

Treine & Veleje

AGO/2006



Aprimore sua

equipe de vela



Porque você compete nas regatas?

Competir em uma regata requer da tripulação uma larga experiência e um conjunto de habilidades inerentes ao ser humano: a equipe necessita integrar-se com o ato de velejar e com a embarcação; compreensão do vento e do tempo, incluídos aí vários aspectos da ciência da meteorologia; habilidade e conhecimento das táticas, da estratégia, conjugando as regras de navegação e de regata. A equipe necessita também da técnica especializada para o conhecimento do barco, regulagem, e trima-gem das velas; o timoneiro, comandante da embarcação, tem que ser habilidoso no que tange à orga-nização, ao planejamento, e ao controle da equipe; são necessárias habilidades para tratar com infor-mações positivas e negativas.

A equipe tem que estar atenta nas mudanças e é necessário ajustar objetivos e estabelecer as priori-dades. Muitas das vezes a tripulação está concen-trada no meio do caos, ignora o desconforto e a-prende com os erros. Nenhum de nós pode dominar todas as habilidades e você sabe disso. Há casos

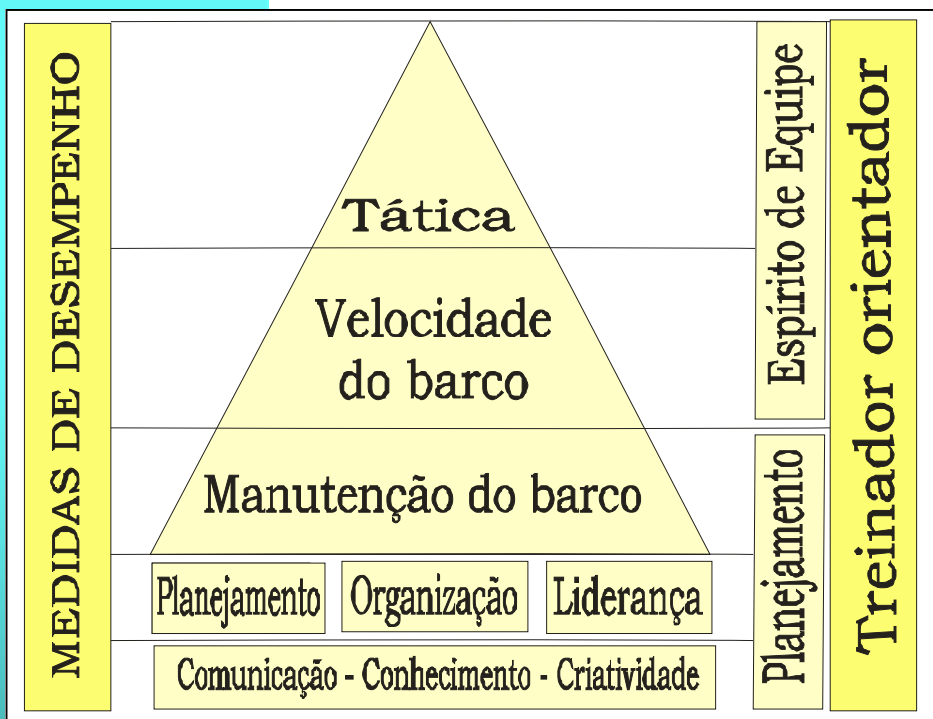
em que o desafio da competição é grandioso. Não podemos do-minar todas as habilidades; mas somos desafiados continua-mente a fazê-lo em cada competi-ção. Nenhuma regata é igual a outra. Você pode ter certeza que velejar bem vai muito além da nossa compreensão. No fundo nós apreciamos competir para que a possibilidade de desenvol-ver nossas habilidades, seja tra-balhando com o vento, com o barco, com os amigos, nos leve àquela agradável sensação de conquistar o objetivo. Para atin-girmos esse fim, a equipe, o barco e as condições de navega-ção devem estar de tal forma harmonizados que tornem natu-ral o ato de velejar, com o res-peito às limitações de cada a-ventura que viermos a enfren-tar.

