

# 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?
<b>Seção de tática:</b>		
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		
<b>Seção velocidade da embarcação:</b>		
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		
<b>Seção manutenção do barco:</b>		
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?		
<b>Seção de Preparação e Planejamento:</b>		
No último ano; qual a sua posição na flotilha ?		
Qual a sua meta para a próxima temporada ?		