

Planejamento Brasileiro Optimist 2017

Flotilha
late Clube de Brasilia
Estreantes e Veteranos





Campeonato Brasileiro

- Local: Vitória, ES
- Copa Brasil de Estreantes 2017
 - 03 a 07 de janeiro de 2017
 - [1º Aviso de Regata](#)
- Campeonato Brasileiro de Optimist 2017
 - 04 a 14 de janeiro de 2017
 - [1º Aviso de Regata](#)



IRA, PORTUGAL.



Objetivo principal Fun, Fun, Fun!!!

Bons resultados, com diversão, aprendizado
como atletas e desenvolvimento pessoal

Objetivo no Campeonato Brasileiro

- Estreante
 - Adquirir Experiencia e Preparação para os campeonatos de 2017, evoluindo o nivel técnico, entrosamento e interesse pelo esporte
- Veterano
 - Crescer o numero de vagas de Brasilia para o Brasileiro de 2017
 - Ter pelo menos 3 velejadores entre os 30 primeiros
 - Classificação de 2 velejadores para campeonatos internacionais
 - O que mais? O que sugerem?
- Feminino
 - Ter pelo menos 2 velejadoras entre as 10 melhores do pais
 - Classificação para SULAM, NorthAM, Europeu





Planejamento |



Treinamento |
Atividades Semanais e Mensais

Atividades Padrão

- Todos os treinos e regatas serão realizadas no late.
- Caso alguma atividade não seja no late, estará especificado o local e o planejamento prévio para deslocamento e horários especiais, quando necessário





Planejamento

Padrão para os dias treino

- Horário de Chegada aos Sábados: 9h00
 - Treino das 9h00 as 12h
 - Mini-regatas das 14h as 16h
- Horário de Chegada aos Domingos: 9h00
 - Treino das 9h00 as 12h
- Atividades diárias
 - Montagem e revisão dos barcos
 - Briefing sobre condição de vento
 - Orientações gerais sobre o treino do dia
- Após todos os treinos
 - Debriefing sobre pontos de acerto e possibilidade de evolução
 - Análise individual de cada Velejador
- Dias sem vento
 - Montagem e desmontagem dos Barcos, inclusive na água
 - Treino de virar e desvirar barco
 - Discussão de regras
 - Discussão de táticas de regata

Treinamentos

Durante a semana



- Os treinamentos durante a semana serão realizados com o Gabriel
- Dias: 4as e 6as
- Horário: 14h
- Atividades:
 - Treino de velocidade
 - Toque, afinação de velas, equilíbrio e afinação e regulagem dos barcos
 - Treinos de Manobra
 - Jibe, Cambada, montagem de boias, caçar e soltar espicha, tirar e colocar mastro na agua etc
 - Montagem de desmontagem dos Barcos, inclusive na água, nos dias em que não tiver vento que possibilite treinos

Planejamento para Dias de Regata



- Horário de Chegada aos Sábados: 11h00
- Horário de Chegada aos Domingos: 8h15
 - Montagem e revisão dos barcos
 - Briefing sobre condição de vento
 - Orientações gerais
- Horário de ir para água: 30 minutos antes do horário marcado para regata
 - Reconhecimento da raia / análise das condições de vento
 - Conversa individual de técnico com cada velejador
 - Regulagem do barco e velas
 - Reconhecimento da raia
- Após as Regatas
 - Debriefing sobre pontos de acerto e possibilidade de evolução
 - Análise individual de cada velejador

