

INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ - TOMAZINA

20/05/2024

RELATÓRIO 04- ABRIL 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 ABRIL.....	5
2.2. Semanas 7 e 8 //9 e 10.....	6
2.2.1. Giro com circular de proa e circular de popa	7
2.2.2. Giro com leme de popa e circular de proa em lado opostos.....	8
2.2.3. Pivô com remada reversa e leme de popa no mesmo lado	9
2.2.5. Inclinação corporal.....	11
2.2.6. Apoio baixo e Apoio Alto.....	12
2.2.7. Tamanho do remo C1	13
2.2.8. Entrada e saída na C1 e cuidados com a saia	15
2.2.9. Remada no seco.....	15
2.2.10. Técnica de remada	15
2.2.11. Remada cruzada.....	18
2.2.12. Remada ré	19
3- CONCLUSÃO	20

RELATÓRIO 04- ABRIL 2024

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 ABRIL

		ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM		RELAÇÃO DE ATLETAS			2024 Planejamento	
				ABRIL 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	19/12/2015	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 Gornides	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 7 e 8 //9 e 10

Seguindo o planejamento de aulas prevista nas apostilas utilizadas pelo Projeto, para as semanas 7 e 8 para o início de ABRIL estavam previstas as seguintes atividades:

- Giro com circular de proa e circular de popa
- Giro com leme de popa e circular de proa em lado opostos
- Pivô com remada reversa e leme de popa no mesmo lado
- Pivô com leme de popa no mesmo lado
- Inclinação corporal
- Apoio baixo e Apoio Alto

Para a segunda quinzena de abril – foram trabalhados os fundamentos da C1 previstos para as 9 e 10:

- Tamanho do remo
- Entrada e saída na C1 e cuidados com a saia
- Remada no seco
- Técnica de remada

- Remada cruzada
- Remada ré

2.2.1. Giro com circular de proa e circular de popa

Ao entrar na sétima semana de aula, os meninos e as meninas que participaram no mínimo três vezes por semana das atividades, já serão capazes de fazer giros com uma verta perfeição. Claro que esses giros serão praticados ao longo de toda vida atlética, de forma que sempre vão estar melhorando, porém nessa faixa branca o que se espera é que todos consigam dominar a sua embarcação. Já não será mais o barco quem leva o atleta para onde “aponta”.

Como já mencionado desde o início, os fundamentos se dividem em:

- **Manobras de propulsão:** responsáveis em conseguir um deslizamento da embarcação seja para frente, para trás ou para lateral (**técnica de remada frente – remada ré – remada lateral**)
- **Manobras de equilíbrio:** responsáveis por manter e/ou restabelecer a estabilidade do conjunto: remo/ canoísta/ embarcação (**apoio alto – apoio baixo – remada inclinada - rolamento**).
- **Manobras de condução:** responsáveis para provocar ou corrigir as rotações sobre o eixo vertical do barco (**circulares – lemes – remada reversa**).
- **Manobras combinadas.**

Chegou o momento de iniciarmos com as “**manobras combinadas**” que consistem basicamente na utilização compartilhada dos fundamentos expostos acima para se executar os giros necessários para realização dos chamados “movimentos perfeitos” expostos no DVD dos britânicos. Aqui deve estar a grande sacada a qual adaptamos para a nossa metodologia da seguinte forma: Nível 1 - Cor Branca, giros sem balizas em águas calmas; Nível 2 - Cor Amarela, giro com balizas em águas calmas; Nível 3 – Cor Verde, giro com balizas em corredeiras.

