

# PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

12/12/2024

RELATÓRIO 11-NOVEMBRO

*Projeto  
Iniciação à Canoagem no  
Estado do Paraná*



**PR\O/ESPORTE**  
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

**COPEL**  
*Força Limpando*

**PARANÁ**  
ESTADO DO PARANÁ  
GOVERNADOR WALDEMAR BRAGA

# PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

## Sumário

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1-SÍNTESE .....</b>   | <b>2</b>  |
| <b>1.2. Objetivos .....</b>  | <b>2</b>  |
| <b>1.3. Etapas do Projeto.....</b>   | <b>3</b>  |
| <b>1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação .....</b> | <b>3</b>  |
| <b>1.5. Programação das atividades.....</b>                                  | <b>4</b>  |
| <b>2- EXECUÇÃO .....</b>   | <b>5</b>  |
| <b>2.1. Relação de atletas do mês de novembro.....</b>                       | <b>5</b>  |
| <b>2.2. Semanas 11 e 12 – rolamentos .....</b>                               | <b>6</b>  |
| <b>2.2.1. Rolamento K1 com remo .....</b>                                    | <b>6</b>  |
| <b>2.2.2. Rolamento C1 com remo .....</b>                                    | <b>7</b>  |
| <b>2.2.3. Rolamento sem remo de popa.....</b>                                | <b>8</b>  |
| <b>2.2.4. Rolamento sem remo central.....</b>                                | <b>9</b>  |
| <b>2.2.5. Rolamento sem remo de proa.....</b>                                | <b>10</b> |
| <b>2.2.6. Rolamento com bola.....</b>  | <b>10</b> |
| <b>2.3. Semanas 13 e 14 – Preparação para o Camp Brasileiro .....</b>        | <b>11</b> |
| <b>3-CONCLUSÃO .....</b>   | <b>14</b> |

## RELATÓRIO 11-NOVEMBRO

## 1-SÍNTESE

**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 a 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;<br>2-Criação do lago para aulas;<br>3-Adequação do local para as atividades do Projeto;<br>4-Preparação da documentação exigida para captar alunos | 4 semanas  |
| 2. Produção / Execução        | 1- Formalização das parcerias<br>2- Capacitação do Professor de Educação Física<br>3-Captação de recursos<br>4-Compra dos equipamentos;<br>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;<br>2- Relatório de conciliação bancária;<br>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

