

INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ - TOMAZINA

10/04/2024

RELATÓRIO 03- MARÇO 2024

*Projeto
Iniciação à Canoagem no
Estado do Paraná*



PRO/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

COPEL
Para Todos

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ

INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ - TOMAZINA

Sumário

1- SÍNTESE	2
1.1. Identificação do Projeto	2
1.2. Objetivos	2
1.3. Etapas do Projeto.....	3
1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação	4
1.5. Programação das atividades.....	4
2- EXECUÇÃO	5
2.1. Relação de atletas do mês de março.....	5
2.2. Semanas 3 e 4 // 5 e 6	5
2.2.1. Circular de Proa.....	7
2.2.2. Circular de Popa	9
2.2.3. Leme de Proa	10
2.2.4. Leme de Popa	11
2.2.5. Remada Reversa	13
2.2.6. Remada em linha reta	14
2.2.7. Remada lateral	14
2.2.8. Remada frente	15
2.2.9. Remada com pausa	18
2.2.10. Remada ré com aceleração frente	19
2.2.11. Remada inclinada	19
2.2.12. Zig zag com leme de proa.....	19
3- CONCLUSÃO	20

1-SÍNTESE

1.1. Identificação do Projeto

Código: 51781

Edital: 04/2022

Título: Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná-Tomazina

Proponente: Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

CNPJ: 03.294.892/0001-79

Área do Projeto: Formação esportiva – Fundamentação e Aprendizagem da prática esportiva

Prazo do Projeto: 24 meses (iniciado da captação dos recursos necessários)

1.2. Objetivos

O Projeto "Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná/Tomazina " tem como objetivo principal criar um programa de desenvolvimento da base da canoagem na cidade de Tomazina, capacitando professores de educação física e transformando em canoístas alunos carentes de escolas públicas com os quais serão realizadas ações desportivas e sociais no contraturno escolar.

Esse projeto deverá auxiliar também na prevenção contra a evasão escolar além de contribuir para a melhora do rendimento desses estudantes, simplesmente diante do fato de oportunizar a eles qualidade de vida através de um esporte que dificilmente teriam condições de praticar, condicionando-lhes essa prática a bons resultados escolares.

Objetivos Específicos

- Criar um centro de desenvolvimento de base da canoagem na Cidade de Tomazina obedecendo rigorosamente um programa de desenvolvimento à iniciação apresentado pela Federação Paranaense de Canoagem.

- Capacitar para a prática da canoagem 50 crianças e adolescentes da rede pública de ensino em período de 24 meses.
- Capacitar um professor de Educação Física, indicado pelo Município de Tomazina, para a ensinância dos fundamentos da canoagem.
- Criar mais uma opção para o bom aproveitamento do contraturno escolar para crianças e adolescentes.
- Ampliar as possibilidades dos participantes tornarem-se grandes canoístas, oportunizando a estes jovens carentes uma melhor perspectiva social.
- Usar o esporte para fortalecer a saúde e despertar a consciência ambiental e de cidadania através de palestras e outras atividades.
- Evitar a marginalização destas crianças e adolescentes, causada pelo uso e tráfico de drogas, prostituição e violência, através da convivência saudável com outros participantes, com o meio-ambiente natural, através da prática esportiva.
- Utilizar a canoagem com todos os seus benefícios para ajudar na socialização destes menores carentes, levando-os vencer barreiras e obstáculos para sua evolução e crescimento pessoal.
- Transformar crianças e adolescentes em verdadeiros amantes do meio- ambiente, através de ações voltadas à limpeza e preservação dos nossos recursos hídricos.
- Dar noções de Olimpismo para essas crianças e adolescentes, assumindo como prioridade os valores da solidariedade, fair play (ética esportiva) e excelência (busca da perfeição na medida justa em qualquer atividade), à vista do propósito social adotado pela Educação Brasileira em geral.

1.3. Etapas do Projeto

Pré-Produção	1-Criação das apostilas Nível 1 e Nível 2; 2-Criação do lago para aulas; 3-Adequação do local para as atividades do Projeto; 4-Preparação da documentação exigida para captar alunos	4 semanas
2. Produção / Execução	1- Formalização das parcerias 2- Capacitação do Professor de Educação Física 3-Captação de recursos 4-Compra dos equipamentos; 5-Definição dos alunos e início das aulas	96 semanas
3. Divulgação/Comercialização	1- Elaboração do site oficial e divulgação	4 semanas
4. Pós-Produção	1- Relatórios mensais; 2- Relatório de conciliação bancária; 3- Prestação de contas final	4 semanas

1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação

Em **02 de junho de 2023**, a Proponente recebeu o **Certificado de Aprovação** nº 04/2022-51781-25, autorizando a captação de recursos através do Programa Estadual de Fomento e Incentivo ao Esporte – PROESPORTE, dando início ao prazo de 30 meses para prestação de contas, a qual deverá findar-se em **02/12/2025**.

Em **12 de setembro de 2023** a Proponente formalizou o “**Termo de Compromisso do Empreendedor incentivado pela Empresa Companhia Paranaense de Energia – COPEL-2023**” que poderá ser encontrado no seguinte link: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/contrato-copel-1.pdf>

Em **22 de setembro de 2023** a Patrocinadora COPEL fez o depósito na conta exclusiva do valor integral de R\$ 99.460,00 (noventa e nove mil, quatrocentos e sessenta reais). Toda movimentação bancária poderá ser encontrada em: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/extrato-setembro.pdf>

Em **23 de outubro de 2023**, através do Sistema de Informação, foi repassado o respectivo “**Despacho de Liberação para execução**” devendo a Proponente seguir rigorosamente o Plano de Comunicação devidamente aprovado.

