



Federação Portuguesa de Vela

Departamento Técnico

Etapas de desenvolvimento do Jovem Praticante



Modelo de desenvolvimento do velejador a longo prazo

Novo paradigma de evolução do praticante de vela em Portugal:

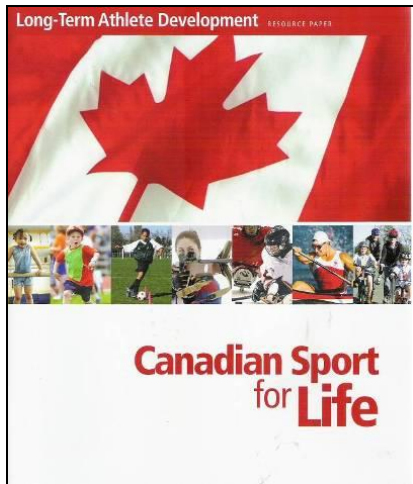
Instrumento de mudança, motivado por:



Referências para elaboração das etapas de formação do jovem praticante - FPV

- L.T.A.D. – *Long term athlete development*

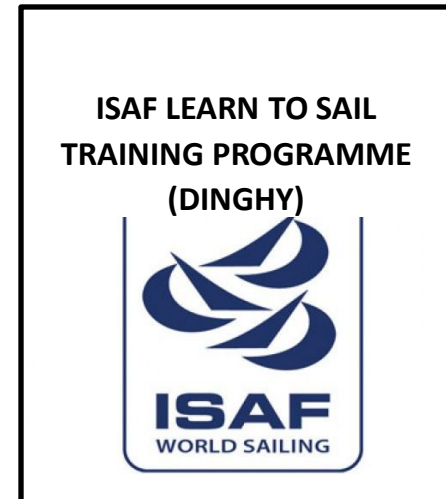
Autor - Istvan Balyi



- Referência de boas práticas em utilização do modelo, na modalidade de Vela : C.Y.A. – *Canadian Yachting Association*.

- L.S.T.P. – *Learn to sail Training Programme*

Autor: ISAF



- Referência de boas práticas em utilização do modelo, na modalidade de Vela : R.Y.A. – *Royal Yachting Association*; F.F.V. – *Federation Française de Voile*.