| LARANJA: CAIAQUE SLALOM           |   |                 |   |                 |   |  |
|-----------------------------------|---|-----------------|---|-----------------|---|--|
| VERMELHO: ESPECÍFICO CANOA SLALOM |   |                 |   |                 |   |  |
| CINZA: ESPECÍFICO CAIAQUE POLO    |   |                 |   |                 |   |  |
| Semanas 1 e 2                     |   | Semanas 3 e 4   |   | Semanas 5 e 6   |   |  |
| 1                                 | Natação sem colete                                    | 1               | offset - com leme e sem leme                | 1               | Remonta forçada                                 | N<br>Í<br>V<br>E<br>L<br>2                     |
| 2                                 | Natação com colete e utilização do cabo de resgate    | 2               | Esquiva com os ombros                       | 2               | Remonta na reversa                              |  |
| 3                                 | Técnica de remada no seco                             | 3               | Remada ré paralela às balizas               | 3               | Remonta clássica em "S"                         |  |
| 4                                 | Remada com pausa em caiaque                           | 4               | Giro com reversa e leme na porta            | 4               | Remonta forçada em "S"                          |  |
| 5                                 | Remada inclinada em caiaque                           | 5               | Remonta Clássica                            | 5               | Remonta ré                                      |  |
| 6                                 | Remada lateral em caiaque                             | 6               | Remonta com uma remada                      | 6               | Remonta merano                                  |  |
| Semanas 7 e 8                     |   | Semanas 9 e 10  |   | Semanas 11 e 12 |   | C<br>O<br>R<br>A<br>M<br>A<br>R<br>E<br>L<br>A |
| 1                                 | Repetições de remada no mesmo lado                    | 1               | Equilíbrio                                  | 1               | ROLAMENTO COM REMO K1                           |  |
| 2                                 | Leme na cruzada                                       | 2               | Remonta Clássica                            | 2               | ROLAMENTO COM REMO K1                           |  |
| 3                                 | Leme de proa na porta                                 | 3               | Remonta na Cruzada                          | 3               | ROLAMENTO COM REMO C1                           |  |
| 4                                 | Leme de proa antes da porta                           | 4               | Remonta Clássica em "S"                     | 4               | ROLAMENTO COM REMO C1                           |  |
| 5                                 | Giro com leme de proa na passagem da porta            | 5               | Remonta na Cruzada em "S"                   | 5               | ROLAMENTO SEM REMO                              |  |
| 6                                 | Giro com leme na cruzada ao passar pela porta         | 6               | Remonta na reversa                          | 6               | ROLAMENTO SEM REMO                              |  |
| Semanas 13 e 14                   |   | Semanas 15 e 16 |   | Semanas 17 e 18 |   |  |
| 1                                 | Afundar proa e popa                                   | 1               | Condução da bola com as mãos                | 1               | Defesa 1-2-2: estática e dinâmica               |  |
| 2                                 | Abordagem com caiaque e defesa da abordagem           | 2               | Condução da bola com o remo                 | 2               | Defesa 1-3-1: normal e em linha                 |  |
| 3                                 | Proteção de bola                                      | 3               | Posicionamentos corretos na defesa e ataque | 3               | Defesa: Ataques pelo centro/lado/trás           |  |
| 4                                 | Arremesso básico e arremesso lateral                  | 4               | Antecipação e momento certo do passe        | 4               | Defesa: marcação individual sobre pressão e 1-4 |  |
| 5                                 | Arremesso com as duas mãos e lob                      | 5               | Triangulação                                | 5               | Defesa nos escanteios                           |  |
| 6                                 | Simulação ou ameaças e recepção                       | 6               | Abordagem com as mãos                       | 6               | Goleiro - recuperação - passe de saída          |  |
| Semanas 19 e 20                   |   | Semanas 21 e 22 |   | Semanas 23 e 24 |   |  |
| 1                                 | Contra-ataque - todos fora - troca de passes          | 1               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 6)   | 1               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO                |  |
| 2                                 | Ataque - bloqueio legal                               | 2               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 7 a 10)  | 2               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO                |  |
| 3                                 | Ataque no sistema 1-2-2(a)com pivô (b) com ponteiros  | 3               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 11 e 12) | 3               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO                |  |
| 4                                 | Ataque no sistema 1-2-2(a)com entrada cruzada(b)dupla | 4               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 a 16) | 4               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO                |  |
| 5                                 | Ataque no sistema 1-2-3                               | 5               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 e 18) | 5               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO                |  |
| 6                                 | Ataque no sistema 1-3-1                               | 6               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 19 e 20) | 6               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO                |  |

