

PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA

Navegación a Vela

AÑO 2017 - 2020

Colectivo de Autores

Prólogo:

Un colectivo técnico analizo una vez más el presente programa, conformado por Epg. Carlos Hermida Figueral, Epg. Vicente de la Guardia Llanso, Epg. Darién Martínez Pimentel, Epg. Laura Llanes Padrón, MSc. Raidel Calero Disotuar, Lic. Bárbaro Rodríguez Terán y Lic Eduardo Rodríguez Espinosa, con el asesoramiento del MSc. Gerardo Utria Barrera, quienes han brindado sus conocimientos y experiencias en aras de realizar los ajustes necesarios para lograr una obra más compacta y ajustada a la realidad del deporte en la base y que estará en constante desarrollo y perfeccionamiento.

Agradecemos de igual manera el esfuerzo de todos, fundamentalmente los técnicos de la base por hacer este programa para que los entrenadores y técnicos enseñen y apliquen y los atletas aprendan y comprendan el proceso de entrenamiento y de toma de conocimientos para el dominio, no solo de la navegación, sino del regatear como expresión competitiva de un deporte que resume el acervo cultural de la humanidad en el devenir del tiempo.

Colectivo de Autores

INDICE	PÁGINA
Introducción	4
Sistema de Enseñanza (Objetivos Generales)	8
Programa de Entrenamiento por Categorías	9
Programa de enseñanza 8-9 años en ambos sexos Clase Optimist	9
Plan de Entrenamiento Categoría 10-11 años Clase Optimist	12
Plan de Entrenamiento Categorías y Clases JENAR	20
Plan de Entrenamiento Categorías y Clases Juveniles	30
Plan de Entrenamiento para la Categoría Social	39
Plan Médico y Psicológico	49
Planilla del plan numérico de entrenamiento	50
Orientación metodológica para la determinación del volumen y aplicación de los métodos de entrenamiento	51
Literatura de consulta obligatoria	63
Bibliografía	63
Anexos: Normativas de Ingreso y Continuidad	65
Proceso de captación y selección	75
Metodología de Evaluación para eventos Juveniles y JENAR	78
Principales Valores a desarrollar durante el proceso de enseñanza y de entrenamiento	81

INTRODUCCION

Esta nueva versión 2016-2020 se hace bajo las condiciones organizativas del reordenamiento del Deporte Cubano y en especial en el INDER, como organización estatal rectora de la práctica del deporte en nuestra nación. Es fundamental dar a conocer nuestras definiciones más importantes y para eso se hace en forma de bien sencilla y dosificada en la primera parte del Programa Integral de Preparación del Deportista, con sus siglas PIPD.

Reseña nacional

Bajo las actuales condiciones, la Comisión Nacional de Vela y su Comisión Técnica Nacional, proyecta esta nueva actualización del Programa Integral de Preparación del Deportista, el cual toma en cada caso los Lineamientos del PCC para el deporte, otros de gran significación en la educación y otras esferas del país, para lo cual se trabajará más en la base, en los Municipio y Provincias seleccionadas. En el caso del deporte de Vela, esto tendrá un enfoque diferente, ya que se debe estudiar su aplicación y proyectar lo participativo en los Municipios de nuestro país, donde se practica Vela.

Veamos que en las primeras categorías de Optimist 8-9 años y 10-11 años en ambos sexos, todos los pedagogos cubanos deportivos de Vela, estamos consciente de la alta responsabilidad laboral que asumimos en forma progresiva en los infantiles, donde la SEGURIDAD Y SU EDUCACION COMO TAL, son los pilares de la concepción del entrenamiento y competencia de los nuevos veleristas de Cuba. La génesis de la preparación es a partir de la Categoría 8-9 años de la clase Optimist en ambos sexos. En ella se suma todo el acervo y desarrollo pedagógico de nuestros entrenadores de punta, quienes brindaron indicaciones concretas para el logro de tan exigente proyecto. En tal sentido se hará todo a base de juegos y competencias de habilidades, pre deportivos, de natación, marinería, estudio del reglamento internacional y nacional de Vela y en el Optimist solo se competirá en técnica, no habiendo regatas oficiales para poder ordenar a los atletas. Ya en la categoría 10-11 años de ambos sexos, se podrá realizar en una preparación semejante a la que contenía el anterior Programa, pero por las exigencias actuales se debe seguir buscando formas de preparación municipal y provinciales, que permitan el logro de los objetivos planteados.

Las categorías JENAR escolar quedaran comprendidas en las edades 12-13 años en la clase Optime y 14- 15 años en las clases Optimist, Cadete (abierto), Hobie CAT 15 (abierto), las Tablas Bic Techno 393 en ambos sexos y los Laser X-14 en ambos sexos.

La categoría juvenil comprende las edades 16-18 años en las siguientes clases, Snipe (abierto), Hobie Cat 16 (abierto), 470 masculino, Laser Standart (masculino), Laser Radial (femenino) y Tabla Bic Techno 393 (masculino y femenino). Se aclara que todas las clases estarán sujetas a posibles cambios según las necesidades del deporte teniendo en cuenta la base materiales y su disponibilidad.

La categoría social competirá con el mismo programa que la categoría juvenil hasta que se logre un mayor desarrollo.

Es muy importante el proceso de captación y selección interno, el cual impone una gran dinámica de entrenamiento y competición a través de controles, test y competencias municipales, provinciales y topes regionales, que permitirán avalar su participación en las Regatas Nacionales Juveniles y sociales.

Reseña Internacional

El deporte de Vela tiene una gran gama de clases en el mundo. Para nuestro país se organizan en dependencia de las categorías, pioneriles, escolares, juveniles y de mayores; pero tiene otra forma de estructurarse en Eventos y Clases Olímpicas, Regionales y Nacionales Históricamente, nuestra nación siente con orgullo el resultado en eventos de primer nivel como los Juegos Olímpicos de 1924 y 1948, siendo en esta versión de postguerra con una medalla de plata en la Clase de Star (Estrella), con la familia de Cárdenas, quienes venían transitando en eventos mundiales de esta clases desde hacia años y posteriormente participante en cuatro olimpiadas hasta Roma 1960. De igual forma tenemos la clase de Snipe, donde se han obtenido todos los títulos de la SCIRA, desde su creación, lo que demuestra el talento de los cubanos en esta clase, que inicialmente sus cascos eran en de madera, pero en el de cursar del tiempo se cambiaron a fibra de vidrio. Se a alcanzado grandes resultados con la tripulación de Nérido Manso y Octavio Lorenzo, quienes lograron resultados de primer nivel en Juegos Centroamericanos, Panamericanos con tres medallas de oro consecutivas (1991, 1995, 1999 y una de plata en el 2003), siendo campeones mundiales en el mundial de Murcia, España en septiembre de 1999 a pocas semanas de Winnipeg.

Cuba se proclama campeón de los JCC de la Vela en el litoral de La Habana en 1982, y es a partir de esa fecha, que se logra un impresionante desarrollo en el deporte de Vela en Cuba. Se ha participado en la época revolucionaria en Juegos Olímpicos de 1980,1996 y 2000, además de poseer resultados muy significativos en las Clases de Laser de ambos sexos y en la clase 470 donde se ganó el oro en los Juegos Panamericanos de Mar del Plata de 1995, conjuntamente con la segunda medalla de Snipe de Nérido y

Octavio, lo que permitió obtener el mejor resultado de la Vela del período revolucionario a nivel panamericano. En el último cuatrienio el resultado más destacado fue la medalla de plata obtenida por la clase de Snipe en los Juegos Centroamericanos de Veracruz, México, en el 2014.

Bases del reglamento del deporte

Es un reglamento en sistemático proceso de cambio y hace que nos ponga en posiciones de análisis y estudio para su adecuación a las condiciones objetivas en Cuba,

La Vela se forma como un gran árbol y las diferentes ramas dan a lugar a la formación de los atletas desde su génesis en la clase Optimist y poder transitar después para otras clases.

Es fundamental iniciar el estudio de la fuente bibliográfica, partiendo de la importancia que reviste el Optimist y el resto de las clases, que se brindan para este programa, paso a paso se ha ido rescatando su valor deportivo y de barco escuela de un deporte, donde las habilidades de navegación son de alto grado sensoperceptuales y se necesita un dominio total de la técnica en consonancia con la situación táctica que se desarrolla desde el mismo proceso competitivo de salida hasta la llegada. Ya se disponen de varias fuentes de superación de esta Clase y de otras de gran valor para la formación de los entrenadores en la clase de Optimist.

Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte

Quisiéramos exponer en síntesis varios conceptos poco difundido y dominado fuera de nuestra especialidad y que resumimos en las siguientes preguntas:

¿Qué es un velerista?

Navegante deportivo, regateador por excelencia, capaz de poder navegar y aprovechar toda la energía del medio natural, donde se desarrolla la competencia con el objetivo de alcanzar el mejor resultado deportivo en forma estratégica, en la técnica y en la táctica de competencia.

¿Qué es un entrenador de navegación deportiva a Vela y en especial en Cuba?

Pedagogo deportivo preparado para brindar la educación deportiva y patriótica a sus atletas con gran cultura de la seguridad marítima, sentido del cuidado y uso del barco de vela. En todos los sentidos debe tener un gran fondo de tiempo para el lograr la puesta a punto de las embarcaciones en los entrenamientos y en condiciones de competencia, dedicando el resto del tiempo para los demás aspectos de la preparación, sin caer en la tecnocracia de la excesiva documentación de planificación y con una alta visión de la conducción del proceso de entrenamiento en función de los objetivos de trabajo y deportivos planteados. Debe ser un aprendiz de por vida en la aplicación de las tecnologías tradicionales para el rescate y uso de embarcaciones de Vela, corte y costura de velas de entrenamiento y de competencias preparatorias, todo lo cual debe ser también transmitidos a sus educandos, en forma verbal y con su accionar de mantenimiento y rescate de las partes de la embarcación.

¿Qué es navegación deportiva?

Técnica y dominio de todas las maniobras técnico y tácticas en una embarcación de Vela, en condiciones naturales del mar, lago ó inclusive ríos donde el viento suave, medio y/o fuerte en cada clase deportiva, pueda reinar en cada momento y con el fin de ganar un lugar dentro de una competencia.

¿Qué es marinería deportiva y cual será su importancia en la formación de los nuevos entrenadores y atletas de Vela?

Es todo el conocimiento de la lógica marinera en condiciones de aplicación competitiva y que permite a través del dominio de conceptos, definiciones y comandos, su máximo rendimiento deportivo de cada tripulación en competencia de Vela.

Estas preguntas y respuestas nos permiten aseverar, que se buscará más objetividad en la planificación y conducción del entrenamiento y competencia de Vela, ya que se exigirá con el cumplimiento estricto de este programa en cada nivel de desarrollo. Estamos todos convocados a usar la gradiente del TIEMPO en la forma más eficiente para poder emprender y alcanzar una mayor y mejor formación deportiva de nuestros atletas.

Sistema de enseñanza

OBJETIVOS GENERALES

Los objetivos generales de nuestro deporte para la preparación a largo plazo en todo el proceso de entrenamiento son:

1. Enseñar y aprender la técnica de Libre de Natación, sistemas de seguridad en las embarcaciones, las de salvamento y otras en el largo proceso de formación básica, que permita mantener siempre con alta seguridad todo el proceso de entrenamiento. Este ítem será la primera prioridad de trabajo
2. Enseñar y aprender por los atletas las bases teóricas de los conocimientos y métodos para el aprovechamiento de la utilización de la dirección, intensidad y formas del viento, así como la energía de las olas, corrientes y condiciones geográficas, para el logro de los mejores rendimientos en la navegación y regateo.
3. Enseñar y aprender las partes de un barco de Vela Ligera, ficha técnica, así como la metodología de su óptima arboladura y puesta a punto, según el caso y el dominio de las funciones de cada una de ellas.
4. Enseñar y aprender la técnica de navegación en todas sus formas, que según la metodología y complejidad de cada clase y así permita el pleno dominio técnico de la navegación y lo táctico en las regatas, en cada competencia.
5. Enseñar y aprender todo el conocimiento científico estrechamente ligado a la formación del Velerista, así como el DOMINAR, INTERPRETAR Y APLICAR CORRECTAMENTE el Reglamento Internacional de la Vela, como condición básica para el desarrollo competitivo de cada tripulación, en lo estratégico, técnico y táctico y por otro lado las adecuaciones que se realizan en Cuba.
6. Enseñar, aprender y dominar en forma general los elementos básicos de los deportes auxiliares para la Vela, como son el Polo Acuático, Fútbol, Voleibol, y Ajedrez.
7. Educar al velerista en consonancia a las exigencias que conlleva un deporte de alto riesgo para la vida en su contexto deportivo, así como desde el punto de vista político ideológico de nuestro país para su vinculación con el mundo deportivo actual, dentro de sus grandes amenazas y fortalezas.
8. Rescatar, cuidar y mantener las embarcaciones, arboladuras y accesorios de navegación puestos a disposición de los atletas en el proceso de entrenamiento y competencia.

9. Aumentar el control en todo el sistema de entrenamiento y competencias por invitación y oficiales que se desarrollen en el deporte de Vela, en nuestro país.
10. Enseñar y aprender a competir a nivel municipal y provincial en los cuatro eventos creado para la Categoría 8-9 años, lográndose un ordenamiento de todos los atletas a partir de los resultados obtenidos en cada uno y de ahí conformar un sistema competitivo provincial que permita la formación básica del deporte de Vela.

A partir de estos objetivos generales hemos estructurado la programación de cada categoría que permita exponer en forma breve los programas de entrenamiento como modelo y de donde cada entrenador debe adaptar sus posibilidades de cumplimiento de los contenidos de los mismos, para la realización de su plan del grupo ó individual, tendiendo en buscar la calidad de su aplicación y no tratar de cumplir volúmenes con dogmas que nada ayuda al desarrollo de los atletas en el largo proceso de formación que lleva un deportista de vela.

PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO POR CATEGORIAS

En este capítulo solo se expondrá modelos de preparación anual, el cual puede ser en forma de microciclos, mesociclos y macrociclos para su mejor comprensión y aplicación práctica.

Programa de enseñanza 8-9 años en Clase Optimist.

-Características generales de la categoría.

Para todo educador, trabajar con niños es la experiencia más trascendental de su carrera. En el caso de la Vela, por su alto contenido cognoscitivo permite introducir a los niños y niñas en el mundo fascinante del aprendizaje de todo lo que concierne al mar, la náutica, la historia de la navegación a Vela y a motor, donde hechos tan trascendentales como el descubrimiento de América por Colón, los pueblos indígenas del Caribe, marcaron etapas del desarrollo histórico de la Navegación, por citar ejemplos. Después en el devenir del tiempo surgió la navegación a motor y en el caso de Cuba queda como hazaña histórica la expedición del GRANMA, esto demuestra el gran espectro de conocimientos que deben brindar nuestros entrenadores a niños que en su actividad deportiva, donde ellos van a tomar a su entrenador como el líder de su preparación, de ahí que el Juego, el concepto de equipo, unidad, honestidad, alegría y disfrute de la actividad de Vela, serán las mejores formas de alcanzar los objetivos que nos proponemos en cada municipio y provincia que comience con esta categoría.

OBJETIVOS FUNDAMENTALES POR PRIORIDADES

- 1- Aprender el sistema y reglas de seguridad marítima, reglas del salvamento y el rescate.
- 2- Aprender y dominar la natación libre hasta 40 metros.
- 3- Aprender y dominar los nudos marineros más importantes para arbolar la embarcación.(Simple, As de guía, Ocho simple y Ballestrinque)
- 4- Aprender y dominar las partes y funciones de la embarcación de Optimist.
- 5- Aprender y dominar los conceptos y terminología más elementales.
- 6- Aprender y dominar el reglamento elemental de la parte 1
- 7- Aprender y comenzar a dominar la técnica de navegación de través

Dominio de los indicadores por etapas.

Cada etapa tendrá una duración de 8 microciclos y cada micro tendrá 6 UE que tendrá una duración de hasta 120 min como mínimo.

1ra etapa: Recomendamos que se tengan bien en cuenta las condiciones geográficas y temporada de clima para el aprendizaje de la Natación.

- 1- Aprender el sistema y reglas de seguridad marítima, reglas del salvamento y el rescate.
- 2- Aprender la natación libre hasta alcanzar 25 metros.
- 3- Aprender y dominar el nudo marineros Simple para arbolar la embarcación.
- 4-Dominar las partes y funciones de la embarcación de Optimist.

2da etapa:

- 1- Dominar y aplicar en cada momento el sistema y reglas de seguridad marítima, reglas del salvamento y el rescate.
- 2-Dominar la natación libre hasta 30 metros.
- 3-Dominar los nudos marineros mas importantes para arbolar la embarcación. (Simple y ocho simple)
- 4- Dominar las partes y funciones de la embarcación de Optimist.
- 5-Dominar los conceptos y terminología mas elementales, de la Marinería y reglamento internacional de Vela, RRV.

3ra etapa

- 1- Perfeccionar el sistema y reglas de seguridad marítima, reglas del salvamento y el rescate.
- 2- Dominar la natación libre hasta 35 metros.
- 3-Dominar contra tiempo los nudos marineros mas importantes para arbolar la embarcación (Simple, ocho simple y As de guía)
- 4-Dominar contra tiempo las partes y funciones de la embarcación.
- 5-Dominar contra tiempo los conceptos y terminología más elementales, de la Marinería y reglamento internacional de Vela.
- 6-Dominar las reglas de la parte 1
- 7-Dominar la técnica de navegación de través
- 8-Aplicar competencias del Juego "Tetra evento" y ordenar al Equipo de Optimist a nivel de grupo y con competencias preparatorias y municipales. Existen otros juegos brindados por la ISAF.

4ta etapa

- 1-Dominar la natación libre hasta 40 metros.
 - 2-Dominar los nudos marineros mas importantes para arbolar la embarcación. (Simple, ocho simple, as de guía y Ballestrinque)
 - 3-Dominar las partes y funciones de la embarcación.
 - 4-Dominar los conceptos y terminología mas elementales, de la Marinería y reglamento internacional de Vela.
 - 5-Dominar las reglas de la parte 1 y las definiciones básica
 - 6-Dominar la técnica de navegación de través
- Aplicar competencias municipales y provinciales oficiales. Es obligatorio a la hora de evaluar a los atletas en las diferentes etapas la presencia de una embarcación en el agua que garanticen la seguridad de los atletas.

Plan de Entrenamiento Categoría 10-11 años Optimist, Masculino y Femenino.

Estructura: un macrociclo de 52 microciclos de duración.

Clase Optimist

Cada UE se debe hacer para 150 minutos como mínimo

En la misma se hace todo el proceso de enseñanza y aprendizaje en forma más competitiva y se exigen más resultados en el área de entrenamiento de base, que a nivel de provincia y su objetivo específico será la competencia en tal clase, la cual tiene carácter oficial, con las reglas que permitan obtener un buen proceso de desarrollo competitivo con barcos en igualdad de condiciones. Del análisis realizado se estructuró la categoría para los niños de ambos sexos con edades que pueden oscilar desde 8 a 11 años y se debe adecuar el plan de entrenamiento tomando en cuenta la máxima individualización didáctica de cada edad en cuestión.

Objetivos Específicos para cada aspecto de la preparación de las edades 10-11 años masculino y femenino.

PRIORIDADES

1. Aprender el sistema y reglas de seguridad marítima, reglas del salvamento y el rescate.
2. Aprender la técnica de natación libre, como prioridad fundamental para poder continuar el proceso de aprendizaje de navegación.
3. Aprender, consolidar y dominar las partes y funciones de la embarcación de Optimist, así como los distintos tipos de nudos.
4. Desarrollar los juegos de Voleibol y Fútbol, en su forma básica como deportes con pelota, buscando habilidades en los brazos y piernas, así como el aprendizaje de reglas y elementos tácticos para el inicio del proceso del pensamiento técnico-táctico.
5. Aprender los ejercicios de brazos, tronco y piernas, fundamentales para la navegación.
6. Aprender en su forma elemental las técnicas de navegación de bolina, través, largo y popa.
7. Aprender en forma general el reglamento de competencia internacional, tomando como contenido fundamental, la parte 2, el procedimiento de salida, banderas de clase y las fundamentales del Código Internacional de Banderas, debiendo dibujar y colorear cada atleta su propio código.
8. Dominar la metodología general del proceso de enseñanza y aprendizaje del Optimist, Kibble/Kibble (1987).

9. Controlar con exigencias y sistematicidad el rendimiento docente escolar de cada atleta, con su aplicación práctica en el proceso de entrenamiento de Vela y competencias preparatorias y la fundamental.
10. Educar a los atletas en hábitos y conductas del deporte de Vela y en consonancia con los objetivos educativos de nuestra sociedad.

I Mesociclo introductorio.

Duración 4 microciclos

Prioridades

Preparación Técnica:

1. Aprender, las partes, arboladuras y funciones del Optimist, primera salida, botadura y entrada, así como la navegación en forma general.
2. Aprender los nudos fundamentales que se usan en la navegación y en especial en el Optimist. (cuatro nudos)

Preparación Táctica:

1. Aprendizaje y estudio del reglamento internacional de Vela para lo referente a la deportividad, seguridad y salvamento en agua, así como los recorridos de competencias.
2. Enseñar en situaciones de entrenamiento y mini regatas, conocimientos sobre la salida, toma de baliza y llegada.

Preparación Física:

1. Aprender la técnica de natación libre hasta 50 mts.
2. Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas con los juegos con pelotas.
3. Crear en los atletas la capacidad de resistencia general mediante carreras de largas distancias acordes a sus edades.

Preparación Psicológica y se nominará a la teórica como Intelectual:

- 1- Planificar las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y de rendimiento motor, en conjunto con las escuelas y padres.

- 2- Aprendizaje y estudio del reglamento internacional de Vela para lo referente a la deportividad, seguridad y salvamento en agua, así como los recorridos de competencias.
- 3- Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist.

Educativo:

1. Crear hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias de Vela y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Delimitar los objetivos educativos para cada atleta.
4. Iniciar el trabajo político-ideológico relacionado con el cuidado en general sobre la propiedad social y especial la deportiva, participar en los destacamentos “Vista al Mar” y en el cuidado del medio ambiente marino.

II Mesociclo de Preparación Física General.

Duración de 8 a 9 microciclos. Fechas posibles Sept.-Oct.

Prioridades

Preparación Física:

1. Aprender la técnica de natación de libre y comenzar con el entrenamiento de distancia.
2. Desarrollar la capacidad de fuerza general con ejercicios sin implementos deportivos, en los en los planos musculares del tren superior, inferior y tronco.
3. Desarrollar la flexibilidad en forma general y en especial para lo dorsal y ventral del tronco.
4. Desarrollar la resistencia general a través de carreras y juegos con pelotas, fundamentalmente el polo Acuático y Fútbol.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Dominar las partes y funciones del Optimist, y navegación en bolina, través, largo, popa, en redondo y salidas.
2. Dominar los nudos fundamentales que se usan en la navegación y en especial en el Optimist.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Dominar el reglamento internacional de Vela para lo referente a la deportividad, seguridad y salvamento en agua, dominio y aplicación de las banderas, así como los recorridos de competencias.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist.
3. Conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDEs, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
5. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionado con la participación en los destacamentos “Mirando al Mar” y de carácter general sobre el cuidado de la propiedad social y especial la deportiva. Participar en el cuidado del medio ambiente marino.

III Mesociclo Preparación Especial Variado.

Duración de 12 microciclos. Fechas posibles Nov.-Dic.-Ene

Prioridades**Preparación Física:**

1. Desarrollar la técnica de natación de libre en forma elemental y cumplir las normativas de tiempo para cada atleta. Ver anexo de las normativas.
2. Desarrollar la capacidad de fuerza general con ejercicios sin implementos del tren superior, inferior y tronco. Ver anexo de las normativas.
3. Desarrollar la flexibilidad en forma general y en especial para lo dorsal y ventral del tronco.
4. Desarrollar la resistencia general a través de carreras y juegos con pelotas, fundamentalmente el polo Acuático y Fútbol. Ver normativas de carrera.
5. Desarrollar la resistencia especial en agua con navegación libre y en paralelo.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Aprender la técnica de salida y de llegada.
2. Aprender y aplicar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento suave y medio,
3. Aprender a regatear en forma de Mini regata, con condiciones de viento suave y medio.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Comprender el reglamento internacional de Vela para lo referente a "Cuando Los Barcos se encuentran"(Parte 2).
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist en condiciones variadas y de mayor distancia de la costa ó del entrenador.
3. Aprender la puesta a punto del Optimist, según las condiciones climáticas.
4. Controlar las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento académico en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDEs, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionado con la participación en los destacamentos "Mirando al Mar" y de carácter general sobre el cuidado de la propiedad social y especial la deportiva y participar en el cuidado del medio ambiente marino.

IV Mesociclo de Preparación Especial.

Duración de 10 microciclos. Fechas posibles Feb.-Mar-Abril

Prioridades**Preparación Física:**

1. Mantener los valores alcanzados en resistencia general con carrera, natación y los juegos con pelotas.
2. Desarrollar la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua.
3. Mantener el nivel alcanzado fuerza general con ejercicios de barras, sogas, espalderas y banco, así como sin implementos para los planos musculares específicos del Optimist

Preparación Técnico-Táctica:

1. Dominar la técnica de salida y llegada.
2. Desarrollar la táctica de salida y llegada, según condiciones las condiciones climáticas con vientos suaves y medios.
3. Aprender a regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte con flota con máximo de Viento 10 Nudos.
4. Aprender las regatas por equipos en Optimist.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Comprender y aplicar el reglamento internacional de Vela para lo referente a "Cuando Los Barcos se encuentran" (Parte 2) y los apéndices del reglamento.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist en condiciones variadas climáticas y de mayor distancia de la costa y del entrenador.
3. Aprender la puesta a punto del Optimist, según características del atleta y condiciones climáticas.
4. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionando a los atletas con la brigadas "Mirando al Mar" y de forma general protegiendo el medio ambiente marino.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

V Mesociclo de Obtención de la Forma Deportiva.

Duración de 4 microciclos. Fechas posibles May-Jun

Prioridades**Preparación Física:**

1. Mantener el nivel alcanzado en resistencia general con carrera y fundamentalmente la natación.

2. Mantener la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua y regatas de preparación donde se participe.
3. Mantener el nivel de fuerza general con ejercicios sin implementos para los planos musculares específicos del **Optimist**.
4. Mantener los Juegos con Pelotas a fines y con posibilidades reales de aplicación para cada grupo de atletas por sexo y edad

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada en condiciones de regatas y arbitraje.
2. Perfeccionar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de competencia con flota.
3. Perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y medio-fuerte en flota y según individualidades del peso de cada atleta.
4. Dominar las regatas por equipo en lo técnico y táctico, según los contrarios.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Dominar y aplicar el reglamento internacional de Vela para lo referente a "Cuando Los Barcos se encuentran" (Parte 2) y los apéndices del reglamento, así como el dominar la convocatoria de competencia.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist en condiciones variadas y de mayor distancia de la costa y del entrenador.
3. Perfeccionar la puesta a punto del Optimist, según las características del atleta y condiciones climáticas.
4. Controlar las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos

3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionado con las brigadas "Mirando al Mar" y de forma general participar en la protección del medio ambiente marino.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en las competencias

VI Mesociclo de Estabilización de la Forma Deportiva.