Este giro é chamado pelos britânicos de “turning sweeps¹”. Trata-se de utilizar circular de proa de um lado e complementar o giro com circular de popa de outro lado. O objetivo é que os giros sejam realizados com o barco plano/equilibrado, sem afundar popa ou proa. Este giro, da forma que está sendo exposta, utilizando as duas circulares na sequência, não será muito útil na Canoagem Slalom, porém será bastante utilizado no Caiaque Polo.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Neste giro o início se dá com a circular de proa onde o atleta deverá inserir a pá na água muito próxima à proa do caiaque, com o braço esticado. Antes de iniciar o movimento circular o tronco e cabeça devem estar voltados para o lado oposto;
- Na Circular de Popa o atleta deverá inserir as costas da pá na água junto a trazeira do caiaque. Ambos os ombros devem estar paralelos à mesma lateral do barco. Seu olhar acompanha toda a trajetória da pá;

¹ https://www.youtube.com/watch?v=_c78INfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s

- Manter o barco sempre plano/equilibrado, afundando o mínimo possível a popa.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: 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 70% (setenta 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 e melhora dos equipamentos (isso conta muito) a perfeição chegará.



2.2.2. Giro com leme de popa e circular de proa em lado opostos

Este giro será utilizado futuramente para execução da remonta clássica de forma que é muito interessante iniciar os movimentos em águas calmas, **sem a presença de balizas**. Mantendo o barco equilibrado o atleta deverá fazer o leme de popa, fazendo com que a proa do barco encontre com o remo e, em seguida, no lado oposto, executar uma circular de proa.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Mesmo resultados alcançados que o fundamento acima, “faixas brancas” com 70% (setenta por cento) de aproveitamento. 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 e melhora dos equipamentos (isso conta muito) a perfeição chegará.



2.2.3. Pivô com remada reversa e leme de popa no mesmo lado

Esta outra manobra combinada que os ingleses chamam de “reverse/bowdraw pivots”² será bastante útil no momento de se trabalhar a “Remonta Reversa” na Canoagem Slalom. Muito embora a remada reversa deva ser priorizada neste tipo de remontas, é possível e até muito utilizado a execução com a circular de popa girando o barco ao invés de pivotar, o fato é que para o atleta iniciante esses “balés” acrobáticos, ao serem repetidos muitas vezes, se transformam em ações cognitivas que tendem, com o passar do tempo e de muito treino, a serem meramente instintivos e não mais reflexivos que exige “o pensar no que fazer”.

Consiste no atleta rotacionar o tronco para iniciar a circular de popa com as costas da pá. No momento que a circular de popa estiver mais ou menos na altura do início do cockpit do barco, sem tirar a pá da água, o atleta deverá dar sequência ao giro através do leme de popa no mesmo lado.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O pivô inicia com a remada reversa onde o atleta deverá inserir a pá na água muito próximo à popa do caiaque;

² <https://www.youtube.com/watch?v=aqjxcO46Hig&list=PLPnshMnHWb0LId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=7&t=0s>

- Os ombros quase que paralelos a um lado do barco, com braços de comando e tração baixos. Olhar para a frente (baliza) na remada reversa ao contrário da circular de popa onde o olhar acompanha o movimento do remo;
- No leme de popa “evitar” que a mão de comando esteja atrás da cabeça (para evitar lesões, o ideal é a mão de comando continuar à frente da cabeça).
- A popa afunda um pouco (sem exageros).

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Os pivôs são mais complicados de serem executados, principalmente para os mais novos e para as meninas que não conseguem força suficiente para afundar a popa das embarcações. Dessa forma os “faixas brancas” com 30% (trinta por cento) de aproveitamento, ou seja, apenas esse montante conseguiu executar de forma razoável o fundamento. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 60% (sessenta por cento), persistindo hábitos não saudáveis na execução. Com o tempo e correções constantes e melhora dos equipamentos a perfeição chegará.



2.2.4. Pivô com leme de popa no mesmo lado

Os ingleses chamam isso de “bow draw pivots³”. Aqui o atleta terá que girar o barco aplicando no mesmo lado seguidos lemes de popa. Neste caso a proa vai levantar e a popa afundar. Tem que tomar muito cuidado na aplicação desse fundamento pois não é apropriado para atletas que tenham problemas de ombro.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- **“Nunca” colocar o braço de comando atrás da cabeça.** O ideal é iniciar a tração com o braço de comando na altura da testa;

³ <https://www.youtube.com/watch?v=nnDI9KrinNU&list=PLPnshMnHWb0LIId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=8&t=0s>