Planejamento Estratégico para velejar

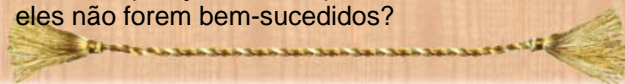
No conjunto de medidas a serem adotadas no pla-nejamento estratégico de sua regata ou competi-ção, temos ao centro o triângulo estratégico que pode ser usado como um norteador de ações futu-ras. Nesta figura a idéia é mostrar todas as etapas de preparação de um bom competidor. Logicamente que contribuições podem ser bem vindas neste caso não estamos procurando ser o dono da verdade,

simplesmente procurar ou conscientizar que o competidor tenha um rumo, e o simples ato da vitória não seja rotulado pela observação pura e simples, ele deu sorte. Um ou mais tri-ângulos estratégicos podem ser hierarquiza-dos de várias maneiras dependendo da situa-ção e de seu planejamento.

A tática, a velocidade do barco, manutenção do barco são o conjunto que compõem o tri-ângulo, os demais componentes são efetuados praticamente fora da raia de competi-ção. Nestes componentes encontramos, me-didas de desempenho, do lado oposto o Trei-nador Orientador, hoje eu diria uma figura que pode ajudar muito aos solitários da vela. Este conjunto de componentes em perfeita sintonia, enfatiza que estaremos liberados pa-rra trabalhar com mais afinco na parte de cima da pirâmide durante uma competição. Pode-mos considerar que esta é a meta para poder-mos obter melhoria e sucesso.



Veleje com sua mente. Quando estiver velejando em uma competição, aprenda a se perguntar para determinar a sua posição. Que posição detemos? Que manobra ou bordo devo fazer para realizar e garantir vantagem estratégica? Que marcação devo adotar? Determine a posição dos seus oponentes. Que posições eles detêm? Que sinais e indicativos de que eles estão mudando ou fortalecendo a sua posição? Que oportunidades teremos se eles não forem bem-sucedidos?



Tática de Regata

Ter o domínio do seu barco e fazer a manutenção é também espírito de equipe, é um dos componentes do seu planejamento estratégico, a forma de chegar ao degrau superior da pirâmide atingindo o ideal de velocidade do barco. Treinando e competindo nas regatas, gastando tempo nessas duas atividades você terá as informações necessárias para a melhoria de forma continuada. É um trabalho que exige dedicação, persistência, planejamento e objetividade. A velocidade e o domínio do barco são distintas das táticas de diversas maneiras. Para um, a velocidade e o domínio do barco estão inteiramente dentro de seu controle ou seja do timoneiro, do tático da embarcação, ou ambos, enquanto que a tática envolve outros fatores, como vento, corrente, tipos de barco ou os concorrentes que, durante uma competição, não estão ao nosso controle. A velocidade do barco depende muito da manutenção, cuidado, regulagem, atenção nos mínimos detalhes no tocante à inovação e ao que os adversários estão fazendo com seus próprios barcos. As táticas tem que ser estudadas, mentalizadas, pesquisadas, pois durante a competição enfrentaremos situações que dependerão muito dos fatores envolvidos no momento e teremos de decidir o que fazer. Não é algo que possamos apreender de um dia para o outro e participar do maior número de competições é um fator importante para desenvolvimento e conscientização das táticas.

Manutenção do Barco

Seu equipamento tem que estar revisado e acertado, conferido várias vezes para não ter dúvidas eliminando assim grande parte dos problemas. O seu barco e equipamentos devem estar sempre em condições de competição? Sim, cada detalhe importa para você que quer ser um vitorioso. A diferença entre ganhar e perder está na soma dos pequenos detalhes. Barco: condições do casco, quilha e leme, alinhados e limpos. Distribuição de peso acima do deck. Equipamento: estaimento, ferragens, todos os equipamentos devem estar em plenas condições de uso, sob quaisquer condições de tempo. Instrumentos: estão nos devidos lugares, estão calibrados, estão integrados, estão funcionando?

Velas: o inventário das velas é conhecido de toda tripulação, em que condições estão as velas, quais velas podem ser usadas? Cabos: todos os cabos estão do tamanho adequado, estão todos corretos e dimensionados para o que se pretende. Existem cabos sobressalentes? Depois de tudo isto, se você for o rei da tática e de regras nos barcos que requerem tripulação e trabalho em equipe, terá ainda de ser

um líder eficiente. Se o barco for monotipo estará efetuando todas estas atividades sozinho.