## 2- EXECUÇÃO

### 2.1. Relação de atletas do mês de novembro

|  |                                     |            |                                  |       |
|--|-------------------------------------|------------|----------------------------------|-------|
| CONTROLE DE PRESENÇA - NOVEMBRO 2024   |                                     |            |                                  |       |
| 1  | ANA HELENA SILVA DOS SANTOS KONDO   | 05/03/2013 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | TARDE |
| 2  | ANA JULIA CARVALHO RAMOS            | 23/06/2013 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | TARDE |
| 3  | ANA JULIA PINHEIRO DOS SANTOS       | 13/11/2008 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | MANHÃ |
| 4  | ANA JULIA SENE                      | 30/07/2007 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | TARDE |
| 5  | ANA LUIZA DA COSTA SILVA            | 06/02/2016 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | MANHÃ |
| 6  | ANNA CLARA LEAL DE MORAES           | 12/01/2007 | COLEGIO DOM BOSCO                | MANHÃ |
| 7  | ANTONIO MARCELO F DOS SANTOS        | 19/12/2012 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 8  | ANTONIO ROMANOSK NETO               | 15/12/2015 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 9  | CARLOS HENRIQUE SALATA DA SILVA     | 24/12/2009 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 10   | CAUAN DE AQUINO ALBERGONI DOS REIS  | 15/05/2016 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 11   | CECILIA BARBOSA ANTONIO BONINI      | 30/10/2014 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 12   | DAVI SANTIAGO DOS SANTOS RIBEIRO    | 04/06/2009 | BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO       | TARDE |
| 13   | DAVI AUGUSTO PIRES CAVALCANTE       | 03/08/2013 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | MANHÃ |
| 14   | ELISA MARQUES                       | 11/02/2014 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | MANHÃ |
| 15   | ELOYZE BARCELOS CRUZ DE SOUZA       | 04/03/2014 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | MANHÃ |
| 16   | EMANOEL BARCELOS CRUZ DE SOUZA      | 12/09/2006 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | TARDE |
| 17   | GABRIEL HENRIQUE DA COSTA SILVA     | 14/03/2013 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | MANHÃ |
| 18   | GABRIEL SANTOS TEIXEIRA             | 30/05/2007 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | MANHÃ |
| 19   | HEITOR CARLETT DE MELO              | 19/12/2016 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 20   | ITALO KAZUYA KONDO DA COSTA         | 31/07/2008 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | TARDE |
| 21   | JOÃO GABRIEL BARBOSA M DE OLIVEIRA  | 15/02/2011 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 22   | JOÃO PAULO DIAS DE MORAIS           | 02/11/2007 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | MANHÃ |
| 23   | JOAQUIM MIGUEL RAMOS DA COSTA       | 12/07/2016 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 24   | JULIA DOS SANTOS                    | 20/06/2015 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 25   | KEMILLY DE CASSIA NUNES DE MORAIS   | 03/10/2005 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | TARDE |
| 26   | KEMILLY VITORIA CARDOSO SILVEIRA    | 16/06/2013 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 27   | KLEBER DOS SANTOS KERLING           | 23/03/2004 | UNOPAR                           | TARDE |
| 28   | LARA DOS SANTOS KERLING             | 23/11/2012 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 29   | LAURA CARLETT DE MELO               | 15/11/2010 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 30   | LEONARDO DIAS DE MORAIS             | 22/03/2012 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | TARDE |
| 31   | LIVIA CARLETT DE MELO               | 25/02/2013 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | TARDE |
| 32   | LORENZO BARUFFALDI DE ANDRADE       | 27/06/2011 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 33   | LUIS OTAVIO DOS SANTOS FONSECA      | 07/02/2011 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | TARDE |
| 34   | LUIZA CARLETT DE MELO               | 15/09/2015 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 35   | MARCELLA GREFF SILVA                | 12/03/2009 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | TARDE |
| 36   | MARIA CECILIA CORREA ALFERES        | 29/05/2012 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 37   | MARIA LARA DA SILVA                 | 15/10/2009 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | TARDE |
| 38   | MICAELLY HENRIQUE DE GODOI          | 29/05/2007 | COLEGIO DOM BOSCO                | MANHÃ |
| 39   | MILENA SOARES CRUZ                  | 23/03/2015 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 40   | MURILO AUGUSTO DOS SANTOS SILVA     | 26/02/2015 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | MANHÃ |
| 41   | NICOLAS DAVI GONCALVES OLIVEIRA     | 21/10/2014 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 42   | NICOLE ROCHA GOMIDES                | 26/03/2007 | COLEGIO DOM BOSCO                | MANHÃ |
| 43   | PEDRO ANTONIO SIMÃO KONDO           | 26/09/2005 | UNOPAR                           | MANHÃ |
| 44   | ROBERTA GREFF SILVA                 | 12/03/2009 | COLEGIO E.CARLOS GOMES           | MANHÃ |
| 45   | SAMUEL DAVI FERREIRA DOS SANTOS     | 12/04/2016 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 46   | SAMUEL SOARES TEIXEIRA              | 26/12/2015 | ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII     | TARDE |
| 47   | SOFIA GABRIELLA ALVES SANTOS        | 01/08/2012 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | TARDE |
| 48   | VICTOR HUGO PIRES CAVALCANTE        | 03/06/2010 | E.E.FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA | MANHÃ |
| 49   | VITOR BARCELOS FALARZ               | 20/05/2005 | UNOPAR                           | TARDE |
| 50   | VITORIA GABRIELE DOS SANTOS RIBEIRO | 27/04/2012 | BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO       | TARDE |

