

<b>I. DENOMINACIÓN DA ASIGNATURA</b>
MAESTRIA EN NÁUTICA DEPORTIVA II
<b>II. CURSO ACADÉMICO: 2006 /2007</b>
<b>III. NÚMERO E TIPO DE CRÉDITOS</b>
3 teóricos 3 prácticos
<b>IV. DURACIÓN DA ASIGNATURA</b>
Segundo Cuatrimestre
<b>V. CARÁCTER DA ASIGNATURA</b>
Optativa
LIBRE CONFIGURACIÓN : SI <input type="checkbox"/> NON <input checked="" type="checkbox"/>
<b>VI. DEPARTAMENTO E ÁREA DE COÑECEMENTO Á QUE SE ADSCRIBE</b>
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DA ACTIVIDADE FÍSICA E DO DEPORTE (EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTIVA / DIDÁCTICA DE LA EXPRESIÓN CORPORAL)

## VII. CONTINUIDADE CURRICULAR

## VIII. INTRODUCCIÓN / XUSTIFICACIÓN

Ampliación Maestría en Náutica Deportiva I. Conocimiento y desarrollo del proceso de entrenamiento de las técnicas, estrategias y capacidades específicas que determinan el rendimiento en vela en la etapa de especialización. Es obligatorio el uso de vestimenta y calzado adecuados. Los chalecos salvavidas serán suministrados por el Centro.

## IX. OBXECTIVOS

- Conocer y poner en práctica la asistencia que el profesional puede ofrecer a sus alumnos en situaciones de peligro o urgencia
- Optimizar el potencial de velocidad de la embarcación a través de la puesta a punto de sus elementos
- Conocer los recorridos a navegar y la correcta interpretación de las reglas de regata
- Conocimiento organizativo de las competiciones basado en la Parte 2 del Reglamento de Regatas a Vela y de las obligaciones y responsabilidades que asume la Autoridad Organizadora de una Regata.
- Estudio de los roles y funciones del técnico deportivo y profesional del deporte de la vela. Herramientas de trabajo para llevar a cabo su labor profesional como entrenador de un equipo de regatas.
- Conocimiento de la metodología de entrenamiento específico en vela. Planificación y control del entrenamiento técnico y físico respectivamente.
- Conocer las instituciones y la legislación aplicable al deporte de la vela y las titulaciones exigibles para el ejercicio de la actividad profesional.

## X. TEMARIO

### **BLOQUE TEMÁTICO 1** **SEGURIDAD**

- Tema 1. Maniobras y asistencia desde embarcaciones neumáticas.

### **BLOQUE TEMÁTICO 2** **TÉCNICAS DE NAVEGACIÓN, PUESTA A PUNTO Y MANIOBRAS**

- Tema 2. Pre-reglajes fundamentales: sus parámetros  
Tema 3. Reglajes y efectos de los diferentes controles sobre las velas  
Tema 4. Maniobras de izado, arriado y trasluchada del spinnaker

### **BLOQUE TEMÁTICO 3** **REGLAMENTO Y TÁCTICA DE REGATAS**

- Tema 5. Reglamento Internacional de Regatas a Vela  
Tema 6. Geometría del recorrido olímpico. Límites, zonas y ángulos.  
Tema 7. Mecánica del viento y la estrategia de regata.  
Tema 8. Tácticas de regata.

### **BLOQUE TEMÁTICO 4** **ORGANIZACIÓN TÉCNICA DE COMPETICIONES**

- Tema 9. Organización y conducción de una regata  
Tema 10. Autorizaciones y sus trámites: Salvamento Marítimo.

### **BLOQUE TEMÁTICO 5** **DIECCIÓN DE EQUIPO**

- Tema 11. La función del entrenador en el proceso deportivo  
Tema 12. Análisis y observación de las diferentes acciones en la competición.

**BLOQUE TEMÁTICO 6**  
**DIDÁCTICA Y METODOLOGÍA**

- Tema 13. El proceso global de entrenamiento en la vela de competición.
- Tema 14. Entrenamiento técnico en agua: Planificación, seguimiento y puesta en común.
- Tema 15. Entrenamiento físico en seco: Planificación y control

**XI. BLOQUE TEMÁTICO 7**

**DESARROLLO PROFESIONAL**

- Tema 16. La Federación Deportiva Estatal y Autonómica. Sus estatutos y objetivos.
- Tema 17. Escuelas de Vela y su legislación. Escuelas homologadas.
- Tema 18. Titulaciones deportivas y profesionales para el manejo de embarcaciones.
- Tema 19. Titulaciones de Técnicos Deportivos de Vela.