O L.T.A.D. enquanto mudança de paradigma



**As 7
etapas do
desenv. do
atleta a
logo prazo
- LTAD**

Active Start -Iniciação activa

0 -6 anos



FUNDamentals – Brinca-Aprende

6-8 anos



Learning to train - Aprender a treinar

8 -11 anos



Training to train - Treinar para formar

12-15 anos



Training to compete - Treinar para competir

16- 21anos



Train to Win -Treinar para ganhar

A partir 19
anos



Active for life - Activos para a vida

Todas as
idades



Aplicação de modelo LTAD na VELA



Canadian Yachting Association

1

- Active Start – Início Activo

2

- FUNdamentals – Brinca-Aprende

3

- Learn to sail fast – Aprender a velejar rápido

4

- Learn to train – Aprender a treinar

5

- Learn to compete – Aprender a competir

6

- Sail to Win – Alto rendimento



ISAF – *Learn to sail training programme*

The Syllabus

First experience – Primeira experiência



Level 1 – Getting afloat – Adaptação à vela



Level 2 – Basic skills - Aprendizagem



Level 3 – Intermediate Skills - Intermédios



Level 4 – Optional modules – Módulos Opcionais

Spinnaker

Seamanship

Basic Racing

Day Sailing



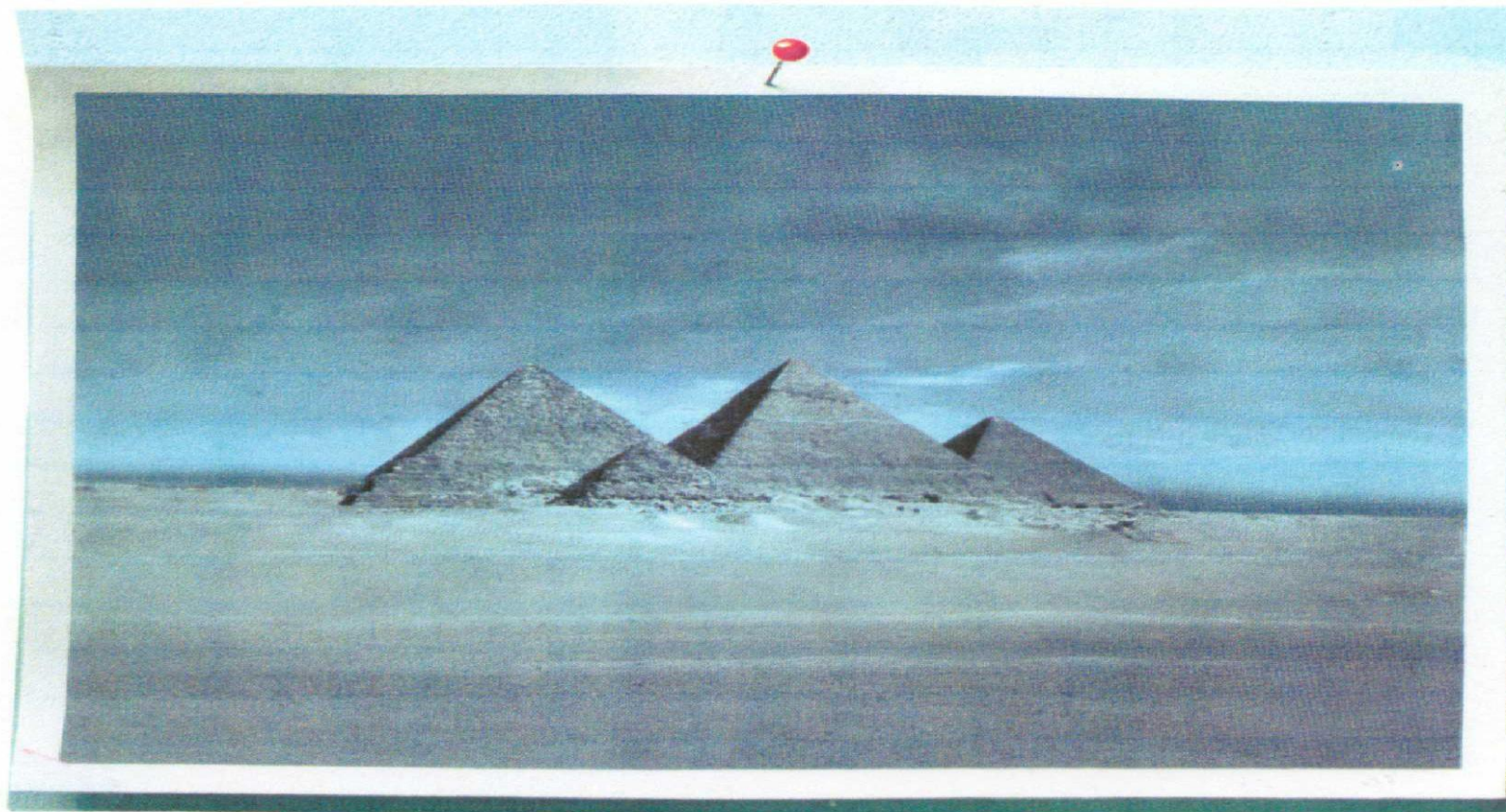
Start Racing



Performance Racing Sailing – Alto Rendimento



Novo Modelo F.P.V. – O ponto de Partida



It's not just the bricks, it's how you put them together.



