



Secretaría General para el Deporte
Instituto Andaluz del Deporte

Departamento de Formación
formacion.iad.ctcd@juntadeandalucia.es

DOCUMENTACIÓN

Código curso 200816701

FORMACIÓN DE TÉCNICOS EN ACTIVIDADES NAÚTICAS. NIVEL III. TECNIFICACIÓN DEPORTIVA

Estrategia y táctica de regata

BELÉN HERNÁNDEZ GALLARDO
Licenciada en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

Huelva
30 y 31 de octubre

Apuntes de Estrategia y Táctica de Regata

Por:

Belén Hernández Gallardo

Estrategia



- ...es el plan que se tiene a la hora de realizar una regata, y está basado en :
 - Viento
 - Roles del viento
 - Corriente

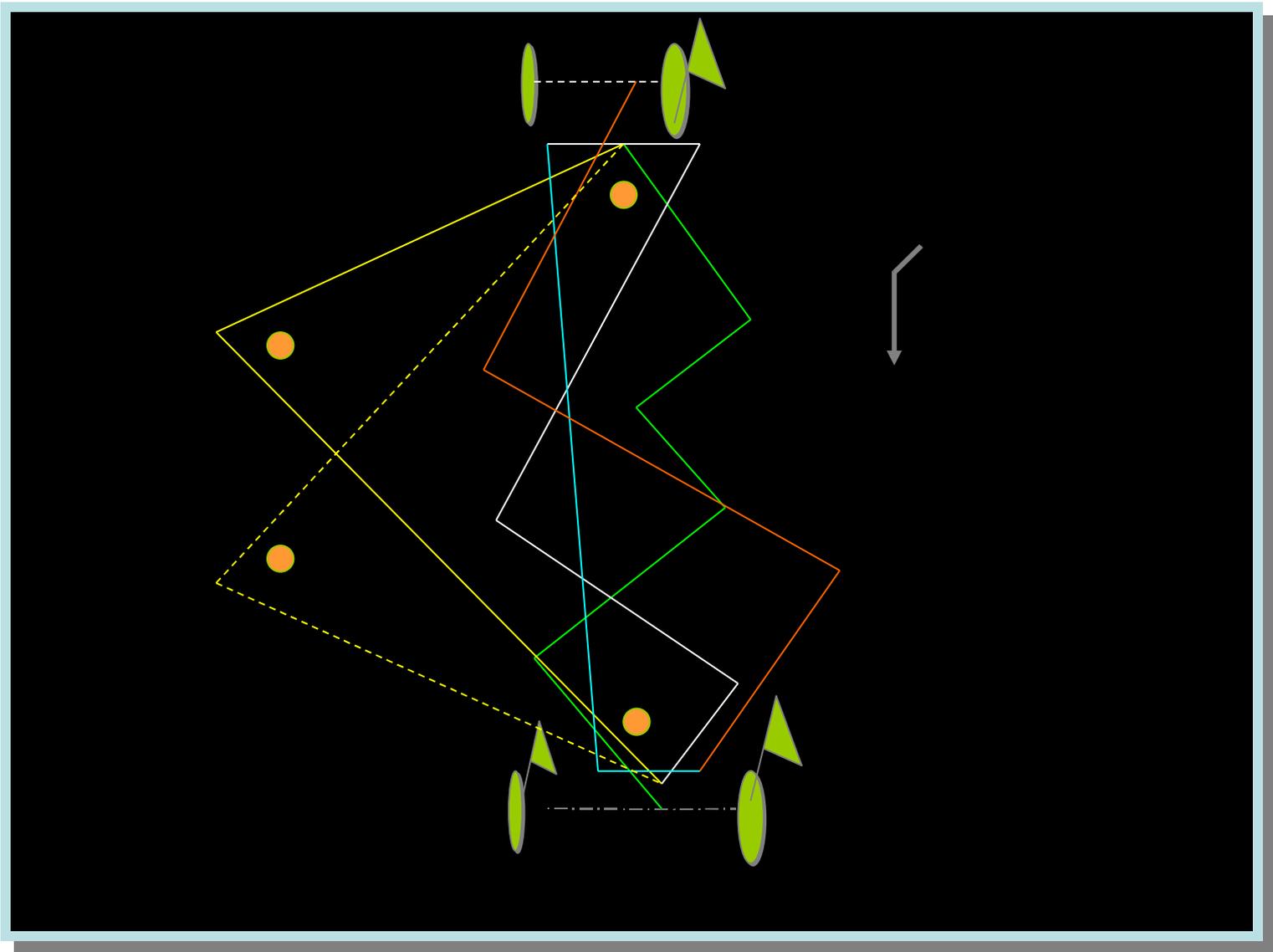


Táctica

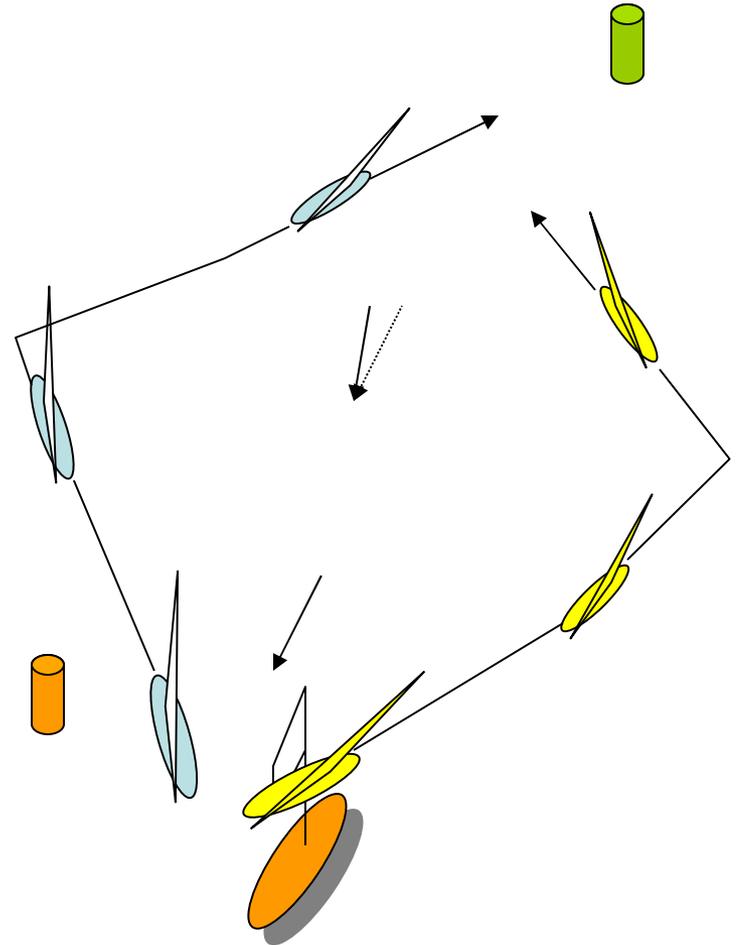
- ... es la realización concreta de la regata, basada en su situación respecto a los factores que se encuentra en cada momento, incluso respecto al contrincante.



