



RELATÓRIO DE EXECUÇÃO ESPORTIVA 2024

Yacht Clube da Bahia, 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.

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;



Equipe de Natação e Águas Abertas esquerda para direita: Mauricio Matos, diretor de Natação, Alexandre Albuquerque, Patrícia Brito, Ayla Sodré, Murilo Barreto, Matheus Cortes, Antônio Cerqueira, Jose Neto, Maíra Mota, Lorena Coelho, Iago Santos, Luís Rogério.

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.



Técnico de Base: Gabriel Cidreira



Técnico de Base: Liliane Outerelo

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.

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



Equipe Multidisciplinar: Vinicios Lago, Felipe Nunes e Daniell Muniz

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.

Desempenho dos atletas por esporte

Para determinarmos a melhor formação possível para os nossos atletas, eles são submetidos a avaliação físicas no início de cada temporada e, nesse período, também é realizado o planejamento para a participação das equipes nos eventos e campeonatos do período. Cumpre esclarecer que, o clube segue uma agenda extensa de competições.

Conforme evidenciado pelos resultados obtidos, o desempenho dos atletas em diversas categorias das modalidades olímpicas do clube tem se mantido com alto padrão competitivo.

Para tal confirmação, segue abaixo alguns dos resultados esportivos expressivos obtidos no ano de 2024. Tais resultados ficam ainda mais claros



quando observados através do prisma dos CBIs que o Clube participa.

NATAÇÃO

Convocação do técnico de Base José Neto e 7 atletas do clube para compor a Seleção Baiana para representar o estado nos Jogos Escolares Brasileiros em Brasília.



Sul-americano de Natação Absoluto

Celine Bispo

- 🏆 50m Borboleta;
- 🏆 100m Livre;
- 🏆 4x100m Medley Feminino;
- 🏆 4x100m Livre Feminino;
- 🏆 4x100m Livre Misto;
- 🥈 100m Borboleta;
- 🕒 50m Livre.



Ronaldo Zambrano

🥈 800m Livre;

🥉 1500m Livre;

🕒 10Km.



5° Concurso FBDA – 2024

Atleta Eduardo Mustafa bateu o Recorde Baiano dos 1500m Livre.



N/NE de Natação Mirim-Petiz - Troféu Pedro Nicolas

João Vitor Mendes • 🏊 50m Livre; 🏊 100m Livre; 🏊 200m Livre;

Maria Júlia Souza • 🏊 50m Peito;

Lucas Sampaio • 🏊 100m Costas;

Nina Picon • ✅ Índice para o Campeonato Brasileiro Infantil nos 50m Livre (Índice 31"12 - Tempo feito 31"01).

Troféu FBDA

Foram 110 ouros, 62 pratas e 41 bronzes resultando a liderança no quadro geral de medalhas da competição, sediada na Piscina Olímpica da Bahia.

Além das quebras de recordes, também alcançamos 10 índices técnicos:

- Medalha de ouro nos 50m borboleta do Campeonato Paulista de Inverno da atleta Celine Bispo



- Campeonato Brasileiro Absoluto de Natação, Troféu Brasil. Celine Bispo
Vice-campeã Brasileira nos 100m Borboleta.
- 106 Medalhas conquistadas no N/Ne de natação, Troféu Sergio Silva.
 - YCB: Campeão Infantil
 - YCB: Campeão Juvenil
 - YCB: Campeão Masculino
 - YCB: 3° Colocado Geral
- Participação do Campeonato N/Ne Mirim-Petiz de natação, Troféu Kako Caminha com 8 atletas sendo que 7 deles vieram da Escola de Natação do Yacht.



ÁGUAS ABERTAS
Mundial de Águas Abertas





O fisioterapeuta Vinícios Lago e Técnico Principal Luís Rogério

Arapiraca foram convocados pela Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos - CBDA, para integrar a equipe brasileira que irá competir as etapas de Setúbal e Hong Kong da World Aquatics Open Water World Cup 2024 (Copa do Mundo)



Copa Pacífico e Sul-Americano de Águas Abertas

Na Copa Pacífico, atletas do Clube faturaram 9 medalhas (3 ouros e 6 pratas) das 29 conquistadas pela Seleção da @cbdaoficial, campeã geral da competição.