1.5. Programação das atividades

Semanas 1 e 2		Semanas 3 e 4		Semanas 5 e 6	
1	Apresentação da canoagem e natação sem colete	1	Circular de proa em caiaque	1	Remada lateral em caiaque
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate	2	Circular de popa em caiaque	2	Remada frente em caiaque
3	Sinais audiovisuais	3	Leme de proa em caiaque	3	Remada com pausa em caiaque
4	Altura e posicionamento correto do remo de caiaque	4	Leme de popa em caiaque	4	Remada ré com aceleração frente em caiaque
5	Técnica de remada no seco	5	Remada reversa em caiaque	5	Remada inclinada em caiaque
6	Entrada, saída, equilíbrio e retirada de água do barco	6	Remada em linha reta em caiaque	6	Zig zag com leme de proa em caiaque
Semanas 7 e 8		Semanas 9 e 10		Semanas 11 e 12	
1	Giro com circular de proa e circular de popa Caiaque	1	Altura e posicionamento correto do remo-canoa	1	Leme de proa na canoa
2	Giro com reversa e leme de popa em caiaque	2	Entrada e saída da canoa	2	Leme de popa na canoa
3	Giro com leme de popa em caiaque	3	Técnica de remada em canoa	3	Zig zag com leme de proa na canoa
4	Inclinação corporal em caiaque	4	Remada para frente em canoa	4	Zig zag com leme de popa na canoa
5	Apoio baixo em caiaque	5	Remada cruzada	5	Remada circular de proa em canoa
6	Apoio alto em caiaque	6	Giro na cruzada	6	Remada reversa em canoa
Semanas 13 e 14		Semanas 15 e 16		Semanas 17 e 18	
1	Rolamento com o remo	1	Arremesso lateral	1	Ataque frontal
2	Rolamento sem remo de popa	2	Arremesso com as duas mãos	2	Ataque lateral
3	Rolamento sem remo de proa	3	Lob	3	Ataque proa a proa
4	Rolamento sem remo central	4	Arremesso quebra punho	4	Defesa lateral
5	Pegada da bola com a mão	5	Condução de bola com as mãos	5	Proteção de bola
6	Arremesso básico	6	Condução de bola com o remo	6	Apoio com uma mão
Semanas 19 e 20		Semanas 21 e 22		Semanas 23 e 24	
1	Bloqueio com o remo	1	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 4)	1	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
2	Bloqueio de proa	2	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 5 a 8)	2	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
3	Rebatida com o remo	3	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 9 a 12)	3	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
4	Puxar a bola com o remo	4	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 e 14)	4	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
5	Pegar a bola com o remo	5	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 15 e 16)	5	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
6	Mergulho da proa	6	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 a 20)	6	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO

2- EXECUÇÃO

2.1. Relação de atletas do mês de março

		RELAÇÃO DE ATLETAS			2024 Planejamento		
		Março 2024	JUNIOR	2009			
			MENOR	2011	2010		
			INFANTIL	2012	2013		
			FUS	2014	>		
MASCULINO FUS	1	1 Heitor Carlett de Melo	19/12/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	2	2 Cauan de Aquino Albergoni dos Reis	15/05/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	3	3 Samuel Davi Ferreira dos Santos	12/04/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	4	4 Nicolas Davi Goncalves Oliveira	21/10/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	5	5 Antônio Romanosk Neto	15/12/2015	FUS	2a	E M José Emídio Martins (Bairro da Anta)	
FEMININO FUS	6	1 Ana Luiza da Costa Silva	06/02/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	7	2 Luiza Carlett de Melo	15/09/2015	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	8	3 Eloyze Barcelos Cruz de Souza	04/03/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	9	4 Elisa Marques	11/02/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
MASCULINO INF	10	1 Gabriel Henrique da Costa Silva	14/03/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	11	2 Davy Augusto Pires Cavalcante	03/08/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	12	3 Antonio Marcelo Ferreira dos Santos	19/12/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
FEMININO INF	13	1 Ana Júlia Carvalho Ramos	23/06/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	14	2 Kemilly Vitória Cardoso Silveira	16/06/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii	
	15	3 Ana Helena Silva dos Santos Kondo	05/03/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	16	4 Livia Carlett de Melo	25/02/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	17	5 Lara Dos Santos Kerling	23/11/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	18	6 Sofia Gabriella Alves Santos	01/08/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	19	7 Vitória Gabriele dos Santos Ribeiro	27/04/2012	INF	2a	Bolsista no Colégio Dom Bosco	
MASCULINO ME	20	1 João Gabriel Barbosa Martins de Oliveira	15/02/2011	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	21	2 Luis Otávio dos Santos Fonseca	07/02/2011	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
	22	3 Victor Hugo Pires Cavalcante	03/06/2010	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira	
MASCULINO JR	23	1 Emanuel Barcelos Cruz de Souza			1a	Colégio Estadual Carlos Gomes	
	24	2 Davi Santiago dos Santos Ribeiro			1a	Colégio Dom Bosco	
	25	3 Vitor Barcelos Falarz			1a	Unopar Anhanguera	
FEMININO JR	26	1 Maria Lara da Silva	15/10/2009	JR	2a	Colégio Estadual Carlos Gomes	
	27	2 Nicole Rocha Gomides	26/03/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco	
	28	3 Anna Clara Leal de Moraes	12/01/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco	
	29	4 Micaelly Henrique de Godoi	29/05/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco	
MASCULINO SR	30	1 Kleber dos Santos Kerling	23/03/2004		1a	Unopar Anhanguera	