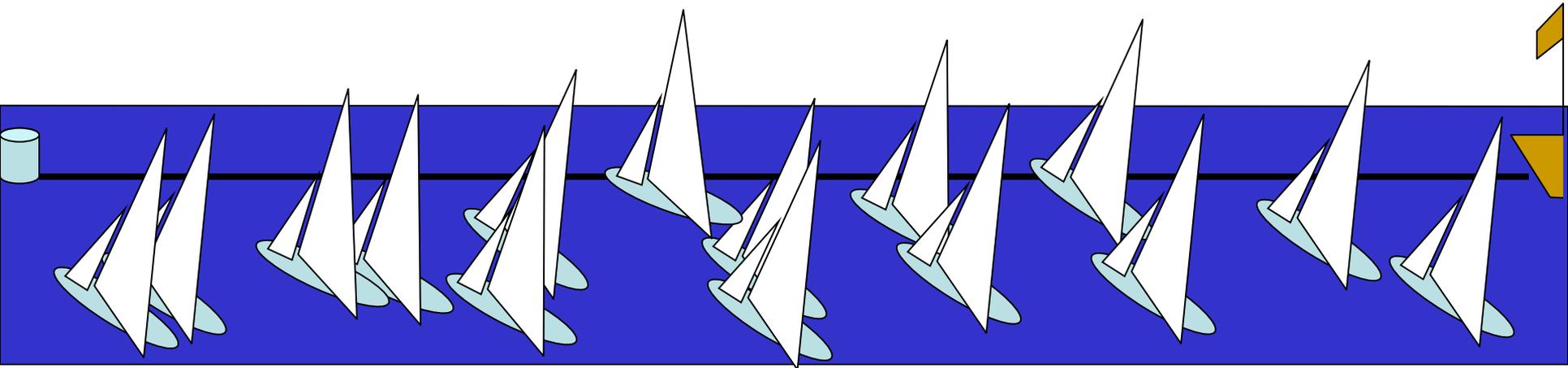
$$T=S/V$$



Estrategia en la navegación

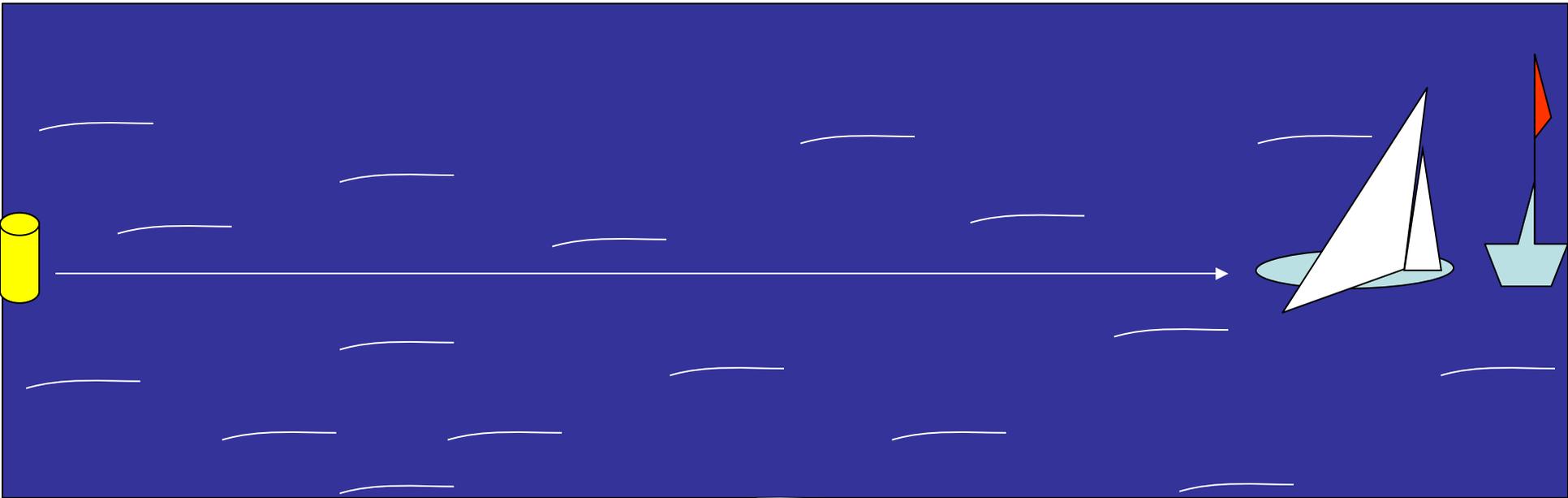


Estrategia de salida



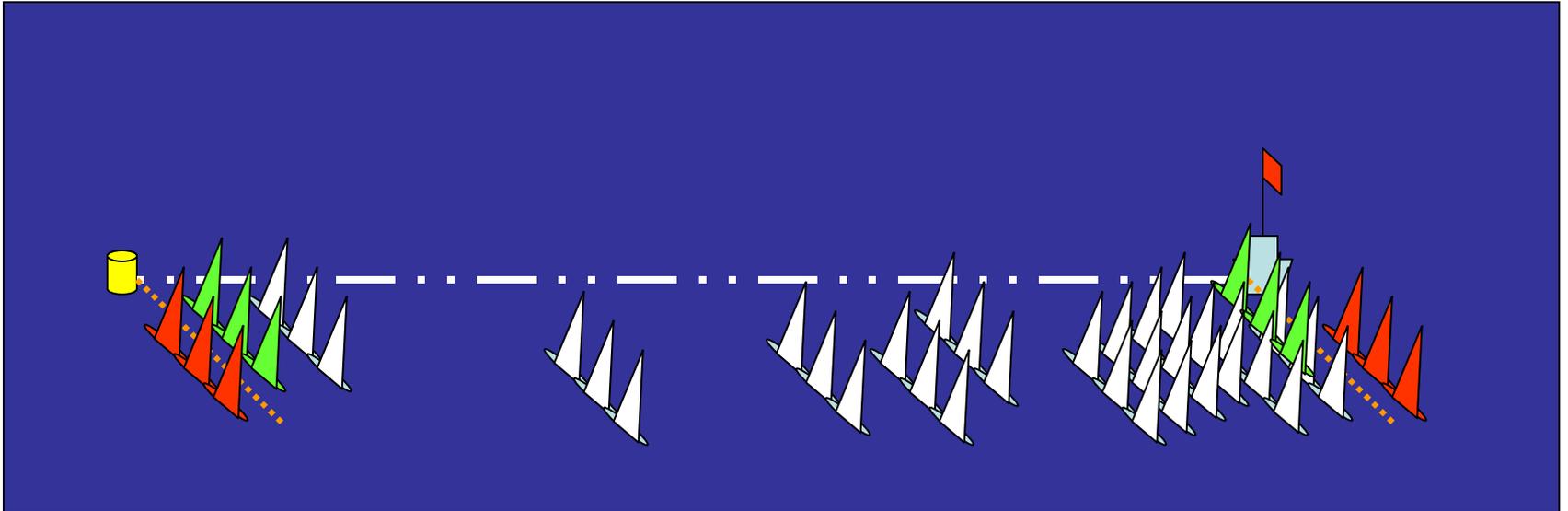
Táctica en la navegación

- Información táctica
 - a. Tiempo para correr la línea

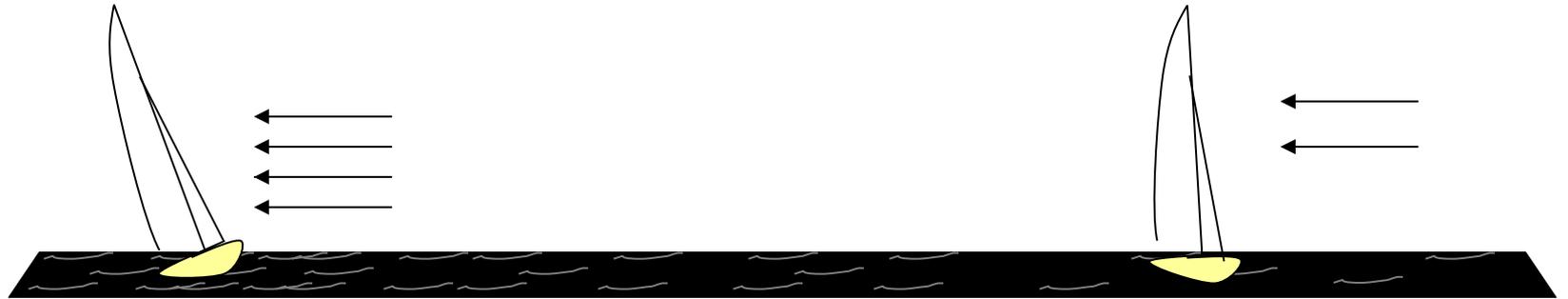


Táctica de salida

