

Cursos **DE VELA**



METODOLOGÍA



01

Escuela de Vela

02

Sailing pathway
RCNValencia

03

Metodología
cursos de vela

04

Niveles

05

Objetivos

06

Contenidos

07

Aplicación

01

La Escuela de vela

La Escuela de Vela es una sección del Real Club Náutico de Valencia, a su vez reconocida como escuela homologada por la Federación de Vela de la Comunidad Valenciana.

Su principal función es promover y facilitar el aprendizaje o mejora de la navegación, asegurando una óptima calidad de enseñanza para todos los niveles y personas.



02

Sailing Pathway RCNV Valencia



EQUIPOS DE REGATA

OPTIMIST
7-15 años

LASER
14 - ∞ años

29 ER
14 - ∞ años

SNIPÉ
14 - ∞ años



VARADA Y REGATAS

CRUCERO

VELA LIGERA



03

Metodología Cursos de Vela



Diversión

Formación

Calidad

Nuestros principales **objetivos son:**

- _ Enseñar a navegar y crear afición.
- _ Mejorar la calidad de nuestras formaciones.

Tanto el alumno como el técnico trabajarán desde el primer momento en esa línea, con:

- Progresión a través de tres niveles.
- Objetivos asequibles, acordes a la expectativa de cada nivel.
- Contenidos agrupados por áreas de conocimiento.

04

Niveles

Nivel

BÁSICO



Nivel

MEDIO



Nivel

AVANZADO

Introducción a la navegación.

El alumno tendrá una idea general de las principales maniobras y de todos los rumbos, haciendo hincapié en la seguridad y sin entrar en detalles técnicos.

Se incide especialmente en la orientación durante la navegación.

Asentamiento de conocimientos.

Acostumbramos al alumno a navegar de manera más intuitiva, mecanizando los movimientos necesarios en la navegación.

Se introducen conocimientos del medio para iniciarse en la navegación menos guiada pero aún controlada.

Aplicamos técnicas y maniobras específicas en diferentes condiciones de viento y mar.

Libertad y autonomía en la navegación.

05

Objetivos



Nivel BÁSICO

Objetivo

Técnico

- _ Introducir los conceptos básicos de seguridad en el mar
- _ Introducir al aparejado, mantenimiento y cuidado del material.
- _ Introducir a las maniobras y técnicas de navegación básicas.
- _ Introducir los conceptos de orientación, entorno, respeto por el medio ambiente y del deporte en sí mismo.

Objetivo

Comercial

- _ Motivar al alumno a formarse más y a que siga navegando.
- _ Promover inquietudes nuevas de aprendizaje en el alumno.
- _ Conocer el feedback del alumno y explicar la oferta para que siga navegando en el club o en su lugar de origen

Objetivo

Alumno

- _ Aprender a navegar con la ayuda de un monitor.
- _ Entender las instrucciones específicas y desenvolverte con el lenguaje mariner.
- _ Tener las primeras nociones de seguridad marítima.
- _ Conocer los elementos básicos del equipamiento náutico.
- _ Hacer tus primeras maniobras.
- _ Entender los primeros conceptos de porque podemos navegar.
- _ Poder navegar hasta con 8 nudos bajo la supervisión de tu instructor.
- _ Divertirte y superar este nuevo reto personal.





Nivel MEDIO

Objetivo

Técnico

- _ Conocer los medios de seguridad pasiva, relacionarlos con la orientación en el mar.
- _ Aparejar de manera autónoma.
- _ Dominar los rumbos y sus características.
- _ Hacer maniobras de manera fluida con poco viento.
- _ Conocer los diferentes roles y promover el trabajo en equipo dentro de la embarcación.

Objetivo

Comercial

- _ Asegurar de que el alumno conozca las diferencias entre las diferentes embarcaciones y disciplinas.
- _ Ofrecer la posibilidad de profundizar y de experimentar más en la embarcación o modalidad que más le gusta.
- _ Fidelizar al alumno e incorporarlo al entorno de la base.

Objetivo

Alumno

- _ Profundizar en los elementos básicos y aparejos de las embarcaciones para ganar autonomía.
- _ Navegar solo y tomar las decisiones adecuadas.
- _ Adquirir el gusto por la navegación y disfrutarla.
- _ Entender la meteorología para tratar los elementos básicos de seguridad.
- _ Saber qué hacer en situaciones de prevención de abordajes en el mar.





Nivel AVANZADO

Objetivo

Técnico

- _ Observar e interpretar el estado del mar.
- _ Aparejar de manera autónoma embarcaciones y aparejos.
- _ Conocer reparaciones y recursos de seguridad activa.
- _ Dominar la técnica de navegación en diferentes rumbos y condiciones de viento

Objetivo

Comercial

- _ Remarcar el sentimiento de pertenencia al club.
- _ Introducir al alumno al grupo de navegantes adecuado.
- _ Proponer opciones de aprendizaje dentro y fuera del club para que el alumno no deje de navegar.