Planejamento

A competição, qualquer que seja, apresenta um verdadeiro desafio de logística para proprietários, tripulantes, profissional da indústria náutica ou os membros da equipe. Considere as implicações de reunirmos uma mistura vitoriosa com um bom projeto, construção e mastreação e velas perfeitas. Acrescente a isto a necessidade de se encontrar oito ou mais pessoas que possam alcançar um desempenho de alto nível à partir daquela mistura anterior, e isso em todas as condições. A tarefa de timonearmos um monotipo e escolher um bom proeiro é eclipsada em proporção - mesmo quando se sabe que é extremamente importante para alcançarmos o sucesso. A experiência dos barcos de oceano nos sugere que o primeiro passo é a determinação do objetivo. Para esses velejadores pode ser um primeiro lugar na sua classe ou a seleção para a equipe representar no campeonato nacional, mundial. Para o iatista de monotipo pode ser vencer o campeonato local, ficar entre os 10 primeiros no Nacional, ou qualquer outra premiação que se espera ao correr regatas. Seu objetivo irá provavelmente levá-lo a escolher a classe que deseja ou a mais adequada às suas possibilidades. Selecione o mastro, a vela (ou um barco de segunda mão) e tripulantes. Complete a preparação determinando a regata e o esquema de treinamento para alcançar sua meta.

Organização - liderança

Nada é mais frustrante que velejar um barco em que metade da tripulação tenta fazer as mesmas tarefas, enquanto o resto fica dizendo como executá-las. Essa duplicidade de esforços, falta de coordenação, liderança, comunicação e confusão não pode ser tolerada se o objetivo for a vitória. Nos barcos bem velejados as tarefas são distribuídas a cada tripulante. Ele se torna o responsável por saber como e quando tem que fazer seu trabalho, de preferência sem ser mandado e em harmonia com os outros. Por exemplo, o timoneiro ou o tático pede para dar um rizo na vela grande. Imediatamente dois saem da escora - um para folgar a adriça e segura-lá e outro para prender os risos com total espírito de equipe. O encarregado da regulagem da vela grande vê o que está sendo feito e sem que

Ihe peçam folga a vela o suficiente para que os risos sejam dados com mais facilidade. Assim, que cada tripulante termina a tarefa, volta para seu lugar na escora. Cambada, jaibe, mudança de vela de proa, mareação do spinnaker e, basicamente, todo o funcionamento do barco deve ser organizado dessa forma. Também em monotipos existe uma tendência de indefinição de responsabilidade entre o timoneiro e o proeiro que deve ser evitada. O comandante e os tripulantes devem estudar o sistema mais eficiente do trabalho em equipe procurando organizá-lo de modo que as pessoas estejam ocupadas em cada manobra particular na medida do permitido pelas condições; talvez seja necessário manter parte da tripulação sem se mexer em ventos fracos ou escorando nos fortes. Muitos velejadores de monotipo ainda são capazes de dar um jaibe com vento forte, olhando o proeiro fazer toda a manobra. Com a montagem de um sistema, o comandante ou timoneiro fica com suas atribuições, proeiro ocupado ajeitando o amantilho e caçando a escota enquanto o tripulante cuida do pau do spinnaker e solta a escota de sotavento. O jaibe é mais rápido porque cada um conhece suas responsabilidades, coordenando-as com as do companheiro. Logicamente que tudo isto requer planejamento, treino e muitas das vezes o treinador ou orientador. Equipes que costumam dividir as decisões da regata têm uma dificuldade maior que a organização, quer dizer, as responsabilidades mecânicas. Quem aponta a rondada de vento ou o bordo ou a linha-limite da bóia e quem decide quando cambiar?

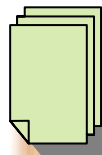
Existem soluções simples: O timoneiro toma todas as decisões táticas estratégicas. Os tripulantes devem fornecer informações ao comandante a respeito dos barcos que estão próximos, das rondadas previstas, etc., O comandante decide onde e quando ir.

Os tripulantes tomam todas as decisões táticas e estratégicas. Do comandante espera-se que timoneie o mais velozmente possível e passe à tripulação "tática" as informações pertinentes. Os tripulantes observam como os outros barcos estão andando, a leitura da bússola e do vento mais à frente. Esse sistema não funciona nas empopadas quando a tripulação está ocupada mareando o spinnaker. Use sempre a solução número 1 em barcos de dois tripulantes quando estiver de balaço.