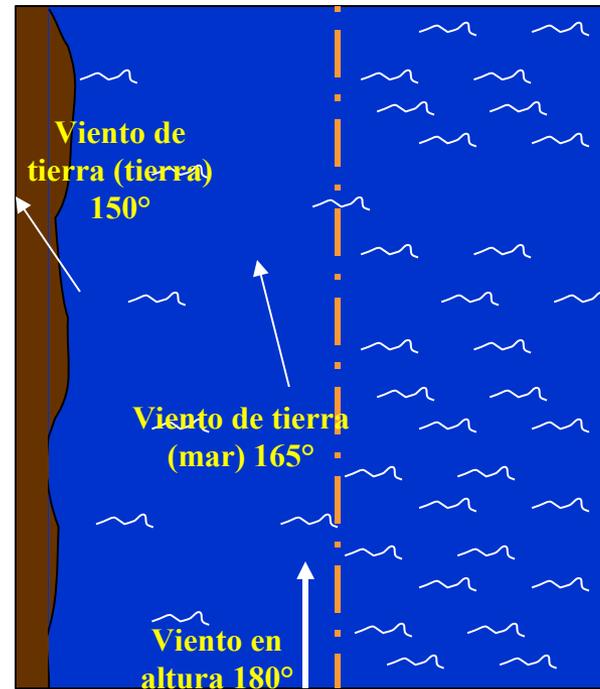
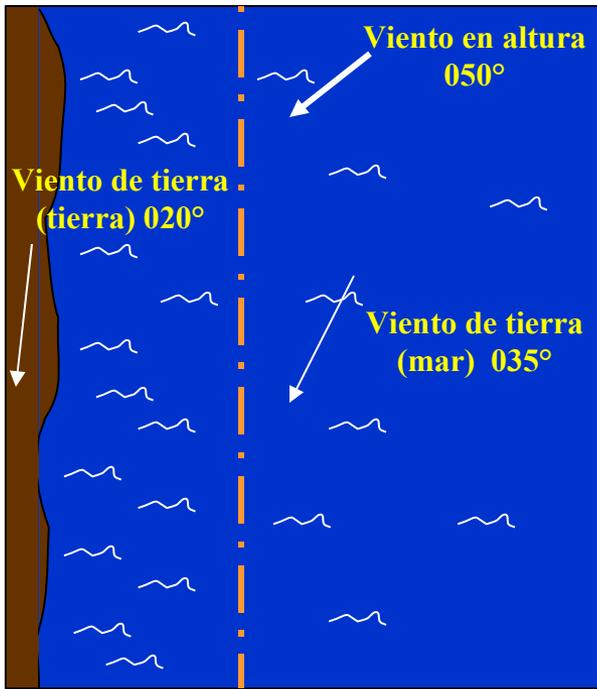
- Información táctica
 - Tiempo para correr la línea de salida
 - “Lay lines” al extremo de la línea



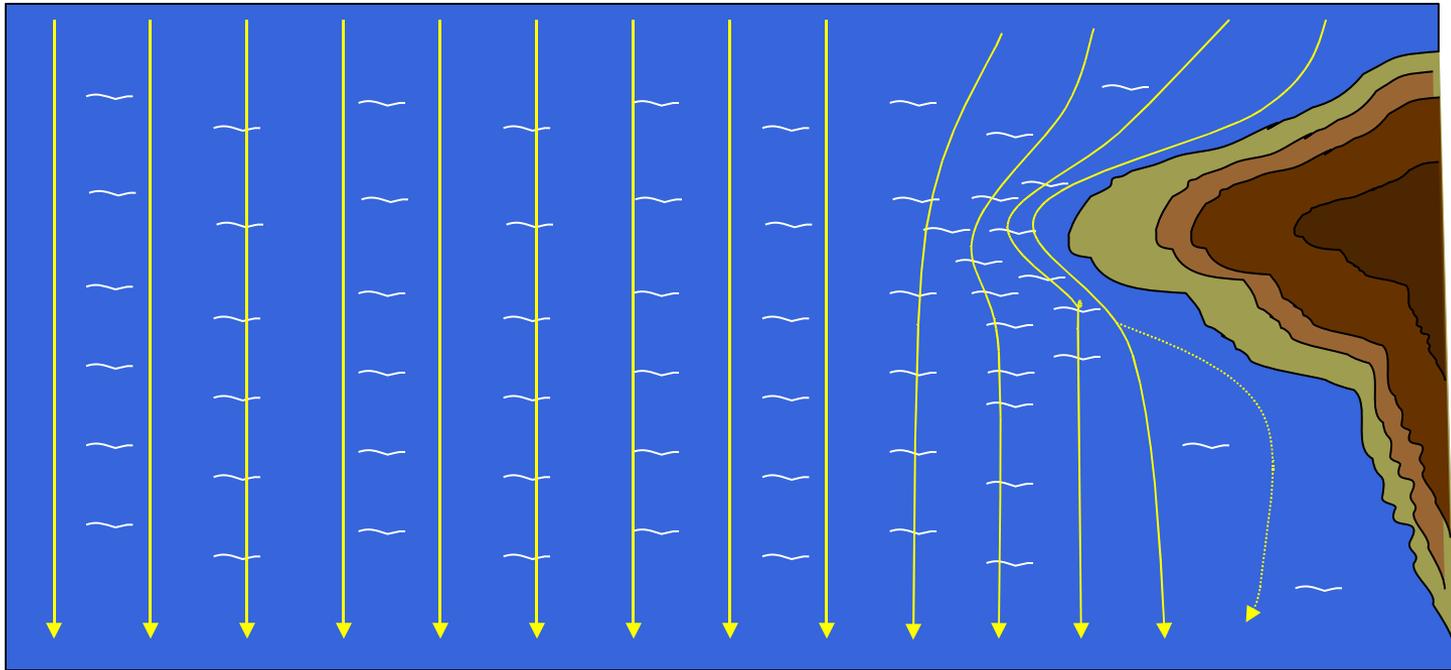
Estrategia de ceñida: viento



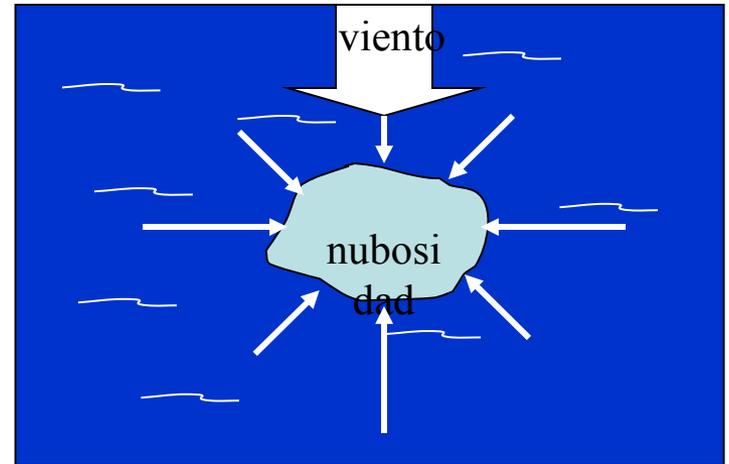
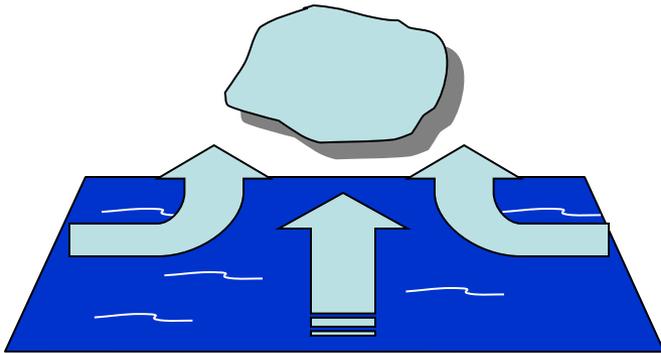
– *Geografía local*



