



## RELATÓRIO DA EXECUÇÃO FÍSICA DO PROJETO

### Exercício 2023

**Nome do Clube:**

**YACHT CLUBE DA BAHIA**

1. Desenvolvimento das atividades pelos profissionais custeados pelo projeto.

Como forma de potencializar as práticas de atividades esportivas, foram desenvolvidas ao longo do ano de 2023 diversas ações para que a execução dos projetos se consolidassem na cultura organizacional do Clube, incorporando-se nas rotinas habituais diárias dos profissionais diretamente envolvidos no projeto como também nos demais setores do Clube e no corpo associativo.



*Luis Eduardo Pato – Técnico Estratégico*

Yacht Clube da Bahia através do técnico estratégico Esportivo, mantém um conjunto de rotinas, normas e procedimentos relacionados à gestão dos projetos em execução e à formação esportiva que, embora tenham objetos distintos, comungam do mesmo objetivo que é a formação de atletas.

A equipe técnica e multidisciplinar tem como objetivo formar, preparar e desenvolver a performance esportiva dos atletas do YCB nas modalidades esportivas de natação, águas abertas e vela, compreendendo todas as respostas fisiológicas e psicossociais da exposição humana a programa de treinamento voltado para a performance.

**EQUIPE TÉCNICA**

## Natação e Águas Abertas

- ✓ Avaliar e reavaliar as condições físicas gerais dos atletas, utilizando as ferramentas que são oferecidas pelo clube ao programa;
- ✓ Elaborar os programas de treinamento de acordo com os seus programas de treinamento e competições;
- ✓ Cuidar não apenas da integridade física dos atletas, como também estar atento as respostas emocionais e psicológicas;
- ✓ Controlar todos os aspectos que venham por sua vez interferir positivamente ou negativamente no rendimento do atleta;
- ✓ Desenvolvimento dos macrociclos, mesociclos, e microciclos de treinamento;
- ✓ Estar atento a função do atleta em iniciação, e que seu treino deve haver uma progressão no desenvolvimento com a mudança do treinador;



*Técnicos de Base: Maira Mota, Patrícia Brito, Alexandre, Auxiliar Técnico: Antônio Fernando*



*Técnico de Base – José Neto*



*Técnico de Base: Mauricio Torres*





*Técnico Principal Natação – Murilo Barreto*



*Técnico Base Natação – Lorena Coelho*



*Técnico de Base Natação Camila Beloto*

## Vela

- ✓ *Treinamento Técnico:* Aceleração para largada; Manobra de cambada; Manobra de jibe; Manobra de subida e descida do balão; Montagens de boia; Treino de velocidade;

- ✓ *Treinamento Tático:* Estratégia para largada; Marcação de flotilha; Estratégia de contra-vento e popa.
- ✓ treino no mar com o barco de forma intensa para desenvolvimento das perspectivas técnicas e táticas
- ✓ Aulas teórica em sala de aula para introdução dos conhecimentos da área náutica, abordando os principais aspectos teóricos da navegação à vela, proporcionando o conhecimento básico necessário para velejar com segurança.



*Atila Pelin – Técnico principal da Vela*



*Gabriel Cidreira – Técnico de Base da Vela*



### Preparadores físicos:

- ✓ Planificação dos programas de treinamentos, de acordo com os níveis dos atletas, modalidade esportiva, e tipo de prova ou barco;
- ✓ Acompanhamento dos macrociclos, mesociclos, e microciclos de treinamento elaborado pelos treinadores;
- ✓ Estimular o desenvolvimento das capacidades físicas dos atletas: força, resistência muscular, potência, flexibilidade, velocidade;
- ✓ Contribuir no controle de peso dos atletas, seja para hipertrofia ou emagrecimento;
- ✓ Ambientação ao espaço de treinamento;
- ✓ Progredir dos métodos mais simples aos mais avançados
- ✓ Ganho de mobilidade (preparação para o treino) – auto liberação miofascial e exercícios de alongamento dinâmico;
- ✓ Ativação de core – prevenção e potencialização para transferência de força, tanto na sessão quanto na modalidade.



