

Treine & veleje

Brasília, abril / 2006

Velejar de Snipe visando o desempenho do barco, deve-se principalmente as atitudes positivas do proeiro e timoneiro.



Por dentro do assunto

Treinamento orientado 1

Você se conhece no vento fraco 1

Assuma seu objetivo - siga um programa 2

Os gansos selvagem trabalham em equipe 2

Iatismo como forma 2

Importante anotar as variantes 3

Conhecimento de regras facilita a estratégia na regata 3

Treinamento orientado

O treinamento orientado tem por fundamento inicial o nivelamento / aprimoramento dos velejadores procurando sempre melhorar o nível técnico de todos os participantes. Outro fundamento é a participação, incluindo assim no ato de treinar atividades através de exercício continuado visando o preparo físico e a orientação pessoal para o velejador. Para que isto ocorra é necessário a realização dos fundamentos de saída em uma regata, regatas simuladas curtas com melhor aproveitamento possível do vento, trocando assim o paradigma de uma regata tradicional ou festiva. Dentro deste

preceito o treinador, provoca situações, simula eventos em um circuito determinado cobrindo os aspectos de treinamento físico, regata, e orientação técnica e tática. Preparar-se para competir no treinamento requer uma aplicação, de concentração, de determinação para o cumprimento do que esta sendo solicitado, e de compreensão para que as ocorrências do evento aconteçam e assim aprendizagem, com a orientação devida venha a acontecer. Durante o treinamento orientado e ao longo de sua realização o treinador passa informações, de regras de regata, táticas de regata, fundamentos, tarefas da tripulação, desenvolvimento

de competições, participação de grupo. Todo treinamento deve ser realizado no espírito de equipe, o treinamento orientado pode envolver qualquer participante, classe laser, europa, e snipe, á partir da materialização e execução dos treinamentos o treinador procura realizar novas atividades voltadas para o aprimoramento, e conquista de novos objetivos.

O treinamento orientado se caracteriza diálogos individuais em estratégia de barlavento e sotavento e táticas, fundamentos de desempenho aerodinâmico e hidrodinâmicos, e fundamentos de regras de regata.

Você se conhece no vento fraco

Na maioria das vezes lemos livros, literatura, que compartilham experiências de velejadas em ventos fortes, e tempestuosos é que não nos demos o devido valor quando temos aquele ambiente agradável para velejar, com ventos fracos e moderados, aquela brisa no final da tarde tão gratificante, e até regatas onde a perspicácia, atenção, concentração são tão exigidas do velejador. A velejada pode não ser espetacular, mas a água está bonita, o céu numa perfeita colcha de algodão, nuvens que se mo-

vem lentamente onde podemos analisar seu contorno e suas informações tão essenciais em uma regata. Desfrutar o desafio de manter um barco em movimento quando não há nenhum vento aparentemente para propulsar. Muitos velejadores são numa condição de vento fraco, e suas manobras são precisas naquela condição serena e maravilhosa. Provavelmente é porque eles sabem algo mais, adquiriram a experiência a sensibilidade e sabem perfeitamente que nesta situação não mexer no

barco, não desconcentrar é uma atividade tática importante, e até mesmo a paciência para desfrutar este tipo de procedimento na sua velejada que na maioria das vezes requer horas e horas de treinamento. Não pense que quando não se tem o vento suficiente para treinar não se treina, aí é que se encontra um grande diferencial que só será percebido quando estiver em uma regata várias colocações disputando com os finalistas que neste caso não são os primeiros. Na verdades durante um campeonato para o perdedor nunca o vento foi o ideal, desculpas.



Assuma seu objetivo - siga um programa de preparação

Muitos outros fatores produzem um efeito mais sutil na psicologia de cada um. Para ter "sorte", alguns velejadores costumam usar uma determinada camisa ou uma fita na testa, comem seu sanduíche predileto antes da regata, ou tocam certa musica. O condicionamento psíquico e outro meio comum de se melhorar a "cuca". Um indivíduo bem-condicionado, obtém maior concentração tática, bem como um acréscimo de autoconfiança. E, finalmente, um relacionamento positivo entre o timoneiro e o proeiro é essencial para que cada um esteja

confiante e melhore portanto o desempenho da equipe. Resumindo, assumo seu objetivo e crie um compromisso para obtê-lo. Arranje tempo para melhorar o manejo de seu barco, a velocidade e a "cuca", até ter a autoconfiança suficiente em sua habilidade para alcançar seu objetivo. Não deixe distrações ou acidentes obscurecerem sua visão, e sempre se esforce ao máximo. O esforço será recompensado, seja ele grande sucesso ou não, desde que você tenha dado a si mesmo a chance de seguir um programa de preparação em longo prazo.