Duración de 4 microciclos. Fechas posibles Jun-Jul

Prioridades Preparación Física:

1. Mantener la resistencia general con carrera y fundamentalmente la natación.
2. Mantener la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua y regatas de preparación donde se participe.
3. Mantener el nivel de fuerza general con ejercicios específicos para el Optimist.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada.
2. Perfeccionar y aplicar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de competencia con flota.
3. Dominar y perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte en flota y según individualidades del peso del peso de cada atleta.
4. Dominar las regatas por equipo en lo técnico y táctico, según el contrario.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Dominar y aplicar el reglamento internacional de Vela para lo referente a "Cuando Los Barcos se encuentran" (Parte 2) y los apéndices del reglamento, así como el dominar la convocatoria de competencia en los eventos oficiales en Cuba.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist en condiciones variadas
3. Perfeccionar la puesta a punto del Optimist, según características del atleta y condiciones climáticas.

4. Controlar las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionado con el cuidado de nuestras fronteras y de carácter general de la política de nuestro país.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en la competencia provincial.

VI Período de Tránsito.

Duración de 6 a 8 microciclos. Fechas posibles Jul.-Ago.

En este período lo fundamental será juegos deportivos y recreación náutica

PLAN DE ENTRENAMIENTO CATEGORIAS DE LOS JUEGOS ESCOLARES NACIONALES DEL ALTO RENDIMIENTO, JENAR.

Clase Optimist edad 12-13 años y 14-15 años, masculino y femenino, clase Cadete 13-15 años, abierto, clase Laser X-14 14-15 años en ambos sexos y Tablas BIC- TECHNO 293 13- 15 años en ambos sexos y la clase Hobie CAT 15, 12-15 años, abierto.

Se mantienen las mismas clases competitivas en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento (JENAR), pero va aumentando la calidad del material deportivo, para el caso de la categoría 12-13 años y 14-15 años de ambos sexos de Optimist, ya que por regla se utilizarán embarcaciones y velas de mayor calidad, aunque se mantengan el rigor de las mediciones en cada caso.

Este programa busca un perfeccionamiento de las técnicas de Optimist en forma de alto dominio de mini regatas y regatas, así como por equipos donde se alcanza un profundo nivel técnico-táctico y un desarrollo para aquellos que comenzaron anteriormente y no acumulan la experiencia necesaria de navegación.

Con las clases de Cadete, Laser X-14, las Tablas y Hobie Cat 15, este programa tiene que poseer una alta individualización y dosificación de cada tripulación.

PRIORIDADES

1. Perfeccionar la técnica de natación libre y aprender la técnica de espalda y pecho contra distancia y normativas de tiempo.
2. Dominar las partes y funciones de la embarcación de Optimist, así como los distintos tipos de nudos contra tiempo y control escrito.
3. Dominar los juegos de Voleibol, Polo Acuático y Fútbol, en su forma básica como juegos complementarios.
4. Desarrollar las capacidades condicionales con los ejercicios de brazos, tronco y piernas, fundamentales para la navegación, según normativas en cada caso.
5. Perfeccionar las técnicas de navegación de bolina, través, largo y popa en el Optimist, así como en el resto de las clases convocadas.
6. Dominar en forma general el reglamento de competencia internacional, tomando como contenido fundamental, el procedimiento de salida, banderas de clase y las 12 fundamentales del Código Internacional de Banderas.

I Mesociclo Introductorio.

Duración 4 microciclos.

Las UE deben oscilar de 150 a 180 minutos para alcanzar los objetivos previstos.

Prioridades

Preparación Técnica:

1. Dominar la preparación y control de las arboladuras de las embarcaciones, así como toda la parte material de la misma, primera salida, botadura y entrada, así como la navegación en forma general, la cual pasará a una forma individual y con plena responsabilidad personal.
2. Dominar los nudos fundamentales que se usan en la navegación y en especial en el Optimist

Preparación Táctica:

1. Diagnosticar en forma teórico-práctico las dificultades fundamentales de cada atleta para las regatas de Optimist.

2. Realizar pruebas de conocimientos tácticos y sobre los análisis de competencia de los anteriores juegos escolares ó regatas fundamentales a nivel de municipio ó provincia.

Preparación Física:

1. Desarrollar la técnica de natación libre y aprender las técnicas de espalda y pecho.
2. Hacer pruebas de barra fija y banco de banda.
3. Desarrollar las capacidades de resistencia general, fuerza, flexibilidad, equilibrio, orientación y adaptabilidad con los juegos con pelotas, fundamentalmente con el polo acuático.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con las escuelas y padres, manteniendo una evaluación interna.
2. Estudiar el reglamento internacional de Vela para lo referente a la deportividad, seguridad y salvamento en agua, así como los recorridos de competencias, aplicando cuestionarios y evaluaciones
3. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist.
4. Desarrollar la voluntad y combatividad ante las diferentes situaciones competitivas que se crean en las regatas de Optimist

Educativo:

1. Controlar los hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Iniciar el trabajo de conjunto con las Organizaciones e Instituciones afines a la Vela para la proyección política de cada atleta.
4. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionado con las brigadas "Mirando al Mar" y de forma general protegiendo el medio ambiente marino

II Mesociclo de Preparación Física General.

Duración de 9 microciclos

Prioridades Preparación Física:

1. Desarrollar la flexibilidad en forma general y en especial para lo dorsal y ventral del tronco a través de circuitos de ejercicios planificados e individualizado.
2. Desarrollar la resistencia orgánica, general y en especial desarrollando la técnica de natación estilo libre y cumplir con las normativas exigidas para estas edades.
3. Desarrollar la capacidad de fuerza general con ejercicios sin implementos en los brazos, tronco y piernas, carreras, juegos complementarios, fundamentalmente el Polo Acuático, Natación y navegación libre.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Dominar las funciones del Optimist y técnicas de navegación en bolina, través, largo, popa, en redondo y salida.
2. Dominar los nudos fundamentales que se usan en la navegación y en especial en el Optimist.
3. Regatear sistemáticamente en las formas indicadas para esta categoría, ya sea por sexo, equipo, rotación de embarcaciones.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Profundizar en el estudio del reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su aplicación práctica. Estudio de los casos
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist.
3. Desarrollar la voluntad y combatividad para el logro de los objetivos de la preparación general aplicada durante este mesociclo.
4. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al Mar” y de forma general protegiendo nuestro medio ambiente marino.
4. Desarrollar el trabajo de conjunto con las Organizaciones e Instituciones afines a la vela para el desarrollo político-ideológico de cada atleta.

III Mesociclo Preparación Especial Variado.**Duración 12 microciclos****Prioridades****Preparación Física:**

1. Perfeccionar la técnica de natación de libre en forma refinada y cumplir las normativas de tiempo para cada atleta.
2. Mantener la capacidad de fuerza general con ejercicios con barras, sogas, bancos, así como sin implementos en los brazos, tronco y piernas.
3. Mantener la flexibilidad en forma general y en especial para lo dorsal y ventral del tronco.
4. Mantener la resistencia general a través de carreras, juegos con pelotas, fundamentalmente el polo Acuático y Fútbol.
5. Desarrollar la resistencia especial en agua con navegación libre y en paralelo.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Dominar la técnica de salida y llegada
2. Aprender, dominar y aplicar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento y competencia.
3. Perfeccionar el regatear en forma de Mini regata y combate entre dos, con condiciones de viento suave, medio y fuerte.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Estudiar y aplicar el reglamento internacional de Vela según problemas que se presenten en el entrenamiento y cuestionarios que se realicen.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist en condiciones variadas y de mayor distancia a la costa ó al entrenador.
3. Dominar la puesta a punto de cada clase según las características del atleta y condiciones climáticas.
4. Controlar las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y de rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al Mar” y de forma general con el cuidado del medio ambiente marino.
4. Iniciar el trabajo de conjunto con las Organizaciones e Instituciones afines a la vela para la proyección política de cada atleta.

IV Mesociclo de Preparación Especial.**Duración 10 microciclos****Prioridades Preparación Física:**

1. Mantener la resistencia general con carrera, natación y los juegos con pelotas
2. Elevar la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua
3. Mantener el nivel de fuerza general con ejercicios de barras, sogas, espalderas, y banco, así como sin implementos para los planos musculares específicos del Optimist.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada
2. Perfeccionar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento y competencia.
3. Perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte con flota.
4. Perfeccionar las regatas por equipos y elevar el colectivismo entre los integrantes de los mismos.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Elevar el nivel de conocimiento teórico del reglamento internacional de Vela, enfatizando los problemas que se presentan en el agua, así como dominar la convocatoria de competencia en los eventos oficiales en Cuba.
2. Elevar el valor y la independencia en la toma de decisiones en las diferentes clases, en condiciones variadas y de mayor distancia de la costa y del entrenador.
3. Dominar la puesta a punto de cada clase, según características del atleta y condiciones climáticas.
4. Controlar las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas "Mirando al Mar" y de forma general con el cuidado del medio ambiente marino.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

V Mesociclo de Obtención de la Forma Deportiva.

Duración de 4 microciclos

Prioridades Preparación Física:

1. Mantener la resistencia general con carrera y fundamentalmente la natación.
2. Mantener la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua y regatas de preparación donde se participe.
3. Mantener el nivel de fuerza general con ejercicios de barras, sogas, espalderas, y banco, así como sin implementos para los planos musculares específicos del Optimist.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada
2. Perfeccionar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento y competencia con flota.
3. Perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte en flota y según individualidades del peso del peso de cada atleta.
4. Perfeccionar las regatas por equipo en lo técnico y táctico, según el contrario.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Elevar y aplicar el conocimiento teórico sobre el reglamento internacional de vela para alcanzar los objetivos propuestos, así como el dominar la convocatoria de competencia en los eventos oficiales en Cuba.
2. Elevar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist en condiciones variadas y de mayor distancia a la costa ó al entrenador.
3. Perfeccionar la puesta a punto del Optimist, según características del atleta y condiciones climáticas.
4. Cumplir con las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al Mar” y de forma general cuidar el medio ambiente marino.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

VI Mesociclo de Estabilización de la Forma Deportiva.**Duración de 4 microciclos****Prioridades Preparación Física:**

1. Mantener la resistencia general con la natación y carrera.
2. Mantener la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua y regatas de preparación donde se participe.
3. Mantener el nivel de fuerza general con ejercicios específicos para el Optimist.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada
2. Perfeccionar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento con flota.
3. Perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte en flota y según individualidades del peso del peso de cada atleta.
4. Perfeccionar las regatas por equipo en lo técnico y táctico, según el contrario.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Aplicar el reglamento internacional de Vela para lograr los objetivos, así como el dominar la convocatoria de competencia en los eventos oficiales en Cuba.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones en el Optimist en condiciones variadas y de mayor distancia a la costa ó al entrenador.
3. Perfeccionar la puesta a punto de cada clase, según características del atleta y condiciones climáticas.
4. Cumplir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al mar” y de forma general cuidando el medio ambiente marino.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

VII Período de Tránsito

Duración de 6 a 8 microciclos. Fechas posibles Jul.-Ago.

En este período lo fundamental será juegos deportivos y recreación náutica

PLAN DE ENTRENAMIENTO CATEGORÍA DE LOS JUEGOS JUVENILES NACIONALES.

Categoría Juveniles, edades 16, 17 y 18 años, sexos masculino y femenino. Atletas continuantes.

Barcos biplaza: Clase Snipe abierto, clase 470 masculino y clase Hobie Cat 16 abierto.

Barcos mono plaza: Clase Laser Standard masculino, clase Laser Radial Femenino y clase Tabla masculino y femenino.

La UE es de 150 a 180 minutos como mínimo en el agua.

Existe un cambio de categoría de los escolares a los Juveniles en ambos sexos por lo que este programa busca un perfeccionamiento de la navegación en forma de alto dominio de mini regatas y regatas, como base para la formación de las tripulaciones de monoplaza y biplaza en el proceso de entrenamiento.

PRIORIDADES:

Preparación Física

1. Perfeccionar la técnica de natación libre y desarrollar la técnica de espalda y pecho.
2. Dominar las partes y funciones de las embarcaciones, así como los distintos tipos de nudos que se aplican directamente en esta clase.
3. Perfeccionar los juegos de Polo Acuático y Fútbol, en su forma básica como juegos complementarios.
4. Desarrollar las capacidades condicionales de resistencia y de fuerza, con los ejercicios de brazos, tronco y piernas, fundamentales para la navegación.

Preparación técnico-táctica

1. Desarrollar y perfeccionar las técnicas de navegación de bolina, través, largo y popa, así como la toma de balizas en cada embarcación.
2. Dominar en forma general el reglamento de competencia internacional, tomando como contenido fundamental, el procedimiento de salida, banderas de clase y las fundamentales del Código Internacional de Banderas.

3. Aprender y dominar las técnicas de navegación con el foque, mayor y redonda para la máxima eficiencia en cada maniobra en las embarcaciones biplaza.

I Mesociclo Introductorio.

Duración de 4 microciclos

Prioridades Preparación Técnica:

1. Aprender y dominar la preparación y arboladuras del 470, Snipe, Hobie CAT 16, Laser Radial y Standard, así como toda la parte material de la misma, primera salida, botadura y entrada, así como la navegación en forma general en cada caso, se deben tomar todas las medidas de seguridad con el Hobie, su navegación y su cobertura en las pistas de entrenamiento y competencia.
2. Aprender las maniobras con el foque, mayor y redonda en todas las técnicas de navegación en barcos biplaza.
3. Dominar los nudos fundamentales que se usan en la navegación
4. Diagnosticar y seleccionar a los patrones y grumetes de esta clase.

Preparación Táctica:

1. Diagnosticar en forma teórico-práctico las dificultades fundamentales de cada tripulación para las regatas de cada Clase.
2. Aprender las acciones tácticas fundamentales en las diferentes técnicas de navegación.
3. Aprender el proceso de pensamiento táctico con la toma de decisiones por la tripulación.