2.2. Semanas 3 e 4 // 5 e 6

Seguindo o planejamento de aulas prevista nas apostilas utilizadas pelo Projeto, para as semanas 3 e 4 para o início de março estavam previstas as seguintes atividades:

- Circular de proa
- Circular de popa
- Leme de proa
- Leme de popa
- Remada reversa
- Remada em linha reta

Para a segunda quinzena de março – foram trabalhados os fundamentos previstos para as 5 e 6:

- **Remada lateral**
- **Remada frente**
- **Remada com pausa**
- **Remada ré com aceleração frente**
- **Remada inclinada**
- **Zig zag com leme de proa**

Segundo ensinamentos previstos na Apostila 1 da metodologia empregada, as duas primeiras semanas de atividades objetivam a apresentação da modalidade e o treinamento dos principais fundamentos para uma iniciação segura e prazerosa. É de se lembrar que o público-alvo é de crianças e jovens, ou seja, para cada faixa etária o educador físico deve estar preparado para as suas respectivas especificidades, além de que, existem turmas que praticam a canoagem diariamente, outras 03 (três) vezes por semana e, ainda, turmas de apenas 02 (duas) vezes por semana. A intensidade dos exercícios e a ludicidade deverá ser aplicada caso a caso.

Evidentemente, meninos e meninas que trabalham os fundamentos diariamente tendem a ter resultados mais expressivos do que aqueles que fazem apenas 03 (três) ou 02 (duas) vezes por semana. A grande verdade, porém, é que o “talento” se sobressairá se o professor for dedicado e se próprio atleta “se apaixonar” pelo esporte. A missão mais difícil dentro da canoagem é exatamente esta, fazer com que o atleta se apaixone e se comprometa com o esporte. Não é uma tarefa fácil para os treinadores e isso ajuda a explicar o número muito baixo de atletas em um País propício para essa atividade em praticamente todo o seu território.

Comparando a embarcação ao cavalo, que é outro meio de locomoção, percebe-se que a cavalgada somente será prazerosa quando o cavaleiro ou amazona estiver pleno domínio e confiança no animal. Na canoagem, embora o meio de locomoção não seja um ser vivo, o prazer de navegar somente acontecerá no momento que o canoísta também estiver com pleno domínio e confiança em sua embarcação. Enquanto o cavalo ou o barco levar o condutor para onde bem entenderem, as ações ficam tensas e desmotivadoras.

Por esse motivo é necessário iniciar o movimento de aprendizagem das técnicas de condução ou direcionamento da embarcação, que basicamente se traduzem em circulares e lemes, havendo ainda a remada reversa.

As circulares e lemes devem ser explicados inicialmente no seco, com os atletas embarcados. O treinador deverá encontrar um local que não danifique a embarcação ao simular os giros através das circulares de proa e popa.

É bom observar que na aplicação dos lemes, essa metodologia encontrará divergências com a doutrina americana e europeia, pois não utilizam os mesmos conceitos. Entretanto, dentro do contexto que pretende rápida capacitação de treinadores e atletas, a simplificação sugerida já demonstrou ser bastante exitosa.

2.2.1. Circular de Proa

Quando se falar em circulares é preciso imaginar a realização de um semicírculo desenhado pelo atleta com o remo quase que na superfície da água, ora iniciando na proa do barco até a popa (circular de proa) ou vice-versa (circular de popa).

São os primeiros fundamentos utilizados pelos meninos e meninas quando tentam direcionar sua embarcação. O grande problema é que cada país batiza e define os movimentos do mesmo fundamento do seu próprio jeito, colaborando na construção de uma verdadeira salada de nomeações para dizer o mesmo movimento básico e sem detalhar qual seria a manobra perfeita. Por exemplo, neste fundamento de “Circular de Proa” (FORWARD SWEEP), a British Canoeing ensina em seu DVD¹, que o movimento correto se dá com a introdução da pá na água juntamente ao giro de tronco para o lado oposto.

Essa forma de agir, aproveitando os músculos peitorais, é também orientado no ótimo trabalho desenvolvido pelo americano Joe Holt, no DVD *The Kayaker’s Toolbox*² e pelos espanhóis na obra *Iniciación Al Piragüismo*³, 3a Edição, página 105. Esse detalhe do giro de ombros antes de iniciar a Circular faz toda a diferença e, infelizmente, não é observado pela maioria das escolas latino-americanas que se preocupam apenas com a ação de virar a embarcação, sem nenhuma padronização técnica mais eficaz que possa ser avaliada objetivamente o que dificulta muito qualquer metodologia de ensino.

Diante da ausência de uma padronização oficial, a metodologia de trabalho a qual seguimos definiu que **Circular de Proa** passa a ser: **“Movimento circular do remo realizado com a face interna da pá, iniciando na proa e finalizando próximo à popa, estando o olhar voltado para o lado contrário durante toda trajetória que deverá manter a embarcação plana (estabilizada)”**.