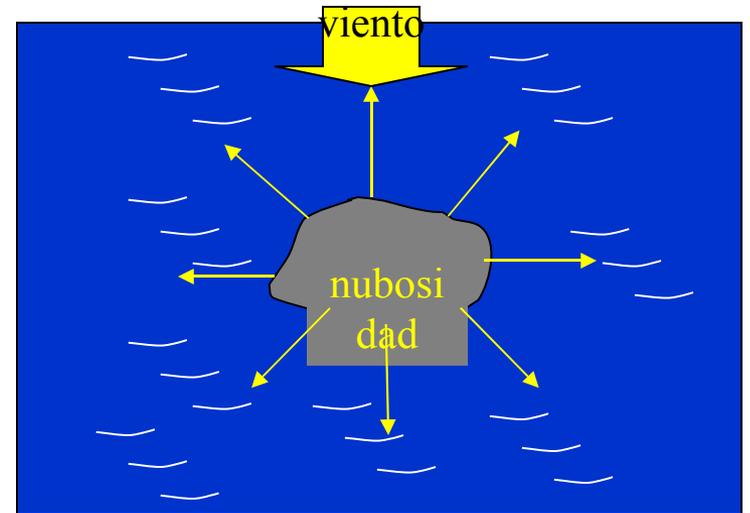
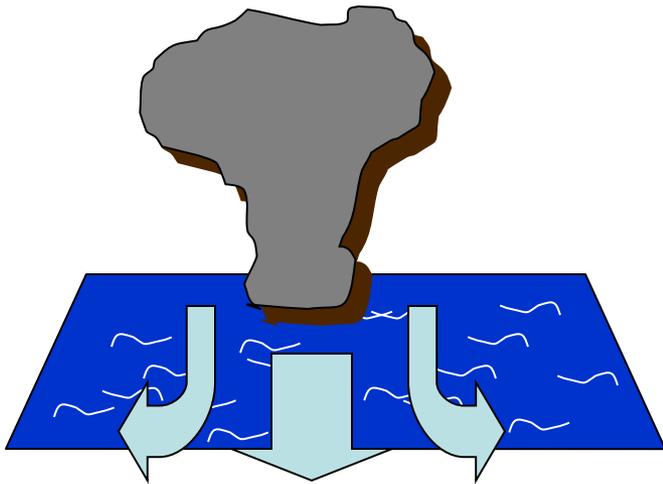
– *Geografía local*



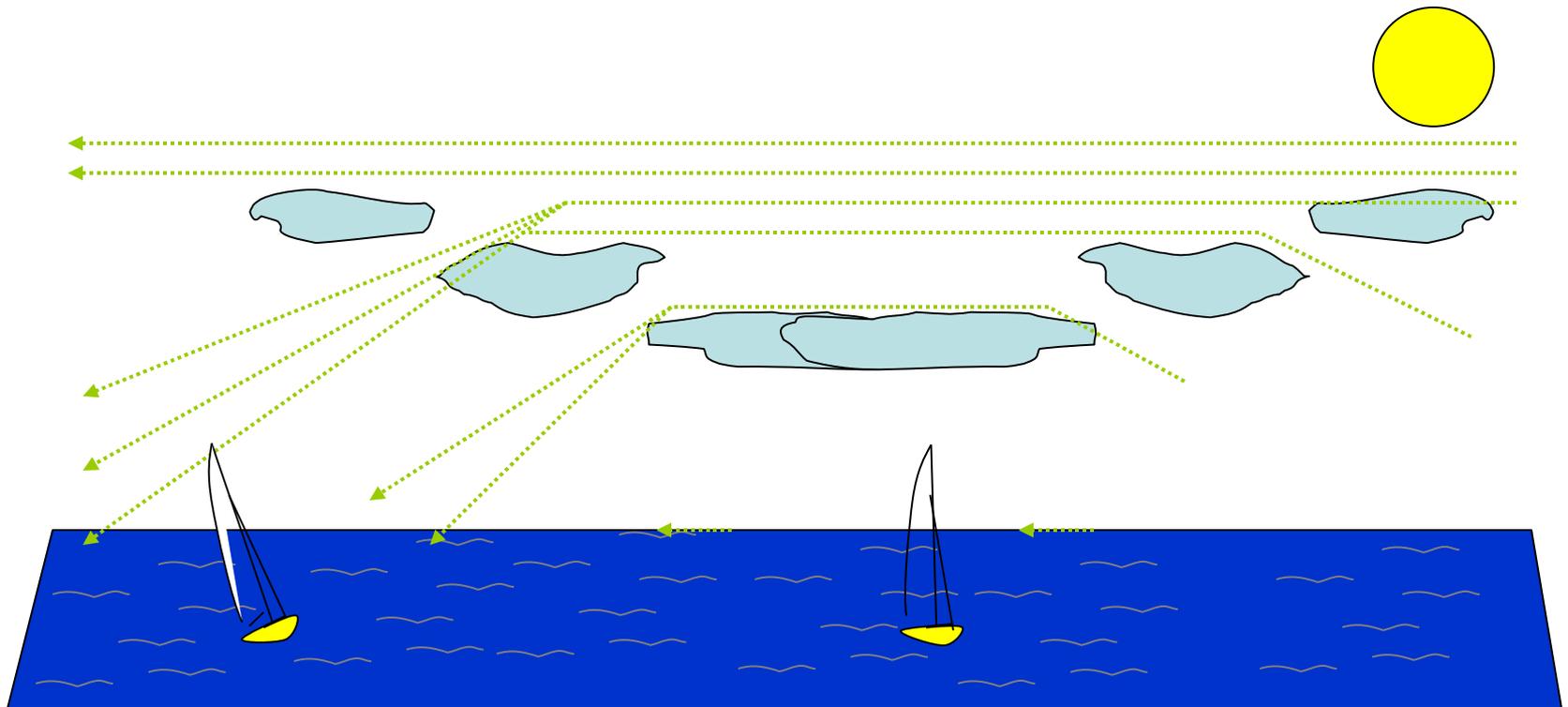
- *Nubes y sistemas nubosos*
 - *Cúmulos en fases de formación*