- A introdução do remo na água deve ser realizada com bastante torção do tronco, se possível, atrás da linha do quadril do atleta;
- Evitar o pivô muito acentuado (levantar muito a proa) para a prática do Slalom;
- Manter o barco equilibrado.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Os pivôs são mais complicados de serem executados, principalmente para os mais novos e para as meninas que não conseguem força suficiente para afundar a popa das embarcações. Dessa forma os “faixas brancas” com 30% (trinta por cento) de aproveitamento, ou seja, apenas esse montante conseguiu executar de forma razoável o fundamento. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 60% (sessenta por cento), persistindo hábitos não saudáveis na execução. Com o tempo e correções constantes e melhora dos equipamentos a perfeição chegará.

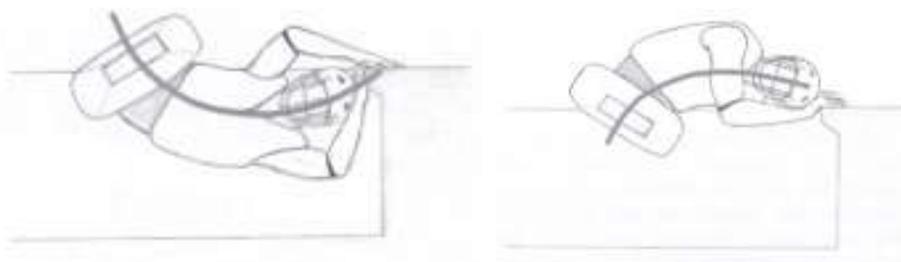
2.2.5. Inclinação corporal

Exercício básico que dá início ao desenvolvimento da manobra de segurança mais importante que é o “rolamento”. Sem uma inclinação eficaz, de ambos os lados, o rolamento se torna mais difícil. Para praticar esse fundamento o atleta deve apoiar-se na borda da piscina e colocar o corpo e quadril na água de forma que o barco ficará em posição lateral.

O Exercício consiste em utilizar o quadril e braços para elevar a borda oposta da embarcação retornando à posição normal. Ao fazer esse movimento o conjunto formará um "C" inverso ao movimento inicial. Esse movimento de "C para C" (como dizem os americanos) é o encaixe perfeito do corpo

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O exercício consiste em afundar a cabeça para o primeiro “C” e deixar a cabeça na borda da piscina para o segundo “C”, exigindo inclinação forte e rápida com o corpo e os quadris agindo juntos;
- Apenas um dos braços ficará para fora da água enquanto o outro que também estará segurando na borda da piscina ficará submerso;
- A cabeça deverá estar inclinada na direção do ombro que permanece fora da água. Neste momento, se for traçada uma linha que articule a cabeça, o corpo e os quadris, estará sendo formada a letra "C".
- A cabeça deve ser a última parte do corpo a sair da água pois se levantá-la muito cedo a tendência é que o atleta perca o equilíbrio e caia de volta.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Trata-se de fundamento relativamente fácil de ser executado desde que o local seja propício para esse tipo de exercício, o que não é o caso de Tomazina, pois não se trabalha em piscinas. Assim para os mais novos e para as meninas que não conseguem alcançar o trapiche da forma necessária o aproveitamento foi nulo, ou seja, impossível de ser realizado. Para os atletas maiores e mais velhos que já faziam canoagem, o aproveitamento foi de 100% (cem por cento).

2.2.6. Apoio baixo e Apoio Alto

Apoio Baixo

Em inglês seria o “low support”. Manobra que visa o equilíbrio da embarcação, muito útil em piscinas e corredeiras. Consiste em utilizar a face externa da pá, impactando-a com a superfície da água para manter o barco equilibrado em curtos espaços de tempo.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Ambos os braços estarão baixos na altura do cockpit da embarcação, segurando o remo próximo à cintura do atleta;
 - O apoio baixo utiliza a face externa da pá na superfície da água para estabilizar o barco.
 - O corpo deverá estar um pouco inclinado no sentido inverso do apoio;
- Os cotovelos se abrem ou tecnicamente falando existirá abdução de ombros, ficando longe do corpo e acima do tubo do remo.