## **2.2. Semanas 11 e 12 – rolamentos**

Nas duas semanas que antecedem o Campeonato Brasileiro de Canoagem Slalom, é necessário treinar o rolamento para que os atletas fiquem confiantes no momento da competição. Não é necessário nesse momento inicial que saibam executar os diversos tipos de rolamentos que existem, porém, é fundamental que aprendam a executar pelo menos um e com o tempo aprendendo as demais formas pois isso tem a ver com a própria segurança do atleta. Além disso, não menos importante que a execução correta é o fato de não haver desespero no momento que o atleta estiver dentro da água emborcado (barco virado) com a cabeça embaixo da embarcação.

- **Rolamento K1 com remo**
- **Rolamento C1 com remo**
- **Rolamento sem remo de popa**
- **Rolamento sem remo central**
- **Rolamento sem remo de proa**
- **Rolamento com bola**

### **2.2.1. Rolamento K1 com remo**

Trata-se de condição básica necessária para se almejar algo mais avançado dentro do esporte da canoagem nas disciplinas que envolvem o uso de saias. Para o Caiaque Polo o rolamento não é apenas uma técnica de recuperação, mas uma importante manobra de defesa e ataque. Segurar a bola e levá-la para baixo de água quando for abordado, mantém a bola fora do alcance do adversário. Também, mergulhar sobre a bola para ganhar a sua posse e submergir com um passe ou chute inesperado, cria uma grande vantagem. Os jogadores que executam rolamentos à vontade e com confiança têm uma clara vantagem sobre os restantes. Evidentemente que esse fundamento cria uma enorme segurança e vantagem também para o atleta de Canoagem Slalom, além de evitar inúmeros reparos em equipamentos e diminuir sensivelmente a possibilidade de algum acidente mais grave.

Para aprender a rolar é necessário prática e paciência. Quando optar por uma técnica, deve manter com ela até conseguir executá-la de forma primorosa. Ter cuidados com os conselhos (mesmo os bem intencionados) porque podem confundir face a aproximação e compreensão dos vários estilos de rolamentos existentes e da interpretação dos movimentos de pessoa para pessoa. Deve ser um pouco incisivo e manter o treinamento do estilo de rolamento escolhido. Quando estiver praticando, concentra no movimento que tem que ser executado e não no resultado final. Fora da água, imagine todo o movimento. Pensa que está executando todos os movimentos necessários para o rolamento. Pratique em local calmo com os olhos fechados. Ensaie o rolamento na tua cabeça e sem pressa descubra os detalhes da posição da cabeça, remo, mão e ação do tronco.

Talvez o fundamento mais desejado para se conseguir uma perfeita execução pelos atletas de águas brancas (corredeiras), mares e de piscinas seja o famoso rolamento. É inacreditável como algumas pessoas conseguem executar quase que de imediato e outras, mesmo com alguma experiência, levam uma eternidade para aprender. Independentemente do espaço de tempo, o fato é que sem o domínio completo desse fundamento, não há que se falar em avançar além da faixa amarela.

Existem várias técnicas de se executar o rolamento com ou sem remo e todas devem ser treinadas primeiramente no seco para depois passar para a execução na água. Concentramos em duas possibilidades que consideramos as mais fáceis de ensinar, que os americanos definem de “C to C” que nada mais é do que executar **uma remada lateral** e a outra possibilidade consiste em realizar uma **remada circular** que os americanos chamam de sweep roll.



**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** O aprendizado razoável de apenas uma forma de rolamento foi de 30% (trinta por cento) para os faixas amarelas e 100% (cem por cento) para os faixas verdes.