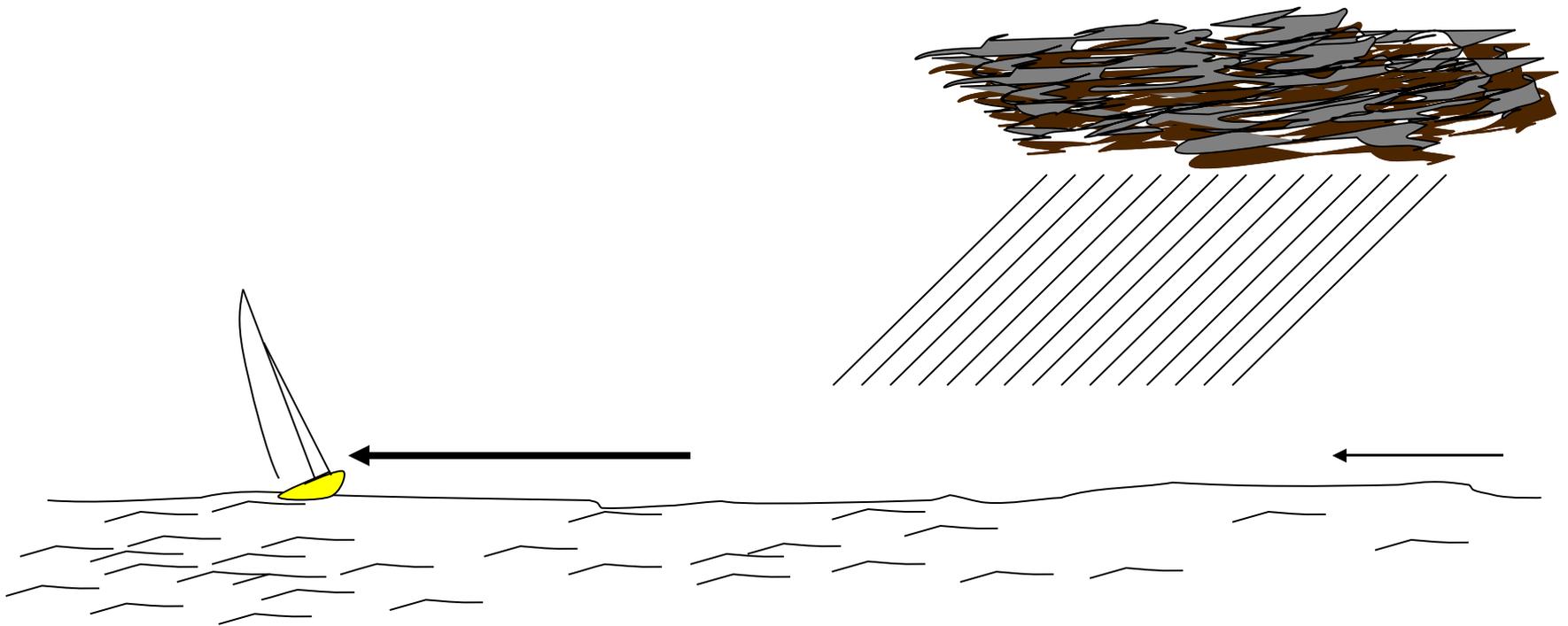
- *Cúmulos de nubes*



– *Sistemas de nubosidad*



– *Chaparrones*



Estrategia de ceñida: role del viento

- Tipo de role
- Rítmica
- Tendencia a rotación
- Condiciones mixtas

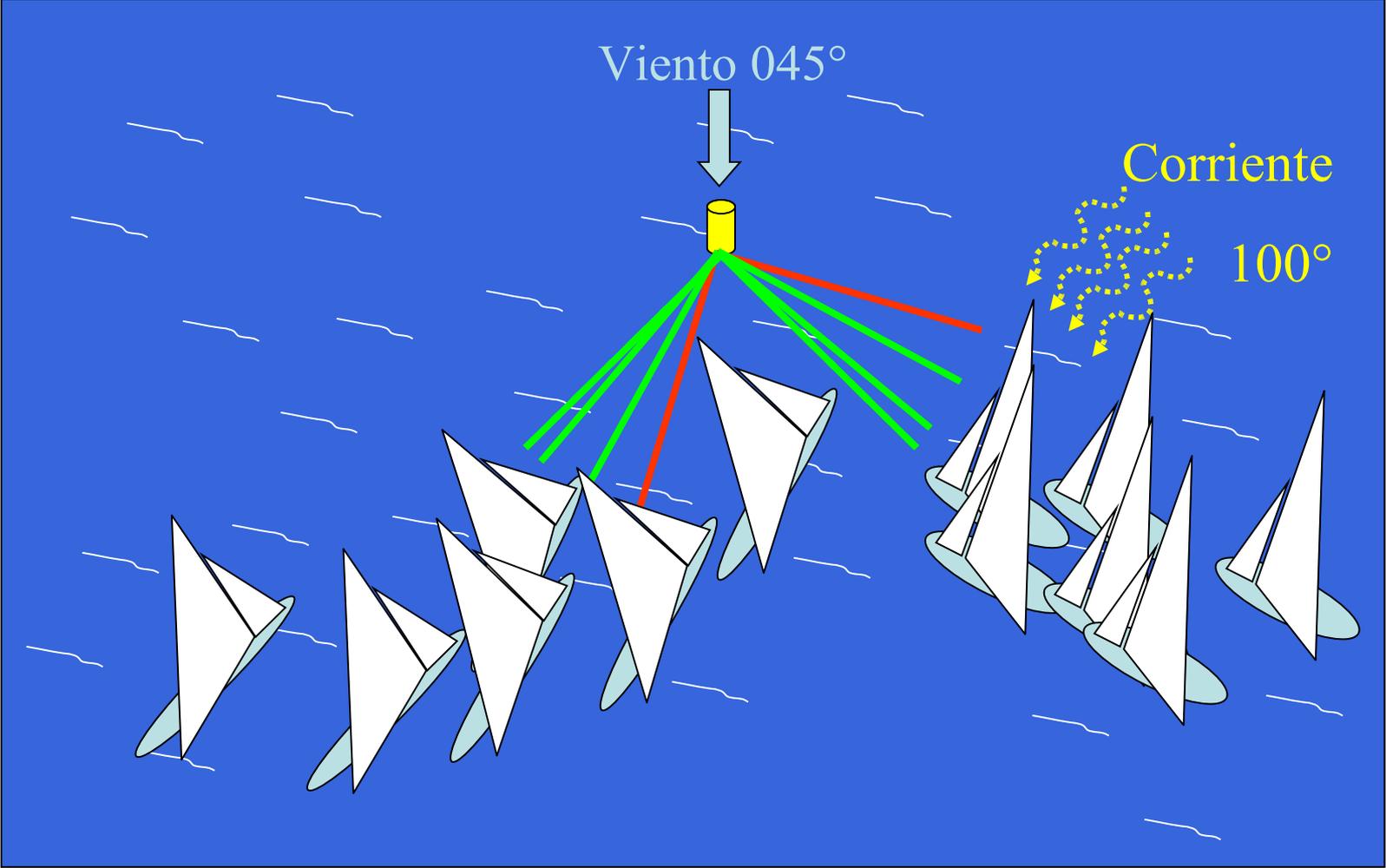
Causa - efecto

Inicio de la brisa – 1ª fase	Viento fresco de la izquierda
Formación de la brisa – 2ª fase	Viento oscilante
Brisa “madura” – 3ª fase	Role persistente a la derecha