Apoio alto

Os ingleses chamam de “*high support*”. Outra manobra de equilíbrio da embarcação, também muito útil em piscinas e corredeiras que tem como objetivo a pronta recuperação no caso de desequilíbrio. É fácil de usar e permite de forma rápida que o atleta se coloque novamente em posição de remada. Ao contrário do apoio baixo que utiliza as costas do remo, aqui o apoio é realizado com a parte frontal do remo com pequenas circulares.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Ambos os cotovelos deverão estar próximos ao corpo do atleta e abaixo do tubo do remo;
- Apoio realizado com a parte da frente do remo, que poderá ficar fazendo pequenas circulares para permanecer equilibrado

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Fundamentos que exige equilíbrio no barco e confiança do atleta que não é normal nas primeiras semanas. Assim para os mais novos o aproveitamento foi de 40 (quarenta por cento), o que é normal para atletas iniciantes. Para os atletas maiores e mais velhos que já faziam canoagem, o aproveitamento foi de 80% (oitenta por cento).

2.2.7. Tamanho do remo C1

As próximas quatro semanas serão destinadas à apresentação e ensinamento dos fundamentos básicos de uma das embarcações da Canoagem Slalom que é a C1 – Canoa individual – que diferentemente dos caiaques o atleta remarará ajoelhado e o remo utilizado será com apenas uma pá.

Muito embora a imensa maioria prefira o conforto maior do caiaque, em alguns casos se percebe uma verdadeira paixão à primeira vista quando jovens atletas se deparam com os treinamentos em canoas. O giro fácil e rápido das C1's de Slalom parece seduzir um bom percentual de atletas masculinos e femininos.

É essencial que se dê oportunidades e se incentive a prática da Canoa, principalmente para o feminino, onde ainda são poucas as participantes no mundo todo. Pelo fato desta participação feminina ser ainda recente na canoa, quase que a totalidade das melhores atletas do circuito internacional e nacional praticam o esporte nas duas embarcações: K1 e C1.

Independentemente do sexo, porém, o fato é que a partir do momento que o menino ou a menina ingressar na C1 e se identificar claramente com essa embarcação, o professor deve dar ênfase e apoiar essa sua preferência alternando os treinamentos ou então deixando exclusivamente com esse barco. O atleta tem que fazer o que gosta para se apaixonar pelo esporte. A paixão, já dado ênfase anteriormente, é o combustível que move o atleta. E não é fácil encontrar esse combustível à disposição em qualquer lugar.

A primeira coisa a ser verificado para a navegação de canoa é o tamanho do remo. Aqui é um pouco diferente da questão do caiaque, pois neste, existindo as pás nos dois lados, é possível uma criança remar com remos grandes, mesmo que isso não seja a meta ideal a ser buscada. Com a pá apenas em uma extremidade, como acontece nas canoas, se o remo for muito grande a criança não consegue fazer as remadas cruzadas, essencial para correção de direção.

Em geral, na questão da Canoagem Slalom, é mais um tema que “muito se fala e pouco se estuda”. Se deixar por conta dos atletas, cada um tem sua opinião própria embasada em usos e costumes. Outros, ainda, gostam de emitir toda uma filosofia pessoal para justificar o tamanho ideal da pá e do tubo.

Segundo Bill Endicott, um grande treinador da equipe americana nas décadas de 80 e 90, em um dos seus famosos estudos de casos⁴, diz que uma maneira rápida de ver se o remo está grande é colocá-lo em frente ao atleta em pé. Se o T atingir o queixo do atleta, o remo está longo. A partir daí, determinar o comprimento ideal, é uma questão um pouco complexa. Mestre Bill afirma que o objetivo é escolher uma pá que permita que o braço superior esteja no nível do ombro ou dos olhos do atleta quando a lâmina for introduzida inteiramente na água.

