforzar los logros y aquello que se debe mejorar y seguir practicando.

Se incentivará al navegante en los lineamientos y formas de competir en Chile, Cómo inscribirse a regatas, conocer Fedevela y lugares donde puede entrenar.

El alumno está en condiciones de navegar en cualquier condición de viento, de forma segura, iniciarse en olas, explorar las distintas disciplinas y desarrollar maniobras avanzadas de freestyle entre otras.

Es importante conocer las expectativas del alumno para seguir orientando y apoyando en su progreso como navegante avanzado.

Material preparado por Instructores de Windsurf asistentes a curso para monitores Fedevela, diciembre 2020, dictado por Hernán Vila.