## EVALUACIÓN

La calificación final de la asignatura, en la convocatoria ordinaria, se ajustará a los siguientes criterios:

- ✓ Pruebas escritas: 35%
- ✓ Pruebas prácticas: 45%
- ✓ Asistencia a clase: 5 %.
- ✓ Presentación de trabajos 10%.
- ✓ Participación en clase e interés por la materia: 5%.

Estos porcentajes se modificarían de la siguiente forma en la convocatorias extraordinarias:

- ✓ Pruebas escritas: 35%
- ✓ Pruebas Prácticas: 60%
- ✓ Presentación de trabajos 15%.

## XII. BIBLIOGRAFÍA:

### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA BLOQUE TEMÁTICO 1

COSTA, J. B. (1990). *Patrón de embarcaciones de recreo. Formentera (Baleares)*. 423 pp.

COZANET, G. (1992). *Manual Tutor de la vela*. Madrid: Tutor. 192 pp.

DENK, R. (1986). *Vela: embarcaciones menores a vela y a motor*. Barcelona: Blume. 127 pp.

GLÉNANS. (1993). *El curso de navegación de Glénans*. Madrid: Tutor. 1127 pp.

SIMÓN QUINTANA, J. De. (1992). *Patrones de embarcaciones de recreo*. 2ª ed. aum. Y corr. San Fernando, Cádiz: José de Simón Quintana.

RODRÍGUEZ PRIETO, P. Y otros (1996). *Seguridades Marítima Nivel I*. Consellería de Pesca Marisqueo e Acuicultura. Dirección Xeral de Formación Pesqueira e Investigación

RODRÍGUEZ PRIETO, P. Y otros (1996). *Seguridades Marítima Nivel II*. Consellería de Pesca Marisqueo e Acuicultura. Dirección Xeral de Formación Pesqueira e Investigación

### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA BLOQUE TEMÁTICO 2

ADZERIAS, J. (1990). *Mi amigo el spi*. 2ª ed. Barcelona: Noray. (Biblioteca de a bordo; 4).

ALTIMIRAS, A. (1987). *Nudos*. Barcelona: Juventud. 126 pp.

BAIRD, E. (1982). *Laser racing*. Arundel: Fernhurst. 64 pp.

BAIRD, E. (1983). *Optimize your practice time*. Journal: Sail, 14(2),29-32.

BOND, B. Y SLEIGHT, S. (1998), (1995). *Vela ligera*. Madrid: Pirámide. (Colección "Náutica"). 160 pp.

CONNER, D. Y LEVITT, M. (1995). *Aprende a navegar*. Barcelona: Bellaterra. 224 pp.

COZANET, G. (1992). *Manual Tutor de la vela*. Madrid: Tutor. 192 pp.

FITERA GÓMEZ, J Y ZARAGOZA, A. (1987). *Iniciación a la vela y a sus fundamentos físicos*. Madrid: Alhambra. (Deporte y sociedad ; 21). 152 pp.

GARCÍA-GONZÁLEZ, J. C. Y GONZÁLEZ-MUÑOZ, A. (1998). *Fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y didácticos de la navegación a vela*. Apuntes de la asignatura Vela. Departamento de Educación Física Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

GARRETT, R. (1990). *Física della vela: la simmetria tra aerodinamica e idrodinamica nel movimento di un' imbarcazione*. Bologna: Zanichelli. 416 pp.

GLÉNANS. (1993). *El curso de navegación de Glénans*. Madrid: Tutor. 1127 pp.

GLÉNANS. (1996). *Maniobras a vela*. Madrid: Tutor. (Guías Glénans). 135 pp.

GLÉNANS. (1996). *La práctica de la vela ligera*. Madrid: Tutor. (Guías Glénans). 163 pp.

KENNY, D. (1988). *Looking at sails*. 2nd ed. Camden, Maine. IM. 160 pp.

KENNY, D. (1988). *Las velas: diseño, manejo, comportamiento*. Madrid: Pirámide. (Colección "Náutica"). 160 pp.

LANGLEY PRICE, P. Y OUVRY, P. (1992). *Manual del tripulante: teoría y práctica de la navegación*. Madrid: Pirámide. 135 pp.

MERRICKS, J. Y WALKER, I. (1996). *High performance racing*. Arundel: Fernhurst. 127 pp.

NORTH SAILS, Inc. (1981). *North U. Curso Técnico. Guía North para el ajuste de velas, puesta a punto de mástiles y organización de la tripulación.* Hopkins Jr., R. (ed.). 206 pp.

SCHWEER, P. (1996). *How to trim sails.* Dobbs Ferry: Sheridan House. 126 pp.