Se o atleta executar este movimento no lado esquerdo, o barco vai virar para o lado direito. A ação da pá na água começa na proa e se afasta do barco até se aproximar à popa. Até aqui é um movimento muito simples realizado por qualquer iniciante, porém com vistas a um processo de ensino e aprendizagem são os detalhes que fazem toda a diferença e que serão cobrados nos *Scouts Técnicos* em Tomazina:

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- A perna/pé do atleta deverá forçar o finca-pé do barco no mesmo lado da circular. Por exemplo, se o atleta fizer o movimento circular na direita, sua perna direita deverá estar forçando o finca-pé para auxiliar no giro para o lado esquerdo;
- O olhar e o movimento do tronco no sentido do giro auxiliam na manobra. Ou seja, vai virar para a esquerda, a pá deve entrar na proa no lado direito e o atleta girar o tronco olhando para o lado esquerdo antes de iniciar o semicírculo característico;
- A pá deve permanecer submersa logo abaixo da superfície da água em todo o movimento. O braço de tração deve estar estendido - não rígido. O braço de comando deve ser mantido como na remada baixa e seguir a borda do cockpit;
- Nesta fase de aprendizagem o barco deve manter-se plano, sem afundar a popa. Não se usa força no fundamento, apenas técnica para fazer o barco girar.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=c78INfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s>

² <https://www.ebay.ca/i/192877643701>

³ <https://www.amazon.com.br/Iniciacion-piraguismo-Eduardo-Bergia-Cervantes/dp/8480131020>

INICIAÇÃO NO SECO:

Assim como nas **manobras de propulsão** e **equilíbrio** as apresentações e treinamentos iniciais dos fundamentos devem realizados no seco, as **manobras de condução** também. Faz toda diferença o treinamento inicial no seco que pode ser dentro do próprio caiaque, com todo cuidado para não danificar o fundo da embarcação, ou em simples carrinhos fabricados para esse propósito. Graças ao apoio do PROESPORTE Tomazina possui os carrinhos que são inovadores e bastante úteis. As aulas de circulares e lemes no seco, foram realizadas na primeira quinzena de março em frente à sede da escola de canoagem.

Estas manobras de condução são fundamentais o aprendizado da forma correta, pois aqui se encontra uma série de respostas à diversos tipos de lesões em jovens atletas. Movimentos mal executados repetidos ao longo dos anos, desencadeia várias patologias muito comuns na canoagem. Além disso, são estes movimentos que fazem todo o diferencial no desempenho técnico do atleta em toda a sua carreira. Exatamente por esse motivo, lemes e circulares serão treinados constantemente com todos os atletas de Tomazina.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO: Com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento). Os demais terão que repetir esse fundamento várias vezes para conseguirem o índice exigido na mudança de faixa. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 100% (cem por cento), muito embora ainda persistam hábitos não saudáveis na execução. Com o tempo e correções constantes, a perfeição chegará.

2.2.2. Circular de Popa

Definida como: **“Movimento circular realizado com a face externa da pá, iniciando na popa e finalizando próximo a proa, estando o olhar acompanhando toda trajetória da pá que deverá manter a embarcação plana (estabilizada)”**.

Na metodologia empregada onde se pretende chegar rapidamente aos movimentos perfeitos visualizados no DVD-GBR, terá que haver distinções sutis entre a **“circular de popa”** e a **“remada reversa”**, muito embora tais movimentos possam se confundir. Essa distinção é inovação, não realizada nos demais continentes, mas que tem mostrado muita eficácia na aprendizagem.

Os ingleses definem esse movimento como REVERSE SWEEP. O semicírculo agora é realizado inserindo as costas da pá (face externa) próximo à popa e o barco vai girar no mesmo sentido da circular. Outros detalhes importantes, que realmente fazem a diferença e que distinguem da remada reversa:

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- Rotação completa do tronco para colocar as costas da pá ao lado da popa da embarcação;
- Os ombros ficam praticamente paralelos à lateral da embarcação;
- A pá deve ser empurrada longe do caiaque em um movimento circular amplo até chegar próximo a proa.
- O finca-pé deve ser empurrado no lado oposto para movimentar o barco em direção ao remo.
- O braço de tração deve ser mantido quase reto e o braço de comando baixo na altura do cockpit. Importante fazer os lemes no seco com auxílio de um auxiliar com barcos "rotomoldados".
- Neste fundamento os olhos acompanham o movimento da pá que deverá permanecer submersa, porém bem próximo à superfície.

INICIAÇÃO NO SECO DEPOIS NÁ ÁGUA:

Da mesma forma que a Circular de Proa, vai fazer toda diferença se os treinamentos iniciais sejam realizados no seco, dentro do próprio caiaque, com o treinador próximo utilizando suas próprias pernas como ponto de apoio para possibilitar o giro.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Idênticos aos da Circular de proa. Com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento). Os demais terão que repetir esse fundamento várias vezes para conseguirem o índice exigido na mudança de faixa. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 100% (cem por cento), muito embora ainda persistam hábitos não saudáveis na execução. Com o tempo e correções constantes, a perfeição chegará.

2.2.3. Leme de Proa

Anteriormente em um passado não muito distante, vários treinadores brasileiros diziam que o “Leme de Proa” o atleta somente aprenderia com dois ou três anos de prática. Realmente, na época dos dinossauros da canoagem brasileiros, sem o apoio da internet e nenhuma obra literária ou visual para se “descobrir” os segredos do “leme de proa” talvez tenha sido esse o fundamento que visualmente separava o nível do atleta.

Continua sendo o fundamento inicial mais demorado para se aprender, porém, circulares e lemes são ensinados já na terceira semana da aprendizagem. Ou seja, muito embora os clubes brasileiros ainda não ensinem na fase inicial o leme de proa, esta metodologia adotada em algumas escolas do Paraná já demonstrou que as manobras de condução são fundamentais para o aprendizado inicial e altamente recomendável que todos os atletas executem da forma correta já no início de sua jornada.

