



# CURSOS DE VELA LIGERA

## Curso de perfeccionamiento en vela ligera:

### Barco de dos tripulantes

El curso está dirigido a edades de los 12 años en adelante 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 en un RS Feva y/o en un FI550 de los que disponemos en el Club.

## Nivel 1

### Objetivos Generales

- Que cada alumno se divierta y gane confianza.
- Comprender y aplicar el vocabulario náutico.
- Familiarizarse con el barco y roles (proel y timonel)
- Que conozca y ejecute maniobras básicas: orzar, arribar, virar, trasluchar.
- Mantener rumbo y comprender conceptos clave (viento, rumbo, vocabulario náutico).
- Estar cómodo ante la posibilidad de vuelco (adrizaje).
- Desarrollar coordinación entre tripulantes, equilibrio, seguridad y confianza con el medio.

### Contenidos clave:

- Aparejo y vocabulario náutico
- Identificación del viento y rumbos básicos
- Trimado básico de velas
- Maniobras iniciales: orzar, arribar, virada, trasluchada
- Equilibrios y coordinación entre tripulantes
- Cambio de roles entre tripulantes
- Circuitos simples y juegos de navegación

- Prioridades y reglas básicas de paso
- Cabuyería básica, repaso.
- Seguridad y equipo personal

## **Materiales necesarios**

- Barco con aparejo y velas completo
- Chaleco salvavidas homologado
- Embarcación de apoyo (neumática o similar)
- Boyas o balizas flotantes
- Cronómetro, silbato, cintas de viento, pizarra.
- Achicador para agua

## **Ejercicios concretos**

- Arbolar y salir al agua en equipo.
- Navegación en equilibrio, base para orzar y arribar con trimado básico.
- Bordos de ceñida, traveses y largos con viradas por avante.
- Cambio de roles proel-timonel.
- Navegación en parejas, evitando colisiones respetando normas.
- Simulacro de vuelco y recuperación .
- Realizamos rumbos de popa con trasluchadas controladas.
- Integramos los distintos rumbos y maniobras en un circuito de boyas.

## **Metodología recomendada**

- **Briefing inicial** en tierra para explicar ejercicios, condiciones de viento, maniobras, trimado básico, seguridad, normas básicas...
- **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, aprendizajes y áreas de mejora.

---

## **Nivel 2**

### **Objetivos generales**

- Trimar eficientemente la vela y controlar eficazmente el equilibrio según condiciones de viento..
- Realizar maniobras fluidas: viradas, trasluchadas rápidas y seguras.
- Construir autonomía y comunicación fluida entre tripulantes.
- Introducir aspectos tácticos y competitivos con regata simple.

### **Contenidos clave:**

- Trimado fino de vela, ajustes según condiciones del viento
- Postura activa y equilibrio dinámico
- Maniobras más fluidas y rápidas (viradas y trasluchadas eficientes)
- Coordinación avanzada timonel/tripulante

- Navegación táctica en recorridos más técnicos
- Introducción a regatas: salidas, balizas, uso de cronómetro
- Problemas frecuentes y soluciones; técnicas de recuperación
- Reglamento básico de regatas
- Mini regata interna para evaluar progreso

## **Materiales adicionales**

- Cronómetro para salidas
- Cintas de viento o indicadores de dirección (opcional)

## **Ejercicios propuestos**

1. **Revisión de técnicas básicas** con feedback dirigido.
2. **Trimado de vela dinámico** en distintas condiciones de viento.
3. **Ejercicios de postura y equilibrio activo** durante ceñidas.
4. **Maniobras avanzadas:** viradas y trasluchadas rápidas en circuito.
5. **Rol-play:** alternar roles timonel/tripulante.
6. **Prácticas tácticas:** ejercicios de salida y llegada en pequeños recorridos.
7. **Mini regata interna:** salir frente a línea simbólica, bordear boya y regresar.
8. **Táctica de recorrido triangular** con identificación de vientos cambiantes.
9. **Simulación de problemas:** solucionarlos en tiempo real (nudos, orzada accidental, fallo de maniobra, vela caída).
10. **Regata final interna** con reglas establecidas y cronometrada.
11. **Evaluación final:** navegación autónoma + feedback personalizado.

## **Metodología:**

- Ambiente de aprendizaje activo y en progresión de dificultad: del control a la autonomía.
- Navegación individual, con monitor supervisando desde neumática
- Uso de recorridos técnicos (triángulo, balizas), simulación de regata.
- Briefing/debriefing para análisis técnico-táctico y como pilar del aprendizaje, con refuerzos positivos y recomendaciones individualizadas.
- Evaluación final mediante maniobra autónoma y mini regata.