Eduardo Mustafá

Marcos Carmo

Luísa Sugimoto

Arthur Pazos Brito

Lizian Simões

Maria Paula Esper



Já no Sul-Americano de Clubes, o YCB foi vice-campeão com 10 medalhas, sendo 2 de ouro, 7 pratas e 1 bronze.

8ª Etapa do Campeonato Baiano de Águas Abertas



Principal Feminino

🏆 Celine Bispo;



 Lízian Simões;

 Luísa Sugimoto;

Principal Masculino

 Arthur Pazos;

 Marcus Vinicius Carmo;

 Eduardo Mustafa;

Mirim 1 Feminino • 400m

 Maria Julia.

Mirim 2 Feminino • 400m

 Gabriela Lepikson;

 Malu Costa.

Mirim 2 Masculino • 400m

 João Mendes.

• YCB Campeão Geral nas provas de 5km e 10 km da 3º Etapa do Campeonato Brasileiro de Águas Abertas. Fortaleza -CE

• YCB Campeão Geral da 2º Etapa do Circuito Sul-Americano de Águas Abertas



- Clube Campeão 1º Etapa Brasileiro de Águas Abertas
- Clube Campeão 2º Etapa Campeonato Baiano de Águas Abertas



- Ocean Men 2024

Sofia Atanásio, ouro Geral feminino (500m),

Nina Picon, prata Ocean Kids (500m)

Monique Alves, bronze no Geral (2km)

No revezamento, as nadadoras Luísa Sugimoto, Maria Paula e Lizian Sobral conquistaram o ouro.

Author Pazos bicampeão da prova de 10km



Lucas Sampaio campeão do kids (500m).

Guilherme Schubach prata no Sprint (2km),

João Mendes a prata nos 500m, na categoria 11 anos.

No revezamento masculino, o trio Ronaldo Zambrano, Luís Camargo e Marcus Vinicius ficou com o ouro, enquanto Lucca Odi, Vinicius e Pedro Mattos ganharam o bronze.



- O nadador Ronaldo Zambrano fez sua estreia no Mundial de Águas Abertas no Golfo de Aranci, na Itália.

VELA

Campeonato Baiano ILCA 6

- 🏆 João Roberto Ramos;
- 🥈 Carlos Henrique Krempser;
- 🥉 Lavínia Fainstein.

Copa BTS de Optimist

- 🏆 Pedro Britto • YCB;



- 🏆 Rafael Monte Alto • AIC;
- 🏆 Bernardo Paradella • AIC.

Semana de Vela do Rio de Janeiro

- 🏆 Flotilha Prata
- 12º Carolina Bandeira;
- 14º Lucas Farias;
- 23º Maria Andari;
- 24º Rafaela Gagno.

Campeonato Baiano ILCA 4

- 🏆 Pedro Britto;
- 🏆 Magno Macário;
- 🏆 Fernanda Peixoto.

Semana de Vela do Rio de Janeiro

Vice-campeão da Classe Snipe com Bernardo Peixoto & Gustavo Baiano

Fernanda Peixoto & Bernardo Machado • 12º lugar na Classe Snipe;