Ocorre, porém, que naquela época as C1's slalom remavam tecnicamente diferente dos dias de hoje onde o remo permanece na “vertical” quase o tempo todo. Até o final dos anos 90 o remo permanecia praticamente inclinado em toda a descida do atleta. Com a mudança das embarcações no final da década de 90, promovida pelos franceses, em especial por Patrice Stanguet, houve uma revolução na forma de se remar e o remo passou a ficar um pouco mais longo, porém continua ainda “não chegando na altura do queixo”. Hoje em dia no momento da tração o braço superior acaba ficando pouco acima da cabeça.



4

<http://www.daveyhearn.com/Coaching/Technique/The%20Endicott%20Files/To%20Win%20The%20OWorlds/TWTW%20Chapter%205%20pages%2058-92.pdf>

2.2.8. Entrada e saída na C1 e cuidados com a saia

Diferentemente do caiaque, onde o remo deve servir de apoio na popa da embarcação, na canoa o remo deverá estar posicionado na proa. Essa forma de entrar na embarcação é mais comum na Canoagem Velocidade onde os barcos são mais instáveis e muito mais “zelados” do que acontece com os barcos de Slalom.

Evidentemente, no início é sempre bom mostrar uma técnica de entrada e saída da canoa. Porém, na prática, com o passar do tempo e, principalmente, no momento do atleta ter gasto muito do seu próprio dinheiro na compra de remos, dificilmente vai querer usá-lo como apoio.

Na C1 Slalom existe um detalhe que exige ainda maior atenção dos professores quando do ensinamento de colocar e retirar a saia. Para firmar os joelhos na canoa, os atletas mais veteranos utilizam de uma cinta para prendê-los. Evidentemente que nesta fase isso **JAMAIS** poderá ser utilizado pois poderá causar acidentes sérios.

Da mesma forma realizada para a iniciação do caiaque, repetir com a canoa. Em um gramado onde o piso não irá danificar a embarcação, colocar todos os atletas voltados ao treinador e treinar a colocar e retirar a saia, isso é muito importante para qualquer idade

2.2.9. Remada no seco

Repete-se aqui o que já foi dito para o caiaque, trata-se de um exercício fundamental para se corrigir vários erros técnicos. Os bons treinadores têm que investir muito nessa prática, sem que haja excessos, pois para o atleta mais jovem é um exercício muito desconfortável.



2.2.10. Técnica de remada

A grande maioria dos autores assim como a escola espanhola que acompanhamos neste curso, a fase aquática da remada do caiaque e canoa subdividem-se em:

	ATAQUE (A)
1 - Aquática	TRAÇÃO (B)
	SAÍDA (C)

A diferença é que na fase aérea alguns atletas sequer retira o remo da água para novo ataque, podendo afirmar, dessa forma, que para alguns atletas de canoa não existe fase aérea. Porém, se existir, será definida como no caiaque:

	SUBIDA DO REMO
2 - Aérea	ATAQUE AÉREO

A - ATAQUE: Inicia quando a pá adquire a posição mais distante do canoísta ingressando na água.



AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- **COSTAS** – deve-se manter a coluna reta buscando inserir o remo no local mais distante da embarcação sem, contudo, deixar que o braço da tração se alongue completamente.
- **JOELHOS** - Nesse momento o apoio dos joelhos deve ser mínimo para se manter o equilíbrio, devendo o atleta objetivar sempre o “barco plano” que conseguirá distribuindo seu peso entre o assento e o apoio dos joelhos.
- **TRONCO** – o tronco deverá estar estendido e inclinado à frente com o busto girado em direção da remada. Deve-se cuidar para que não haja apoio mais forte em um joelho do que no outro, isso fará com que a canoa se desequilibre.
- **BRAÇO DE TRAÇÃO** – do lado da remada, deve conservar pouco flexionado. O cotovelo deverá manter-se para baixo. Uma leve flexão neste braço permite um apoio de qualidade podendo desenvolver uma potência imediata. Entretanto, se houver exagero nessa flexão perderá a amplitude da remada que é de fundamental importância.
- **BRAÇO DE COMANDO** – do lado oposto à pá, deverá manter o cotovelo acima do ombro e uma flexão que permita auxiliar na amplitude da tração. Deve-se evitar também que este braço esteja completamente esticado.
- **OMBRO** – No lado da remada vai estar baixo e à frente.
- **REMO** - deverá manter o mais vertical possível para obter um ótimo equilíbrio. A mão de cima deve estar no mesmo plano vertical que a mão de baixo.
- **QUEIXO** – o queixo deverá estar sempre levantado para facilitar a visão e a própria respiração.