Por absoluta falta de material didático que defina de forma oficial o LEME para a canoagem, foi convencionado que **Leme de Proa é a “ação de direcionar a proa da embarcação através do remo posicionado no eixo quase vertical em qualquer uma das laterais da embarcação, desde que o movimento seja executado da cintura para a proa e a mão de comando alinhada ao cotovelo passando em frente a testa do atleta”.**

Leme de proa e popa se distinguem basicamente pela entrada da pá na água. Se a pá entrar à frente da cintura do atleta será de proa. Se entrar na cintura para trás, será de popa. É importantíssimo aprender isso, pois será bastante útil nos fundamentos futuros.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS – POSIÇÃO DE LEME

- O remo (pás e tubo) deverá estar sempre na vertical. A ação normal dos jovens atletas é inclinar o remo não colocando o braço de comando na posição correta;
- Para facilitar o aprendizado inicial, o treinador deverá fazer com que o aluno mantenha o braço de comando na horizontal cobrindo toda a testa do atleta a uma distância aproximada de 10 centímetros do capacete. Nunca com o braço grudado à testa (capacete). Cotovelo e a mão sempre alinhados para se evitar lesões.
- Manter o barco sempre plano, evitando que afunde proa ou popa.

INICIAÇÃO NO SECO E DEPOIS NA ÁGUA:

Em Tomazina a iniciação deste fundamento se dá no seco, com o atleta sentado no carrinho preparado para isso. Normalmente as remadas no seco bem como as demais manobras realizadas fora da água, são executadas com um pedaço de madeira simulando o remo. O desempenho é muito satisfatório para melhorar a técnica de remada e as circulares, porém para os “lemes” é importante que o jovem atleta acompanhe os movimentos sutis da pá e dos punhos.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Diferentemente do que nas Circulares, os resultados dos lemes são mais sofríveis. Com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de apenas 10% (dez por cento). Os demais terão que repetir esse fundamento várias vezes para conseguirem o índice exigido na mudança de faixa. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 60% (sessenta por cento). Será necessário muito treino para a execução perfeita desse fundamento.

2.2.4. Leme de Popa

Definido como: **“ação de direcionar a proa da embarcação através do remo posicionado no eixo mais vertical possível em qualquer uma das laterais da embarcação, desde que o movimento seja executado da cintura do atleta para trás”.**

Outra definição inovadora e que não se assemelha com os conceitos que várias escolas apregoam há muito tempo. Para a grande maioria este fundamento seria definido como *Bow Draw*, que no entender destas escolas não tem nada de leme e sim de CONDUÇÃO DA PROA (desenho de um arco que é o movimento que o barco faz para se deslocar).

Este fundamento merece atenção especial pois existem diversos artigos que indicam o risco de abdução com rotação lateral de ombro como mecanismo de risco de luxação na aplicação equivocada do movimento. Vários médicos e fisioterapeutas especialistas são unânimes em dizer que não se deve fazer o movimento de rotação com o braço de comando atrás da cabeça, pois isso não será benéfico para a saúde futura do menino ou da menina, além da possibilidade de tirar o ombro fora do lugar a qualquer momento.

Portanto, para efeito deste processo metodológico a ação de colocar o braço de comando atrás da cabeça é inconcebível e será motivo de reprovação nas avaliações, pouco importando se grandes atletas no mundo todo fazem isso. O risco anatomocinesiológico realmente existe e está exaustivamente descrito e comprovado em vários artigos, não sendo difícil encontrar um atleta que tenha sérios problemas de deslocamento de ombros.

Além dessa importante observação quanto ao braço de comando, é de se perceber que com o passar dos anos a tendência dos atletas mais experientes é executar giros muito mais fortes sem que o remo permaneça na verticalidade que se busca na fase de iniciação tendo como consequência o afundamento da popa. Não é isso, porém, que deve ser ensinado nesta fase pois a intenção aqui é manter o barco equilibrado e o mais plano possível (sem afundar a trazeira).

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- O remo (pás e tubo) deverá estar inserido na água, da cintura para trás, sempre o mais vertical possível.
- Braço de comando na horizontal, à frente do capacete (não encostado);
- Evitar afundar demasiadamente a popa.



INICIAÇÃO NO SECO:

Assim como no Leme de Proa, é importante que estabeleça a possibilidade de os movimentos iniciais serem realizados com o próprio remo sentado de forma suspensa a pelo menos 40 cm do chão. O professor, em pé, ao lado do atleta, poderá posicioná-lo da forma correta. Se isso for feito na água, o processo é muito mais demorado.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Assim como no Leme de Proa os resultados não foram bons, lembrando que todos esses fundamentos são avaliados e corrigidos diariamente, mesmo que os fundamentos previstos na aula sejam outros. Assim como em uma escola de trânsito onde o condutor avaliará todas as ações executadas, assim também acontecerá com os canoístas na execução dos movimentos diários. Dessa forma, com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 40% (quarenta por cento). Os demais terão que repetir esse fundamento várias vezes para conseguirem o índice exigido na mudança de faixa. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 60% (sessenta por cento). Também serão necessários muitos treinos para a execução perfeita desse fundamento.

2.2.5. Remada Reversa

A remada reversa é: **“movimento realizado com as costas (face externa) do remo de forma muito semelhante à circular de popa, diferenciando-se pelo fato de ao invés de desenhar um semicírculo na superfície da água iniciando na popa, com objetivo de manter o barco plano, na remada reversa a pá é forçada para o fundo, rente a embarcação, como na “Remada Ré”, o que faz com que a popa afunde e a proa levante. Outra diferenciação é que o atleta não olha para a pá, como na circular de popa”.** Essa manobra será utilizada na “Remonta Reversa”.

