

## RESUMEN

Este proyecto está basado y orientado al diseño de un plan de entrenamiento de alto rendimiento de los veleros oceánicos para los guardiamarinas de la selección de vela que son parte de la dotación de los veleros oceánicos de la Escuela Superior Naval con el fin de incrementar su rendimiento en competencias y representaciones tanto nacionales como internacionales del deporte de vela, motivar a la institución a que se brinde la importancia que se debe al velerismo en ella como lo es en otros países, el plan se acopla a las horas que tienen los guardiamarinas de la Escuela Superior Naval en el régimen establecido para instrucción náutica y entrenamientos, una manera de enseñar la teoría de la navegación a vela y aplicarla en la práctica para desarrollar constantemente las habilidades de los guardiamarinas, si bien es cierto influye la mecánica en las maniobras pero se tiene que saber los motivos de las reacciones de los cambios, ajustes o trimados, ya sean en las velas, las jarcias firmes y cualidades físicas del bote incluyendo todo tipo de tácticas y técnicas de navegación, utilizando los equipos electrónicos a bordo, aplicándolas con factores influyentes como son corrientes, mareas y vientos, a fin de instruir acciones que hacen la diferencia entre un velerista aficionado a uno de alto rendimiento, lo cual se desea obtener para los guardiamarinas, sin embargo un buen entrenamiento va acompañado de un buen entrenador.

**PALABRAS CLAVES:** *NAVEGACIÓN A VELA, ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO, VELEROS OCEÁNICOS, DOTACIÓN DE VELEROS OCEÁNICOS DE LA ESCUELA SUPERIOR NAVAL, DEPORTE DE VELA.*

## **ABSTRACT**

This project is based and aimed at designing a training plan for Midshipmen sailing team in order to increase their performance in competitions, national and international representations, motivate the institution to the importance that should be provided the sailing in it as it is in other countries, the plan is coupled to the hours for the midshipmen at the Navy School in the regime for sail education and training, a way to teach the theory and apply it in practice such that constantly develop the skills of the midshipmen, although it is true influences mechanical maneuvers but you have to know the reasons for the reactions of the changes, adjustments or trims, whether in candles, in the firm tackles and physical qualities the boat including all sorts of tactics and navigation techniques using vehicle electronics, applying these influential factors such as currents, tides and winds, as currently not these actions make the difference between an amateur sailor performed one of high performance, since that is what is desired for the midshipmen, but good training is accompanied by a good coach.

**KEYWORDS:** *SAILING, PERFORMANCE TRAINING, OCEAN SAILING, SAILING OCEAN MANNING, SAILING SPORT.*