Novo Modelo F.PV. – O ponto de Partida

A abrangência

- **Novo modelo será referência para:**
 - Nova organização de cursos de treinadores;
 - Reorganização e Homologação de Escolas de Vela;
 - Reajustamentos nos quadros competitivos;

NOVAS MENTALIDADES

NOVAS DINÂMICAS



Novo Modelo F.P.V. – O ponto de Partida

O Modelo Base de Organização





Novo Modelo F.P.V. – Início Activo

	Idades – 5 -7 anos
Objectivos gerais	- Apresentação da vela como actividade divertida; - Aumento de confiança e sentido de segurança ao pé de embarcações; - Estimulação de capacidades físicas, através de jogos simples e divertidos.
Princípios metodológicos	- Sessões de 2h30 Máx – 45 min de actividade física, através de jogos divertidos. - Organizar a sessão, de modo a que o jovem velejador não tenha frio; - Passar dos equilíbrios, para um primeiro contacto em barco tipo “Raquero” ou pequeno veleiro, fazendo algumas tarefas a bordo; - Instrução limitada, com uso limitado de terminologia específica; Proporcionar actividades divertidas e desafiantes.
Embarcações a utilizar	Pequenas embarcações ou pranchas – equilíbrio e primeiro contacto com leme; Pequeno veleiro ou similar – primeiro contacto com navegação à Vela.



Novo Modelo F.P.V. – Aprendizagem

	Idades – 7- 9 anos
Objectivos gerais	-Primeira experiência autónoma num barco à vela; -Entender os princípios de como começar a navegar à vela, iniciando à terminologia específica; -Progressivo domínio de uma embarcação; -Desvirar embarcação, com ajuda e supervisão de treinador; - Estimulação de capacidades físicas, através de formas jogadas.
Princípios metodológicos	-1ª aula de apresentação ao barco-escola cuidadosamente preparada; - Sessões com máximo de 3 horas - 1h desenvolvimento de capacidades físicas; - Prioridade na utilização de embarcações simples, estáveis e atractivas; - Progressões e desafios constantes ao longo da etapa:



Novo Modelo F.P.V. – Aprendizagem (Cont.)

	Idades – 7- 9 anos
Princípios metodológicos CONTINUAÇÃO	-Terminar etapa com prova prática e entrega de diploma. -Exemplo: Fazer uma pequena travessia até praia próxima, em que estejam os pais presentes e organizar pequena cerimónia de entrega de diploma.
Embarcações a utilizar	Preferencialmente barcos construção em plástico, com cores vivas e atractivas



Novo Modelo F.P.V. – Desenvolvimento Exploratório

	Idades – 9 – 11 anos	Exploração em multi-classes: +13 anos
Objectivos gerais	- Apresentação da Vela como um desporto; - Desenvolvimento progressivo das competências teóricas e técnicas; - Ganho de autonomia no mar e em terra; - Encorajamento para experimentar diferentes classes de embarcações, consoante interesses, peso e aptidão; - Desenvolvimento das capacidades físicas, através de jogos ou desportos complementares.	
Princípios metodológicos	- Organização de etapa em módulos, evitando estagnação de aprendizagem das turmas. - Sessões com máximo de 3 horas – 45' desenvolvimento de capacidades físicas; - Início da etapa: formação geral, de preferência em Optimist	



Novo Modelo F.P.V. – Desenvolvimento Exploratório(Cont.)

Idades – 9 – 11 anos	
Princípios metodológicos (CONTINUAÇÃO)	-Meio da etapa até final (módulos mais avançados): Estimulação de 2 vias: - <u>Vela de lazer</u>, mantendo interesse prolongado, propondo variedade de embarcações e experiências. Reforçar autonomia neste grupo. - <u>Vela de competição</u>, orientando os jovens velejadores para uma introdução muito básica à competição. Preparação dos velejadores para um encontro local de Escolas de Vela
Embarcações a utilizar	Formação geral / apresentação à Vela de Competição – Optimist; Vela de Lazer – Barcos duplos, catamarãs, pranchas, etc
Competição adequada	Regatas do clube; Encontros locais de Escolas de Vela; Encontro nacional de Escolas de Vela.