A tripulação toma as decisões estratégicas, o timoneiro comanda as manobras específicas e as táticas são divididas. Os tripulantes es-

colhem os bordos e cuidam das rondadas de vento. O timoneiro decide as cambadas levando em conta os avisos da tripulação quanto aos barcos próximos, e as condições do mar e dos ventos. Tanto um tripulante como o comandante pode decidir cambiar em resposta a uma ação de um oponente.

O mais importante dessas soluções, é você estar organizado, a solução acima é apenas uma idéia, no entanto, você tem que avaliar nos treinamentos a personalidade individual de cada participante e envolver os aspectos de liderança e comunicação com o grupo. Elaborar sua estratégia de organização visando uma perspectiva empreendedora de bons resultados, permitirá a você uma visão de como sua tripulação irá funcionar, ou se portar no próximo evento. Para o velejador que pretende bons resultados o mundo atual é modelado de acordo com sua visão.



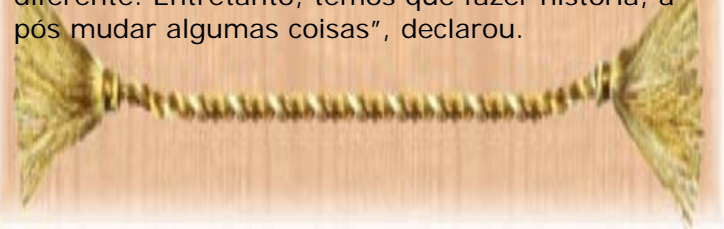
Espírito de Equipe

"Foi um jogo eletrizante, maravilhoso, disputado por duas grandes seleções. Uma boa partida que foi decidida nos pênaltis, mas é necessário parabenizar a Inglaterra, pois continuou lutando mesmo com dez jogadores. Foi uma partida bem jogada. Os jogadores estão felizes e é necessário valorizar o que fizeram", declarou.

"Chutamos muito de fora da área e não temos esta virtude. A Inglaterra jogou no contra-ataque e com jogadas pelas laterais e, por isto, foi como se tivéssemos enfrentado 11, pois a Inglaterra atuou muito bem. Os pênaltis, como sempre, foram uma loteria, apesar de a evolução do goleiro Ricardo também ter influenciado", afirmou. Scolari disse que o grande mérito desta seleção é o ambiente que existe na concentração.

"Há um ótimo ambiente entre nós, de grande amizade, que supera certas deficiências, porque um ajuda ao outro em determinados momentos. Vamos avançar com dificuldade, mas com o espírito desta equipe que é um espírito guerreiro, que é o que faltava", declarou.

O treinador, que conquistou a última Copa ao comandar o Brasil, "disse que a classificação para a semifinal com a seleção portuguesa tem mais mérito. É mais difícil chegar à final com Portugal do que com o Brasil, pois o número de jogadores é muito diferente. Entretanto, temos que fazer história, após mudar algumas coisas", declarou.



Treine & Veleje

AGO/2006

Medidas de desempenho

Você já se perguntou algumas vezes como estão suas habilidades? O que pode fazer para melhorar? Como pode fazer para melhorar? Faça o teste abaixo, analise você mesmo seu potencial. Seja sincero. Esse teste é uma oportunidade para ajudá-lo a olhar para suas próprias habilidades. Se você é um técnico em seu clube utilize também esse material para acompanhar os seus velejadores. A análise de desempenho apresentada aqui é uma ferramenta que pode ajudá-lo a focar seus objetivos, promova a competição entre suas forças e fraquezas e aperfeiçoe-se nas suas próximas competições.



Performance - Quais são seus	pontos fortes?	pontos fracos?
Seção de tática:		
Estratégia de contravento, tática e regras		
Estratégia de sotavento, tática e regras		
Estratégia de saída, tática e regras		
Contornando marcas, obstáculos e percurso da regata		
Seção velocidade da embarcação:		
Contravento com pouco vento, vento moderado, vento forte		
Velejando (popa?) em vento fraco, em vento moderado e em vento forte		
Regulagem da mastreação, trimagem da vela grande, trimagem da genoa		
Velejando no contravento em vento fraco, em ventos moderados e em ventos fortes		
Regulagem da mastreação, trimagem da vela grande e trimagem da genoa		
Seção manutenção do barco:		
Você tem o mesmo proeiro / tripulação regular?		
Contravento: cambadas, rizos, escolha das velas.		
Vento em popa: regulagem do balão, realização do jibe		
Considere o layout do seu barco com enfoque nas manobras e posicionamento dentro do barco		
Seu equipamento está revisado? o que consertar? o que regular?		
Seção de Preparação e Planejamento:		
No último ano; qual a sua posição na flotilha ?		
Qual a sua meta para a próxima temporada ?		