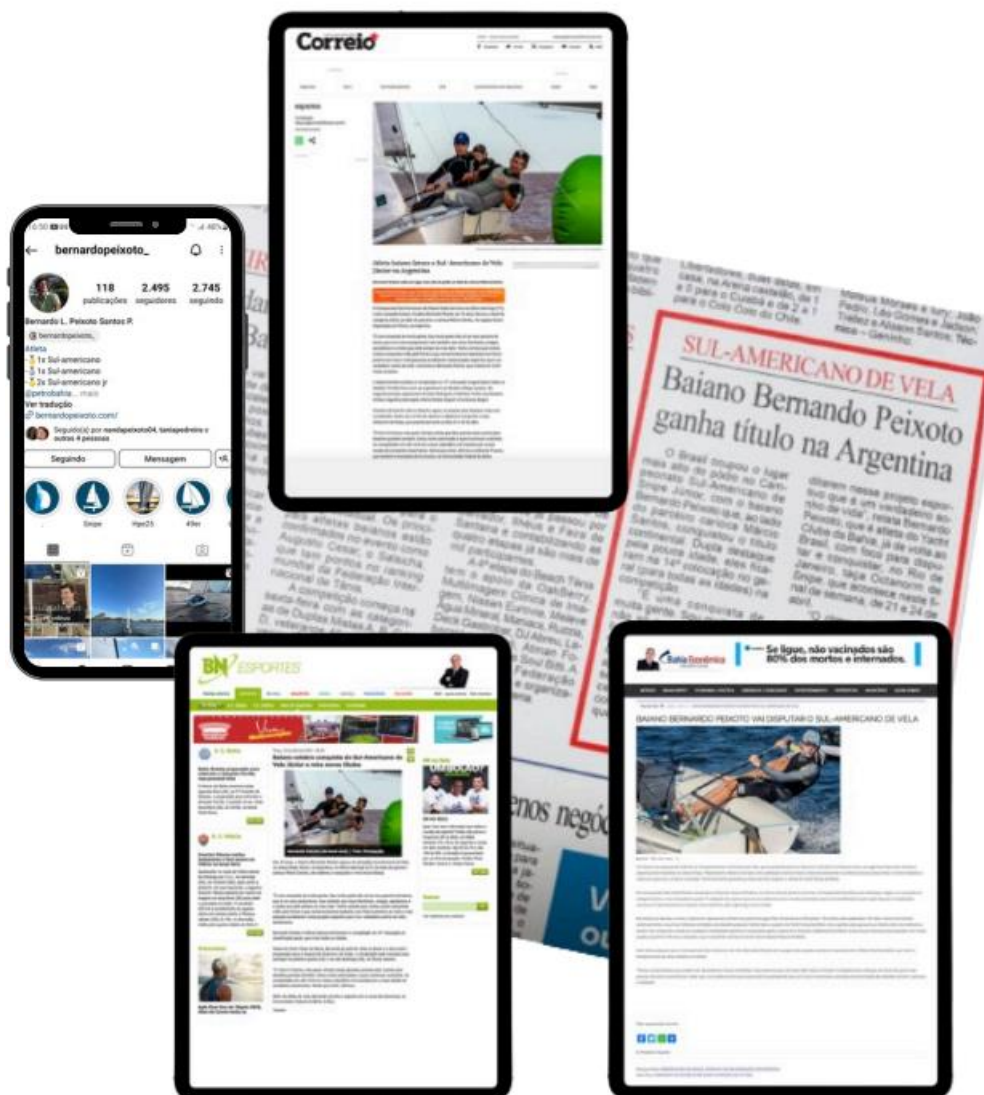
Maria Pontes & Maria Júlia Chaves • 12º lugar na Classe 420;

Francisco Fernandes-Vogel & Vincet Fernandes-Vogel • 15º lugar na Classe 420;

Magno Souto • 20º lugar na Classe ILCA 4;

Atleta Bernardo Peixoto

- 3º lugar mundial – Snipe
- 9º lugar mundial - 420
- 6º lugar brasileiro - Snipe
- 5º lugar sul-americano - Snipe
- 3º lugar leste brasileiro - Snipe
- Vice-campeão da Semana Internacional de Vela do RJ - Snipe



Os atletas Bruna Martinelli, Juliana Duque e Rafael Martins, fizeram parte da delegação brasileira nas regatas das classes 470 misto e IQFoil do Troféu Princesa Sofia, realizado em Mallorca, na Espanha,

Juliana Duque e Rafael Martins participam do Mundial de 470, em Palma de Mallorca.