B - TRAÇÃO: - Inicia quando a pá estiver totalmente submersa, momento em que o canoísta deverá estar atento para não deixar seu peso sobre os joelhos e sim, distribuído entre estes e o banco.



AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- BRAÇO DE TRAÇÃO – A verticalidade da pá se mantém pela ação dos braços que suportam a tensão provocado pela elevação do tronco e pressão nos joelhos.
- BRAÇO DE COMANDO – A mão deverá estar segurando a empunhadura em forma de “T” e o braço deverá ter como objetivo manter a posição da pá pressionando o remo para baixo verticalmente. Deve-se buscar conservar a flexão do braço efetuado na posição inicial para aumentar a amplitude e conservar a obliquidade da pá.
- TRONCO – Deverá haver uma elevação, porém deve conservar as costas o mais alongado possível.
- REMO – Deve ser mantido na vertical (visto de frente) com a pá passando próximo ao barco em uma trajetória reta. A mão do braço de comando deve ficar exatamente na linha da mão do braço de tração. Com o reposicionamento correto do tronco, deve-se conservar ao máximo o remo na água mantendo sua verticalidade.

C - SAÍDA – Esta é a fase que existem algumas informações distintas nas principais escolas europeias. Segundo os franceses⁵, durante as três fases da remada o remo deve permanecer na vertical, inclusive na SAÍDA. Os britânicos⁶, por sua vez, acompanham a necessidade da verticalidade até a última fase aquática, porém na saída eles sugerem três opções que visam dar direcionalidade na embarcação que acaba ocasionando a quebra da máxima verticalidade:

I – uso ocasional de inclinação da borda da canoa;

II – uso da “Remada em J” (J-Stroke) que consiste em virar a frente da pá para fora ao final da remada para evitar de subir o remo com água e ainda direcionar a embarcação;

III- uso de ocasional da remada cruzada.

Observando vídeos das principais competições no mundo, na imensa maioria dos casos o remo não permanece na vertical na fase da SAÍDA. Por outro lado, não é difícil demonstrar para o atleta de que mantendo o remo na vertical o equilíbrio será bem maior, para isso basta dar pequenos empurrões em seu ombro no treinamento da técnica de remada no seco.

⁵ <https://cboats.net/technique/>

⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=jsfiZXW2cDQ&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZjulqcqa&index=6>



AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- BRAÇO DE COMANDO– para finalizar a remada o braço de comando deverá estar quase que totalmente esticado;
- MÃO DE TRAÇÃO- no momento que chegar na altura do quadril, o atleta deverá retirar a pá da água. Ocorre que se apenas levantar a pá, vai encontrar enorme resistência com o volume de água que tende a ser jogado para cima, dessa forma é necessário que gire os punhos de forma a retirar a água para fora da embarcação;
- REMO– Quanto mais vertical estiver, maior será o equilíbrio do conjunto canoa/canoísta;
- QUEIXO– mantê-lo sempre levantado.

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Técnica de remada será sempre corrigida, independentemente do nível do atleta. Sempre haverá detalhes a serem corrigidos pelos respectivos treinadores. Imagine então na fase de iniciação, quase um caos. O importante é fazer com que os atletas andem em linha reta tentando evitar as remadas cruzadas o máximo possível. Faixas brancas aproveitamento de 20% (vinte por cento). Atletas mais velhos 60% (sessenta por cento).

2.2.11.Remada cruzada

A C1 é uma categoria com remada assimétrica, ou seja, diferente de um lado e de outro, especialmente quando da utilização das remadas cruzadas. Por esse motivo é necessário ter uma transmissão de força com muita qualidade para que haja o equilíbrio necessário e direcional da canoa. Jamais o atleta de C1 vai conseguir ter resultados expressivos no circuito internacional se não dominar completamente a técnica de remada, o que deverá ser feito de forma exaustiva e permanente em água parada.