Aqui é importante ressaltar que o cotovelo não deve nunca passar a linha das costas pois pode causar lesão. Alguns treinadores não gostam que seus atletas invistam nesta opção de remonta visto que ao afundar a popa aumentará conseqüentemente o atrito da embarcação com a água, adicionando ao tempo final importantes frações de tempo. Ocorre, porém, que em determinados locais onde estão fixadas as portas vermelhas essa alternativa poderá ser a mais rápida. Contudo, independentemente dessa discussão hidrodinâmica, o fato é que se trata de um dos fundamentos da canoagem e, portanto, terá que ser treinado tanto para a Canoagem Slalom quanto para o Caiaque Polo.

É com esta manobra que se produz o famoso “*pivô*” (v. to pivot = girar) que a garotada adora executar e que na verdade consiste em um movimento plasticamente muito bonito que exige total equilíbrio do atleta. De forma que parece ser válido incentivar, mesmo que por diversão ou treinamento de equilíbrio, fora das competições, as manobras de levantar a proa ao máximo.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- A face externa da pá deverá ser inserida com pressão na água próximo a popa da embarcação com o objetivo de forçar que toda traseira afunde;
- Embora haja movimento de tronco para inserir as costas da pá na popa, o olhar do atleta permanece para a frente e não para a pá como é executado na circular de popa;

- Ao invés de se fazer um movimento de semicírculo com a pá na água como na circular de popa, onde se pretende que o barco continue plano, aqui o objetivo é afundar o remo com força rente à lateral da embarcação para iniciar o movimento de pivotar (levantar a proa) da embarcação.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Neste fundamento, para se ter uma execução a contento, o atleta terá que usar um pouco de força e peso para afundar a popa. Dessa forma as crianças devem iniciar fazendo o giro com circular de popa mesmo, pois não haverá peso e força suficiente para afundar a popa. O rendimento foi igual ao da “circular de popa”.

2.2.6. Remada em linha reta

Após o treinamento das circulares e lemes, navegar em linha reta fica uma tarefa bem mais fácil para os iniciantes. O grande problema é que o atleta iniciante chega afoito a entrar na embarcação e sair remando, porém, nesta fase, normalmente é o barco quem conduz o atleta e não vice-versa e isso pode causar uma desilusão inicial e consequente desistência se a questão não for bem conduzida e orientada pelo professor.

Evidentemente que ainda não será o momento de se exigir uma remada perfeita com apenas quatro semanas de atividades, porém já será possível para o atleta que treina diariamente estar remando em linha reta.

É importante que o treinador estabeleça um ponto fixo e que o canoísta reme em sua direção sempre com os olhos fixos a este local pré-definido, nunca com a cabeça para baixo. A tendência do atleta iniciante é de ficar olhando para os movimentos da remada, de forma a “planejar” a execução de cada movimento. A tarefa do treinador é que estas ações se transformem em instintivas, ou seja, de impulso natural de um grande canoísta.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Neste fundamento apenas as canoas tiveram dificuldades em remar em linha reta. Dessa forma, com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 90% (noventa por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 100% (cem por cento). Também serão necessários muitos treinos para a execução perfeita desse fundamento.

2.2.7. Remada lateral

Este é um tema onde também existem vários entendimentos não uniformes recheados de vídeos na internet. Em virtude da completa ausência de uma **definição oficial**, criou-se conceitos próprios, sob pena de não ter como medir o conhecimento dos diversos clubes que serão instalados. O fato é que a remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Segundo se percebe em vários trabalhos expostos na internet, existem duas formas mais frequentes para se executar esse fundamento os quais foram definidos em remada lateral dinâmica e remada lateral estática.

- Na **remada lateral dinâmica** (draw stroke) tanto o braço de comando como o de tração são trabalhados no sentido de “vai e volta”, sendo a pá inserida na água na altura do quadril do atleta e levada em “faca”, em ângulo de 90º com a embarcação, até o máximo que a envergadura dele permitir. Ao alcançar a distância máxima de ambos os braços estendidos, o atleta deverá girar o punho de forma que o retorno da pá não seja mais em faca, mas sim com a frente virada de encontro com o quadril do atleta.
- Na **remada lateral estática** (sculling draw) o braço de comando fica praticamente parado na horizontal em frente a cabeça do atleta. Basicamente é o movimento do leme de popa, com a diferença de que no braço de tração o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente através de pequenas circulares.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA - Com os atletas iniciantes “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 100% (cem por cento). Também serão necessários muitos treinos para a execução perfeita desse fundamento.

2.2.8. Remada frente

Quando do ensinamento do importante fundamento definido como “remada no seco”, que deve ser treinado diariamente por toda a vida do atleta, inclusive simulando as circulares e lemes, agora chegou o momento de começar a corrigir a técnica da remada de forma mais apurada.

Como já dito anteriormente, o ciclo da remada está dividido em duas fases segundo as principais publicações do mundo, em especial “Iniciación al Piragüismo”:

- A fase aquática, divide-se em três subfases:
 - **Ataque;**
 - **Tração;**
 - **Saída.**
- A fase aérea, divide-se em duas subfases:
 - **Subida do remo;**
 - **Ataque aéreo.**

Aqui já entramos na aplicação do DVD oficial⁴, onde as execuções modelos devem ser seguidas para avaliação no “Scout Técnico” visando obter a nota máxima que é 5.