*Preparador Físico da Natação – Daniel  
Muniz*



*Preparador Físico da Vela - Felipe dos  
Santos*

## ATIVIDADES FISIOTERAPIA:

- ✓ Avaliação quanto a qualidade de movimento dos atletas, seja na sessão de treino físico, quanto na parte clínica;
- ✓ Realizar treinamento motor proprioceptivo para os treinos da natação
- ✓ Aquecimentos para o treino físico especificados;
- ✓ Atendimento clínico para os atletas em lesão aguda ou crônica;
- ✓ Planejar aquecimento do treino físico com intenção preventiva;
- ✓ Escrever relatórios para cada atendimento;
- ✓ Técnicas para relaxamento, liberação e mobilidade miofascial, etc;
- ✓ treinos preventivos e de recuperação muscular



*Fisioterapeuta: Vinícius Lago*

2. Desenvolvimento da formação dos atletas no referido exercício ou outros elementos que vem ao encontro do cumprimento do objeto pactuado.

Foi necessário no decorrer do ano, alteração de alguns profissionais vinculados ao projeto, visto que, foi identificado que alguns deles não se adequaram às especificidades tão peculiares da formação de atletas, por conseguinte, os profissionais foram desligados do projeto.



Para devido cumprimento da parceria, houve a contratação de 6 profissionais, sendo 01 preparador físico para natação, 01 para vela, 01 técnico principal para a modalidade águas abertas, 2 técnicos de base um para natação e um para vela e 01 auxiliar técnico que atenderia a modalidade da natação.

Para tais contratações, foi realizado o processo seletivo Simplificado, através do Edital 01/2023, no qual contou com diversos candidatos capacitados, e o clube seguindo a lisura do processo selecionou os aprovados, que já foram contratados e estão realizando as atividades esportivas com os atletas.

Por oportuno, cabe frisar que a proposta de alteração em nada prejudica o cumprimento do objeto originalmente previsto e, do contrário, possibilita o melhor aproveitamento dos recursos aplicados no objeto.

As questões atinentes à movimentação de pessoal, com a admissão e/ou demissão de profissionais envolvidos no projeto, quando custeados com recursos do CBC, restaram integralmente registrados no Sistema Comitê Digital.

O desenvolvimento dos treinamentos é realizado com o planejamento estratégico de forma conjunta pela equipe técnica e equipe multidisciplinar. Para a determinação das estratégias físicas, técnicas e táticas são consideradas as seguintes variáveis:

- ✓ Realização de avaliação física e fisioterápica nos atletas;
- ✓ Calendário de competições com pesquisa do histórico do nível dos atletas participantes;
- ✓ Peso desejável dos atletas;
- ✓ Potencialidades e fraquezas de cada atleta;
- ✓ Respeito às demandas físicas de cada atleta.

Sobre o monitoramento da execução financeira, se deu por meio do permanente acompanhamento do saldo bancário e dos rendimentos de aplicação em conta de poupança, conforme legislação em vigor.

#### **VELA:**

Na modalidade Vela, O clube trabalha com duas frentes, a vela Jovem, que, atualmente têm sido desenvolvidas as classes Laser, 29er, Hobie Cat, 470,





420, Iqfoil e Snipe. Esta última, apesar de não ser uma classe da Juventude, tem a capacidade de reunir os velejadores de todas as classes em regatas com maior número de barcos e maior nível técnico, E atuando na base, o optimist, Sendo que, no Optimist veterano, o programa é composto por 4 dias de treinamento por semana (de quinta a domingo). São realizadas diversas clínicas anualmente com técnicos de outros estados, Juízes de Regata e até técnicos estrangeiros. Complementarmente, há um calendário anual de regatas locais. O treinamento é realizado durante todo o ano, tendo somente pequenas pausas após o Campeonato Brasileiro e durante o Carnaval. No Optimist estreante, os treinamentos são realizados nos mesmos moldes que os veteranos, com menor intensidade e demanda técnica devido à menor idade e experiência dos velejadores. Neste caso, os atletas participam apenas de campeonatos locais. Apenas os mais avançados viajam com os veteranos. Nas Classes da Juventude, o programa de treinamento é realizado 3 vezes por semana, entre quinta e domingo e atendem a um calendário anual de regatas locais .