Preparación Física:

1. Desarrollar la técnica de natación libre y aprender las técnicas de espalda y pecho.
2. Recuperar las capacidades condicionantes de resistencia general con carrera, natación y juegos con pelotas, también la adaptación al trabajo de la capacidad de fuerza. También la flexibilidad, equilibrio, orientación y adaptabilidad a diferentes posturas, según las necesidades de cada clase.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Estudiar el reglamento internacional de Vela para lo referente a la deportividad, seguridad y salvamento en agua, así como los recorridos de competencias, aplicando cuestionarios y evaluaciones sistemáticas.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones por los integrantes de las tripulaciones.
3. Desarrollar la voluntad y combatividad ante las diferentes situaciones competitivas que se crean en las regatas entre barcos y especialmente en los biplaza.
4. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con las escuelas y padres, manteniendo una evaluación interna.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al mar” y de forma general cuidar del medio ambiente marino.
4. Iniciar el trabajo de conjunto con las Organizaciones e Instituciones afines a la Vela para la proyección política de cada atleta.

II Mesociclo de Preparación Física General.**Duración de 9 microciclos.****Prioridades Preparación Física:**

1. Desarrollar la técnica de natación de libre con las normativas exigidas para estas edades.
2. Desarrollar la capacidad de fuerza general con ejercicios sin implementos para los brazos, tronco y piernas.
3. Desarrollar la resistencia general y especial con carreras, natación y juegos complementarios, fundamentalmente el Polo Acuático
4. Desarrollar la flexibilidad en forma general y en especial para equilibrio, orientación y adaptabilidad a diferentes posturas, según las necesidades de cada clase.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Dominar las funciones de los atletas en cada clase y en las técnicas de navegación en bolina, través, largo, popa, salidas y llegadas. Como también las viradas por avante, trasluches y por redondo.
2. Dominar los nudos fundamentales que se usan en la navegación.
3. Regatear sistemáticamente en las formas indicadas para esta categoría con medios apropiados y rotación de embarcaciones.
4. Dominar el proceso de pensamiento táctico con la toma de decisiones por la tripulación con flotas y contrarios de alto nivel.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Profundizar en el estudio del reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su aplicación práctica.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones.
3. Desarrollar la voluntad y combatividad para el logro de los objetivos de la preparación general aplicada durante este mesociclo.
4. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas "Mirando al Mar" y con el cuidado del medio ambiente marino.
4. Desarrollar el trabajo de conjunto con las Organizaciones e Instituciones afines a la vela para el desarrollo político-ideológico de cada atleta.

III Mesociclo Preparación Especial Variado.

Duración de 12 microciclos.

Prioridades Preparación Física:

1. Perfeccionar la técnica de natación de libre en forma refinada y continuar con el entrenamiento de libre y cumplir las normativas de tiempo para cada atleta.
2. Mantener el nivel alcanzado en la capacidad de fuerza general con ejercicios especiales de tronco, brazos y piernas
3. Mantener la flexibilidad y habilidad en forma general y en especial para lo dorsal y ventral del tronco.
4. Mantener el nivel alcanzado en la capacidad de resistencia general a través de carreras y juegos con pelotas,
5. Desarrollar la resistencia especial en agua con navegación libre y en paralelo.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Dominar la técnica de salida y aprendizaje de la llegada
2. Dominar y aplicar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento y competencia.
3. Perfeccionar el regatear en forma de Mini regata y combate entre dos, con condiciones de viento suave, medio y fuerte.
4. Perfeccionar las funciones de cada Clase con navegaciones en bolina, través, largo, popa, en redondo y salida.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Estudiar y aplicar el reglamento internacional de Vela según problemas que se presenten en el entrenamiento y cuestionarios que se realicen.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones en condiciones variadas y de mayor distancia a la costa ó al entrenador.
3. Dominar la puesta a punto cada clase, según características de la tripulación y condiciones climáticas.
4. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al Mar” y el cuidado del medio ambiente marino.
4. Iniciar el trabajo de conjunto con las Organizaciones e Instituciones afines a la vela para la proyección política de cada atleta.

IV Mesociclo de Preparación Especial.**Duración de 10 microciclos****Prioridades Preparación Física:**

1. Mantener el nivel alcanzado en la capacidad de resistencia general
2. Elevar la resistencia especial y orgánica a través de los controles y navegación libre en los entrenamientos en agua
3. Mantener el nivel alcanzado en la capacidad de fuerza general y resistencia a la fuerza según las exigencias de cada clase.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada
2. Perfeccionar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento y competencia.
3. Perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte con flota.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Elevar el nivel de conocimiento teórico del reglamento internacional de Vela, enfatizando los problemas que se presentan en el agua, así como dominar la convocatoria de competencia en los eventos oficiales en Cuba.

2. Elevar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de cada tripulación en condiciones variadas y de mayor distancia a la costa ó al entrenador.
3. Dominar la puesta a punto del Cadete, según características de la tripulación y condiciones climáticas de viento y oleaje fuerte.
4. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al Mar” y el cuidado del medio ambiente.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

V Mesociclo de Obtención de la Forma Deportiva.**Duración de 4 microciclos.****Prioridades Preparación Física:**

1. Mantener la resistencia general con carreras, natación y los juegos con pelotas.
2. Mantener la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua y regatas de preparación donde se participe.
3. Mantener el nivel de fuerza general con ejercicios con pesos para los planos musculares específicos de cada tripulante.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada.
2. Perfeccionar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento y competencia con flota.

3. Perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte en flota y según individualidades del peso de cada tripulación.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Elevar el conocimiento teórico sobre el reglamento internacional de Vela para alcanzar los objetivos propuestos, así como el dominar la convocatoria de competencia en los eventos oficiales en Cuba.
2. Elevar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de cada tripulación en condiciones variadas y de mayor distancia a la costa ó al entrenador.
3. Perfeccionar la puesta a punto de cada Clase, según características de la tripulación y condiciones climáticas.
4. Cumplir con las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose co las brigadas “Mirando al Mar” y con el cuidado del medio ambiente marino.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

VI Mesociclo de Estabilización de la Forma Deportiva.

Duración de 4 microciclos.

Prioridades Preparación Física:

1. Mantener la resistencia general con ejercicios y juegos especiales.
2. Mantener la resistencia especial y orgánica a través de los controles y entrenamientos en agua y regatas de preparación donde se participe.

3. Mantener el nivel de fuerza general con ejercicios específicos para cada miembro de la tripulación según la clase.

Preparación Técnico-Táctica:

1. Perfeccionar la técnica de salida y llegada
2. Perfeccionar y aplicar la táctica de salida y llegada, según condiciones del viento, corrientes, olas y geografía local de las áreas de entrenamiento con flota.
3. Perfeccionar el regatear en condiciones de viento suave, medio y fuerte en flota y según individualidades del peso de cada atleta.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Aplicar el reglamento internacional de Vela para lograr los objetivos, así como el dominar la convocatoria de competencia en los eventos oficiales en Cuba.
2. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de la tripulación en condiciones variadas y de mayor distancia a la costa ó al entrenador.
3. Perfeccionar la puesta a punto del Cadete, según características de la tripulación y condiciones climáticas.
4. Cumplir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos:

1. Controlar y desarrollar hábitos en la conducta de la vida interna en las EIDE, Academias y Casa de Botes.
2. Desarrollar la puntualidad, sistematicidad y asistencia a los entrenamientos
3. Sistematizar el trabajo político-ideológico relacionándose con las brigadas “Mirando al Mar” y el cuidado del medio ambiente marino.
4. Garantizar el proceso de pase de grado como premisa para la participación en los Juegos Escolares de Alto Rendimiento.

VII Período de Tránsito.

Duración de 6 a 8 microciclos. Fechas posibles Jul.-Ago.

En este período lo fundamental será juegos deportivos y recreación náutica

PLAN DE ENTRENAMIENTO CATEGORIA SOCIAL.

Programa general de la categoría para mayores 18 años.

En esta categoría surge una gran contradicción y es que se aprecia una inestabilidad de atletas con edades óptimas para nuestro deporte por falta de seguimiento y las provincias lo suplen con atletas Juveniles que se mantienen entrenando todo el año.

En tal sentido se ha instrumentado el proceso de clasificación de los atletas Juveniles el cual debe ir dando sus resultados en aras de la calidad de los participantes.

Los MAYORES deben tener su plan y sus individualizaciones a partir de la calidad demostrada como ir garantizando la creación de las academias provinciales para los atletas sociales como lo tiene establecido la dirección de alto rendimiento del INDER según las características de cada provincia. Es determinante el control de los posibles atletas a competir en cada año y se deben realizar las competencias provinciales que permitan seleccionar a los atletas que participen en las competencias nacionales establecidas. En sentido general se aplican los mismos objetivos y prioridades que en la categoría juvenil, pero ya se entra en **el nivel de maestría deportiva, lo cual es un proceso de años.**

En esta categoría podemos presentar inestabilidad en la fecha exacta para su celebración porque anualmente se puede ir modificando por diferentes intereses del organismo rector, como por necesidades de la comisión nacional de acuerdo al objetivo fundamental del evento fundamental del deporte en eventos internacionales. Por estos motivos podemos encontrar estructuras de entrenamiento un poco más grande de un año para otro, ajustándose según las conveniencias de la comisión.

PRIORIDADES

1. Perfeccionar la técnica de natación libre y desarrollar la técnica de espalda y pecho y lograr alto dominio de las técnicas de salvamento.
2. Dominar la maestría deportiva en todas las partes y funciones de las diferentes clases. Dominar la preparación y arboladuras de cada clase.
3. Perfeccionar los juegos de Polo Acuático y Fútbol, en su forma básica como juegos complementarios.
4. Desarrollar las capacidades condicionales de fuerza y resistencia, con los ejercicios con pesos, fundamentales para la navegación.
5. Desarrollar, perfeccionar y lograr maestría deportiva en las técnicas de navegación de bolina, través, largo y popa en cada clase, así como las tomas de balizas, con compás y con alto dominio de los campos de regatas.
6. Dominar en forma específica el reglamento de competencia internacional, tomando como contenido fundamental, el procedimiento de salida, banderas de clase y las fundamentales del Código Internacional de Banderas y procedimientos de protesta, audiencias y demás detalles de reclamaciones y de todo el reglamento.
7. Dominar las técnicas de navegación con el foque, mayor y redonda para la máxima eficiencia de las clases que se usan.
8. Desarrollar a partir de las condiciones físicas y del somatotipo de los veleros para cada clase que practique.
9. Promover tripulaciones para el Alto Rendimiento.

Los objetivos a lograr en el macrociclo y en cada mesociclo, ya que se puede dar el caso de trabajar con doble periodización lo cual lo relacionamos a continuación:

PRIMER MACROCICLO

Está estructurado por 6 mesociclo que abarca 36 microciclos para lograr un alto volumen de preparación, donde se deban cumplir los siguientes objetivos:

Objetivos Fundamentales:

1. Obtener la clasificación en alguna de las 5 clases a participar y cumplir los pronósticos en el Campeonato nacional de la 1ra. Categoría.
2. Alcanzar excelentes resultados deportivos que permitan a los atletas clasificar por derecho propio para el campeonato nacional de venidero año.
3. Demostrar que se poseen mejores rendimientos deportivos que los juveniles que compiten en este tipo de campeonato por el proceso de clasificación.

I MESOCICLO INTRODUCTORIO.

Duración de 2 microciclos

Objetivos

1. Lograr la adaptación de la carga de entrenamiento.
2. Obtener una evaluación del nivel físico, técnico, táctico, psicológico, intelectual y educativo de cada atleta.

Preparación Física

1. Adaptarse a la carga de entrenamiento en cuanto a las capacidades condicionantes de resistencia general, fuerza y habilidad.
2. Diagnosticar nuevos niveles de rendimiento físico a través de los tests físicos.
3. Planear y dosificar las cargas de entrenamiento a partir de los resultados de cada test e individualizar la carga en todo lo posible.

Preparación Técnica y Táctica

1. Poner las embarcaciones a punto para navegar en cada clase
2. Adaptarse a la postura de la navegación precisa de cada clase y perfeccionar todas las maniobras de cada tripulación.

3. Realizar el análisis técnico de los resultados de la competencia fundamental del ciclo anterior y definir en los aspectos deficientes de la táctica que se debe entrenar.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Profundizar en el estudio del reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su aplicación práctica.
2. Comenzar con el dominio del reglamento para su máxima aplicación en cada caso.
3. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones.
4. Desarrollar la voluntad y combatividad para el logro de los objetivos de la preparación general aplicada durante este mesociclo.
5. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativo

1. Organizar la vida interna de los atletas en los albergues escuela y base náutica.
2. Trabajar en la puntualidad y asistencia a los entrenamientos.
3. Realizar el trabajo educativo en la forma orientada para estas edades.
4. Iniciar estudios especiales de nivel universitario para su amplio conocimiento técnico en la Vela.

II MESOCICLO DE PREPARACIÓN FÍSICO GENERAL.

Duración de 6 microciclos.

Objetivos:

1. En los atletas priorizados alcancen los mismos valores de rendimiento físico que en la estructura del macrociclo anterior.
2. Con el resto del equipo, elevar el nivel de preparación hasta llegar a valores a los priorizados.

Preparación Física

1. Desarrollar la capacidad condicionante de resistencia general aerobia

2. Aumentar la capacidad condicionante de fuerza con aumento de la masa muscular de los planos más importantes de cada atleta, según su clase
3. Desarrollar la capacidad condicionante de flexibilidad y trabajar los ejercicios de recuperación.
4. Desarrollar la resistencia especial con la navegación larga según cada clase

Preparación Técnico-Táctica

1. Perfeccionar en la postura de navegación
2. Desarrollar los elementos tácticos en mini-regatas.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Profundizar en el estudio del reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su aplicación práctica.
2. Perfeccionamiento del dominio del reglamento para su máxima aplicación en cada caso y para eventos internacionales, a través de preguntas y respuestas que se orienten para tal fin.
3. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones.