CAMPEONATO MUNDIAL DE SNIPE



ESTRUTURA ESPORTIVA

Considerando a finalização das 3 listas no âmbito do edital 09 do CBC, o clube conseguiu atualizar o seu parque esportivo e as atividades de rendimento, com equipamentos auxiliam na preparação física dos atletas, dentro da academia, e na preparação técnica, na piscina e no mar.

Importa ressaltar que, com a aquisição dos materiais e equipamentos previstos no projeto, a estrutura esportiva do Yacht Clube da Bahia está mais adequada para o aprendizado e a prática esportiva.

No processo aquisitivo referente à lista 03 do edital 09 do CBC, o Yacht clube da Bahia adquiriu um motor de 30 HP, um de 40 HP, Trajes de Águas abertas, Extensores, Uniformes para a equipe de Natação e  guas Abertas, além de um equipamento Funcional Trainer.

As aulas da modalidade vela, ocorrem em sua maioria no mar, e para isso,   indispensável o acompanhamento com botes, utilizados tanto pelos técnicos quanto pelos atletas, e como garantia para seu correto funcionamento  



necessário que estejam devidamente equipados com motores de boa qualidade.

No processo de aquisição 02/2024 o clube adquiriu dois motores da marca Yamaha, que têm sido indispensáveis nos treinamentos dos atletas, o que consequentemente, reflete nos melhores resultados.

Considerando os desgastes dos uniformes, que já estavam há mais de dois anos em uso, o clube comprou novos kits, que foram distribuídos aos atletas e são utilizados em viagens, competições e treinamentos.



Com o objetivo de atender aos atletas de alto rendimento em todas as modalidades, foi adquirido o Funcional Trainer, um equipamento destinado ao treinamento de força associado a uma alta velocidade de movimento, o que garante ao atleta uma condição segura para executar movimentos rápidos e contra resistência.

Nesse sentido, ao longo das parcerias com o CBC, o Clube tem estruturado o núcleo de alto rendimento, criado para dar suporte direto aos atletas e, cada vez mais, dispões de equipamentos de qualidade, o que torna possível um desenvolvimento da equipe esportiva.



Com os novos itens adquiridos, foi possível aperfeiçoar as atividades realizadas junto aos atletas, no caso dos motores, eles permitem que a equipe esportiva e os técnicos façam seus treinos com mais segurança, uma vez que, os motores novos não necessitam de manutenção com frequência, o que diminuía o ritmo do treino.

No que se refere ao Funcional trainer, ele pode ser considerado uma das grandes aquisições para os atletas, pois todos são beneficiados por um equipamento que é utilizado nos principais centros de treinamento do Brasil. Os preparadores físicos, em conjunto com o fisioterapeuta têm trabalhado em três vertentes com o equipamento:

Avaliação: Para obter dados quantitativos mais precisos em relação à potência dos atletas.

Reabilitação – Permite abordagens mais funcionais, além de movimentos com cargas mais ajustadas, com o objetivo de prevenir dores e reduzir o desequilíbrio entre os membros.

Exercício de potência: A fim de aprimorar a performance dos atletas.



1. Informações complementares

Foi necessário no decorrer do ano, alteração de alguns profissionais vinculados aos projetos esportivos, 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 tais contratações, foi realizado o processo seletivo Simplificado, através do Edital 01/2024, 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

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, sendo despidendo a reafirmação daqueles termos que restam aqui integralmente ratificados



Quanto a execução financeira:

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.

No que se refere as novas aquisições, foi utilizado o pregão eletrônico para compra dos materiais e equipamentos, gerando economicidade e transparência ao processo. Com a consolidação do pregão, principalmente o da modalidade eletrônica, tornou-se mais simples e claro os passos a serem seguidos, este item tem destacada importância para o bom andamento dos processos de aquisição.

Isto posto, cumpre destacar, que o clube recebeu a placa ouro do Top 100 da FENACLUBE, que significa que se encontra entre os 05 melhores clubes do Brasil em 2024 em um universo de 1.137 clubes. Os critérios vão desde os rankings do CBC, projetos sociais, governança, transparência na gestão e cuidados com os funcionários.

