

## Características herramientas del entrenador

---

### Coaching - usa ejercicios preparados y da forma a ti mismo

#### A) Visión general:

##### **Navegación táctica para principiantes**

conocimiento básico para la dirección óptima de un velero

##### **Fundamentos de la regata de navegación en diferentes condiciones de viento**

estrategia y tácticas contra el viento

**Situaciones tácticas de principio a fin** - Línea de inicio con el lado preferido - Línea de inicio con control de inicio temprano - On Course Side (OCS) - primer ritmo - curso atornillado - marcas de barlovento y sotavento - tácticas de feldespato - tácticas de campo barlovento y tramos empopada - zona y solapamiento - proa elástica y línea de amarre - velocidad y altitud - acabado

##### **Situaciones tácticas especiales para expertos**

**"Tácticas contra el viento"** - Probabilidad de un atajo - Riesgo de extensión - Ganancia y pérdida

**"Barco táctico contra barco"** - Multi Player 10 barcos - fase de inicio con 10 barcos - boya de barlovento con 10 barcos - boyas de lee - puerta - con 10 barcos - derecho de paso -

##### **Entrenamiento de regatas - cuatro barcos -**

**cuatro marineros en la salida (multijugador 4 jugadores):** flota, partido y carrera por equipos, formato de campeón de vela. Varios niveles de entrenamiento Viento 1x1 a 4x4 - fase de inicio con cuenta atrás y "En curso de control lateral (OCS)" - boya de barlovento - boyas de sotavento - zona y superposición - sala de marcadores del curso - derecho de paso - protesta y jurado - entrenamiento de regataseleccionable a diferentes velocidades de viento, - viento 1x1 a 8x8, constante o aleatorio, con ráfagas y calma.

**Mi regata,** establecer su propio curso, 6 boyas, 4 barcos

**"Team Race" para cuatro barcos - "Dos contra dos"** - curso en forma "Q o S", como también es habitual para un campeonato mundial o nacional.

**"Formato de campeón de vela - Sailing Champion league"**

**4 barcos - 4 clubes entrenan para la liga.**

El modelo TS del J/70 fue desarrollado sobre la base del diagrama polar perteneciente al tipo de barco y por lo tanto es idéntico a un J/70 real en sus características de navegación. Las regatas se pueden iniciar con 2 o 4 barcos (modo de juego: "barco contra barco").

## Características herramientas del entrenador

---

### B) Lista de características:

#### **Navegación táctica para principiantes- Conocimiento básico para la dirección de un velero:**

- Primeros pasos: Dirigir un barco
- Orzar y Arribar
- Virar - Trasluchar
- Vela contra el viento – golpeando
- Velocidad: Orzar y Arribar
- Usando la dirección del viento y la fuerza
- Maniobrando con múltiples barcos
- Reglas del Derecho de Camino

#### **Fundamentos de navegar una regata**

en diversas condiciones de viento

- Estrategia y Táctica contra el viento
- Establecer su propio curso, líneas de inicio y acabado, marcas
- Establecer las condiciones del viento, 9 regiones de viento diferentes (Viento 3x3)
- Viento fuerte y ligero
- Cambios de viento, cambios persistentes, oscilación del viento
- ráfaga, calmas

#### **Fundamentos de la navegación de una regata**

y situaciones tácticas de principio a fin:

- Línea de inicio con lado preferido
- Línea de inicio con control On Course Side (OCS)
- Primer ritmo
- Sesgado
- Marcas de barlovento y sotavento
- Tácticas de campo para viento ascendente y viento descendente
- Zona y superposición
- Pierna larga y líneas de puesta
- Velocidad y apuntamiento
- Línea de meta
- Línea de meta

#### **Situaciones tácticas especiales para los expertos**

- "Táctica contra el viento"
- Posibilidad de atajo
- Riesgo de extensión
- Ganancia y pérdida
- Cálculo de hechos
- Zonas de riesgo
- El "diamante safety"
- El "punto de conmutación"
- Distancia hecha buena (DMG)

## Características herramientas del entrenador

---

- Círculos concéntricos
- Sistema de viento virtual-2 para expertos
- Cambios de viento (continuamente, ad-hoc)
- Campos de viento con giros a la izquierda y a la derecha