Os gansos selvagens trabalham em equipe

Quando os gansos selvagens voam em formação "V" eles o fazem a uma velocidade 70% maior do que se estivessem sozinhos. Eles trabalham em **Equipe**. Quando o ganso que estiver no ápice do "V" se cansa ele passa para trás da formação e outro se adianta para assumir a ponta. Eles partilham a **Liderança**. Quando algum ganso diminui a velocidade os que vão atrás grasnam encorajando os que estão à frente. Eles são **Amigos**. Quando um deles, por doença ou fraqueza, sai de formação outro, no mí-

nimo, se junta a ele, passando a ajudá-lo e protegê-lo. Eles são **Solidários**. Sendo parte de uma equipe nós podemos produzir muito mais e mais rapidamente. A qualquer instante também podemos estar sendo indicados para liderar o grupo. Palavras de encorajamento e apoio inspiram e

"Eu não sei qual é a chave para o sucesso, mas sei qual é a chave para o fracasso. A chave para o fracasso consiste na tentativa de agradar a todo o mundo!" Bill Cosby

energizam aqueles que estão na linha de frente, ajudando-os a se manter no comando mesmo com as pressões e o cansaço do dia-a-dia. E, finalmente, mostrar compaixão e carinho afetivo por nossos semelhantes é uma virtude que devemos cultivar em nossos corações.

Da próxima vez, ao ver uma formação de gansos voando, lembre-se: É uma recompensa, Um desafio e um privilégio ser membro da maior e mais importante equipe. A HUMANIDADE.

Iatismo como forma de lazer

Até o século 17, os barcos eram usados apenas como meio de transporte, que aliás, era o principal método para conseguir conquistar 'novos mundos' e carregar materiais preciosos, como açúcar e café.

A partir dos anos de 1800, o iatismo começou a ser encarado como uma forma de lazer. O rei inglês Charles 2º, durante seu exílio na Holanda, se entusiasmou com o que viu e começou a organizar o iatismo como um esporte, levando ao seu país em

1860. Um ano depois, protagonizou a primeira competição em águas inglesas diante de seu irmão, o duque de York. Aos poucos, os ventos trataram de introduzir a vela em outros países vizinhos e também nos Estados Unidos. Em 1900, o iatismo passou a fazer parte do programa olímpico. E, com o passar dos anos, as classes participantes se modificaram até em consequência da modernização dos barcos. Das atuais, a mais antiga é a star, embarcação que está



nos Jogos desde 1932. A mais veloz é a tornado, que entrou numa Olimpíada em 1976.

Importante anotar as variantes



Cultivar a velocidade do barco e um processo contínuo sempre em busca da otimização, do ajuste certo e do requinte. Alguns fatores podem ser otimizados igualmente e requerem uma consideração a parte: um fundo liso, a diminuição de peso e rigidez do casco, formas perfeitas e afinadas para o leme e a bolina, por exemplo. Outros fatores variam de acordo com as condições específicas de cada um: a posição da bolina, a tensão dos estais, a curvatura do mastro para trás e ajustes das velas. Uma compreensão sistemática destes valores variáveis deve ser tomada para alcançarmos um desempenho próximo ao nível “ótimo” em todas as condições, velocidade e os padrões de todas as variantes im-

portantes. Treinar no local da competição é valioso, pois nos dá confiança e melhora as condições psicológicas. A relação entre o movimento do timão e a velocidade do barco não deve ser desprezada, se bem que na prática pensa-se normalmente em termos de trabalho de equipe e seus benefícios mecânicos. Para alcançar um manejo superior do barco temos de trabalhá-lo dentro da água, (ventos fracos, médios, fortes, e nos mais diversos locais seja na água salgada ou doce) e este é geralmente o elemento que mais tempo consome em toda a preparação. Como resultado direto, a tripulação aprende a manejar o barco, produzindo boa velocidade em qualquer condição.

Conhecimento de regras facilita a estratégia na regata

Regra 60.1, direito de protestar ou pedir reparação

Um barco que comete uma falta mas continua na regata pode protestar por um incidente posterior, mesmo que ele seja desclassificado por infração a regra após a regata.

PERGUNTA — Os barcos **A**, **B** e **C** estão em regata com outros barcos. Após um incidente, o iate **A** brada e mostra bandeira de protesto, porém o barco **B** não se retira nem cumpre penalidade. Mais tarde, **B** protesta um terceiro barco **C**, após um segundo incidente. Na audiência do protesto de **A** contra **B**, a Comissão de protesto desclassifica **B**. Esta desclassificação invalida o protesto de **B** contra **C**?

RESPOSTA - Não. Quando um barco continua na regata após uma suposta infração a regra, seus direitos e obrigações não mudam. Conseqüentemente, mesmo sendo considerado o protesto de **A** contra **B**, o protesto deste contra **C** ainda é válido e, se a Comissão de Protesto estiver convencida da prova de **C** ter infringido uma regra, ele deve ser desclassificado