SMITH, L. (1994). *Tuning your dinghy.* Arundel: Fernhurst. 63 pp.

TABARLY, E. (1995) *Manual de maniobra.* [traducción de Inma Pérez Albert]. 2ª ed. Barcelona: Noray. 208 pp.

TABARLY, E. (1995). *Manual de maniobra.* [traducción de Inma Pérez Albert]. 4ª ed. Barcelona: Noray. 208 pp.

TEXTOR, K. (ed.). (1995). *The new book of sail trim.* Dobbs Ferry: Sheridan House. 228 pp.

### **BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA BLOQUE TEMÁTICO 3**

BENAVIDES, J. M. (1995). *Metodología del entrenamiento de vela.* Departamento de Transportes y Obras Públicas. Dirección de Puertos y Asuntos Marítimos. Gobierno Vasco. Vitoria. 111 pp.

BETHWAITE, F. (1993). *High performance sailing.* Camden, Maine: International Marine. 414 pp.

CONNER, D. Y LEVITT, M. (1995). *Aprende a navegar.* Barcelona: Bellaterra. 224 pp.

CREAGH-OSBORNE, R. (1989). *This is racing: tactics and strategy in action.* 2nd ed. London: Nautical. 179 pp.

CURRY, M. (1979). *Regatas de yates: aerodinámica de las velas y táctica de regatas.* Barcelona: Juventud. 303 pp.

CURRY, M. (1982). *Táctica de Regatas.* Barcelona: Juventud. 215 pp.

GARCÍA-GONZÁLEZ, J. C. Y GONZÁLEZ-MUÑOZ, A. (1998). *Fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y didácticos de la navegación a vela. Apuntes de la asignatura Vela. Departamento de Educación Física Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.*

HOUGHTON, D.D. (1989). *Estrategia del viento. Madrid: Pirámide. 78 pp.*

IMHOFF, F. Y PRANGER, L. (1979). *Vela y competición. Madrid: Blume. 143 pp.*

LINSKEY, T. (1995). *Race winning strategies: smart lessons with deep dakron. Dobbs Ferry: Sheridan House. 225 pp.*

NORTH SAILS, Inc. (1983). *North U. Curso Táctico. Guía North de tácticas y estrategias de regata. Hopkins Jr., R. (ed.) 156 pp.*

PELLING, S. (1992). *Championship preparation. Journal: Yachts and yachting (Southend on Sea, Eng.); 50-52.*

PENA CARDENAL, C. (1982). *2ª ed. corr. y aum. Cómo organizar una regata. Cómo evitar una descalificación. Barcelona: Juventud. 240 pp.*

QUARRIE, S. (1993). *Navegation, strategy and tactics . London: Guardian Newspapers. 190 pp.*

RAYNER, R. (1996). *La copa América: 1851-1995. Barcelona: Juventud. 94 pp.*

REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE VELA. (1997). *El Reglamento de Regatas a Vela (2000-2004). 2ª ed. Madrid: Real Federación Española de Vela.*

TWINAME, E. (1982). *Aprenda a ganar regatas. Barcelona: Juventud. 1982. 264 pp.*

TWINAME, E. (1993). *Sail, race and win: developing a winning attitude. 2nd ed. Dobbs Ferry: Sheridan House. 197 pp.*

WHITE, R, Y WELLS, M. (1996). *Race training. Arundel: Fernhurst. 157 pp.*

#### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA BLOQUE TEMÁTICO 4

MAUDET, T. (1994). *Centre de formation voile la Rochelle. Journal: Education physique et sport (Paris); 44(247)..*

RIGAU, I. y BENAVIDES J.M. (1989) *Manual para la Organización de Regatas. R.F.E.V.*

PENA, CARLOS (1990) *Como Organizar una Regata. Editorial Juventud*

R.F.E.V. *Reglamento Internacional de Regatas ISAF (edición 2000-2004)*

#### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA BLOQUE TEMÁTICO 5

BAIRD, E. (1983). *Optimize your practice time. Journal: Sail, 14(2),29-32.*

BALCKBURN, M. Y HUBINGER, L. (1994). *A winning plan: how to plan and implement a long term training program. Journal: Australian sailing (Sydney), 55-56.*

BEGGS, A., DERBYSHIRE, J. Y WHITMORE, J. (1993). *Mental & physical fitness for sailing. Brighton: Fernhurst. 95 pp.*

BENAVIDES, J. M. (1995). *Metodología del entrenamiento de vela. Departamento de Transportes y Obras Públicas. Dirección de Puertos y Asuntos Marítimos. Gobierno Vasco. Vitoria. 111 pp.*

BETHWAITE, F. (1993). *High performance sailing. Camden, Maine: International Marine. 414 pp.*