Novo Modelo F.P.V. – Pré-competição

Idades – 10 -12 anos	
Objectivos gerais	- Vela como desporto principal do jovem; manter desporto complemento; - Integração em esquema de treino, com treinador e equipa. - Desenvolvimento de ética desportiva. - Trabalho de competências nas várias fases de regata; - Trabalho geral de capacidades físicas, adequado à idade.
Princípios metodológicos	-Desenvolvimento gradual de competências, segundo plano estruturado da F.P.V., de modo a que haja um perfil típico deste velejador; - Desenvolvimento da actividade durante todo o ano, com aumento da duração das sessões: <u>270h de mar por ano</u>; -Privilegiar processos e não resultados; - Treinadores como peça fundamental para a estimulação do interesse do jovem velejador.



Novo Modelo F.P.V. – Pré-competição (Cont.)

	Idades – 10 -12 anos
Embarcações a utilizar	Optimist; Outras.
Competição adequada	Campeonato regional; Provas regionais não oficiais; 1-2 Provas de âmbito nacional.



Novo Modelo F.P.V. – Competição

	Idades – 11 - 15 anos
Objectivos gerais	-Aprofundamento da técnica específica da classe; -Aprofundar conhecimentos de afinação e ajustamentos da embarcação para extrair mais rendimento; - Crescente especialização a nível de técnica, velocidade e aplicação de conhecimentos específicos de regata num alargado espectro de condições; - Treino formal de competências psicológicas; -Treino das capacidades físicas adequado ao desenvolvimento maturacional.
Princípios metodológicos	-Aumento da carga de treino, no que respeita a número de horas de mar (400h/ano), treino físico específico e desporto complemento; -Dar preferência a metodologia de treino proposta pela FPV nesta fase; - Organização pessoal a nível escolar para este aumento da carga de treino;



Novo Modelo F.P.V. – Competição (Cont.)

	Idades – 12 -15 anos
Princípios metodológicos CONTINUAÇÃO	- Estimulação de condições de treino em equipa competitiva; - Reforço do rigor a nível de rotinas em terra e no mar, de modo a otimizar o tempo disponível; - Privilegiar contactos com outros velejadores competitivos, outras equipas e estágios nacionais .
Embarcações a utilizar	- Optimist; - Laser 4.7 – Quando o peso for acima de 55kg; - Outras.
Competição adequada	- Provas a nível regional – Oficiais e não oficiais; - Provas de apuramento a nível nacional, aumentando o espectro de provas para o critério nacional de selecção; - 1 a 2 provas internacionais/época.



Novo Modelo F.P.V. – Especialização

Idades – 15 -18 anos	
Objectivos gerais	-Transição de classe, sempre direccionada para classes olímpicas e opções estratégicas da FPV; -Optimização de treino físico específico da classe / posição a bordo; - Treino é prioritário em relação à competição.
Princípios metodológicos	- Enquadramento em equipa competitiva, que tenha treinos e estágios regulares com outros clubes; -Aumento da carga de treino no mar: 530h/ano - Acompanhamento técnico da FPV a velejadores e treinadores que estejam integrados em regime de alta competição ou talentos identificados; - Aprofundamento de competências psicológicas; -Aplicação de testes de condição física específicos para velejadores, normalizados a nível nacional; - Classe ou posição a bordo definida tendo em conta as características físicas e aptidão; - Equilíbrio entre treino técnico / físico / aspectos específicos de regata.



Novo Modelo F.P.V. – Especialização (Cont.)