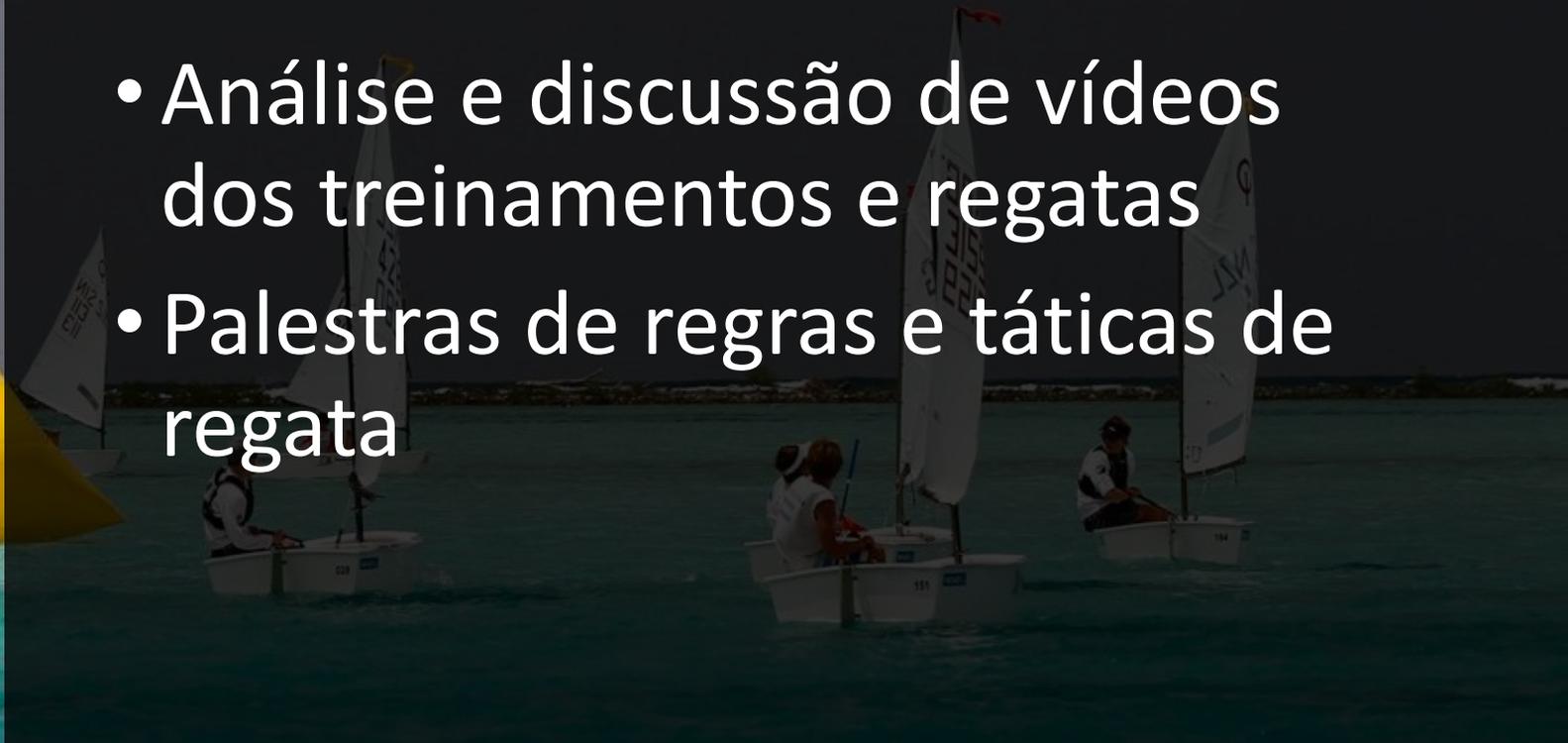
Sábados a tarde



- Todo sábado a tarde, a partir de 10 de setembro
- Quando não houver regata, será realizado treino com o Canelão (Ricardo Paranhos).
- Objetivos:
 - Ganhar ritmo de regata
 - Desenvolver estratégia e tática de regata
 - Evoluir o conhecimento de regras
- Horário: 14h → Todo Sábado
- Atividades:
 - Regatas simuladas com percurso semelhante ao oficial
 - Marcação
 - Grande foco em treinamento de largada
 - Tática de regata
 - Desenvolver velocidade no través e popa
 - Montagem de boias e gate

Encontros quinzenais 6ª a noite

- Integração das turmas de estreantes e veteranos
- Análise e discussão de vídeos dos treinamentos e regatas
- Palestras de regras e táticas de regata



Calendário Encontros Quinzenais

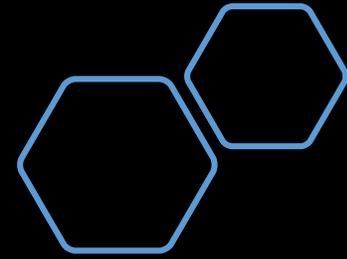
6ª a noite

Data	Local	Atividade
09 de Setembro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre regras basicas de amuras opostas e mesmo lado
23 de Setembro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre estratégias de táticas de contravento
07 de outubro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre regras em montagens de boias
21 de outubro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre regras no momento da largada
04 de novembro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre estratégias e táticas de largada
18 de novembro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre regras em pernas de vento folgado
02 de dezembro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre estratégias e táticas de vento folgado / Táticas de Regata em Equipe
17 de dezembro		<ol style="list-style-type: none">1. Análise dos videos das ultimas regatas e treinos2. Palestra sobre estratégias de marcação / Táticas de Regata em Equipe



