

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO

RECURSOS TACTICOS

Al igual que en los recursos técnicos, hemos de basarnos en la Información previa para definir nuestra Táctica, y esta información habremos de obtenerla a través de:

- Información Previa:

- Anuncio de regata
- Instrucciones de regata
- Tablón oficial de anuncios
- Mediciones de vientos previas
- Información meteorológica
- Contrincantes (Peso, material que usan, etc.)
- Conocimiento de los contrincantes, (Debilidades en maniobra, tipo de navegación)
- Conocimiento del comité
- Campo de regatas (Corrientes, dirección del viento, etc.)

REGLAMENTO

Para conseguir aplicar tanto estrategia como táctica y conseguir unos buenos resultados así como hacer respetar nuestros derechos en el mar hemos de tener un buen conocimiento de las reglas de regata así como su aplicación práctica, fundamentalmente se han de conocer las reglas de :

- Aplicación en salidas, Barlovento/sotavento, compromisos, etc.
- Aplicación en boyas, Compromisos, babor, estribor, etc.
- Ceñidas, popas, traveses, barlovento/sotavento, Babor/Estribor, rumbo debido, espacio para virar, obstáculos.

Como en todo lo anteriormente expuesto el conocimiento de estas reglas nos proporcionará conocimiento para anteponernos y adelantarnos a las situaciones que se nos puedan presentar.

La aplicación de los recursos tácticos, técnicos y el reglamento hará que podamos afrontar cualquier tipo de competición en condiciones óptimas para garantizarnos buenos resultados, siempre y cuando nos encontremos en condiciones normales.

ESTRATEGIA, TACTICA Y EJERCICIOS PARA APLICARLAS EN REGATA

PRE-SALIDA

- Observar nubes, corriente, salidas previas a la nuestra, barcos navegando en la lejanía.
- Navegar al menos media ceñida sólo o con otro y observar variaciones de viento.
- Si el viento es oscilante nos indica navegación.
- Si el viento es progresivo salir nos indicará el lado favorecido al que hay que dirigirse.
- No cansarse.
- Observar el mar en la lejanía, barcos navegando, rachas.
- Elegir bordo favorable en función de viento existente y corriente.
- Controlar el tiempo y la lejanía a la línea de salida, sobre todo con poco viento.
- Estar cerca del Comité cuando den las señales.
- Buscar la colocación de las balizas antes de salir.
- Comprobar la corriente en la línea de salida para definir nuestra posición sobre la línea de salida.

SALIDA:

- Una buena salida significa al menos el 50% de una regata.
- Mantenernos en la línea o por encima de ella.
- Tener velocidad.
- Tener espacio a sotavento para arrancar.
- Tener viento libre.
- Buscar lado favorecido del campo de regatas rápidamente.

La aplicación de estos puntos nos hará con toda seguridad llegar a la 1º baliza en cabeza y despegarnos del resto de la flota. Por el contrario si no lo conseguimos tendremos que:

- Navegar hacia el bordo malo.
- Ir desventado por otras tablas.
- Viradas continuas.
- No conseguir viento libre y velocidad.

Esto que hará que lleguemos en posición retrasada a baliza y nos alejemos de la cabeza al tener que ir constantemente remontando.

RUTINA A SEGUIR EN UNA SALIDA

- A) Coger tiempo, la señal sonora es la buena.
- B) Mantenernos a ser posible en la línea sobre todo en grandes flotas.
- C) Fijar la línea tomando marcaciones de la misma.
- D) Comprobar hasta el último momento el lado favorecido de la línea.
- E) Observar las salidas previas.
- F) Controlar tras salidas falsas si se modifica la línea.
- G) Si la línea y el bordo están favorecidos al mismo lado, salir libre y seguir a ese bordo.
- H) Si la línea y el bordo están a distinto lado salir e intentar virar hacia el lado bueno lo antes posible.
- I) Si la línea es neutra, salir hacia el lado del bordo favorecido.

APROXIMACION A LA LINEA DE SALIDA

- A) Buscar espacio libre en primera fila.
- B) Navegar la línea hacia el lugar elegido.
- C) Mantener la posición elegida → Control del barco, mantener sotavento libre.
- D) No ponerse cerca de novatos o mejores que nosotros, ambos nos crearán problemas.
- E) Control de situación respecto a línea, comité y baliza con reloj.
- F) Controlar si hay bandera I ó Negra.
- G) Tener velocidad en la aproximación a los extremos para salir, en sotavento para arrancar y en barlovento para salir y virar.
- H) En el último minuto defender: Barlovento, Sotavento.
- I) Acelerar para cruzar en tiempo.
- J) Controlar corrientes y corregirlas.
- K) Controlar la comba con las marcaciones previas si la flota es grande y queremos salir por el centro.

