

Treine & Veleje

OUTI2006

Defina metas razoáveis para suas atividades voltadas para seu esporte favorito.

Dê a si o tempo suficiente para realizar essas metas. Comece com metas simples. (trocar um simples parafuso na cana de leme pode significar a vitória em uma regata futura)

Ponha seus objetivos no papel e revise-os regularmente, comemore as suas pequenas conquistas, aprenda a comemorar com sua equipe, e não esqueça neste momento do seu técnico.

- Aprenda a dizer "não" educadamente e sem sentimento de culpa para os amigos que vão lhe convidar para aquele papo de cerveja, um gastador de tempo.
- Trate sempre primeiro dos assuntos desagradáveis. Os assuntos que estão mais lhe afligindo resolva-o, tenha a certeza que você será recompensado por isto, fique atento e sinta que com suas atitudes as coisas mudam, acontecem.
- Prepare listas do que fazer em situações e atividades repetitivas. Reveja sua lista, se alguma atividade que colocou não tomou nenhuma atitude de realizar, é sinal que não fez falta é melhor esquecê-la.
- Encoraje a tripulação de seu barco a resolverem problemas de seu barco, isto faz parte do trabalho em equipe, principalmente quando não tiver vento, veja o que pode melhorar no seu barco. Não é preciso achar que só um profissional toma essa atitude, o importante é o seu bem estar, sua auto-estima e sua capacidade de realizar, essa atitude estimula sua equipe a participar.
- Quando você delegar algum trabalho para sua equipe de vela, explique exatamente que tipo de resultado está esperando.
- Não se perca em bate-papos inúteis. Evite os velejadores reclames identificados pelas observações de baixa estima, não tem vento, hoje não vai ventar, o clube não nos ajuda, não tenho proeiro ou meu proeiro faltou uma desculpa muito comum, preciso de....., o clube tem que....., etc
- Evite interrupções. Se dedique no que está fazendo, só assim você aumentará seu poder de concentração, não deixe sua mente rolar entre as vagas de uma tempestade, domine para que tenha um rumo correto.

Precisamos saber aproveitar cada momento, porque, como disse John Lennon: "A vida é aquilo que acontece enquanto fazemos planos para o futuro"...

Leia os comentários do brasileiro Torben Grael, no site oficial da Volvo Ocean Race, sobre a participação brasileira na regata, seus aprendizados e planos para o futuro:

Quando começamos a Volvo Ocean Race, antes de 2005, poucos acreditaram nisso, depois de oito meses podemos comemorar o sucesso que alcançamos escreveu Torben Grael, comandante do Brasil, primeiro barco brasileiro a participar da regata de volta ao mundo e maior medalhista da história da vela olímpica, ao final da regata. O Brasil 1 foi o primeiro barco brasileiro neste tipo de competição e nós nos superamos para terminar na terceira colocação geral. Foi uma verdadeira aventura ao redor do mundo e a concluímos com todas as nossas metas conquistadas.

O projeto sempre será lembrado como pioneiro no país. Somente de ter montado uma campanha de tal magnitude, superando todas as dificuldades, já é uma realização muito grande. Não foi fácil achar os fundos necessários para um projeto tão audaz dentro da realidade brasileira, mas os diretores da equipe Alan Adler e Enio Ribeiro, sempre acreditaram na sua viabilidade. Construímos o barco no Brasil e entramos na competição com metade da tripulação inexperiente em regatas oceânicas. Mas fomos competitivos desde o primeiro dia e o resultado final mostrou isso. Terminamos em terceiro geral, vencemos uma das pernas e mostramos



o nosso ponto de vista a esse novo mundo que os brasileiros chegam.

Para mim a maior força da equipe foi a amizade que todos demonstraram durante toda a regata. O moral a bordo sempre esteve elevado e isso fez muita diferença. Naturalmente, nós não podemos acertar em tudo. Nosso tempo de preparação não foi dos mais adequados, mas muitas outras equipes também enfrentaram este problema. Ainda assim, realizamos uma participação surpreendente. Conquistamos quatro pódios, quatro deles na reta final da regata. Isso demonstra como a tripulação evoluiu entre si e com o barco. Sempre me lembrarei da vitória em Roterdã, na Holanda, e o quanto lutamos para conquistá-la. Particularmente para mim, foi uma grande aventura. O Torben Grael que terminou a Volvo Ocean Race está seguramente mais sábio. Estou mais velho, meu rosto tem