A person wearing a bright green long-sleeved shirt, black shorts, a white visor, and sunglasses is leaning over the side of a white sailboat. They are holding a yellow rectangular object, possibly a piece of equipment or a bag. The boat has a red life preserver and a wooden box on deck. The background shows the blue sky and the white structure of the boat. The text "Planejamento Mensal" is overlaid on a dark semi-transparent rectangle on the left side of the image.

Planejamento Mensal



Setembro

Atividades

Dia	Atividade
2 de setembro – 6a feira	Clinica Edval Junior Horário de Chegada: 14h
Planejamento:	
3 de setembro – Sábado	Horário de Chegada: 9h
Planejamento:	
Manhã:	
Tarde:	

Dia	Atividade
4 de setembro – Domingo	Clinica Edval Junior Horário de Chegada: 9h
Planejamento:	
Manhã:	
Tarde:	

Atividades

Dia	Atividade
07 de setembro – 4a feira	Regata JK
Planejamento:	Horário de Chegada: 8h15
3 Regatas para Veteranos 2 Regatas para Estreantes Percurso de ida e volta para escolinha	

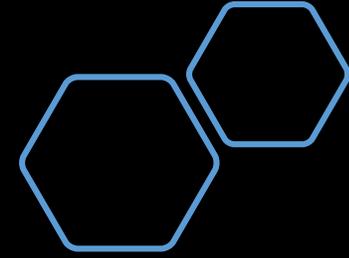
Atividades

Dia	Atividade
10 de setembro – Sábado	Treino e Regata JK
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
11 de setembro – Domingo	Regata JK
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Dia	Atividade
17 de setembro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
18 de setembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades

Dia	Atividade
24 de setembro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã: Tarde: Treino Canelão	
25 de setembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	



Outubro

Atividades

Dia	Atividade
01 de outubro – Sábado	Regata late Torneio do Cerrado
Planejamento:	Horário de Chegada: 10h30
Manhã:	
Tarde:	
02 de outubro – Domingo	Regata late Torneio do Cerrado
Planejamento:	Horário de Chegada: 8h15
Manhã:	

Dia	Atividade
08 de outubro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
09 de outubro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades

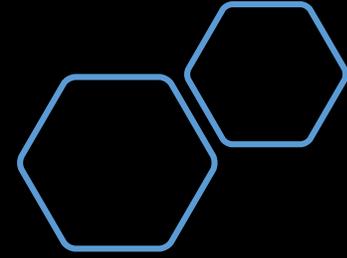
Dia	Atividade
12 de outubro – Quarta	Treino com Canelão
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h30
Manhã:	

Dia	Atividade
15 de outubro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
16 de outubro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades após a clinica em Vitória

Dia	Atividade
22 de outubro – Sábado	Regata late Torneio do Cerrado
Planejamento:	Horário de Chegada: 10h30
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
23 de outubro – Domingo	Regata late Torneio do Cerrado
Planejamento:	Horário de Chegada: 8h15
Manhã:	

Dia	Atividade
29 de outubro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
30 de outubro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	



Novembro

Clinica em Vitória

02 a 06 de Novembro

- Planejamento da Clinica
 - Data de ida: 01 de novembro
 - Data de volta: 06 de novembro
 - Treinador: Ricardo Paranhos (Canelão) – A confirmar
 - Hotel: a definir
 - Programação diária: a definir
 - Atividades diárias: em planejamento



Clinica em Vitória – 02 a 06 de novembro

Dia	Atividade
02 de novembro– Quarta	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	
03 de novembro – Quinta	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	

Dia	Atividade
04 de novembro – Sexta	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	
05 de novembro– Sábado	
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	

Clinica em Vitória – 02 a 06 de novembro

Dia	Atividade
06 de novembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades

Dia	Atividade
12 de novembro – Sábado	Regata late Copa DF
Planejamento:	Horário de Chegada: 10h30
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
13 de novembro – Domingo	Regata late Copa DF
Planejamento:	Horário de Chegada: 8h15
Manhã:	

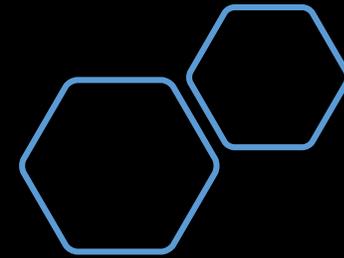
Dia	Atividade
19 de novembro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
20 de novembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades

Dia	Atividade
26 de novembro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã: Tarde: Treino Canelão	
27 de novembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	



2016 OPTIMISM ENGLISH HARBOUR, ANTIGUA © MATIAS CAPIZZANO



Dezembro

Atividades

Dia	Atividade
03 de dezembro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
04 de dezembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Dia	Atividade
10 de dezembro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
11 de dezembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades

Dia	Atividade
17 de dezembro – Sábado	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
18 de dezembro – Domingo	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Dia	Atividade
19 de dezembro – segunda	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde: Treino Canelão	
20 de dezembro – terça	Treino regatas em equipe
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades

Dia	Atividade
21 de dezembro – Quarta	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	
22 de dezembro – Quinta	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Dia	Atividade
23 de dezembro – Sexta	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	
26 de dezembro – Segunda	Treino regatas em equipe
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Atividades

Dia	Atividade
27 de dezembro – Terça	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	
28 de dezembro – Quarta	Treino
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	

Dia	Atividade
29 de dezembro – Quinta	Treino regatas em equipe
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	
Tarde:	
30 de dezembro – Sexta	Treino regatas em equipe
Planejamento:	Horário de Chegada: 9h
Manhã:	



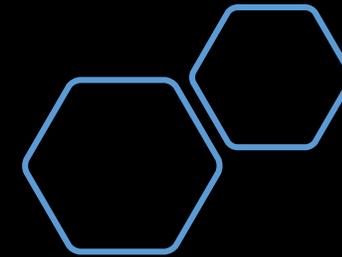
© MATIAS CAPIZZANO

Viagem |

Preparação para viagem



- 30 e 31 de Dezembro - Preparação dos barcos e material de apoio para viagem
- 31 de Dezembro – Caminhão sai de Brasília
- 01 de Janeiro de 2017 – Caminhão chega a Vitória até o final do dia
- 02 de Janeiro de 2017 – Barcos em Vitória
- 02 e 03 de Janeiro – Treino Intensivo dos Estreantes
- 03 de Janeiro – Início do Campeonato de Estreantes
- 04 de Janeiro – Primeira Regata dos Estreantes
- 04 a 06 de Janeiro – Treino Intensivo dos Veteranos
- 07 de Janeiro – Primeira Regata dos Veteranos



Atividades Diárias em Vitória

Brasileiro Estreantes e Veteranos

Planejamento Diário

02 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

03 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

Brasileiro Estreantes e Veteranos

Planejamento Diário

04 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

05 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

Brasileiro Estreantes e Veteranos

Planejamento Diário

06 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

07 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

Brasileiro Estreantes e Veteranos

Planejamento Diário

08 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

09 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

Brasileiro Estreantes e Veteranos

Planejamento Diário

10 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

11 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

Brasileiro Estreantes e Veteranos

Planejamento Diário

12 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

13 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

Brasileiro Estreantes e Veteranos

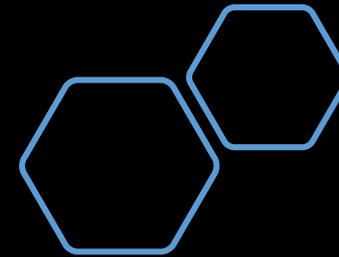
Planejamento Diário

14 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade

15 de Janeiro

- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade
- Horário
- Atividade



Planejamento 2017

Planejamento 2017

- Avaliação do programa de 2016
- Implementação de melhorias
- Planejamento dos campeonatos internacionais
- Planejamento dos campeonatos nacionais
- Planejamento dos campeonatos locais
- Campeonato de equipes de Brasília
- Planejamento do Brasileiro 2018
- Planejamento de clinics locais e fora de Brasília