A formação dos atletas, portando, se dá através de um Programa de Capacitação Técnica composto por treinamentos semanais, com acompanhamento técnico e teórico, competições locais e nacionais, clínicas, e desenvolvimento físico orientado por profissionais. Como resultado, o Clube tem constatado a expressiva evolução dos seus atletas, que normalmente é medida através de resultados individuais e coletivos.













## NATAÇÃO E ÁGUAS ABERTAS

A temporada de treinamento da natação inicia em fevereiro, onde nas duas primeiras semanas, os treinos são apenas na piscina, com metragens pequenas e sem intensidade, objetivando o retorno dos atletas após o período de férias. Logo após, acontece o período de Base. Nesse período, o principal objetivo é adquirir um condicionamento físico geral, são 8 semanas, com treinos de intensidades aeróbicas e volume semanal crescente. Durante esse período, há treinos na praia, com natação no mar e treinamento funcional na areia, divididos nas 2 primeiras semanas do período. Nas 3 semanas finais do período de base, os atletas fazem séries onde nadavam vestindo camisas, com a finalidade de dar mais força aos nadadores. Os atletas fazem a chamada: "SUPER-SÉRIE 100X100m". Uma série longa no qual dura cerca de 3h e 30min. O objetivo principal dessa série é o treinamento psicológico, deixando-os mais confiantes da sua capacidade física, além da melhora da resistência física. Há um período chamado especial. Nesse período, os treinamentos são voltados para a especificidade de cada atleta relacionado a sua prova, onde a equipe é dividida em grupos: Nadadores de estilo, Velocistas, Fundistas, Meio-fundistas e Maratonistas. Foi desenvolvido





também, um trabalho de técnicas de águas abertas, no qual, os atletas treinaram no mar que fica ao lado do clube. Treinando assim, técnica de localização, técnicas para reduzir o contato físico durante as provas de maratonas, além de chegadas e saídas. Esse trabalho é feito pelo menos uma vez por semana. No período especial, os atletas passaram por inúmeros treinos anaeróbicos de grande intensidade, adquirindo condicionamento físico ideal para as competições. No início do segundo semestre é realizado um novo período de base, só que mais curto, no qual, dura 4 semanas. Nesse período há um aumento de volume, com prioridade na obtenção de condicionamento aeróbico, mas, diferente do período de base do início do ano, são feitos também treinos anaeróbicos (alta intensidade). Após, esse período, se iniciou o período Específico, com 6 semanas de treinos intensos e trabalhando técnicas de competição após o período de base do segundo semestre, deu-se início a outro período específico. Foco em treinamento de técnicas e estratégias de competição.

- ✓ Na natação olímpica a equipe é dividida nos seguintes subgrupos: Equipe de base Mirim\Petiz e Equipe Principal (Infantil a Sênior);
- ✓ A Equipe Mirim/Petiz treina em 6 sessões semanais (segunda a sábado);
- ✓ A Equipe Principal treina em 8 sessões semanais (segunda, quarta, quinta e sábado em um turno e terça e sexta em dois turnos);
- ✓ Os atletas treinam 4 sessões com a piscina balizada em 20m e 4 sessões com a piscina balizada em 50m (distância olímpica);
- ✓ Os atletas de águas abertas treinam em piscina com trajes próprios;
- ✓ Os atletas fazem atividade de preparação física na academia do clube 3 vezes na semana, onde são acompanhados por 1 preparadores físicos, e 1 avaliador fisioterapeuta















3. Resultados obtidos pelos atletas em campeonatos.

**Juliana Duque e Rafael Martins :**

Ouro no Campeonato Leste Brasileiro da classe Snipe

Campeã Mundial da Classe Snipe

Medalha de Bronze nos jogos pan-americanos de 2023

**Juliana Bastianelli**

Campeão geral Feminino do Norte / Nordeste Optimiste 2023

1º Lugar no Campeonato Norte e Nordeste ILCA

Classificada para Norte Americano de Optimist 2023 Antígua Barbuda

**Bernardo Peixoto**

Campeão Brasileiro de 49er FX

Campeão Norte e Nordeste de Snipe 2023

Campeão do Campeonato Paulista da Classe Snipe

**NATAÇÃO E ÁGUAS ABERTAS:**

**Celine Bispo:**

Vice-campeã nos jogos pan-americanos de natação 2023,

Medalhista de bronze no revezamento 4x100m livre feminino,

Campeã no sulamericano juvenil de natação 2023

Vice-campeã nos 100m borboleta,

Finalista no campeonato mundial Jr. de natação

Finalista no campeonato brasileiro absoluto de natação

campeã brasileira cbda de categoria e recordista de campeonato



Campeã brasileira CBDA de categoria

Vice-campeã brasileira CBDA de categoria

Campeã e recordista brasileira de categoria

Campeã e recordista da copa das federações CBDA 2023.