### **Situaciones tácticas especiales - "Barco táctico contra barco" – 10 barcos**

- Multi Player 10 barcos
- Fase de inicio - 10 barcos compitiendo
- Marca debarlovento - 10 barcos que compiten
- Puerta - Derecho de paso
- Protesta y jurado
- Flota Race
- Match Race
- Velocidad
- Velocidad de velocidad - Velocity Made Good - VMG y VMC  
(Ver capturas de pantalla a continuación)

### **Entrenamiento de regata para cuatro barcos - Cuatro marineros**

para empezar (Multi-Jugador 4 jugadores): Flota-, Partido y Team Race, Liga de Campeones de Vela. (ver capturas de pantalla a continuación)

- Varios niveles de ejercicio Viento 1x1 a 4x4
- Fase de inicio con cuenta atrás y En curso control lateral (OCS)
- Marca de barlovento
- Marca de sotavento
- Zona y superposición
- Marcar habitación
- Derecho de paso
- Protesta y Jurado
- Entrenamiento de regatas con diferentes fortalezas de viento seleccionables,
- Viento 1x1 a 8x8, constante o aleatorio con ráfagas y calmas.

**Mi regata**, establecer su propio curso, 6 boyas, 4 barcos

### **Áreas de regata - Campeonatos y Copas**

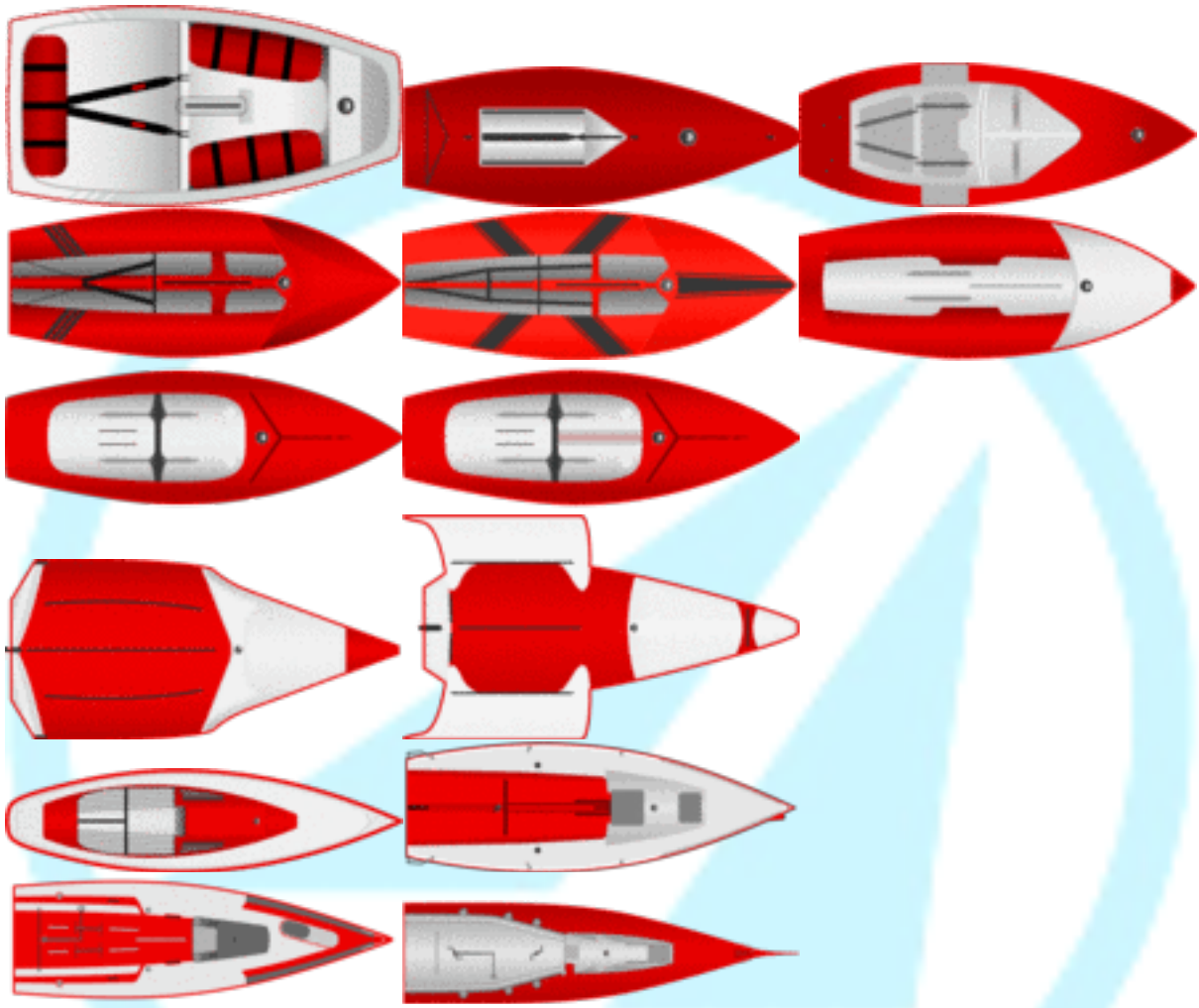
Las experiencias de los regatistas en zonas especiales en campeonatos y copas se ofrecen en los siguientes ejercicios:

- Hamburgo Alster Exterior - Primera y Flota de Oro
- Londres a Río 2016 - Medal Race Olimpiadas Londres 2012 - Belcher&Ryan
- Copa Auckland – Borrascas
- Copa Lago de Constanza - Campos de viento - Regatas en Lindau, Uberlingen y Constanza

## Características herramientas del entrenador

---

### Barcos



© sukato.de

## Características herramientas del entrenador

### Imágenes



Dragon Gasic



Lutz Kirchner



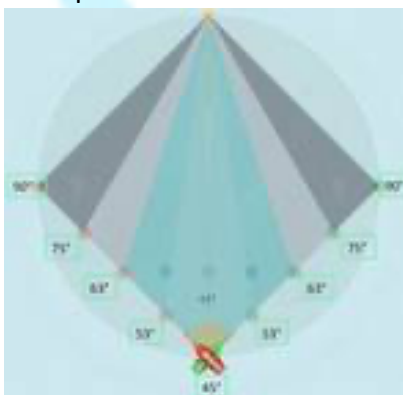
George Blaschkiewitz



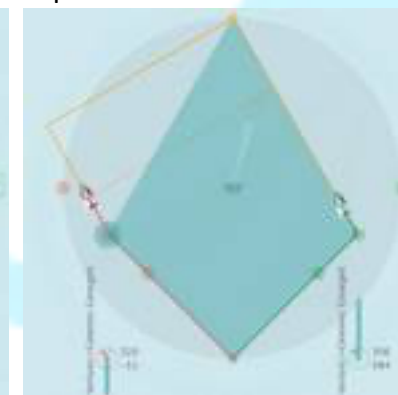
Principiantes – Orzar



Principiantes - Virar - Trasluchar

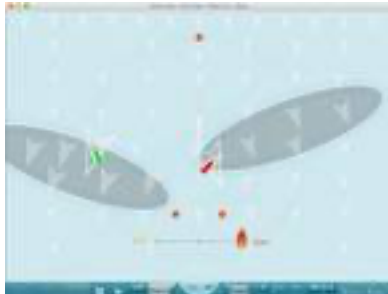


Pérdida y ganancia de las zonas de riesgo





## Características herramientas del entrenador



Ráfaga y calmas viento 1x1



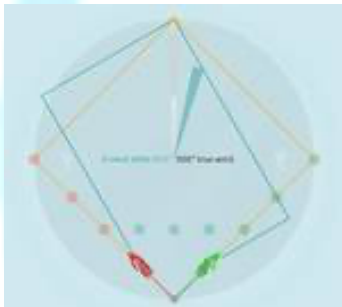
Ráfaga y calmas viento 4x4



Match Race 4 barcos



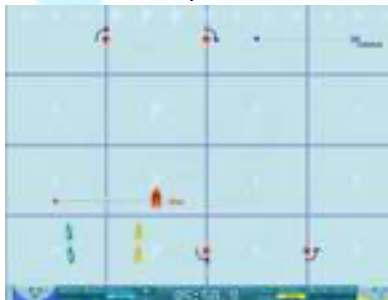
Mi regatta 6 boyas, 4 barcos



Viento systema-2



Pre-salida - 10 barcos



Carrera por equipos cuatro jugadores formato de campeón de vela



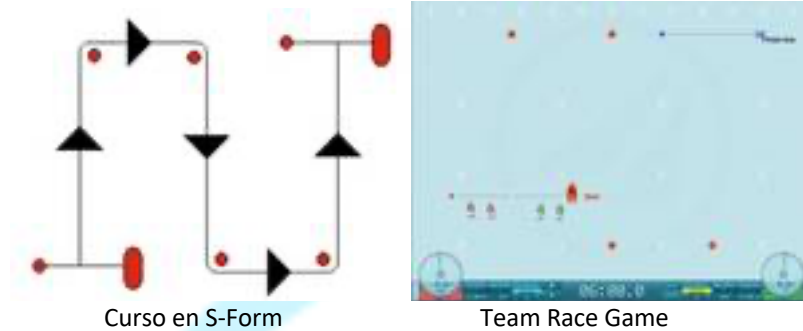
Campos de viento con giros a la izquierda y a la derecha - Lago de Constanza - Copa en Constanza, Lindau y Uberlingen

## Características herramientas del entrenador

---

### CARRERAS Y EJERCICIOS ESPECIALES

---



Curso en S-Form

Team Race Game

### **"Team Race" - para cuatro barcos - "Dos contra Dos."**

Tactical Sailing ha hecho que esta carrera en equipo esté disponible porque, en muchos aspectos, "es divertido", y aumenta el "efecto de aprendizaje", incluso si sólo se trata de equipos pequeños, como "Dos sobre dos". Estas son dos respuestas de Chris Atkins, jefe de árbitros IODA Team Racing European Ledro 2008. Team Race está desarrollado para cuatro barcos: Dos contra dos. Las boyas deben redondearse a estribor o al lado del puerto. La secuencia Start-1-2-3-4-Finish Line corresponde al curso en forma de "Q o S", que se utiliza en campeonatos mundiales y nacionales. Las condiciones de viento son "Viento 1x1" para principiantes y "Viento 4x4" marineros avanzados. El procedimiento de inicio comienza con la cuenta atrás; el tiempo puede variar según lo deseado entre 1 y 6 minutos.