Objetivo

Alumno

- _ Dominar los efectos principales y secundarios a nivel de dirección, propulsión y equilibrio.
- _ Apasionarte por la navegación en diferentes modalidades.
- _ Tecnificar tu práctica de los elementos básicos de la navegación
- _ Entender las características meteorológicas del día y ser consciente de las variantes que pueden comportar.



06

Contenidos



Dirección

Controlar el rumbo de la embarcación y sus efectos indirectos.

Propulsión

Regular la marcha del barco y sus efectos indirectos.

Equilibrio

Controlar la estabilidad de la embarcación y sus efectos indirectos.

Maniobras

Acciones técnicas que combinan dirección. Propulsión y equilibrio.



Aparejo

Actividad previa (aparejar), durante la navegación (triámaje y sistemas) y al finalizar (desaparejar y estiba).

Léxico

Argot marino y de navegación. Acciones, elementos, piezas, espacio y referencias, maniobras, nudos y rumbos.



Orientación

Construcción mental del espacio de navegación.

Buenos hábitos

Lo relacionado con la preparación física.

Emociones

Psicología y comprensión individual y de grup

Meteorología

Factores meteorológicos que influyen directamente en la navegación.



Seguridad

Combinación de capacidades y conocimientos, tanto en tierra como durante al navegación, que exigen un control constante de la situación.



Nivel BÁSICO

Control Embarcación	1	Mantener un rumbo constante	
	2	Orzar - Arriolar	
	3	Posición Neutra / Proa al viento	
	4	Regular la velocidad de la embarcación	
	5	Regular la escora con la escota	
	6	Virada por avante (1)	
	7	Trasluchada (1)	
	8	Salida de puerto	
	9	Entrada a puerto	

Aparejo	10	Identificar las partes del aparejo	
	11	Azopajar y recoger adecuadamente	
	12	Nudos marieiros fluidos	

Control del medio	13	Identificar el viento real	
	14	Navegación de ceñida directa	
	15	Navegación de través	
	16	Navegación de largo	
	17	Navegación de popa	
	18	Vientos predominantes y características	
	19	Salir de zona de confort y perder los miedos	

Seguridad	20	Normas de seguridad en el mar	
	21	Equipamiento personal	
	22	Hidratación y protección solar	
	23	Hacerse remolcar	



Nivel MEDIO

Control Embarcación:	1	Pase de baliza en todos los rumbos	
	2	Uso de lanitas	
	3	Parar en un punto cualquiera des de cualquier rumbo	
	4	Cazado correcto en todos los rumbos	
	5	Regular la escora con el peso	
	6	Virada por avante (2)	
	7	Trasluchada (2)	
	8	Uso de la orza	
	9	Regular equilibrio longitudinal con el peso	
	10	Centro vélico / Centro de deriva	

Aparejo	11	Lenguaje marieiro fluido	
	12	Iniciación al trimado de vela y aparejos	

Control del medio	13	Viento real / Viento aparente	
	14	Cañida real	
	15	Empopada buscando presión	
	16	Berivento - Sotavento	
	17	Reconocer un aparejo amurado E / B	
	18	Meteorología básica	
	19	Asignación de roles y trabajo en equipo	

Seguridad:	20	Preferencias de paso (RIPA)	
	21	Hacer rizos en tierra	
	22	Hacer rizos navegando	
	23	Volcar y desvolcar	



Nivel AVANZADO

Control Embarcación	1	Pase de ola de proa	
	2	Salir al plano con la ola	
	3	Abarfoarse	
	4	Regular la escora con el timón	
	5	Salida - Entrada del cuerpo al colgarse	
	6	Virada por avante (3)	
	7	Trasluchada (3)	
	8	Navegar marcha atrás	
	9	Pase de ola lateral	
	10	Teoría de la navegación - Sustentación	

Aparejo	11	Control de la baluma	
	12	Control de la profundidad de la vela	
	13	Control del ángulo de ataque	
	14	Navegación con velas portantes	

Control del medio	15	Identificar rachas y roles	
	16	Tomar marcaciones	
	17	Coordinar arriar - orzar y el cazado	
	18	Iniciación a la regata	
	19	Identificar y valorar las corrientes	
	20	Interpretar la previsión meteorológica	
	21	Resolución de problemas navegando	

Seguridad	22	Maniobra de hombre al agua	
	23	Reparaciones de respeto navegando	



07

Aplicación



Funcionamiento:

- Hay **3 niveles**, con **20 contenidos** cada uno.
- Las formaciones (cursos) se estructuran en **sesiones de 3h**.
- El curso estándar es el de **4 sesiones** (12horas), que pretende abarcar todos los contenidos de un nivel.
- Al inicio de **cada sesión se escogen 5 contenidos** a trabajar.
- En el agua se trabajan esos contenidos con **ejercicios específicos**.
- A la vuelta a tierra se **evalúa**, se resuelven dudas y se plantean nuevos objetivos.