### **Ronaldo Zambrano**

#### **Resultados piscina**

Campeão brasileiro de inverno 800 livre

Vice campeão brasileiro de inverno 1500 livre

Vice campeão brasileiro de verão 1500 livre

Terceiro lugar brasileiro de verão 800 livre

Campeão e recordista norte nordeste de 1500 , 800 e 400 livre

#### **Resultados maratonas :**

Campeão do circuito baiano de maratonas aquáticas

Campeão da travessia Itaparica salvador 2023

Campeão dos jogos sul-americanos de praia prova 5km

Campeão do circuito brasileiro 10km

Campeão do circuito brasileiro 5km

Campeão do super ranking brasileiro ( 5km + 10km)

Campeão da etapa final do circuito brasileiro prova de inema 5 e 10 km

### **Lizian Simões e Eduardo Mustafa**

Campeões do Sul americano de Juvenil de Desportos Aquáticos

### **Enzo Ibanêz**

Bronze em 3 categorias do Festival Internacional universitário



## **Principais destaques do clube na Modalidades Natação e Águas Abertas**

- Único clube na Bahia ganhando medalha e disputando finais em troféu Brasil
- Único clube da Bahia ganhando medalha em campeonato brasileiro de categoria
- Único clube do norte nordeste a ganhar medalha em todos os nacionais
- Clube da Bahia com maior número de atletas com índice para campeonatos nacionais
- Clube com maior número de atletas na seleção para copa pacífico de maratonas aquáticas
- Clube que quebrou mais recordes baiano na temporada
- Vice-líder do campeonato brasileiro de águas abertas
- Vice-Campeão por Clubes 5 E 10 Km Etapa Porto Alegre
- Vice-campeão nordeste geral no Campeonato Sérgio Silva
- Campeão da categoria infantil no Campeonato Sérgio Silva
- Campeão por Clubes 5 E 10 Km Etapa Maceió
- Vice-Campeão por Clube 5 E 10 Km Etapa Maranhão

#### 4. Conclusão.

Um projeto consistente e profissional está por trás destas conquistas. Com a contratação de um Corpo Técnico de alto nível, aliado ao trabalho da equipe de preparação física, os atletas do YACHT CLUBE DA BAHIA têm se desenvolvido tecnicamente, além de estarem melhor preparados fisicamente, não apenas





se tornando mais aptos à prática esportiva em alto rendimento, como também prevenindo lesões.

Toda esta estrutura montada com apoio do CBC, de equipamentos, pessoal e tecnologia gera não apenas melhoria do desempenho técnico, mas, sobretudo, motivação e sentimento de pertencimento em relação ao CBC e ao Clube.

O Clube segue uma agenda extensa de competições. A programação da participação das equipes nos eventos é realizada anualmente pela equipe técnica esportiva do Clube e tal programação é um dos fatores determinantes para o planejamento dos treinamentos seja no âmbito físico, técnico ou tático.

O desenvolvimento dos treinamentos é realizado com o planejamento estratégico de forma conjunta pela equipe técnica e equipe multidisciplinar. Para a determinação das estratégias físicas, técnicas e táticas são consideradas as seguintes variáveis:

Diante de todo o exposto, restou demonstrado que o YACHT CLUBE DA BAHIA tem executado adequadamente o Termo de Execução nº 36/2020, notadamente no que se refere ao 3º ciclo anual (2023), fazendo estritamente tudo o que lhe cabe, atendendo a todas as metas estipuladas e todas as demandas previstas no Plano de Trabalho.

Salvador/BA, 20 de dezembro de 2023.

Luis Eduardo Luz Pato  
Técnico Estratégico Esportivo