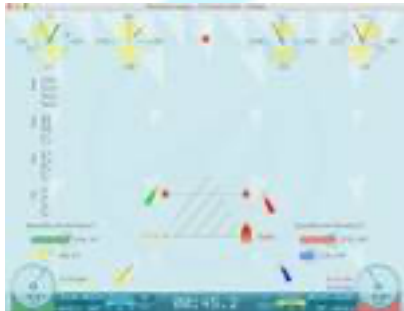
## Características herramientas del entrenador

### "Formato de campeón de vela"

### Sailing Champion League" - 4 Barcos - 4 clubes entrenando para la liga



Vuelo de 15 minutos de liga



Liga 4



barcos Liga 2 barcos

Hemos desarrollado varias situaciones de Regata especialmente para "Sailing League". Esta simulación, con diferentes niveles de dificultad para el entrenamiento táctico, fue desarrollada en preparación para los Campeonatos de Clubes. Como en una regata real, los cursos "Arriba y Abajo" se navegan con un One Design J/70. El "Tactical Sailing-Model" del J/70 virtual fue desarrollado sobre la base de un diagrama polar de un J/70, haciéndolo idéntico a un J/70 real. Las regatas se pueden navegar con 2 o 4 barcos (Modus: "Barco contra barco"). Un compañero de sparring es dirigido por el "Piloto Automático" del PC, para la comparación con el curso del propio barco del marinero (Modus: "Juega contra viento"). El viento tiene un formato de "1x1" y "4x4", pero se puede ajustar individualmente a las condiciones específicas de navegación para fines de entrenamiento. En cumplimiento con las "Reglas de la Liga de Vela", se ha establecido un límite de tiempo de navegación de 15-20 minutos. El "Tactical Sailing Simulator" ha desarrollado una carrera completa, cubriendo varias vueltas, de acuerdo con este límite de tiempo. Con condiciones de viento cambiantes constantes, a través de un generador aleatorio, cada carrera establece nuevas exigencias en el marinero justo en la línea de salida. Estos llamados "15 Minutos Vuelos" son muy desafiantes, y requieren plena concentración y una alta habilidad táctica. El logro de entrenamiento de un marinero en el J/70 se puede registrar con un "Sistema de Línea de Seguimiento" para su posterior análisis y evaluación. Por ejemplo: el curso elegido, activo, máximo y velocidad media del barco. También el número de tachuelas y jibes requeridos. En el menú: "Barco" todas estas opciones se pueden mostrar y seleccionar.