Estrategia de ceñida: corriente

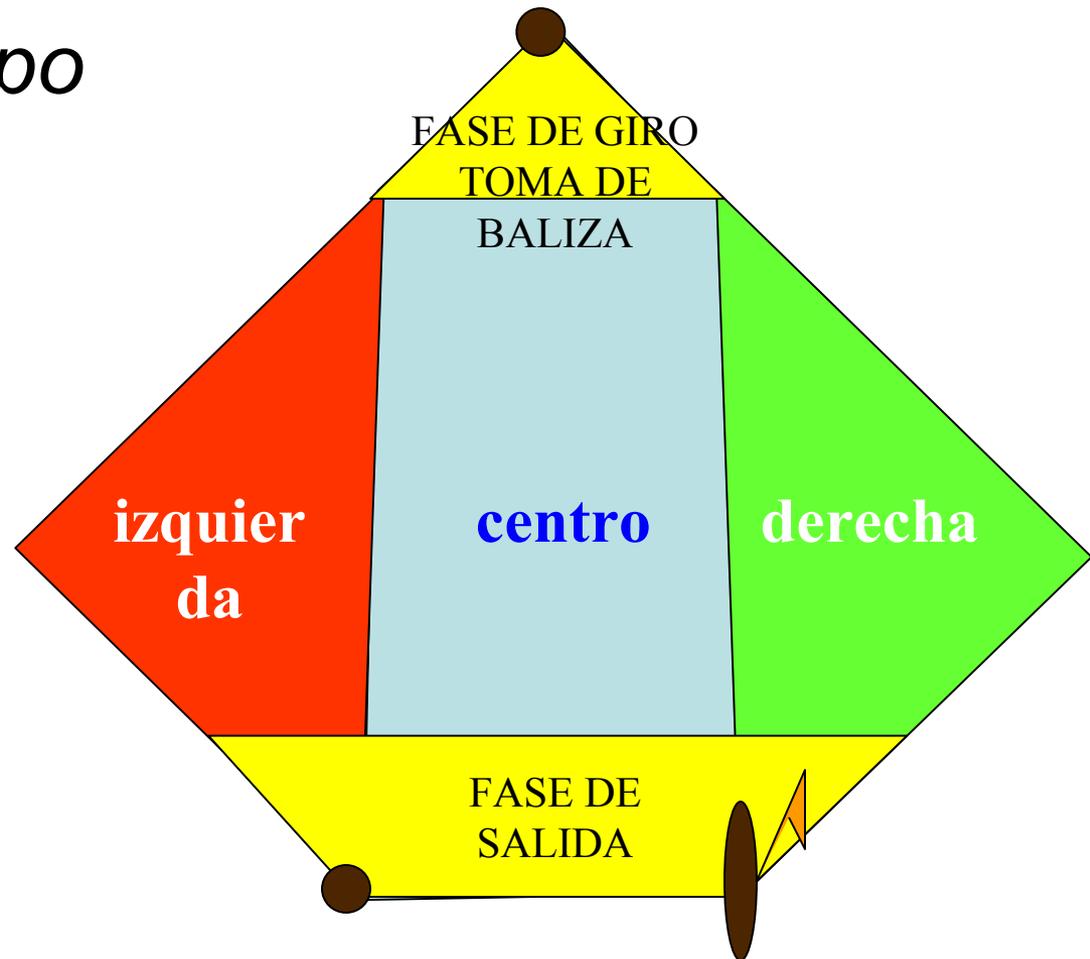
- El comportamiento de la corriente está influenciada por:
 - Marea
 - Viento fuerte
 - Temperatura del agua
 - Presencia de rios
 - Posición de las altas y las bajas presiones

- Cuando la corriente está uniforme la mayor influencia se siente en la fase de acercamiento a la baliza
- Durante el recorrido de ceñida la corriente influye relativamente dependiendo de la longitud del bordo.



Estrategia de ceñida: sectores

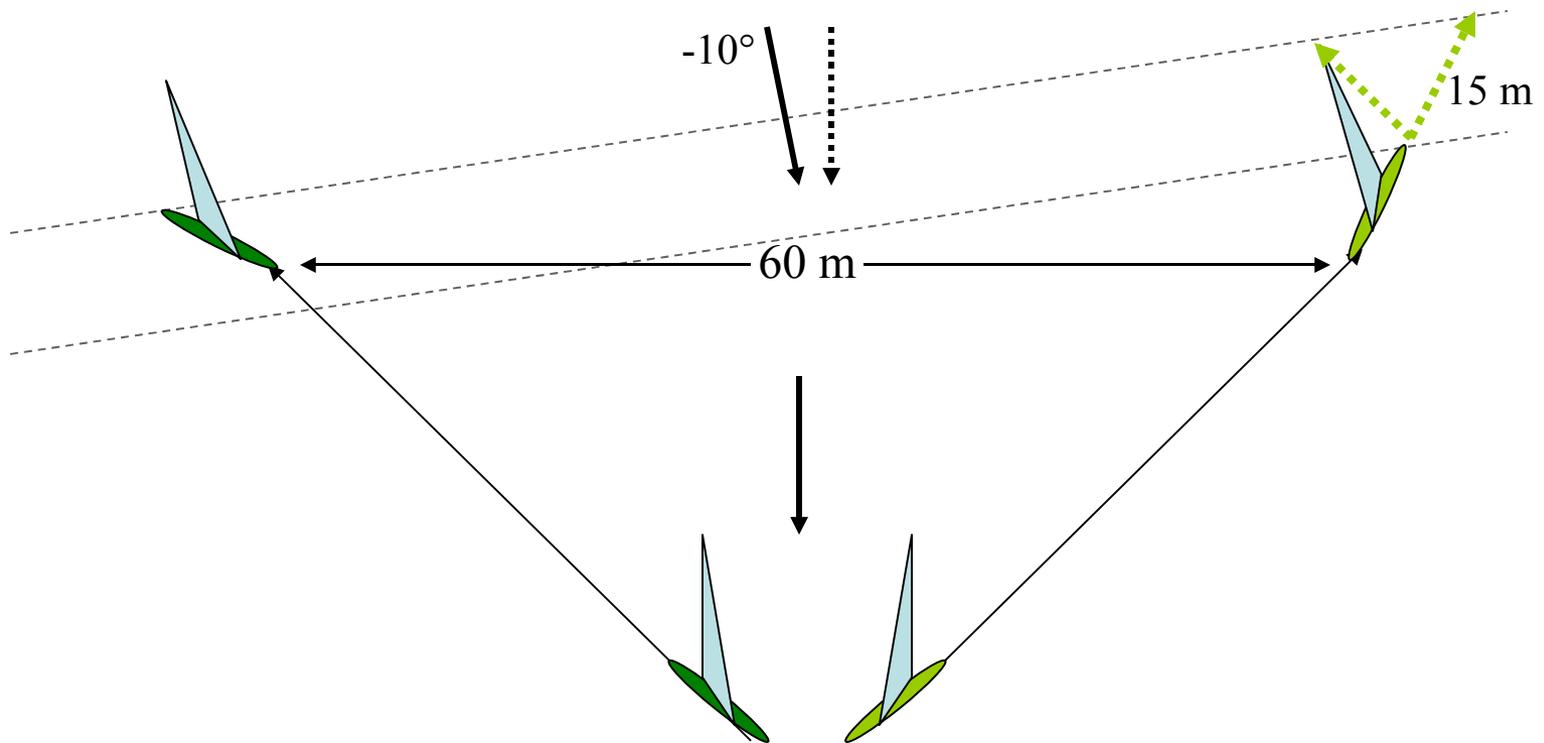
- Izquierda – Centro – Derecha
respecto al campo
o
a la flota?



- Bordo favorable:
 - **Bordo en el que eres consciente desde el primer momento que es favorable**
- Mura favorable:
 - **Bordo en el que te acercas a la baliza de ceñiza**

Táctica de ceñida

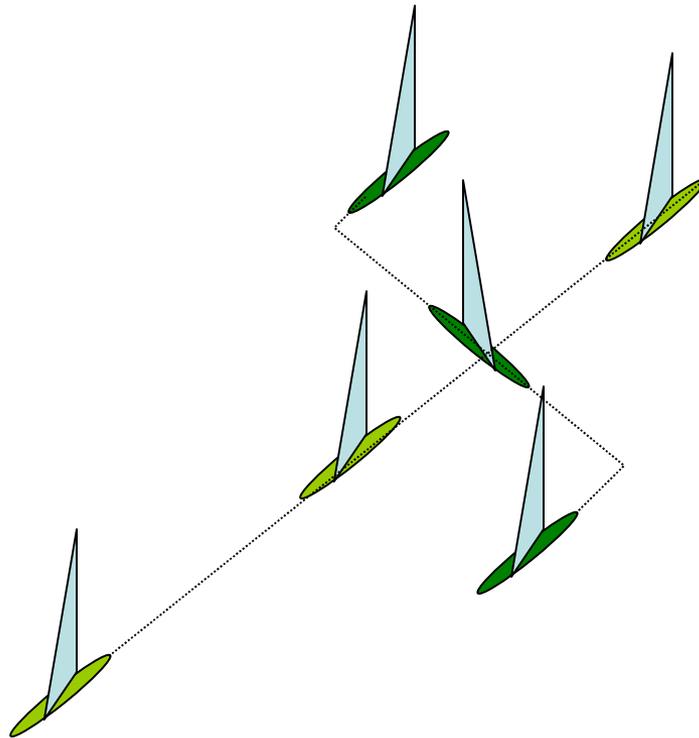
- Role del viento: ¿cuanto se obtiene de ventaja?