EJERCICIOS A REALIZAR

- 1) Salidas favorecidas a uno y otro lado.
- 2) Líneas de salida cortas.
- 3) Mantener barco sobre la línea 45°
- 4) Salidas en el sistio elegido controlando la aproximación con tiempo.
- 5) Salidas con bordos distintos.
- 6) Salidas retrasadas.
- 7) Salidas con todos.

CEÑIDA:

- Estar en primera línea.
- Buscar lo más rápido posible el lado favorecido.
- Navegar lo más rápido posible.
- Navegar libre de otras tablas con viento libre.
- Concentrarnos al máximo en velocidad.

Después.-

- Posicionarse con respecto a la flota, cruzar y consolidar la posición.
- Utilizar los roles favorables.
- Navegar hacia el lado favorecido.
- Aproximación a boya con viradas más cortas para asumir menor riesgo y más control de la flota.
- Buscar la boya y mantenerla ubicada.
- Nunca pasar la Lay-line
- Última virada a Sr para llevar paso.
- Intentar llevar a los contrarios hacia el Lay-line.
- Ajustar controles para nuevo rumbo en la última aproximación para tomar baliza si es posible.

Marcajes.-

- Mantenernos entre la baliza y nuestro oponentes.
- Controlar en posición segura a barlovento o sotavento.
- Utilizar los cruces con otras tablas para hacer virar al contrario al lado malo.
- Utilizar obstáculos.
- Hacer virar a contrarole al contrario.
- Llevarlo hacia los extremos del campo.
- Si maniobramos mejor y más rápido hacerle virar muchas veces.

EJERCICIOS A REALIZAR

- 1) Ceñidas cortas con 1,3, 5, viradas en cada una.
- 2) Todos contra uno.
- 3) Salidas para todos.
- 4) Salir tarde.
- 5) Campo con balizas móviles para controlar distancias.

TRAVES 1:

- Buscar rápidamente la siguiente boya, no seguir a la flota.
- Buscar zona con viento libre.
- Valorar: Dirección del viento, olas, dirección de la corriente, espacios libres.
- Si el través es corto buscar el interior.
- Orzar con poco viento y arribar con rachas.
- Intentar llegar en rumbo de máxima velocidad al tramo final.
- Buscar el interior en la boya
- Ajustar constantemente controles y velas a viento y rumbo.
- Intentar mantenerse entre la siguiente boya y la flota.
- No ir a los extremos a no ser que sea muy claro.

TRAVES 2:

- Buscar baliza y salir a nuevo rumbo
- Salir planeando
- Buscar interior en boya
- Mantener barlovento de la flota
- No enzarzarse en luchas por ir a barlovento
- Observar. Corriente, olas, barcos de adelante.
- Mantener condiciones de planeo.
- Regular controles para nuevo rumbo al aproximarse a boya.

EJERCICIOS A REALIZAR

- 1) Largos por sotavento.
- 2) Largos por barlovento.
- 3) Tomas de boya con varios barcos.
- 4) Prácticas de cómo remar.
- 5) 720/360
- 6) Trasluchadas con viento.
- 7) Slalon con trasluchadas y viradas en boyas.
- 8) Ajuste del aparajo.

POPAS:

- Salir planeando.
- Buscar rápidamente nueva boya.
- Buscar viento libre.
- Ajustar controles.
- Trasluchar anticipándose al contrario.
- Buscar viento (Rachas, nubes, otros barcos).
- Buscar corriente favorable.
- Hacer popa por lado favorecido.
- Buscar interior en baliza.
- Maxima velocidad en aproximación a boya.
- Dar espacio a la toma de boya para salir lo más cerca de ella.
- Ajustar controles para nuevo rumbo.
- Cazado progresivo en la toma de boya.

PUERTAS:

- Buscar la más cercana
- Buscar la que este hacia el lado favorecido
- Analizar. Nuestra situación con respecto a otros barcos y decidir la aproximación.

EJERCICIOS A REALIZAR

- 1) Slalom.
- 2) Salidas en popa.
- 3) Ceñidas/popas muy cortas y repetitivas.
- 4) Popas con 1,3, 5, 7 trasluchadas.
- 5) Interiores en boya.
- 6) Triángulos pequeños.

LLEGADAS:

- Buscar lado favorecido por viento.
- Buscar lado favorecido por boya ó comité.
- Tener máxima velocidad en la aproximación.
- Buscar lado más cercano.
- Observar la llegada de las tablas de delante.
- Puntear en línea para entrar antes en llegadas ajustadas.

En llegadas al largo:

- Vigilar la distancia a llegada y con otras tablas.
- Evitar gente a barlovento.
- Controlar a sotavento, especialmente a tripulaciones ligeras y cubrirlas.
- No subir a barlovento si no hay condiciones de planeo.
- Controlar la corriente.