Educativos

1. Trabajar en la responsabilidad del cuidado de la base material.
2. Desarrollar la voluntad para lograr mayores resultados.
3. Se debe realizar test pedagógicos físicos y una prueba médica de laboratorio para evaluar el desarrollo de las capacidades físico generales y el aumento de la masa muscular en cada atleta.

III MESOCICLO DE PREPARACIÓN ESPECIAL VARIADO.

Duración de 9 microciclos

Objetivo

Elevar la preparación técnico-táctica, manteniendo un alto nivel de preparación física.

Preparación Física

1. Mantener el nivel de resistencia general.
2. Aumentar el nivel de resistencia a la fuerza.
3. Desarrollar la resistencia especial.
4. Elevar el nivel de resistencia anaerobio.

Preparación Técnico-Táctica

1. Desarrollar el trabajo técnico de salida con acciones tácticas.
2. Desarrollar las acciones tácticas de la 1era. Bolina.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Profundizar en el estudio del reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su aplicación práctica, con controles orales y escritos.
2. Comenzar con el dominio del reglamento en su versión en inglés para su máxima aplicación en cada caso y para eventos internacionales
3. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones.
4. Desarrollar la voluntad y combatividad para el logro de los objetivos de la preparación general aplicada durante este mesociclo.
5. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativo

1. Exigir un alto resultado docente a cada atleta en las pruebas semestrales.
2. Trabajar en la jornada por el “Triunfo de la Revolución”.

Se realizará dos tests pedagógicos físico, dos especiales y tres topes de confrontación, junto a las pruebas médicas de terreno, para evaluar el nivel de preparación físico y especial de cada atleta. Se debe realizar una base de entrenamiento y garantizar la realización de los topes y el cumplimiento del volumen de entrenamiento.

En lo psicológico se debe realizar tests psicométricos que permita diagnosticar el proceso en la forma más integral.

IV MESOCICLO DE PREPARACIÓN ESPECIAL.**Duración de 10 microciclos****Objetivos:**

Desarrollar la preparación en los aspectos específicos de cada clase a presentar en los campeonatos nacionales de Vela

Preparación Física

1. Mantener los niveles de resistencia a la fuerza.
2. Mantener el nivel alcanzado de resistencia anaerobia.

Preparación Técnico-Táctica

1. Dominar todas las acciones tácticas en la salida y en el recorrido Olímpico.
2. Dominar el reglamento.
3. Perfeccionar las técnicas de navegación con viento fuerte.
4. Dominar todo el sistema.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Profundizar en el estudio del reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su aplicación práctica, con controles orales y escritos.
2. Desarrollar el dominio del reglamento en su versión en inglés para su máxima aplicación en cada caso y para eventos internacionales
3. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones.
4. Desarrollar la voluntad y combatividad para el logro de los objetivos de la preparación general aplicada durante este mesociclo.
5. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y los padres.

Educativos

1. Apoyar todas las actividades del programa de preparación ideológica de los atletas de alto rendimiento, según condiciones y el lugar donde se aplique la preparación.
2. Demostrar la ejemplaridad y apoyo a todos los demás atletas en cada categoría.

V MESOCICLO DE OBTENCIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA

Duración de 4 microciclos

Objetivo

Obtener la forma deportiva, donde los atletas se desarrollen con maestría deportiva y compitan en el Campeonato Nacional con el máximo de sus condiciones físicas, psíquicas e intelectuales y con el desarrollo educativo exigido.

Preparación Física

1. Mantener el nivel alcanzado en la resistencia especial.

Preparación Técnico-Táctica

1. Lograr salir bien en tiempo y espacio.
2. Saber mantener la ventaja de salida en la 1^a Bolina.
3. Dominar la táctica en flotas grandes.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Aplicar el reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su forma práctica.
2. Desarrollar el dominio del reglamento en su versión en inglés para su máxima aplicación en cada caso y para eventos internacionales
3. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones.
4. Desarrollar la voluntad y combatividad para el logro de los objetivos de la preparación general aplicada durante este mesociclo.
5. Controlar y conducir las metas docentes y deportivas de cada atleta, según sus posibilidades intelectuales y rendimiento motor, en conjunto con la escuela y padres.

Educativos

1. Lograr alta disposición para alcanzar buenos rendimientos.
2. Exigir altos resultados académicos a cada atleta en los exámenes semestrales.

VI. MESOCICLO DE ESTABILIZACIÓN DE LA FORMA DEPORTIVA.

Duración de 4 microciclos

Objetivo

1. Alcanzar un alto grado de preparación deportiva para poder representar a cada provincia con el mejor nivel competitivo.
2. Alcanzar el objetivo competitivo y cumplir con el pronóstico real que se pueda obtener.

Preparación Física

1. Mantener el nivel de habilidad.
2. Mantener el peso corporal.
3. Dominar las normativas exigidas en cada caso de la preparación en competencia

Preparación Técnico-Táctica

1. Lograr la maestría deportiva desde antes que empiece la regata.
2. Estudiar las características del lugar de competencia.
3. Conocer a los contrarios.

Preparación Psicológica e Intelectual:

1. Profundizar en el estudio del reglamento internacional de Vela para donde existe menor dominio del grupo en su aplicación práctica, con controles orales y escritos.
2. Desarrollar el dominio del reglamento en su versión en inglés para su máxima aplicación en cada caso y para eventos internacionales
3. Desarrollar el valor y la independencia en la toma de decisiones entre los integrantes de las tripulaciones.
4. Desarrollar la voluntad y combatividad para el logro de los objetivos de la preparación general aplicada durante este mesociclo.

Educativos

1. Lograr alta disposición para alcanzar buenos rendimientos.
2. Exigir altos resultados académicos a cada atleta en los exámenes semestrales.
3. Cuidar y responsabilizar a cada tripulación de los equipos y accesorios en traslados y en uso durante la competencia.

VII PERIODO DE TRANSITO.**Duración de 6 a 8 microciclos.**

En este período lo fundamental será juegos deportivos y recreación náutica

PROPUESTA DEL PLAN MÉDICO.

Los atletas comprendidos en las categorías escolares 13-14 y 15-16 y en las categorías juveniles 16- 18, tienen que realizarle un chequeo médico por parte del IMD provincial que tenga en cuenta realizar las siguientes pruebas:

- 1- Pruebas de laboratorio clínico
- 2- Pruebas de desarrollo físico, con evolución de composición corporal, estatura, peso, % grasa, AKS,etc
- 3- Prueba Cardiovascular con ecocardiograma EKG y ECO en los casos necesarios
- 4- Chequeo estomatológico.
- 5- Trabajo fisioprofilaxis para prevenir las lesiones y favorecer la recuperación.

Estas pruebas se realizar con una periodicidad de una por mesociclo para apoyar la evolución integral de la etapa.

PROPUESTA DEL PLAN PSICOLOGICO.

Los atletas comprendidos en las categorías escolares 13-14 y 15-16 y en las categorías juveniles 16- 18, tienen que realizarle una evaluación psicológica por parte del IMD provincial que tenga en cuenta realizar las siguientes pruebas:

- 1- Caracterización psico social de cada atleta.
- 2- Evaluación del coeficiente de inteligencia.
- 3- Evaluación del nivel de motivación.
- 4- Actitud ante la competencia y entrenamientos.

Las pruebas de nivel de motivación y actitud se realizar con una periodicidad para apoyar la evolución integral del entrenamiento.

Orientaciones metodológicas para determinar el Volumen y aplicación de métodos de entrenamiento.

El parámetro fundamental para controlar el volumen es el tiempo de trabajo desglosado en horas y minutos. Para ellos todas las cualidades psico-motoras las vamos a controlar sobre la base del tiempo a emplear en el entrenamiento, según el modelo de plan de entrenamiento orientado.

El volumen general de entrenamiento lo desglosamos en cuatro grupos generales que agrupan a las cualidades ellos son:

Volumen preparación físico general.

Volumen preparación especial.

Volumen preparación técnico-táctica.

Volumen preparación intelectual

1). Volumen preparación físico General

En este aspecto agrupamos las cualidades motoras fundamentales para la preparación física en tierra que son: capacidades condicionales de resistencia y capacidades condicionales de fuerza y las capacidades coordinativas habilidades generales.

a) Resistencia:

Es necesario desde edades tempranas el entrenamiento de esta capacidad condicional, para crear las bases del desarrollo aeróbico en el atleta teniéndose que trabajar a lo largo de toda la vida deportiva.

Para ello utilizamos el método de duración continúa donde se mantiene una velocidad constante en un determinado tiempo que pueda entrar entre 10 y 45 minutos. La actividad se puede desarrollar con deportes cíclicos como la natación, carrera y ciclismo.

En la categoría juvenil y social se trabaja la resistencia también sobre la base del método de intervalo mediano y corto; el método variado-aerobio que es necesario en la especialización de las clases que practican estas categorías. El método de intervalo mediano se caracteriza por una serie de fases de cargas intensas cortas que se interrumpe por pausas, teniéndose que aplicar la nueva carga o repetición cuando el atleta este recuperado siendo el tiempo de trabajo entre 2 y 6 minutos teniendo de 2 a 4 repeticiones según las características individuales de los atletas. El método variado consiste en una distancia determinada, el atleta en el transcurso de la carrera modificada en un intervalo determinado la planificación de la velocidad, aumentándola, pudiendo desarrollar a una distancia

entre 2 y 5 Km con intervalos de 100 m a 200 m, con alta intensidad en tramos de 300 a 500 m, se recomienda realizar estos entrenamientos en la actividad de carrera, porque con la natación se necesita un alto grado de especialización en la técnica para lograr los rendimientos necesarios.

b) Fuerza

En la categoría escolar es necesario formar la base del desarrollo de la fuerza, que con los cambios de categoría va aumentando el nivel de exigencia, para permitir trabajar la resistencia a la fuerza isométrica (estática) y la resistencia a la fuerza dinámica.

En la categoría 12-13 años se trabaja solamente en el desarrollo de una forma muy general usando ejercicios con el propio peso corporal del atleta o algunos implementos de pequeños pesos (pelota medicinal, barras pequeñas, etc.) estructurado en forma de baterías que pueden tener desde 2 ó hasta 12 ejercicios, permitiendo siempre la recuperación entre cada ejercicio.

En la categoría 14-15 años para Optimist y 16-18 años se profundiza en el desarrollo de la fuerza, sobre la base de usar implementos más pesados y un volumen mayor de ejercicios, que le permita al atleta desarrollar hasta 25 repeticiones para crear las bases para el posterior desarrollo de la resistencia de la fuerza dinámica. En estas edades trabajaremos la resistencia a la fuerza isométrica (estática) en simuladores de posturas de acuerdo a la embarcación que naveguen usando el método de intervalo pero con la condición que el tiempo de descanso tiene que ser mayor que el tiempo de trabajo para permitir la completa recuperación para volverlo a repetir. Se aprovechará este ejercicio para la conexión técnica de la postura para navegar.

En la categoría juveniles y sociales, el desarrollo de la fuerza adquiere una gran importancia, recomendando trabajarla por el método de repetición, donde se elegirán de 3 a 6 estaciones (ejercicios) que movilicen los planos musculares de la clase que el atleta práctica, teniendo que desarrollar entre 20 y 25 repeticiones para el trabajo de la resistencia a la fuerza dinámica. Se plantea que si el atleta no llega a 20 repeticiones hay que disminuir el peso y si 25 repeticiones no constituyen una carga fuerte, hay que aumentarle el peso. La fuerza del estímulo en este ejercicio se considera lento porque se le permite al atleta todo el tiempo necesario para recuperarse y poder realizar el próximo ejercicio con la máxima eficiencia. Esta combinación que se plantea se puede desarrollar de 3 a 5 circuitos de repetición de los ejercicios con las tandas, de acuerdo al desarrollo de cada atleta, el incremento que se realizará después que el atleta está adaptado a las cargas de entrenamientos.

Para desarrollar la masa muscular emplearemos ejercicios con implementos, realizando de 6 a

8 repeticiones con un peso máximo posible para cumplir la tarea y emplearemos de 4 a 6 ejercicios en dependencia al plano muscular a trabajar. El aumento de la carga se realizará cuando el peso que se trabaja deje de ser estímulo y se realice sin fatiga. En estas categorías también se profundizará en el trabajo de la resistencia a la fuerza isométrica (estática) trabajando el método de intervalo intensivo que puede ser desde 1 minuto de trabajo por minuto de descanso, hasta llegar a intervalos de 6 minutos de descanso de acuerdo al desarrollo de cada atleta se podrá realizar varias tandas 3 a 6. También hay que desarrollar la fuerza estática por métodos continuo al plantearse el máximo de tiempo de postura sin afectar al aspecto técnico de la misma. También se mantiene el desarrollo de la resistencia a la fuerza dinámica por método de circuito, donde se plantea de 10 a 12 ejercicios con una duración del estímulo y de descanso de 30 segundos hasta de 45 segundos de acuerdo al desarrollo del atleta, siendo las características de la fuerza del estímulo rápido, teniendo que usar pesos que le permitan el trabajo continuo de todo el tiempo al atleta. La cantidad de circuito a desarrollar puede estar entre 2 y 4 circuito, realizando siempre una pausa de 5 minutos entre cada uno. Es de señalar que en nuestro deporte es necesario un nivel de desarrollo de fuerza rápida para dar respuesta a las dificultades al maniobrar una embarcación, pero como este trabajo está implícito en el desarrollo de habilidades especiales en agua no lo consideramos importante trabajarlo y por tanto no se planifica como un trabajo específico.

c) Habilidad

En esta cualidad, tenemos que organizar los ejercicios en forma de baterías de acuerdo a los objetivos que queremos lograr, pudiendo utilizar el método duración cuando organizamos una batería de x por ejercicios que tengan una duración continua entre 15 y 30 minutos. También podemos utilizar el método de intervalo cuando organizamos una batería de x ejercicios y existe un intervalo de recuperación entre cada uno al utilizarse una alta intensidad. También es factible la utilización de juegos pre-deportivos sobre la base de utilizar el método de juego que puede durar entre 15 minutos hasta una hora de trabajo continuo.

