

## Conhecendo o seu barco

### Bordos do barco

O barco assim como o automóvel ou bicicleta tem um nome especial para cada uma de suas partes ou peças. Vamos iniciar conhecendo o nome dado aos lados do barco, a sua parte traseira e a sua parte dianteira.

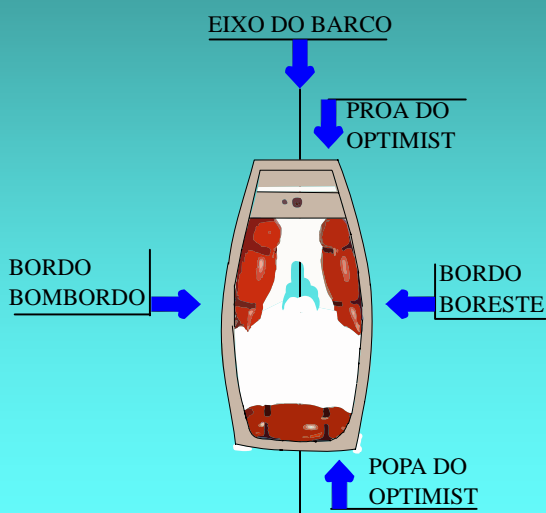
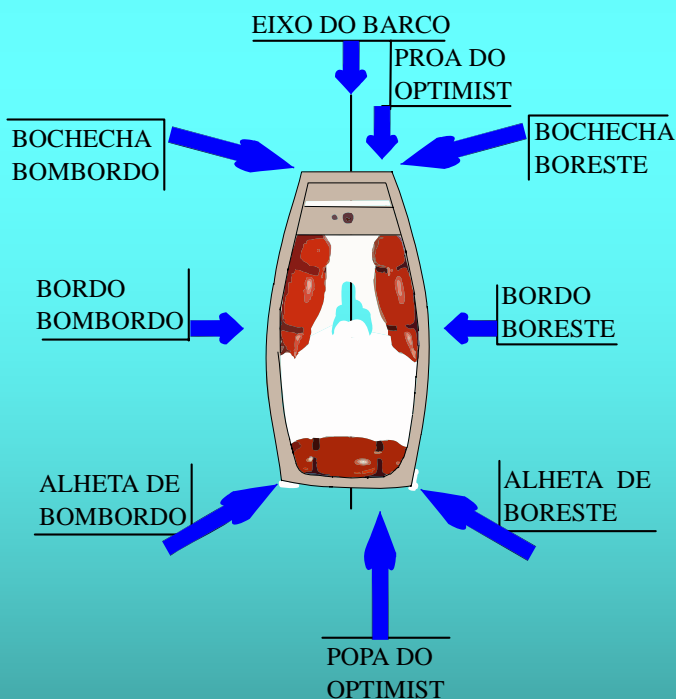


Figura 01



A linha do barco onde se encontram os bordos com a popa é chamado de **ALHETA**. Todo barco tem duas **ALHETAS** no qual denominamos **ALHETA DE BOMBORDO** e **ALHETA DE BORESTE**

**BOCHECHA** é o nome dado a linha onde se encontram os bordos com a proa. Onde denominamos **BOCHECHA DE BOMBORDO** e **BOCHECHA DE BORESTE**

## Comunique-se com termos náuticos

Todo barco tem uma linha imaginária (figura 01) que passa da traseira do barco até a dianteira, denominada de **EIXO LONGITUDINAL DO BARCO**, também conhecido como linha de fé.

Em relação ao eixo do barco, chamamos de **BORDOS** as suas laterais. Tanto o lado esquerdo como o lado direito é chamado de **BORDO**.

Para sabermos que todos estão chamando o lado esquerdo de lado esquerdo, isto é olhamos o barco da parte traseira para a parte dianteira. O lado traseiro do barco leva o nome de **POPA** enquanto que a parte dianteira chamamos de **PROA**.

Olhando da POPA para a PROA, chamamos o bordo que fica a nossa esquerda de **BOMBORDO (BB)** e o bordo que fica a nossa direita de **BORESTE (BE)** ou **ESTIBORDO (EB)**.

## Conhecer, cuidar do barco = confiança

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 música. O condicionamento psíquico é 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, o cuidar com seu barco e comunicar-se corretamente lhe ajudará bastante.

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.

**Ganhe vantagem mental**, nos seus projetos preserve os seus recursos para o esforço principal. Conheça aqueles com quem você faz alianças. Não trave batalhas que você não pode vencer. Não faça aquilo que o seu oponente quer que você faça - se não for por outro motivo que não seja a própria vontade dele. Em regatas fique atento nas manobras de marcação do adversário. Não é necessário pressionar demais um oponente quando você está competindo principalmente se você tiver velocidade, confie em você.