	Idades – 15 -18 anos
Embarcações a utilizar	-420; -Laser Radial; - Outras.
Competição adequada	-Campeonatos regionais. -Provas de âmbito nacional - Provas de apuramento a nível nacional, aumentando o espectro de provas para o critério nacional de selecção; - 3 Provas de âmbito internacional / época



Novo Modelo F.P.V. – Alto Rendimento

	Idades : + de 18 anos
Objectivos gerais	- Expressão máxima do potencial individual do velejador; - Optimização de todos os factores aero e hidro-dinâmicos da embarcação; - Optimização do treino físico específico da classe navegada; - Optimização integrada dos factores específicos do treino; - Obtenção de resultados de excelência em classes Olímpicas, a nível internacional.
Princípios metodológicos	➤ Esquema de preparação Olímpica concentrada: - Treino com outros velejadores da mesma classe, em centro de alto rendimento de vela; - Apoio directo de equipa multi-disciplinar no centro de alto rendimento; - Participação activa na produção e partilha de conhecimento; - Enquadramento de pelo menos um treinador / classe; - Aumento das horas de mar(700h/ano) - 250 dias de treino/ competições por ano.



Novo Modelo F.P.V. – Alto Rendimento (Cont.)

	Idades : + de 18 anos
Embarcações a utilizar	- As classes Olímpicas definidas no plano estratégico da FPV.
Competição Adequada	- Provas de referência a nível internacional; - Circuito internacional da classe – ISAF Sailing World Cup; - Campeonatos do Mundo e da Europa; - Jogos Olímpicos.



Novo Modelo F.P.V. – Activos para a vida

	Todas as idades
Objectivos gerais	- Garantir a continuidade do praticante na vela, não apenas como velejador, mas também como empreendedor do futuro da modalidade; - Motivar velejadores a terem um estilo de vida activo através da vela, sem as imposições da vela de competição / alto-rendimento.
Princípios metodológicos	- Motivar estes elementos para fazerem formação de juízes, oficiais de regata ou de treinadores, fornecendo ao clube cada vez mais alternativas neste sentido. - Envolver estes elementos na vida dos clubes, para que estes ajudem a ultrapassar as dificuldades que surjam, quer nos papéis de dirigentes, treinadores ou simplesmente “amigos do clube”.
Papéis nos clubes	-Velejador -Treinador -Dirigente -Colaborador - Empreendedor



Novo Modelo F.P.V. – Enquadramento geral face a outros modelos

Modelo mais utilizado PORTUGAL	NOVO MODELO FPV	LTAD – Adapt. CYA	ISAF - LSTP
-----	Início Activo	Inicio activo	Primeira Experiência Getting afloat
Iniciação	Aprendizagem	Brinca-Aprende	Getting afloat Basic skills
Aperfeiçoamento Pré-competição (Ex-Opti P)	Desenvolvimento Exploratório	Aprender a velejar rápido	Intermediate skills Modulo opcional
Competição Infantis (Ex-Opti B)	Pré - competição	Aprender a treinar	Modulo opcional / basic racing
Competição: Ex-Opti A ; Laser; 420	Competição	Aprender a competir	Start racing
Alta competição – Seleccção olímpica	Especialização Alto-rendimento	Competir para ganhar	Performance racing sailing
-----	Activos para a vida	Activos para a vida	-----



Percurso do velejador na via de prática de **Competição**

(Vela adaptada incluída)

Modelos à Vela

Vela de Cruzeiro

Vela Ligeira

Match-Racing

Prancha e Kite

Tronco Comum do Velejador de
Competição



Início Activo



Aprendizagem



Desenvolvimento Exploratório



Pré-Competição



Competição



Especialização



Alto-Rendimento

Prancha e Kite

Modelos à Vela

Vela de Cruzeiro

Match-Racing

Activos para a vida



Percurso do velejador na via de prática de **Participação**

(Vela adaptada incluída)



Início Activo (Excluir adultos)



Aprendizagem



Desenvolvimento Exploratório

Prancha e Kite

Vela Ligeira

Modelos à Vela

Vela de Cruzeiro

Activos para a vida



Novo Modelo F.P.V. – Correspondência entre etapas e graus de treinador



Referências para construção do modelo:

- L.T.A.D. – www.ltad.ca
- L.T.A.D. – C.Y.A. – www.sailing.ca
- I.S.A.F. – L.S.T.P. –
<http://www.sailing.org/training/training-start.php>