En esta cualidad, también reflejamos en pequeñas cantidades, el tiempo que se emplean en los ejercicios de flexibilidad y equilibrio, que se pueden trabajar de forma individual o por pareja, siendo necesarios para la recuperación de la carga de entrenamiento. Esta cualidad se puede trabajar en todas las categorías con el cuidado por parte del entrenador de analizar el grado de complejidad de cada ejercicio que eligió, con el desarrollo psico-motor de sus atletas.

En nuestro deporte es muy importante el desarrollo de la habilidad especial que se desarrolla con la embarcación en el agua, cuestión que no se controla al estar implícita en el desarrollo de las cualidades. También resulta importante realizar ejercicios de estiramientos para lograr una buena recuperación después de terminar una sección de entrenamiento como también ayuda a evitar las lesiones.

Orientaciones Metodológicas para el Volumen de la Preparación Especial y Métodos de Entrenamiento.

En este aspecto de la preparación, consideramos el tiempo de trabajo que se emplea en el desarrollo y dominio de la técnica individual y la resistencia especial.

a) Técnica individual

Consideramos el tiempo de trabajo en diferentes aspectos como son:

1. Técnica de navegación

Es el tiempo empleado en la enseñanza de la técnica de la clase que práctica el grupo de atletas de acuerdo a la especialidad y la categoría, atendiendo a la navegación de bolina, largo y popa donde se atiende a la conducción técnica de la embarcación, forma de tomar la ola, etc., que se realiza sobre la base del método de duración pero con salvedad se puede realizar todas las interrupciones posibles con tal de corregir los errores técnicos que se detectan.

2. Toma de baliza

En este caso ocurre que es el tiempo empleado en la enseñanza y corrección de la técnica en la toma de baliza en todas sus variantes, que se realizan en una regata, como son de bolina a popa; de popa a bolina; de un largo a bolina y de bolina a un largo, como también entrenamientos con varias balizas para realizar ejercicios de habilidad como es el círculo y la configuración del 8 con dos balizas, pudiéndose confeccionar un triángulo muy pequeño entre 100 m y 150 m de largo entre balizas para que los atletas realicen todas las maniobras en un pequeño espacio. Existen múltiples combinaciones para desarrollar esta habilidad especial.

3. Práctica de salida

En este caso se trabaja en el dominio de dos aspectos fundamentales, primero en la ubicación por parte del atleta de la línea de salida con ejercicios de correr la línea con el viento de través para corregir cuando el atleta se sale de la línea o no y otro es levantando la

mano cuando el atleta estima que está situado en la línea, rectificando el error que pueda existir de apreciación por parte de él. Segundo es la situación del tiempo por parte del atleta para realizar una buena salida, teniendo que coordinar el tiempo y la ubicación de la línea para poder salir bien.

Para entrenar el cálculo del tiempo se puede emplear intervalos entre 15 segundos hasta 1 minuto de acuerdo al dominio del atleta siendo indispensable que el atleta tenga un cronometro para estimar el tiempo.

4. Técnica de maniobras

Se enseñará y perfeccionará las técnicas de virar por avante, trasluche y por redondo de cada clase para diferentes fuerzas de viento (fuerte-media-flojo) atendiendo al equilibrio de la embarcación, a los desplazamientos del atleta y las operaciones técnicas necesarias para realizar las maniobras efectivamente. Añadir la de achicar y adrizaren la clase optime y ver otras que entiendan los entrenadores. Es de aclarar que este trabajo técnico individual se caracteriza por desarrollarse en todas las categorías y clases, al tener que aprender el atleta, las características de la embarcación que está practicando, existiendo la diferencia en el grado de complejidad que desarrolle el entrenador de acuerdo al nivel de desarrollo que tenga sus atletas en esa clase también queremos recordar que este trabajo se realiza individualmente, organizándose la clase de forma que el entrenador puede analizar cada atleta independientemente y sobre la base del método de repetición.

b) Resistencia Especial

En este aspecto de la preparación se controla el tiempo de trabajo para el desarrollo de la resistencia especial que se puede aplicar de dos formas.

1. Navegación larga libre

Es cuando empleamos el método de duración continua y el atleta tiene que vencer una distancia determinada sin interrumpir la navegación, pudiendo escoger el recorrido que él entiende más adecuado, debiendo desarrollar progresivamente hasta llegar al triple de lo que debe navegar en una regata oficial. Este entrenamiento se puede realizar de forma individual o colectiva lo que en último caso hay que aclarar que el objetivo fundamental no es ganar, si no vencer la distancia y hay que desarrollar esta actividad en los tres tipos de navegación, bolina, larga y popa.

2. Navegación en paralelo

En este caso se utiliza el método de intervalo intensivo, al trabajar los atletas un tiempo determinado en un intervalo que pueda estar entre 5 y 15 minutos, obligando al atleta a no cambiar la postura, ni el rumbo de la embarcación. En esta actividad también se puede aprovechar para analizar errores técnicos de navegación que comete los atletas, al ser muy fácil la comparación al navegar en paralelo los mismos. Se recomienda que en cada pausa se cambien las posiciones de los atletas en el grupo, para permitir luego una evaluación más integral. El incremento del intervalo de tiempo debe estar dado por la adaptación a las cargas de entrenamientos por parte de los atletas.

Orientaciones metodológicas para el Volumen de preparación Técnico-Táctico y métodos de entrenamiento.

En este epígrafe, hemos presentado estos dos calificativos porque en la práctica en nuestro deporte, ambas están indisolublemente unidas. Para poder desarrollar una correcta táctica se necesita un nivel técnico óptimo, porque cometer errores técnicos no permite aplicar correctamente la táctica y desarrollar correctamente la técnica pero sin aplicar la táctica, no garantiza el resultado deportivo esperado.

El trabajo técnico-táctico se desglosa de la siguiente forma:

1. Práctica de salidas
2. Combate entre dos
3. Mini-regatas
4. Regatas recorridos Olímpicos

1) Práctica de salidas: Se realizan prácticas de salidas colectivas con el propósito de evaluar y aplicación de los conocimientos tácticos de cómo salir en la posición de más ventaja cubriendo correctamente al resto de los atletas, como también el análisis de las condiciones climáticas (fuerza, dirección del viento, tamaño, dirección y fuerza de la ola, fuerza y dirección de la corriente máxima, etc.) que incluye en una buena salida. El método de repetición es el adecuado para trabajar sobre un volumen alto de repeticiones.

2) Combate entre dos: En esta actividad se puede desarrollar con dos o tres embarcaciones, el contenido fundamental es enseñar y corregir las formas correctas de cubrir cuando se desea ganar a un oponente determinado.

Cuando se usa tres embarcaciones desarrollamos el pensamiento táctico de velar por dos alternativas diferentes tener que garantizar un resultado. Esta actividad se puede desarrollar con salida oficial, para enseñar a cubrir desde antes del comienzo de la regata o se pueda establecer una ventaja para una tripulación, buscando que la segunda tenga que esforzarse al máximo.

Estos ejercicios son de alta complejidad técnica y táctica, solo se recomienda realizarlos con atletas que dominen los conocimientos básicos y tenga la maestría deportiva mínima para realizarlos.

3) Mini-regatas: Constituye el elemento fundamental en la preparación del atleta de vela, al darle la posibilidad de ejercitar todas las variantes tácticas y técnicas que ocurren en una regata, sobre la base de realizar volúmenes altos de repetición. Cada forma de desarrollar las mini-regatas cumple con un objetivo fundamental, aparte de desarrollar otras formas indirecta o de menos importancia. Existen múltiples formas de desarrollar las mini-regatas, le plantearemos algunas formas tradicionales para utilizarlas de ejemplos:

Salida –1-salida: En este caso los atletas realizan salida, van hacia la baliza 1 en bolina y terminan en popa en la línea de salida. Este ejercicio esta dirigido a la práctica de salida y trabajo táctico en la bolina.

Salida –1-2-3: Se da la salida y se realiza una vuelta al triángulo. El objetivo fundamental es la toma de baliza colectiva en todos los ángulos y sus maniobras en los diferentes tipos de navegación.

Salida –1-2-3-1: en este caso se incorpora la navegación en popa para su análisis.

Emplear el sistema de las cuatro balizas, donde se pone un triángulo y el barco se fondea en la mitad de la bolina, permitiendo dar la salida y la llegada de forma correcta, pudiendo corregir los errores técnicos-tácticos en ambos casos.

El entrenador puede ganar en grado de complejidad aumentando el número de vueltas a dar en las mini-regatas. Lo fundamental es la continua corrección de los errores que observa el entrenador, porque puede encontrarse con la dificultad de no poder reproducir con la misma exactitud la problemática observada, recomendándose cada vez que se termine una mini regata, el análisis con los atletas de los errores fundamentales.

4) Recorrido Olímpico: Se empleará el método de competencia, colocando el Trapezoide a la distancia oficial y desarrollará regatas con este recorrido, para analizar los errores fundamentales que influyen en el rendimiento. Se recomienda en el transcurso del recorrido no analizarle señalamiento al atleta hasta que termine, para ir formándole el hábito de pensar y dar soluciones tácticas de forma independiente a las dificultades que ocurran.

Orientaciones Metodológicas para el Volumen de Preparación Psicológica e Intelectual y Métodos de Enseñanza Pedagógica.

Con métodos de conferencias, clases teórico-práctica, seminarios, pruebas teóricas, charlas y conversaciones con los atletas, de forma colectiva e individual, el entrenador tiene que preparar intelectualmente a sus atletas, siempre haciendo énfasis en “como logramos” el ejercicio ó maniobra adecuada. Para ello la preparación se divide en los siguientes aspectos:

Se orienta la preparación Psicológica e Intelectual hacia:

1) Preparación Técnica: incluye toda la preparación técnica del atleta, desde las cuestiones más elementales de cómo realizar los nudos marinos, hasta la forma en que debe arbolarse su embarcación con las conexiones de medidas y formas de poner las velas para lograr que la embarcación alcance más velocidad en la navegación.

Cada atleta tiene que llegar a dominar a la perfección la clase que práctica y para alcanzar esto requiere mucho tiempo en conocer y estudiar las características de su bote.

2) Preparación Táctica: En este aspecto se aborda y estudiará todas las variantes tácticas que se pueden utilizar en una regata para garantizar un buen resultado en los diferentes tipos de navegación, bolina, través, largo y popa. Se explicará también la estrategia de la puntuación en una regata.

3) Preparación sobre conocimiento de reglas: Hay que dominar todas las reglas, para poder desarrollar una buena táctica. El entrenador deberá profundizar en el conocimiento de las reglas fundamentales, dominando para ello los conceptos, que permita enfrentar correctamente el reglamento internacional.

4) Preparación estratégica: En este caso se profundizará en los conocimientos climatológicos en general, estudiándose los diferentes tipos de olas, fuerza y dirección del viento, características de los conocimientos, cambios atmosféricos, etc., que pueda ocurrir en la sede de la competencia fundamental.

En general el entrenador debe elaborar el plan de preparación Psicológica e Intelectual de acuerdo al grado de conocimiento que tengan sus alumnos, para lograr ir ganando en profundización, siendo esta un arma importante para garantizar buenos resultados.

Orientaciones Metodológicas para Evaluar el Test Teórico de Ingreso y Continuidad.

El test de ingreso y continuidad se evaluará atendiendo a los 5 aspectos a evaluar, se le dará una evaluación de 5-4-3-2-1 es decir de Muy bien, bien, regular, mal y muy mal y después de terminada la prueba se realiza una evaluación individual de cada atleta señalando en que aspecto cumplió y en cual no cumplió los objetivos propuestos, confeccionando un plan de medidas para superarlo en el menor tiempo posible.

Se realizará una batería de 10 preguntas dónde cada pregunta, tiene un valor de 10 puntos. Esta batería será confeccionada por el metodólogo provincial del deporte de vela antes de ser aplicada ó por el jefe de cátedra de la entidad en cuestión. Estas normativas se aplicarán al ingreso del atleta y de continuidad del atleta para saber si ha vencido los objetivos propuestos y eslabones del Alto Rendimiento.

En las visitas de la Comisión Nacional de Vela se aplicarán pruebas de conocimientos del Reglamento Internacional de Vela y de conocimientos generales de la Vela, esto formará parte de la valoración integral de las visitas de Alto Rendimiento.

La prueba será confeccionada sobre la base de los objetivos de cada edad y será aplicada por edades y clases de embarcaciones. La prueba debe tener el siguiente formato.

Debe tener como ejemplo:

2 preguntas técnicas de su clase.

2 preguntas tácticas de su clase.

2 preguntas del reglamento internacional.

2 preguntas del código internacional de banderas.

2 preguntas de arboladura de su clase: de nudo que puede ser teórica ó práctica según la edad.

Orientaciones metodológicas para evaluar las pruebas teóricas, según los puntos que alcancen cada atleta se analizará que aspecto de la preparación no fue vencido para realizar un plan de medidas para superarlo.

Orientaciones Metodológicas para Evaluar las Pruebas Física de Ingreso y Continuidad.

- a) La plancha, abdominal y barra se realiza en un minuto de trabajo, se le cuenta la cantidad de ejercicios que realiza cada atleta y se evalúa según su categoría.
- b) Con la natación (150 m a 250 m) y la carrera (3 km) se hace igual y al final se evalúa según su categoría. La natación tiene que tratar de nadar la distancia establecida según las normativas,

Orientaciones metodológicas para determinar el ingreso y continuidad de cada atleta de Vela y evaluación de las normativas.

Cuando se hayan realizado todas las normativas, físicas, teóricas y en el agua y se le ha dado una evaluación se señalan los atletas que cumplieron los parámetros exigidos y quienes quedaron con alguna deficiencia para analizar en qué tiempo se puede recuperar.