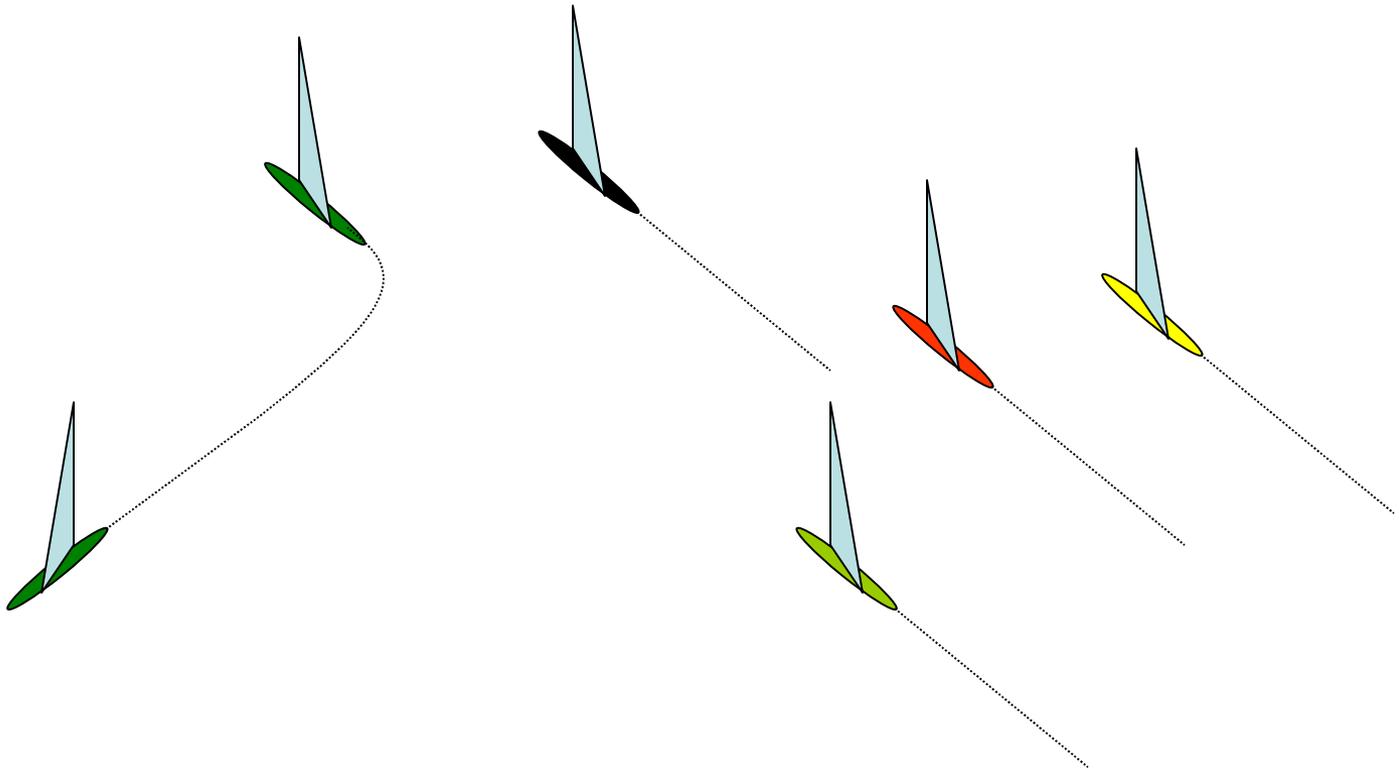
Role (°)	0°	5°	10°	15°	20°	45°
Ventaja (%)	0%	12%	25%	37%	48%	100%



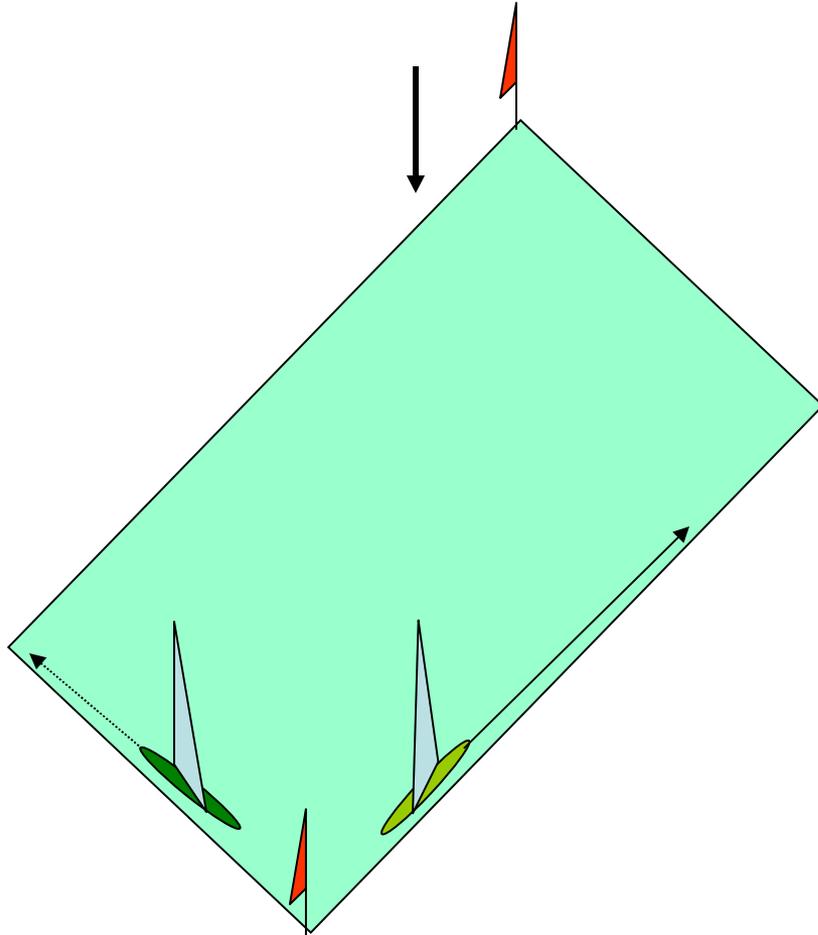
...Cruza cuando puedas...