Ejemplo de sesión (3h):

- 10:00 -10:15 **Sesión teórica en aula**
Se presenta el sistema de niveles y se escogen 5 a desarrollar, se explican los ejercicios que haremos en el agua.
- 10:15-10:45 **Montar embarcación y salir**
A medida que avanzan las sesiones hay que minimizar el tiempo invertido en aparejar para navegar más.
- 10:45-12:15 **Navegación y ejercicios**
Se para y resuelven dudas cuando es necesario.
- 12:15-12:45 **Vuelta y recoger embarcación**
Se incide en la importancia del cuidado del material
- 12:45-13:00 **Briefing**
Se evalúa la sesión y se plantean los objetivos de la siguiente.



Ejemplo de disposición de contenidos

Curso de vela: Nivel Básico					
Duración	4 sesiones de 3 horas cada una. Pueden ser de lunes a jueves, o en dos fines de semana.				
Edad	A partir de 7 años				
Coordinación	Supervisión por parte del director y del coordinador de la escuela de vela.				
	Ejecuta técnico especialista en esa modalidad y nivel.				
Sesión		1	2	3	4
Contenido	CE	1, 2	3, 4, 6	5, 7	8, 9
	AP	10	11		12
	CM	13	15	14, 16, 17	18, 19
	SE	20, 21, 22			23

Nivel BÁSICO

Control Embarcación	1	Mantener un rumbo constante	
	2	Orzar - Arriobar	
	3	Posición Neutra / Proa al viento	
	4	Regular la velocidad de la embarcación	
	5	Regular la escora con la escota	
	6	Virada por delante (1)	
	7	Trasluchada (1)	
	8	Salida de puerto	
	9	Entrada a puerto	

Aparejo	10	Identificar las partes del aparejo	
	11	Aparejar y recoger adecuadamente	
	12	Nudos marineros fluidos	

Control del medio	13	Identificar el viento real	
	14	Navegación de ceñida directa	
	15	Navegación de través	
	16	Navegación de largo	
	17	Navegación de popa	
	18	Vientos predominantes y características	
	19	Salir de zona de confort y perder los miedos	

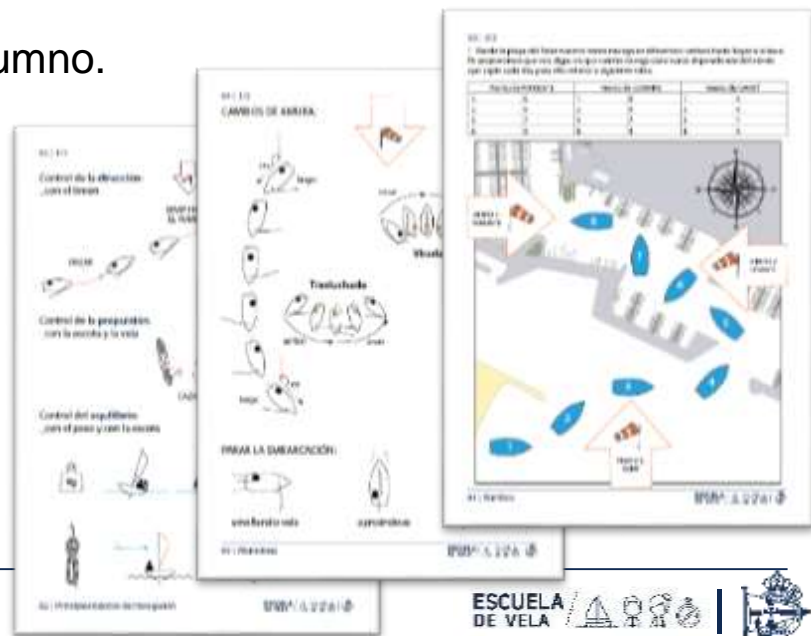
Seguridad	20	Normas de seguridad en el mar	
	21	Equipamiento personal	
	22	Hidratación y protección solar	
	23	Hacerse remolcar	





Alumnos y material

- Al principio del curso se hace entrega del **diploma**, en el anverso aparecen los contenidos y niveles par air haciendo el seguimiento.
- Se complementa el uso del diploma con **fichas didácticas** que tratan los contenidos.
- Al finalizar el curso se entrega el material al alumno.



METODOLOGÍA

Cursos
DE VELA



alejandro.villacorta@rcnv.es