Na canoagem não existem muitos estudos científicos que envolvam particularidades de todas as modalidades, de forma que explicações guiadas apenas pelas experiências dos principais atletas e treinadores é o que mais se encontra.

⁴ <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

É evidente que por se tratar de equipamentos diferentes (remos e barcos) cada modalidade possui as suas especificidades. Não divergimos em absoluto dessa assertiva, porém, não nos parece motivo de discussão também o fato de que existe uma modalidade especializada em velocidade, tanto para corridas curtas como para distâncias mais longas, cuja técnica não pode e não deve ser desprezada pelas demais.

A Canoagem Velocidade é a mais estudada e praticada e acabou desenvolvendo uma técnica para propulsão mais rápida da embarcação, através de movimentos precisos de seus atletas que devem ser seguidos à risca nesta metodologia, independentemente se o ensinamento é direcionado à Canoagem Slalom ou Caique Polo.

➤ FASE AQUÁTICA

A- ATAQUE

- Rotação máxima do tronco no lado contrário ao ataque;
- Braço da tração deverá estar QUASE que totalmente estendido;
- Braço de comando deverá estar flexionado com a mão pouco acima da altura dos olhos e o cotovelo pouco abaixo dos ombros, ligeiramente atrás dos mesmos. Este braço de comando é que irá definir o ângulo correto pela introdução da pá na água.
- A perna do lado que se iniciará o movimento de tração deverá estar flexionada com os joelhos para ser estendida juntamente
- O quadril deverá estar ligeiramente rotacionado no assento.

PRINCIPAIS DEFEITOS

- Braço da tração flexionado o que provoca a redução da amplitude da remada e, com isso, conseguirá menos propulsão;
- Punho flexionado para dentro o que provocará maior tensão e fadiga no antebraço;
- A lâmina da pá entra na água de forma descoordenada (direcionada para o casco da embarcação ou para fora) o que fará com que se perca superfície de apoio e o próprio direcionamento da remada;
- A pá “tropeça” ao ser introduzida na água provocando um menor ponto de apoio;
- Tronco flexionado demasiadamente para frente ou estendido para trás.

B- TRAÇÃO

- Começa quando a pá está completamente submergida e terminará quando ela começar a sair da água. O objetivo dessa fase é obter o máximo de propulsão buscando colocar e manter a pá de forma vertical no maior tempo possível.
- Braços – O braço de tração realiza sua ação junto à torção do tronco finalizando esta fase quando a pá chegar na altura do quadril. A mão deverá manter a profundidade da pá e a proximidade ao barco. O Braço de comando descreve uma trajetória ligeiramente para baixo possibilitando que a pá mantenha sua profundidade até o último momento. O braço desloca-se cruzando o rosto do atleta. Essa ação permite manter a pá em uma posição mais próxima da vertical e acompanha a torção do corpo.

- A ação correta deste braço é fundamental visto que cria o apoio para o deslocamento e avanço da embarcação e determina a posição da pá com relação a água.
- Tronco – A ação do tronco é de giro sobre seu eixo natural (coluna vertebral). A amplitude deste giro deve ser o máximo possível desde que não afete a estabilidade do barco.
- Pernas - A perna do mesmo lado da remada é a responsável pelo avanço ativo da embarcação imprimindo aceleração. Consegue isso com a pressão no finca-pé com uma ligeira extensão da mesma. Somente conseguirá a máxima transferência de força ao barco se essa ação for efetivada.

PRINCIPAIS DEFEITOS

- Não fazer a torção suficiente perdendo a utilização dos maiores e mais potentes músculos do corpo;
- Levar a mão muito acima ou muito abaixo, fora da cabeça, provocando uma menor aplicação de força na pá;
- Empurrar como punho flexionado, o que poderá provocar uma tensão excessiva e prejudicial;
- Estender o cotovelo de empurre durante a tração. Isto provocará a perda da verticalidade da pá;
- Não trabalhar em bloco o tronco e os braços. Isso fará que a força aplicada à pá seja muito menor.

C- SAÍDA

- Começa quando a pá inicia o movimento de sair da água exatamente quando o punho do atleta chegar na linha de seu quadril e termina quando a pá estiver completamente fora.
- Trajetória da Pá – Tomando-se como referência o barco, o deslocamento é para trás e lateralmente até a completa saída da água.
- Braços – Braço de Tração realiza um movimento para fora e para trás, liberando a pá pela lateral. Este movimento se deve a uma flexão do ombro, separando o cotovelo do tronco, a mão se dirige para fora fazendo rotar o ombro. O antebraço começa a girar levando o polegar para o interior o que ajudará a liberar a pá.
- Tronco – Prossegue sua rotação nesta fase, visto que o braço de tração se mantém em prolongação do tronco e somente haverá um movimento de elevação. O movimento até atrás da pá se deve ao giro do tronco. O quadril começa a girar sobre o assento acompanhando a torção.
- Pernas – A perna do lado da remada se estende e a perna contrária começa a flexionar-se, acompanhando o movimento do quadril.

PRINCIPAIS DEFEITOS

- A mão de empurre se dirige para baixo provocando que a lâmina da pá se coloque plana na água e freie no momento da saída;
- Retirar a pá demasiadamente adiante do local correto, mais ou menos na altura do joelho, reduzindo drasticamente a aplicação de força.
- Flexionar excessivamente o cotovelo. Isto impedirá que o tronco possa intervir produzindo uma menor aplicação de força.