Treine & Veleje

AGO/2006

Tática & Regras

2005 - 2008

Em qualquer lugar, você pode se deparar com a situação de um barco a vela virado, uma lancha em apuros, etc. Nas competições de barco a vela temos de ter o cuidado e o companheirismo e estar atento quando estas situações acontecerem. Leia este estudo de caso de uma situação baseado em relato fictício. Um bote passando pelo local acidente relata: "pude ver um monotipo (barco a vela de competição) virado, e logo mudei meu rumo para ver o que estava acontecendo com aquele barco uma vez que, toda a Flotilha de monotipos estava bem mais à frente na linha de largada se preparando para regata do dia". Chegando ao local, pude ver o velejador de monotipo segurando na bolina e dizendo que não conseguia desvirar o barco! O velejador já estava naquela situação, agarrado à bolina, sem conseguir desvirar o barco algum tempo. Aproximadamente há uns 10 minutos. Desviramos o barco e o velejador pode se dirigir a linha de largada e correr a sua regata!

Acredito que a maioria dos velejadores mais experientes já tenham passados por dificuldades. Aqueles que já passaram pode ter certeza que naqueles segundos preciosos de luta pela vida irão enriquecer no futuro nosso universo e passamos a olhá-lo de maneira diferente. Na verdade nestes minutos preciosos estamos sózinhos e temos de estar preparados para isto. É muito comum os que estão de fora ter as idéias mirabolantes criativas, quase sempre exigindo todo tipo de apoio logístico e nos esquecemos do mais simples. No caso acima podemos tomar como exemplo a situação da flotilha de monotipo, onde se pressupõe que todos seja conhecedores das regras de náutica, e entendidos no assunto. Entretanto na hora do fato há um bloqueio e esquecimento das mesmas, seja para sua própria segurança, seja por falta de companheirismo, ou não estarem atentos ao ato de humanidade e até mesmo falta desportismo náutico.



Como é conhecimento de todos em nossas regras de regata, parte 1 - regras fundamentais, segurança, temos o seguinte item - 1.1 Auxiliando alguém em perigo - um barco ou competidor deve prestar todo o auxílio possível a qualquer pessoa ou barco em perigo. No caso acima verificamos que não só havia barcos

competindo como também a comissão de regatas que também tem de observar os competidores estejam eles inscritos ou não na competição. A comissão também é um barco de auxílio a salvatagem.

Temos também no livro de regras, a regra 1.2 Equipamento salva-vidas e de flutuação pessoal - todo barco deve manter equipamento salva-vidas adequado para todas as pessoas a bordo, incluindo um item para pronto uso, a menos que as regras de sua classe especifiquem de outra forma. Todo competidor é individualmente responsável por vestir equipamento de flutuação pessoal adequado às condições reinantes. O velejador deve ser instruído, ou imbuído que em determinados casos é necessário decidir entre esgotar seu preparo físico no intento de desvirar o barco ou sinalizar para outros barcos que está em perigo. Quem acompanhou a regata de Volta ao Mundo, pôde verificar que em duas oportunidades os competidores estavam prontos para realizar o devido auxílio, seguindo as regras fundamentais. A leitura do livro de regra parece muito fácil, Exemplo: se em uma regata de 20 barcos, mais a comissão de regatas, ninguém se preocupou com o companheiro é sinal que precisamos educar os velejadores, ou realizar reuniões de comandantes enfocando os aspectos de segurança e até transmitir conhecimento das regras fundamentais.

Neste exemplo hipotético podemos afirmar que tínhamos 20 barcos em condições de auxílio, mais a comissão de regatas.

É de conhecimento de todos os velejadores quando realizam sua inscrição em uma regata que os mesmo são responsáveis pela sua participação e de seus riscos, para que nossas vulnerabilidades sejam monitoradas necessitamos, educação, responsabilidade, companheirismo e desportividade náutica, e adotar as nossas regras como prática de realizar a atitude correspondente.