ÍNDICE

PRÓLOGO 7
INTRODUCCIÓN 9

1
FACTORES DE RENDIMIENTO EN VELA LIGERA

1.1. INTRODUCCIÓN 10
1.2. CONDICIÓN FÍSICA 11
1.2.1. Componentes 11
1.2.2. Lesiones 18
1.2.3. Nutrición/hidratación 23
1.3. TÉCNICA 27
1.3.1. Manejo del timón 28
1.3.2. Viradas 28
1.3.3. Hacer banda 29
1.4. HABILIDADES PSICOLÓGICAS 31
1.4.1. Motivación 32
1.4.2. Atención 33
1.4.3. Estrés y ansiedad 34
1.4.4. Autoconfianza o autoeficacia percibida 36
1.4.5. Estado de ánimo y ajuste emocional 36
1.4.6. Autocontrol y autorregulación 38
1.4.7. Cohesión 38

1.4.8. Habilidades interpersonales 39
1.5. TÁCTICA 41
BIBLIOGRAFÍA 44

2
ANÁLISIS BIOMECÁNICO DE LA ACCIÓN DE HACER BANDA

2.1. LA ACCIÓN DE HACER BANDA 55
2.2. FUERZAS IMPLICADAS EN LA ACCIÓN DE HACER BANDA 57
2.3. MUSCULATURA PRINCIPAL IMPLICADA EN LA ACCIÓN DE HACER BANDA 59
2.4. ACCIÓN DE LA MUSCULATURA ESTABILIZADORA DEL TRONCO Y CADERA AL HACER BANDA 61
2.5. ACCIÓN DE LA MUSCULATURA EN PIERNAS Y BRAZOS AL HACER BAND 63
BIBLIOGRAFÍA 66

3
ASPECTOS FISIOLÓGICOS DEL REGATISTA

3.1. RESPUESTA CARDIORESPIRATORIA, VASCULAR, METABÓLICA Y MUSCULAR 69
BIBLIOGRAFÍA 83

4
LA PROGRAMACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DEL REGATISTA

4.1. ASPECTOS A CONSIDERAR A LA HORA DE PROGRAMAR EL ENTRENAMIENTO ORIENTADO A LA MEJORA DE LA ACCIÓN DE HACER BANDA 87
4.2. ASPECTOS A CONSIDERAR A LA HORA DE PROGRAMAR EL ENTRENAMIENTO ORIENTADO A LA MEJORA DE LAS VARIABLES RELACIONADAS CON EL RENDIMIENTO EN LAS CLASES OPTIMSIT Y LASER 91
4.2.1. Clase Optimist 92
4.2.2. Clase Laser 93
4.2.3. Consideraciones generales en los entrenamientos 94
BIBLIOGRAFÍA 96

5

EJERCICIOS FUNCIONALES PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL REGATISTA

5.1. EJERCICIOS CON SIMULADOR 98

5.1.1. Aumento del brazo de palanca 101

5.1.2. Aumento de la inclinación 101

5.1.3. Acción isométrica 101

5.1.4. Giro de tronco con balón medicinal o kettlebell 102

5.1.5. Cazar escota 102

5.1.6. Superficie inestable 102

5.1.7. Antirotadores en simulador 103

5.1.8. En superficie inestable 103

5.1.9. Virada 103

5.1.10. Acción isométrica 104

5.1.11. Cazar escota 104

5.2. EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS 104

5.2.1. Ejercicios complementarios de los flexores, extensores y rotadores del tronco 105

5.2.1.1. Antirotadores plano horizontal (transverso del abdomen) 105

5.2.1.2. Antirotadores oblicuos 105

5.2.1.3. Oblicuos con balón medicinal o Kettlebell 105

5.2.1.4. Crunch con balón medicinal o Kettlebell 106

5.2.1.5. Puente prono isométrico con apoyo de antebrazos y manos 106

5.2.1.6. Puente lateral isométrico 106

5.2.2. Ejercicios flexores y extensores de cadera 107

5.2.2.1. Back Squat o sentadillas 107

5.2.2.2. Peso muerto 107

5.2.2.3. Hip thrust 107

5.2.2.4. Sissy Squat 108

5.2.2.5. Isquiotibiales retenidos (acción excéntrica) 108