➤ **FASE AÉREA**

A- SUBIDA DO REMO

Começa quando o remo sai da água completamente e termina quando a mesma pá estiver mais distante do canoísta. O objetivo é completar a torção do tronco.

B- ATAQUE AÉREO

Começa no momento em que se obtém a máxima rotação do tronco e a posição mais distante da pá de ataque com relação ao próprio canoísta. Termina com a entrada desta pá na água.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA – Técnica de remada frente é considerado por muitos como o mais importante dos fundamentos, pois é aqui que a fração de segundos na tomada de tempo será definida. Hoje em dia, no alto rendimento, circulares e lemes são executados à perfeição pelos atletas, vencendo aqueles que imprimem maior velocidade. Por esse motivo a técnica de remada deverá ser trabalhada em toda a carreira do atleta. Com os atletas iniciantes “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 60% (sessenta por cento). Também serão necessários muitos treinos para a execução perfeita desse fundamento.

2.2.9. Remada com pausa

Este fundamento consiste em "pausar" a fase aérea demonstrando ao atleta os efeitos de uma boa transmissão no direcionamento e velocidade do barco além de forçá-lo a uma técnica mais apurada. Prática eficaz para aquecimento, desaquecimento e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Para preparar o próximo ataque, o canoísta deverá acertar o ângulo da pá e terminar o giro de tronco até que fique em posição de extrema torção;
- O atleta deverá aproveitar a inércia do movimento da embarcação para relaxar a musculatura antes do novo ataque no lado oposto.
- Esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA – É um dos exercícios de treino da Técnica de Remada e, conseqüentemente, podemos utilizar os mesmos índices de aproveitamento. Com os atletas iniciantes “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 60% (sessenta por cento). Também serão necessários muitos treinos para a execução perfeita desse fundamento.

2.2.10. Remada ré com aceleração frente

Embora a remada ré não seja muito utilizada na Canoagem Slalom trata-se de fundamento importante em vários deslocamentos do Caiaque Polo. Ótimo exercício físico que pode ser utilizado no aquecimento e pode se tornar bastante interessante e divertido para os atletas iniciantes, pois possibilita a criação de várias brincadeiras.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Na remada ré o atleta deve manter uma orientação alinhada, mesmo sem olhar para o seu destino e não deixar que o cotovelo passe a linha das costas. Dessa forma a remada deve ser curta ou então girar o tronco para ampliar o movimento;
- Na aceleração frente o atleta deve ser capaz de impor um ritmo veloz sem prescindir da técnica quando aos movimentos da remada e postura na embarcação.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA Com os atletas iniciantes “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 50% (cinquenta por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 80% (oitenta por cento).

2.2.11. Remada inclinada

Fundamento importante de equilíbrio, técnica e destreza que deve ser praticado no aquecimento do atleta desde o início das atividades em ambos os lados (direito e esquerdo). Consiste em inclinar o barco em apenas um dos lados onde executará ciclo completo de três remadas, depois inverter o lado da inclinação e, conseqüentemente, da remada.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Buscar o alcance máximo do ataque
- O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida.
- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado.
- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize)
- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA. Fundamento difícil para os iniciantes que ainda não possuem equilíbrio. Com os atletas iniciantes “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 30% (cinquenta por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 80% (oitenta por cento).

2.2.12. Zig zag com leme de proa

Zig zag na verdade é a tradução literal de Slalom, ou seja, é a essência do esporte e, por este motivo, merece ser taxado como fundamento e não importa muito se já foi visto e treinado anteriormente. Nesta fase, o atleta assíduo já deve estar realizando o leme de proa com certa facilidade.

O exercício consiste em alternar os lemes no lado direito para o esquerdo, a cada três remadas. Faz parte do exercício que após a mudança de direção promovida através do leme, o atleta aproveite a pá que estará submersa para iniciar a tração do ciclo seguinte.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Do início do leme ao final da tração a pá não sai da água;
- Braço de comando sempre na horizontal na testa ou pouco acima dela;
- Remo o mais vertical possível e barco plano, sem afundar a popa.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA. Fundamento também difícil para os iniciantes pois necessitam da aplicação do leme de proa. Com os atletas iniciantes “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 30% (cinquenta por cento). Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 70% (oitenta por cento).

3- CONCLUSÃO

O mês de março foi bastante proveitoso para a canoagem tomazinense. É bom sempre lembrar que o Projeto “Iniciação à canoagem no Estado do Paraná – Tomazina” está sendo construído para se tornar modelo aos Clubes de Canoagem no Estado do Paraná e, quiçá, dos demais estados brasileiros.

A cada duas semanas de trabalho seis (06) fundamentos serão trabalhados, de forma que no mês serão repassados doze (12) fundamentos que serão sempre essenciais para o atleta de Canoagem Slalom ou de Caiaque Polo. Sem o aprendizado a contento desses fundamentos, dificilmente os resultados promissores acontecerão.

Claro que se o atleta faltar aula ou não aprender naquele momento a execução em sua forma perfeita ele terá outras oportunidades de aprendizagem, pois existirão sempre revisões e se trata de fundamentos utilizados a todo momento na canoagem. Para deixar ainda mais claro, a metodologia implica no seguinte: primeiros seis meses execução dos fundamentos sem as portas e no segundo semestre serão aplicados esses mesmos fundamentos com as portas (portas são balizas de pvc que ficam sobrepostas ao rio por onde o atleta deve passar na Canoagem Slalom).

ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Luciano Ribeiro de Souza - Presidente