## Características herramientas del entrenador

### Multi Player - ejercicios con 10 barcos

El autocar puede dejar navegar 6 barcos en posiciones tácticas y en rutas predeterminadas (visibles u ocultas). Otros 4 marineros luego activamente y tácticamente tratan de comenzar con sus 4 barcos, acercándose a la marca de viento ascendente o descendente, o para alrededor de un Lee Gate, y para dirigirse a la portería.



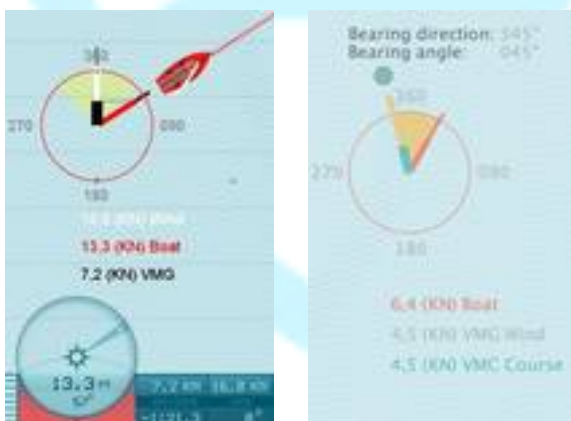
Cuenta atrás - 1 minuto para ir Comenzar con 10 barcos a tiempo



Acercarse a la línea de meta de Lee Gate con 10 barcos

### Velocidad buena:

Velocidad optimizada contra el viento (VMG) y hacia el curso (VMC)



Disco táctico Disco VMG Tactic VMC

La simulación de "Velocity Made Good towards "Viento" (VMG)" le mostrará la manera práctica de más velocidad. Sin embargo, se explican los antecedentes teóricos. Su ventaja: En lugar de permanecer en el tackle pasando el rato en las corrientes descendentes, puede optimizar la velocidad de su barco e incluso conseguir en el puerto tack una ventaja táctica en el siguiente giro por el derecho de paso con el viento de estribor. Su barco muestra en la

## Características herramientas del entrenador

cabina y en una pantalla táctica los valores (KN): Velocidad del viento, velocidad del barco y velocidad hecha buena (VMG).

La simulación "Velocity Made Good towards Course (VMC)" le muestra la velocidad en el camino a su destino, una boya en su curso, por ejemplo, en barlovento o sotavento.



Simulación



VMG Simulación VMC



Táctic

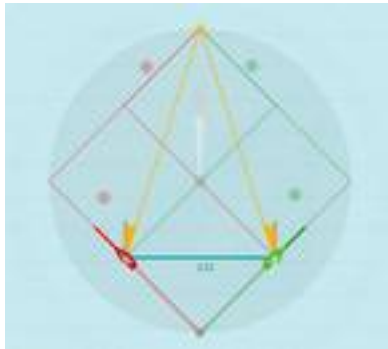


Ejercicio táctic

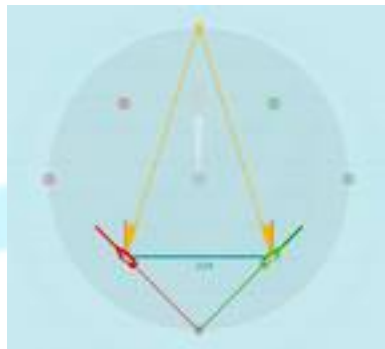
## Características herramientas del entrenador

---

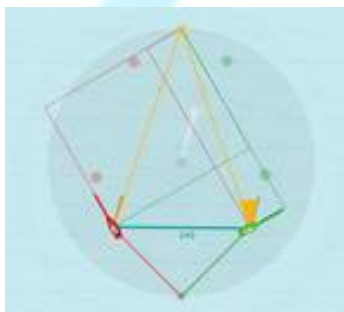
Oportunidad y Riesgo - Ganancia y Pérdida - verlo todo en la simulación



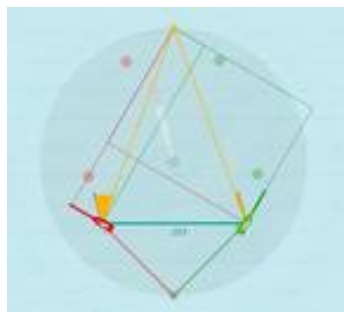
Barco de distancia a barco



Rodamiento



Cambio de viento 15°



Cambio de viento 345°