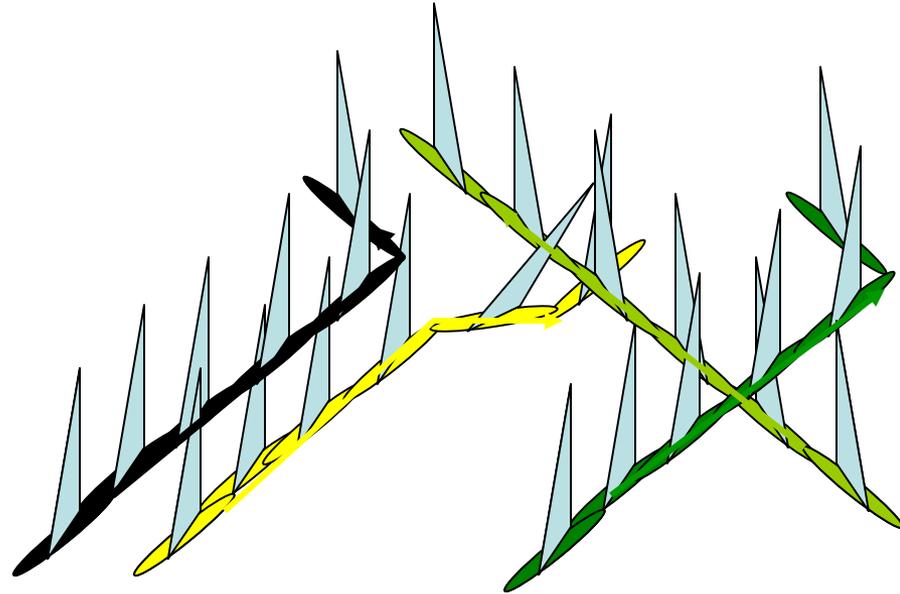
*....No dejes que otros te
marquen...*



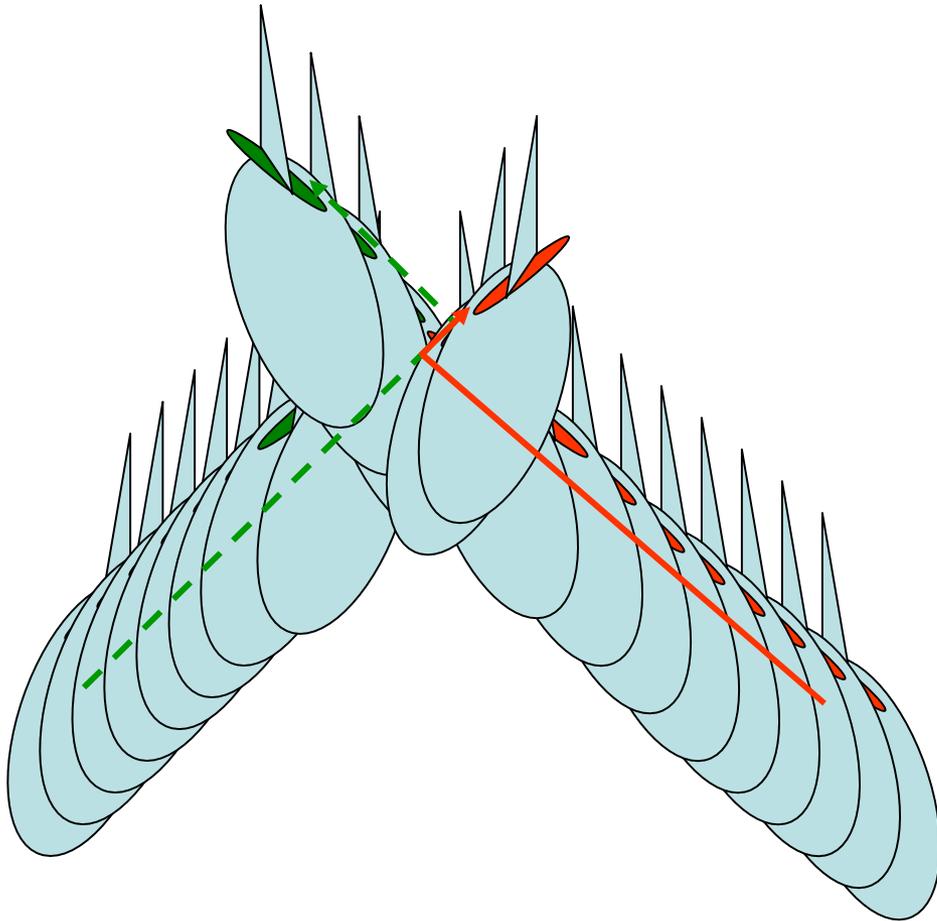
Navega comprobando los rumbos antes de cada regata



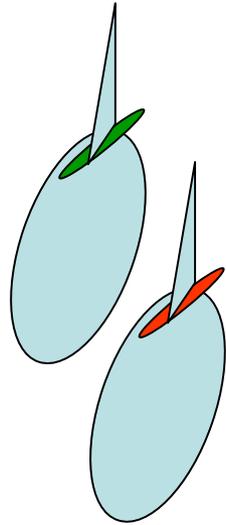
Haz un bloque



El marcaje



“Un marcaje estrecho con tu adversario en la zona adecuada te dará la ventaja y el tiempo necesario de reacción”



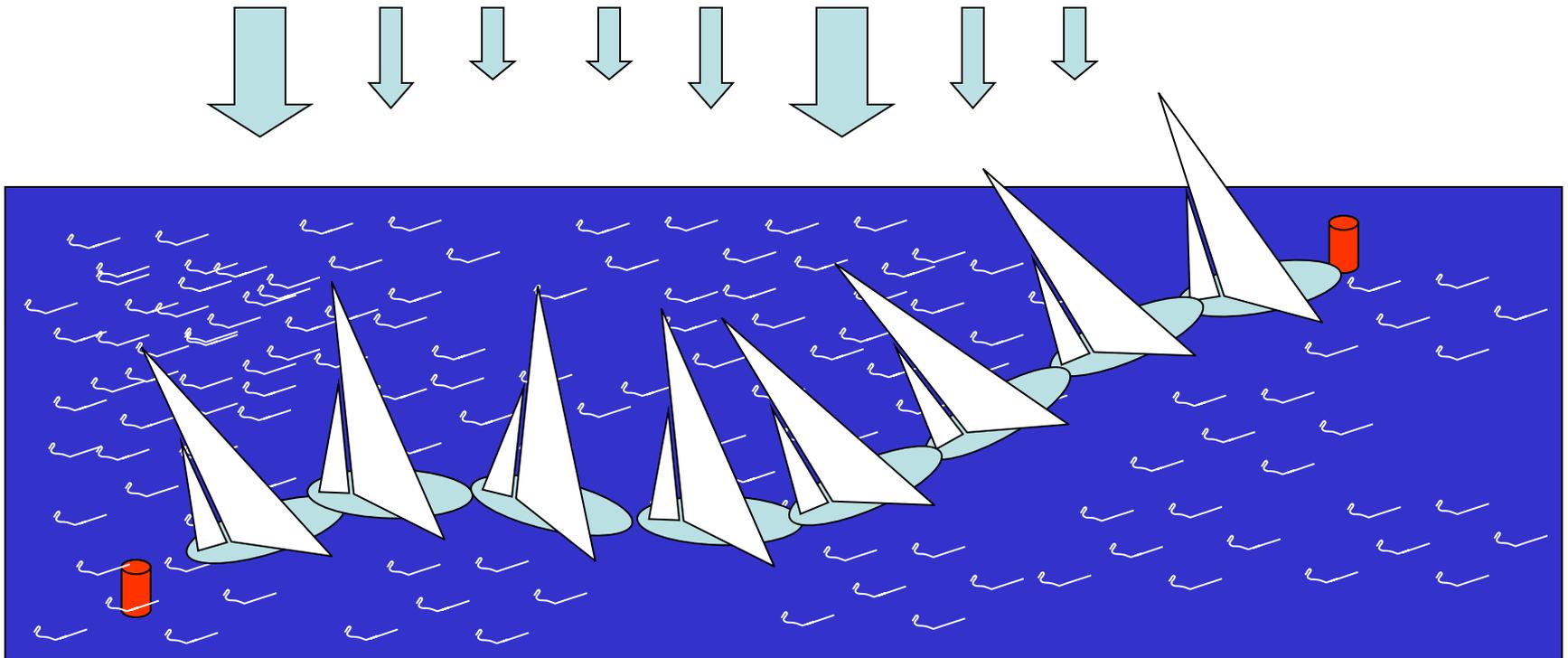
*“Un marcaje
distante (con
control) no afecta
el rendimiento del
barco oponente.”*

Estrategia de deriba

- Navega en lo posible lo más cerca que puedas en la ruta directa a la baliza
- Concentrate en tu velocidad

“Busca tu velocidad óptima”

- Orza cuando suba el viento, y arriba cuando baje...















Nombre del curso