Orientaciones metodológicas para el Test Teóricos.

El test teórico se realizará cada vez que termine un contenido teórico y no podrán pasar a otro contenido sino no tiene aprobado el contenido para cada edad.

El test teóricos puede ser escrito y orales prácticos, pero estos aprobados y con la firma del metodólogo provincial del deporte y jefe de cátedra del deporte.

Los test teórico será aplicado por edades, no por categoría y deben tener el mismo formato de las pruebas de ingreso y continuidad, lo único que aprobado por el metodólogo provincial.

El test teórico se ubicará en el plan según los objetivos de los contenidos y los mesociclos deben ser ubicados de la siguiente forma:

Mesociclo Introdutoria	1 test
Mesociclo de Preparación General	1 test
Mesociclo de Preparación Espacial Variado	1 test
Mesociclo Especial	1 test
Mesociclo Competitivo	1 test

Orientaciones Metodológicas sobre el Test en el Agua.

En el mesociclo introductorio se va a realizar un test al final del mismo de 5 mini-regatas con dos balizas, barlovento y sotavento, con una distancia de 50 a 60 metros.

En el mesociclo de preparación general se va a realizar 2 test, uno a mediados de la preparación y otro al final de la misma de 5 mini-regatas de 2 balizas, en una distancia de 100 metros.

En el mesociclo especial variado se va a realizar uno cada 15 días de 7 mini-regatas, con dos balizas a 200 metros.

En el mesociclo competitivo uno cada siete días de 7 mini-regatas de dos balizas a una distancia de 300 metros.

Orientaciones metodológicas para el Test Físicos.

El test físicos se evaluarán igual que las normativas de ingreso y continuidad, con una evaluación cuantitativa y cualitativa de cada atleta.

Los test físicos se realizarán al finalizar cada mesociclo y si el mesociclo tiene más de 12 semanas se realizarán uno a mediados.

Los test que se realizarán serán los siguientes:

- a) Test de resistencia
- b) Test de fuerza
- c) Test de habilidad
- d) Natación

También pueden aplicar las normativas de ingresos ó de continuidad con sus tablas de valores y puntuación pero si lo aplican a un mesociclo lo tendrán que aplicar a todos los mesociclos y ubicarlas como están ubicados el test físicos

Orientaciones metodológicas Test de Índice de Resistencia.

Serán (2) los técnicos necesarios para el control, debiendo disponer cada uno de un cronometro.

- (1) se ocupará del control del tiempo recorrido.

- (1) controlará el pulso después de la actividad.

Los atletas realizarán el test en grupo de 2 a 3 aumenta el número si se dispone de mayor personal.

Cada cronometrista debe saber a que atleta va a controlar el tiempo de llegada, así como el pulso después de la actividad.

El pulso debe ser tomado en 6 segundos multiplicarlo por diez.

El pulso inicial debe ser controlado en el cuello antebrazo ó lado izquierdo del pecho.

El calentamiento debe asegurar pulsaciones por minuto.

Debe informarse al atleta el propósito del control recomendándose hacer el recorrido acorde a sus posibilidades sin detenerse.

Orientaciones metodológicas del Cajón.

Se puede realizar en un bote viejo ó en un cajón confeccionado por el entrenador, el atleta tomará una posición idéntica a la que lleva el bote y estará en esa posición sin descansar hasta que se agote.

Orientaciones metodológicas del Test de Fuerza.

Los atletas realizarán tracciones en una barra fija, con un tiempo de trabajo de un minuto puede descansar en la barra, no se pueden soltar y solo se contarán las bien hechas.

También realizar abdominales acostados, repeticiones en un minuto de trabajo exigiendo un movimiento continuo y completo.

Orientaciones metodológicas del Test de Habilidades.

En dicho caso existen diferentes formas de evaluar las habilidades en forma general de los veleros, pero los modelos deben ser como los movimientos de los barcos en que se entrene, atendiendo a las características y las exigencias que debemos evaluar para los movimientos.

Orientaciones metodológicas para los Planes de Entrenamientos.

a) Las provincias que no tengan atletas en la EIDE se le autoriza a utilizar el programa de la EIDE.

b) Las EIDE que están alejadas del mar y se demoran en el traslado a la base Náutica, se le autoriza a trabajar por debajo de las horas planteadas en el programa. En todos los casos los entrenadores deben tener su plan de entrenamiento escrito, actualizado y aprobado.

Literatura de consulta obligatoria:

1. Reglamento de Regatas a Vela (RRV), versión española. 2013-16
2. Libro de Casos de la ISAF 2005
3. Trabajos finales de especialidades realizadas para ejercicios del proceso de entrenamiento.
4. Seminario anual de mayo para las EIDE, calendario oficial
5. Acuerdos y conferencias técnicas del curso anual Técnico- Metodológico de septiembre 2016
6. Desglose de los planes anuales por clase de la Comisión Técnica Nacional
7. Editorial Planeta -.Enciclopedia Ilustrada de la Navegación a Vela

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera, E., Fuste, R., Itzia M. (2001): Actualización del Manual de Arboladura de la Embarcación 470 en el Deporte de Velas. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Ciudad de la Habana.
2. Alessandro, S. (2003). A vela con el mal tiempo.
3. Bertley, P. (2006): El Deporte de Velas. Características Generales. Saehonsor internacional sailing. Disponible en: www.Monografias.com. Consultado el 23 de Marzo 2006
4. Bompa Tudor, O., *Theory and Methodology of training: The key of athletes performance.*
5. Borles, B. Las velas (2006): Diseño, Manejo y Comportamiento. Disponible en: www.chiledeportes.com. Consultado el 23 de marzo 2006
6. Curry, M. (1962): Regata de Yates. Aerodinámica de la Vela, Barcelona, España.
7. Dedekam, I., *Puesta a punto de velas y aparejo.* 2006.
8. De la Guardia Llanso, V., Hermina, C., García, P. (1988): Programa de Preparación del Deportista. Velas.
9. Diccionario de la Vela. Disponible en: [www.chiladeportes.cl/ biblioteca/velerismo.pdf](http://www.chiladeportes.cl/biblioteca/velerismo.pdf). Consultado en Internet marzo 2006.
10. Diccionario Náutico. Sitio: <http://www.canalmar.com/diccionario>. Revisado diciembre 2010

11. Disotuar, R. C. (2010). Propuesta de una metodología para el aprendizaje del Reglamento de Regatas a Vela en función de las acciones tácticas de los veleristas cubanos. Ciudad de la Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
12. Docampo, W. B. (2010). Ejercicios para mejorar la técnica de ceñida en el deporte de Vela. Holguín, UCCFD: "MANUEL FAJARDO".
13. Fernández, P. L. y De la Guardia, V. (1986): Manual de Arboladura y navegación de la modalidad 470 en el Deporte de Vela. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Ciudad de la Habana.
14. Garcia, A. D. (2011). Implementación de ejercicios para corregir errores en la navegación a popa, para los veleristas de las clases Optimist, Cadete y Tabla a Vela en La Habana. La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
15. ISAF. (2016) Reglamento de Regatas a Vela.
16. Kibble/Kibble, (1987): El ABC del Optimist.
17. Lorenzo, O. (1989): Manual de Arboladura de la Clase Snipe en el Deporte de Vela, Ciudad de La Habana.
18. Machado, A. R. (2012). Ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica y la táctica en la navegación de popa en las clases Optimist, Snipe y Tabla a Vela. Santa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo" Facultad de Villa Clara.
19. Mainemare, J. (s.a): Curso de solidaridad Internacional sobre la Metodología de las Embarcaciones de Velas.
20. Matviev, L.P., *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Ráduga ed. 1983, Moscú.
21. Morales, A.M., P-34., *Los métodos y medios en el proceso de formación y desarrollo de las habilidades motrices deportivas. Habilidades Motrices Deportivas*. 2005, Cuba. 34.
22. Nicolson, I., *A toda Vela*. 1988.
23. Ortega Rebollo, Francisco. El Manual de Navegación a Vela Latina en formato digital, en el sitio <http://franciscorebollo.blogspot.com>. Visitado en Dic. 2010.
24. Padrón, J., Urbay, J. A. (1988): Manual de Arboladura de la Embarcación de Vela de la Modalidad Finn. ISCF. "Manuel Fajardo". Ciudad de la Habana.
25. Padrón, L.Y., *Ejercicios para la corrección de la navegación en Ceñida para las clases Optimist, Laser II y Tabla a Vela*. 2010, UCCFD "Manuel Fajardo": Ciudad de la Habana.

26. Pérez, C. M. (2012). Ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de navegación de ceñida en el Optimist, Cadete y Tabla a Vela. Santa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo" Facultad de Villa Clara.
27. Pérez Salazar, M., *Historia del deporte de vela*. 2001, ISCF Manuel Fajardo: Ciudad Habana.
28. Pimentel, D. M. (2011). Ejercicios para alcanzar el desarrollo óptimo en la fuerza de los veleristas durante la navegación. La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
29. Platonov, V.N., *La adaptación en el deporte*. Paidotribo ed. 1991, Barcelona.
30. Sánchez, M. R. D. (2011). Ejercicios para perfeccionar la salida en los veleristas del equipo nacional. La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
31. Torres, I. (s.a): Conferencia de Teoría del Entrenamiento.
32. Vázquez, Y. L. (2011). Ejercicios para perfeccionar la técnica del trasluce en los veleristas del Equipo Nacional de Vela. La Habana, UCCFD "Manuel Fajardo".
33. Zatsiorki, V.M., *Biomechanical basis of strength training.*, in *Congreso Mundial de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 1993.

Anexos

NORMATIVAS DE INGRESO

AREAS DEPORTIVAS (8, 9, 10 y 11 años)

Ejercicio	Planchas		Abdominal		Natación		Agilidad		Carrera	
Edad	SEXO									
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
8	6	4	8	6	25	25	X	X	500	500
9	8	6	12	10	35	35	X	X	550	550
10	10	8	14	12	50	50	X	X	1000	1000
11	12	10	16	14	100	100	X	X	1500	1500

EIDE-AREA-ESCOLAR

Ejercicio	Barra		Abdominal		Natación		Agilidad		Carrera	
Edad	SEXO									
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
12	8	6	18	15	150	150	X	X	1500	1500
13	10	8	20	18	200	200	X	X	2000	2000
14	12	10	22	20	200	200	X	X	2000	2000
15	14	12	25	23	250	250	X	X	3000	2000

EIDE-AREA-JUVENIL

Ejercicio	Barra		Abdominal		Natación		Agilidad		Carrera	
Edad	SEXO									
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
16	16	14	28	25	250	250	X	X	3000	3000
17	18	16	35	32	250	250	X	X	3000	3000
18	20	18	38	35	250	250	X	X	3000	3000

NORMATIVAS DE CONTINUIDAD**AREAS DEPORTIVAS**

Ejercicio	Planchas		Abdominal		Natación		Agilidad		Carrera	
Edad	SEXO									
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
8	8	6	10	8	25	25	X	X	500	500
9	10	8	14	12	50	35	X	X	550	550
10	12	10	16	14	75	50	X	X	1000	1000
11	14	12	18	16	100	100	X	X	1500	1500

EIDE-AREA-ESCOLAR

Ejercicio	Barra		Abdominal		Natación		Agilidad		Carrera	
Edad	SEXO									
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
12	15	13	20	18	150	150	X	X	1500	1500
13	16	14	22	20	200	200	X	X	2000	2000
14	17	15	24	22	250	250	X	X	2000	2000
15	18	16	26	24	250	250	X	X	3000	3000

AREA- JUVENIL

Ejercicio	Barra		Abdominal		Natación		Agilidad		Carrera	
Edad	SEXO									
	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.	Masc.	Fem.
16	19	17	28	26	250	250	X	X	3000	3000
17	20	18	30	28	250	250	X	X	3000	3000
18	22	20	32	30	250	250	X	X	3000	3000

NORMATIVAS TÉCNICAS DE INGRESO

EIDE 12-13 años

1.- Normativas de agua, salida

Que se encuentren a 15 metros de la línea de salida

Que no salga atrasado más de 15 segundos.

2.- Técnica.

Que sepa virar por avante en forma de palanca 10 segundos de tiempo.

Trasluchar en una baliza y virar por avante en una baliza.

3.- Táctica.

Hacer el recorrido correctamente, evaluar la parte técnica.

Llegada correctamente.

EIDE 14-15 años

1.- Normativa de agua, salida

Que esté cerca de la línea a 10 metros

Que no salga con más de 10 segundo de atraso.

2.-Técnica

Que vire en forma de palanca 8 segundos.

Toma de baliza en todos los ángulos.

3.-Táctica.

Hacer recorrido correctamente, evaluar el trabajo técnico-táctico.

Llegada correcta.

JUVENIL 16 años

1.- SALIDA

Que esté cerca de la línea a 5 metros

Que no salga atrasado 5 segundos

2.- Técnica

Que la virada la realiza en 6 segundos

Toma de baliza de todos los ángulos

3.- Táctica

Hacer el recorrido en pareja, evaluar la técnica y la táctica.

En la salida seleccionar el mejor lugar.

JUVENIL, 18 y 19 años

1.- Salida

Que este parado en línea 1 minuto.

Que no salga atrasado más de 5 segundos

2.- Técnica

Que la realice la virada por avante de 2 a 5 segundos

Toma de baliza de todos los ángulos

3.- Táctica

En el recorrido en pareja conocerse todo el reglamento y emplear la táctica de defensa.

Seleccionar el mejor lugar de salida y llegada.

EQUIPO NACIONAL

- **Resultado deportivo.**
- **Somatotipo por clase.**
- **Compatibilidad para las embarcaciones biplaza.**

NORMATIVAS TÉCNICAS DE CONTINUIDAD

EIDE Y AREAS 12-13 AÑOS

1.- SALIDA

Que este cerca de salida 15 metros.

Que no salga con más de 15 segundos de atraso.