CREAGH-OSBORNE, R. (1989). *This is racing: tactics and strategy in action. 2nd ed. London: Nautical. 179 pp.*

CUNNINGHAM, P. (1995). *Fitness and Performance. Journal: R.Y.A. news, 46-47.*

CURRY, M. (1982). *Táctica de Regatas. Barcelona: Juventud. 215 pp.*

GARCÍA-GONZÁLEZ, J. C. Y GONZÁLEZ-MUÑOZ, A. (1998). *Fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y didácticos de la navegación a vela. Apuntes de la asignatura Vela. Departamento de Educación Física Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.*

HOUGHTON, D.D. (1989). *Estategia del viento. Madrid: Pirámide. 78 pp.*

IMHOFF, F. Y PRANGER, L. (1979). *Vela y competición. Madrid: Blume. 143 pp.*

IMHOFF, F. Y PRANGER, L. (1980). *Vela y velocidad: preparación de embarcaciones de la vela para la competición. 2ª ed. corr. Madrid: Blume. 143 pp.*

LINSKEY, T. (1995). *Race winning strategies: smart lessons with deep dakron. Dobbs Ferry: Sheridan House. 225 pp.*

MERRICKS, J. Y WALKER, I. (1996). *High performance racing. Arundel: Fernhurst. 127 pp.*

NORTH SAILS, Inc. (1981). *North U. Curso Técnico. Guía North para el ajuste de velas, puesta a punto de mástiles y organización de la tripulación. Hopkins Jr., R. (ed.). 206 pp.*

PELLING, S. (1992). *Championship preparation. Journal: Yachts and yachting (Southend on Sea, Eng.); 50-52.*

PENA CARDENAL, C. (1982). *2ª ed. corr. y aum. Cómo organizar una regata. Cómo evitar una descalificación. Barcelona: Juventud. 240 pp.*

QUARRIE, S. (1993). *Navegation, strategy and tactics . London: Guardian Newspapers. 190 pp.*

SALTONSTALL, J. (1996). *The RYA book of race training. 3rd ed. London: Adlard Coles Nautical. 163 pp*

SALTONSTALL, J. (1996). *This is sailing: a complete course. 4th ed. London: Adlard Coles Nautical. 152 pp.*

TWINAME, E. (1993). *Sail, race and win: developing a winning attitude*. 2nd ed. Dobbs Ferry: Sheridan House. 197 pp.

WHITE, R, Y WELLS, M. (1996). *Race training*. Arundel: Fernhurst. 157 pp.

### BIBLIOGRAFÍA ESPECÍFICA BLOQUE TEMÁTICO 6

BENAVIDES, J. M. (1995). *Metodología del entrenamiento de vela*. Departamento de Transportes y Obras Públicas. Dirección de Puertos y Asuntos Marítimos. Gobierno Vasco. Vitoria. 111 pp.

BETHWAITE, F. (1993). *High performance sailing*. Camden, Maine: International Marine. 414 pp.

COZANET, G. (1992). *Manual Tutor de la vela*. Madrid: Tutor. 192 pp.

CUNNINGHAM, P. (1995). *Fitness and Performance*. Journal: R.Y.A. news, 46-47.

GARCÍA-GONZÁLEZ, J. C. Y GONZÁLEZ-MUÑOZ, A. (1998). *Fundamentos técnicos, tácticos, reglamentarios y didácticos de la navegación a vela*. Apuntes de la asignatura Vela. Departamento de Educación Física Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

MAUDET, T. (1994). *Centre de formation voile la Rochelle*. Journal: Education physique et sport (Paris); 44(247)..

MOGLE, J. (1989). *Training takes off. The future of our sport depends on maximizing the effectiveness of learn to sail programs nationwide*. Journal: American sailor (Newport, R.I.); 9(4), 28-30.

ROJO GARRIDO, D. (1993). *Entrenamiento técnico y físico en vela ligera: el Europa*. Cuadernos técnico pedagógicos; n.2. La Coruña: INEF de Galicia.

SALTONSTALL, J. (1995). *Prepare to win*. Journal: R.Y.A. news (England), 54-55.

SALTONSTALL, J. (1996). *The RYA book of race training*. 3rd ed. London: Adlard Coles Nautical. 163 pp

SALTONSTALL, J. (1996). *This is sailing: a complete course. 4th ed. London: Adlard Coles Nautical. 152 pp.*

TWINAME, E. (1993). *Sail, race and win: developing a winning attitude. 2nd ed. Dobbs Ferry: Sheridan House. 197 pp.*

WHITE, R, Y WELLS, M. (1996). *Race training. Arundel: Fernhurst. 157 pp.*