



CURSOS DE VELA LIGERA

Curso de perfeccionamiento en vela ligera: Optimist

El curso está dirigido a edades entre 7 y 15 años y durará un mínimo de 5 sesiones para cada nivel en función de las capacidades, progreso e interés del alumno y según el criterio de los monitores. La parte práctica del curso se impartirá con la flota de optimist con la que dispone el Club.

Nivel 1

Objetivos Generales

- Que el alumno se divierta y gane confianza.
- Que conozca y ejecute maniobras básicas: orzar, arribar, virar.
- Mantener rumbo y comprender conceptos clave (viento, rumbo, vocabulario náutico).
- Estar cómodo ante la posibilidad de vuelco (adrizaje).

Contenidos clave:

- Partes del barco, nomenclatura y montaje
- Seguridad y equipo personal
- Equilibrio y postura en solitario
- Trimado básico de la vela
- Identificación del viento y rumbos básicos
- Maniobras iniciales: orzar, arribar, virada, trasluchada
- Circuitos simples y juegos de navegación
- Prioridades y reglas básicas de paso
- Cabuyería básica, repaso.

Materiales necesarios

- Optimist con aparejo completo
- Chaleco salvavidas homologado
- Embarcación de apoyo (neumática o similar)
- Boyas o balizas flotantes
- Cronómetro, pizarra.
- Achicador para agua

Ejercicios concretos

1. **Seguir al monitor y virar:** Usando la neumática como referencia, evaluar control de rumbo y maniobras de virada
2. **Boya y bordo progresivo:** Navegar hacia una boya por través, virar, volver por largo y luego orzar progresivamente, afinando ceñida
3. **Recorrido ampliado:** Añadir segunda boya, regresar con empopada y trasluchada frente al monitor
4. **Triángulo completo:** Ceñida → virada → largo → trasluchada → largo, con variaciones en el rumbo de las boyas
5. **Vuelco controlado:** Uno tras otro, los alumnos hacen un vuelco (vuelcan y luego adrizan) para perder el miedo al vuelco
6. **Atracar a neumática o rampa:** Entradas y salidas controladas en diferentes condiciones de viento

Metodología recomendada

- **Briefing inicial** en tierra para revisar objetivos, condiciones de viento y maniobras clave
- **Corrección individualizada** desde la neumática durante la práctica
- Uso de **juegos y actividades lúdicas** para fortalecer confianza y habilidades
- Aprovechar **tiempos improductivos** (sin viento) para teoría, nudos, vuelcos.
- **Debriefing final:** reflexionar sobre aciertos, errores y aprendizajes.