Que no se pase en salida y sí lo hace cumple como es correcta la salida.

2.- TECNICA

Que sepa virar por avante normal y con la palanca 10 segundos.

Que sepa trasluchar 5 segundos.

Que sepa virar por redondo en 8 segundos.

3.- TACTICA

Que recorra el triángulo ó recorrido olímpico como es debido.

Si toca baliza de vuelta.

Que domine la dirección del bote.

EIDE Y AREAS 14-15 años

1.- SALIDA

Que se mantenga pegada a la línea 10 metros (m)

Que no salga con más de 10 segundos (s) de atraso.

Seleccione la parte favorecida.

2.- TECNICA

Virada por avante normal y de palanca 8 segundos

Trasluche normal y con aire fuerte 4 segundos ó 7 segundos.

3.- TACTICA

Que recorra el triángulo ó el recorrido olímpico con otra pareja.

Que domine todas las navegaciones.

EIDE JUVENIL 16-18 años

1.- SALIDA

Que se mantenga en la línea a 5 m

Que no salga con más de 5 segundos de atraso.

Que se mantenga parado en la línea 2 minutos (min.)

2.- TECNICA

Que sepa virar por avante con todos los vientos 6 segundos.

Empleo de la virada de palanca, normal y de cabeza.

Que sepa trasladar con baliza y sin baliza 3-4 segundos.

Que vire por redondo con baliza 6 segundos.

Toma de baliza de todos los ángulos.

3.- TACTICA.

Que recorra el triángulo ó recorrido olímpico en pareja y aplique toda la táctica de ataque y defensa.

Que emplee todas las formas de velocidad y planeo del bote.

Que domine parte IV del Reglamento Internacional de Vela.

TEST PEDAGOGICO PRÁCTICO FÍSICO

1. Batería:

- Carrera 3 Km (En Periodo Preparatorio)
- Natación 150 m
- Abdominales, repeticiones en un minuto
- Coordinación contra-reloj
- Barras, repeticiones en un minuto (más)
- Simulador de banda.

2. Tabla de Valoración de los Tests Físicos (Categoría Juvenil)

EJERCICIOS	SEXO	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MAL	MUY MAL
Carrera 3 Km,	Masculino	-12:30	12.30	12:31-12.59	13.00	+ 13:45
	Femenino	-15:30	15.30	15:31-15.44	15.45	+15:45
Natación 150 m,	Masculino	-2:20	2.20	2.21 -2.38	2.39	+2:40
	Femenino	-3:08	3.09	3:10 -3.28	3.29	+3:30
Abdominales	Masculino	+45	45	44 -38	37	-36
	Femenino	+40	40	39 -31	30	-29
Barras	Masculino	+18	18	17 -11	10	- 9
	Femenino	+10	9	8 - 6	5	-5

3. Test de Cajón de Banda Simulador (masculino-femenino)

CATEGORIA	BIEN	REGULAR	MAL
12-13 Años	+ 1´	59" – 30"	-30"
14-15 Años	+ 2´	1´.59" – 1´.20"	-1´.20"
16-18 Años	+ 3´	2´.59" – 2´	-2´
Mayores 18	+ 4´	3´.59" – 3´	-3´

4. Tabla de Valoraciones de los Tests Especiales

A- Estimación de la línea de salida.

B- Cálculo del tiempo de salida.

C- Resistencia especial.

EJERCICIOS	MUY BIEN	BIEN	REGULAR	MAL	MUY MAL
A	-1	1"	1".1 – 2"	2"	+2
B	-2	2"	2".1 – 3"	3"	+3
C	-7	7	7 -5	5	+5

5. Topes de Confrontación y Competencias de Preparación

Se considera el mejor método de preparación para esta categoría y debemos buscar que se puedan realizar la mayor cantidad de controles internos, topes regionales y competencias de preparación, las cuales se deben evaluar con los indicadores de cumplimientos de objetivos trazados.

PROCESO DE CAPTACIÓN Y SELECCIÓN

CLASE OPTIMIST (Talla en cm)

CATEGORÍA													
8 Años		9 Años		10 Años		11 Años		12 Años		13 Años		14 Años	
M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F
131	126	137	132	142	137	148	142	153	149	160	155	164	159

CLASE 470 (Sólo para el Grumete masculino)

CATEGORÍA JUVENIL Y 1RA			
Sexo	MASC	MASC	MASC
PESO	65-68 Kg	65-70 Kg	65-70 Kg
TALLA	170 cm	172 cm	172 cm

CLASE LASER

CATEGORÍA							
Sexo	12 años	13 años	14 años	15 años	16 años	17 años	18 años
Masculino	157	166	173	178	180	181	181
Femenino	153	162	167	173	176	177	177
Masculino	161	164	166	167	168	168	168
Femenino	156	160	162	163	164	164	164

CLASE TABLA

CATEGORÍA																
Sexo	12 años		13 años		14 años		15 años		16 años		17 años		18 años		19 años	
	Talla (m)	Peso (kg)	Talla (m)	Peso (kg)	Talla (m)	Peso (kg)	Talla (m)	Peso (kg)	Talla (m)	Peso (kg)	Talla (m)	Peso (kg)	Talla (m)	Peso (kg)	Talla (m)	Peso (kg)
Masc	1,48- 1,52	40	1,54- 1,58	46	1,60- 1,62	50	1,64- 1,66	56	1,68- 1,70	60	1,70- 1,72	66	1,74- 1,76	68	+1,7 8	70
Fem	1,40- 1,42	40	1,43- 1,46	43	1,47- 1,50	46	1,51- 1,54	48	1,55- 1,58	50	1,59- 1,62	52	1,63- 1,66	60	+1,6 8	64

TABLA DE VOLUMENES A TRABAJAR**AREAS DEPORTIVAS**

EDADES	HORAS
8-9	150 – 200 Macro
10-11	200 – 250
12-13	250 – 300

EIDE – ESCOLAR

EDADES	HORAS
12-13 Años	300 – 350
14-15 Años	350 – 400

EIDE- JUVENIL

EDADES	HORAS
16-18 Años	450

Metodología para la Evaluación de los Juegos Deportivos Escolares Nacionales Categoría Escolar y Juvenil

JUEGOS DEPORTIVOS ESCOLARES NACIONALES

EVALUACIÓN

Incluye 4 aspectos fundamentales:

- 1- Resultados Deportivos.
- 2- Evaluación Técnica.
- 3- Efectividad.
- 4- Medallas.

I. RESULTADOS DEPORTIVOS

- *Los deportes individuales aplicarán la tabla utilizada tradicionalmente al resultado deportivo alcanzado por las provincias hasta el 16° lugar siempre y cuando un atleta de una provincia quede ubicado del 1° al 8° lugar en un evento, disciplina, modalidad, división de peso, etc. A la ubicación del 1° al 16° lugar se le aplica la tabla de 30 puntos para los deportes con prioridad estratégica y de 21 puntos para el resto de los deportes.*

LA PREMIACION DE LAS MEDALLAS SE OTORGARÁN EN CADA DEPORTE POR LOS RESULTADOS DEPORTIVOS INDIVIDUALES O POR EQUIPOS:

1° Lugar ORO 2° Lugar PLATA 3° Lugar BRONCE

II. EVALUACIÓN TÉCNICA

- *Cada deporte aplicará las Pruebas Técnicas de acuerdo al Programa, la suma total de puntos acumulados por todos los atletas participantes de una misma provincia se le aplica la media (Promedio), el resultado obtenido se lleva a escala de 10 puntos como máximo.*

III. EFECTIVIDAD

- La efectividad se determinará por el total de atletas que la provincia convenio y la sumatoria de los ubicados del 1ro al 8vo lugar en cada deporte, el porciento obtenido se lleva a décimas de puntos.

IV. MEDALLAS

- Se cuantificarán el total de medallas alcanzadas por cada una de las provincias. El valor de cada medalla será: Oro 3 puntos, Plata 2 puntos y Bronce 1 punto. El total de puntos obtenidos se adicionará a los otros 3 aspectos que forman parte de la evaluación.

RESULTADOS INTEGRALES

PROVINCIA	RESULTADO DEPORTIVO (Máximo) 30 ó 21 Ptos	PRUEBAS TECNICAS (Máximo) 10 Ptos	EFECTIVIDAD (Máximo) 10 Ptos	Medallas Oro-3 ptos Plata-2 ptos Bronce-1 pto	TOTAL DE PUNTOS	LUGAR

EVALUACIÓN CATEGORÍA JUVENIL

Incluye 3 aspectos fundamentales:

1. Resultados Deportivos
2. Efectividad
3. Medallas

Se utiliza la misma metodología explicada en estos 3 Indicadores en los Juegos Escolares.

RESULTADOS INTEGRALES

<i>PROVINCIA</i>	<i>RESULTADO DEPORTIVO (Máximo) 30 ó 21 Ptos</i>	<i>EFFECTIVIDAD (Máximo) 10 Ptos</i>	<i>Medallas Oro-3 ptos Plata-2 ptos Bronce-1 pto</i>	<i>TOTAL DE PUNTOS</i>	<i>LUGAR</i>

Tablas de Puntuación

21 Puntos

<i>Lugar</i>	<i>Puntos</i>
1º	21
2º	18
3º	16
4º	14
5º	12
6º	11
7º	10
8º	9
9º	8
10º	7
11º	6
12º	5
13º	4
14º	3
15º	2
16º	1

Principales Valores a desarrollar durante el proceso de enseñanza y de entrenamiento

El Programa Director para la educación en el sistema de valores de la Revolución cubana se corresponde plenamente con las exigencias de los documentos rectores del trabajo del Partido, responde a la necesidad de fortalecer y perfeccionar la labor política ideológica en la educación de la conciencia revolucionaria de nuestros deportistas, con énfasis en la formación de valores, como una tarea primordial para dar continuidad a la obra de la dignificación, independencia, soberanía, justicia social, unidad nacional y humanismo de los nuestros atletas patriotas y revolucionarios, los cuales se forman en la actividad diaria, en las relaciones sociales, en la comunicación entre las personas y sus influencias en el proceso docente educativo y en el entrenamiento, en actividades políticas, recreativas y culturales y otras, en las que se interiorizan y asumen por los atletas como valores en forma de convicciones personales, entre los que se destacan:

- **Dignidad:** Significa demostrar dentro y fuera del terreno su vergüenza y dignidad deportiva, autoexigirse y exigir a los demás, de forma adecuada el cumplimiento de los deberes, mostrar su condescendencia y respeto por el adversario vencido, ser disciplinado y cumplidor de sus deberes.
- **Patriotismo:** Significa prepararse deportiva y culturalmente, con consagración para representar a su patria en cualquier escenario competitivo, por adverso que sea, ser fiel a la patria, a sus símbolos, atributos, a sus líderes revolucionarios y a su Historia gloriosa, practicar la amistad y el compañerismo sobre la base del patriotismo.
- **Solidaridad:** Significa brindar apoyo a atletas aunque sean adversarios, sin que peligren sus posibilidades del triunfo, ser solidarios con personas en desventaja social y atletas retirados, conocer la situación de los pobres del mundo y sentirse solidarios con ellos, ayudar a sus compañeros de equipo con problemas y a personas de la comunidad que necesiten su apoyo.
- **Humanismo:** Significa practicar la buena convivencia con sus compañeros de equipo, profesores, trabajadores y directivos, basado en el respeto mutuo, tener disposición de ayudar a personas vulnerables o desvalidos, tratar a todos como seres humanos, con modestia, y sencillez, practicar el juego limpio, evitar las lesiones propias y las que se provoquen al contrario, respetar al adversario, ganar en buena lid.
- **Antimperialismo:** Significa conocer los objetivos imperialistas de someter al mundo por cualquier medio y repudiarlo, rechazar cualquier ofensa que implique masacrar su dignidad de atleta cubano, sentir solidaridad con los atletas de países imperialistas, que son víctimas del comercialismo y de sus gobiernos, repudiar las actitudes anexionistas y contrarrevolucionarias.
- **Responsabilidad:** Significa cumplir su plan de formación deportiva integral, obtener buenos resultados docentes, cumplir con el Reglamento disciplinario, cuidar los recursos que se le asignan, ser afable, respetuoso y afectivo dentro y fuera del terreno.
- **Laboriosidad:** Significa consagrarse a su preparación deportiva, estudiar sistemáticamente con dedicación, participar en la labores productivas, promover en la comunidad el trabajo social vinculado al deporte, a la ayuda de personas desvalidas.

- **Honestidad:** Significa tener una conducta honesta consigo mismo, ser sincero en sus relaciones con los demás, no cometer fraude en los estudios ni en el entrenamiento, exigir a los demás una conducta honesta.
- **Honradez:** Significa respetar la propiedad ajena personal y social, vivir de su trabajo y de su esfuerzo sintiendo orgullo de ello, practicar deporte con asiduidad y ganar sin violar los reglamentos.
- **Justicia:** Significa tener dominio de las reglas de su deporte y cumplirlas cabalmente, formarse como ciudadano de bien y cumplidor de las leyes, ser justo con los demás.
- **Valentía:** Significa no sentirse derrotado jamás, luchar hasta el final por la victoria, tener presente que la valentía tiene que ser acompañada de la inteligencia, plantear sus puntos de vista y sus ideas con valentía y asumir con coraje las crecientes cargas físicas y psíquicas del entrenamiento y el estudio.
- **Firmeza:** Significa tener siempre objetivos o proyectos, mostrar firmeza en los criterios, basado en la razón y el convencimiento de su veracidad y justeza, ser firme en su preparación deportiva y en las competencias luchar para vencer, defender a su equipo, su deporte, su escuela, su municipio, su provincia y su patria con firmeza.
- **Combatividad:** Significa asumir la combatividad en la preparación deportiva, en los topes y en las competencias sin rendirse jamás, ser combativo en el estudio, ante actitudes negativas que lo afectan y mantener una conducta ética que respalde su combatividad y su convivencia.

COMISIÓN NACIONAL DE VELA