Para se conseguir um bom desempenho na C1 Slalom será fundamental estar bem instalado na canoa com regulagem sob medida do banco, cinta, joelheira e apoios laterais. Estes são os itens que transformarão a canoa na extensão do atleta formando um único corpo a preencher o espaço.

Para os atletas que preferem não trocar a posição das mãos no remo, alterando o lado da tração, terá que fazer as correções de linhas através da **Remada Cruzada, que nada mais é do que iniciar um ciclo de remada no lado oposto ao seu lado preferencial girando o tronco.**

A execução deste movimento faz com que a canoa perca velocidade e equilíbrio se for mal realizada, de forma que é importante fazer com que o atleta consiga traçar linhas retas utilizando cada vez menos cruzadas. No início é normal que o número de cruzadas seja até maior que as remadas no lado favorável. Cabe ao bom treinador ir eliminando a necessidade de cruzadas a cada treino.

A tendência atual, principalmente no feminino, não é mais usar a remada cruzada e sim fazer a transferência da mão de comando e tração de um lado para o outro ao invés de girar o tronco. Esta possibilidade também será treinada e o estudo mais aprofundado no Nível 2. Neste primeiro nível de iniciação, é interessante que já comecem a trabalhar a remada cruzada, sem ainda mencionar a possibilidade da simples transferência de um lado para o outro.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Manter sempre a verticalidade do remo;
- O tronco faz leve torção para o lado da cruzada;
- As extensões do ataque, tração e da saída na cruzada são praticamente as mesmas da remada favorável;
- Barco plano, sem perder a velocidade.
- Na saída, se houver necessidade de nova remada cruzada, praticamente não haverá a fase aérea, de forma que os punhos terão que girar, para que a pá retorne em “faca” para o ataque.



RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Mesmo resultado do fundamento acima pois técnica de remada será sempre corrigida, independentemente do nível do atleta. Sempre haverá detalhes a serem corrigidos pelos respectivos treinadores. Imagine então na fase de iniciação, quase um caos. O importante é fazer com que os atletas andem em linha reta tentando evitar as remadas cruzadas o máximo possível. Faixas brancas aproveitamento de 20% (vinte por cento). Atletas mais velhos 60% (sessenta por cento).

2.2.12. Remada ré

Já no ensinamento das técnicas de remada no seco, é necessário informar e treinar o atleta iniciante a diminuir a velocidade da embarcação ou até mesmo parar o barco pois existe séria possibilidade de dano da proa da embarcação e, em não raras oportunidades, quase acidentes graves com iniciantes quando existem alunos fora da embarcação brincando na água (o que deve ser sempre evitado). De forma que tão importante quanto remar para a frente, é necessário também que o atleta iniciante saiba evitar estes incidentes.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- No início, basta que o atleta aprenda a colocar a face externa da pá na superfície da água próximo à popa, sem muito esforço, para que a canoa mude a sua trajetória e evite impactos da proa;
- Aos poucos é importante ir afundando a pá na água, no lado favorável da remada, próximo a popa, para um movimento mais contundente de giro;

RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Se remar para a frente já não é fácil, imagine remar para trás na fase de iniciação. Faixas brancas aproveitamento de 20% (vinte por cento). Atletas mais velhos 60% (sessenta por cento).

3- CONCLUSÃO

Abril foi marcante pelo fato de ênfase a embarcação chamada canoa, onde o atleta vai ajoelhado e o remo possui apenas uma pá. A imensa maioria dos atletas prefere o caiaque à canoa alegando maior conforto ao executar a remada. Entretanto aqueles que escolhem a Canoa a tendência é não largar mais dessa embarcação, podendo, inclusive a participar dos eventos nas duas embarcações. Hoje isso é uma tendência inclusive na própria elite do esporte, principalmente no feminino. Oxalá o Time Brasil possa ter à disposição vários atletas de Canoa originários de Tomazina. Não temos dúvidas que este projeto será um celeiro de bons atletas.

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.

ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Luciano Ribeiro de Souza - Presidente