### 2.2.2. Rolamento C1 com remo

Existem várias formas de se fazer o rolamento na C1 Slalom, porém o nosso objetivo foi de apresentar as duas possibilidades de iniciação as quais julgamos serem as mais fáceis. Evidentemente que cada atleta deve procurar o seu formato ideal, levando-se em conta a rapidez da conclusão do movimento, segurança contra os possíveis impactos com pedras e, por último, com os posicionamentos perigosos de ombros e cotovelos.

➤ **ROLAMENTO CLÁSSICO – REMADA LATERAL**

Consiste em mergulhar com o remo com a pá voltada para cima. Colocar a pá do remo na flor da água posicionando o corpo para executar uma “remada lateral”.

➤ **ROLAMENTO COM CIRCULAR**

Consiste basicamente em repetir o rolamento do caiaque através de uma “remada circular”.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Fundamento difícil para os mais novos. O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 100% (cem por cento) para os faixas verdes que praticam a canoa (não são todos).

### **2.2.3. Rolamento sem remo de popa**

É o mais popular dos rolamentos no Caiaque Polo. Oferece uma recuperação rápida e é o mais fácil de aprender. Tem como princípio colocar as costas encostadas na parte de trás do caiaque para reduzir o centro de gravidade que as forças aplicadas no rolamento têm de vencer.

Para uma posição de preparação, deve inclinar para trás e colocar ambas as mãos à superfície de um mesmo lado. Para conseguir aplicar mais força, o cotovelo do braço mais acima tem de estar junto à superfície. Começa o rolamento colocando a cabeça encostada na parte de trás do caiaque e ao mesmo tempo faz uma inclinação para rolar o caiaque por baixo do corpo. Ambas as mãos trabalham como se fosse em movimento comum de natação. Assim que o caiaque vira, o braço de cima passa em frente ao peito para manter o equilíbrio. Deve manter encostado à parte de trás enquanto o caiaque vem para cima.

Não deve tentar ficar fora da água com o empurrar das mãos para baixo porque isso retira a concentração do movimento do quadril, que é fundamental para rolar o barco. Além disso o rolamento se torna mais difícil porque ao tentar endireitar o corpo, afastará o centro de gravidade do caiaque o que faz aumentar a força para baixo que tem de ser ultrapassada. O movimento acaba com o posicionamento normal no barco.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Fundamento difícil para os mais novos. O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 100% (cem por cento) para os faixas verdes.



#### 2.2.4. Rolamento sem remo central

Rolamento de “C-para-C” com as mãos é quase igual ao movimento com o remo. A preparação e a inclinação são iguais ao com o remo, mas, como é óbvio, sem o remo. Inclina-se no centro do caiaque para formar o primeiro “C”. A mão e cotovelo esquerdos estão fora de água e a mão direita junto à superfície.

Para recuperação, deve mover para o segundo “C” com a inclinação do corpo e as mãos a irem para baixo num movimento suave e em arco. Acabando com o cotovelo esquerdo a fornecer o equilíbrio ao mover-se à frente do corpo para o outro lado do barco.

O erro mais comum é tentar retirar logo a cabeça num esforço para tentar ganhar equilíbrio. Isto apenas move o teu centro de gravidade para longe do barco, funcionando como um pêndulo e dificultando o movimento. O rolamento funciona devido à inclinação do corpo e não com o retorno imediato para fora de água. A inclinação do corpo tem de ser forte e a cabeça permanecer junto ao ombro até estar completamente estável.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Fundamento difícil para os mais novos. O aprendizado razoável foi de 10% (dez por cento) para os mais novos e 70% (setenta por cento) para os faixas verdes.



### 2.2.5. Rolamento sem remo de proa

Fundamento extremamente difícil semelhante ao “C-para-C” mas ao invés de recuperar com o corpo direito, o canoísta inclina para a frente. A preparação é igual ao “C-para-C” com as duas mãos à superfície e o corpo inclinado em torno do caiaque.

O atleta começa com a inclinação do corpo para adaptar à posição do segundo “C”. As duas mãos varrem a água para baixo num arco suave, com o braço de cima a passar em frente ao peito com objetivo de manter o equilíbrio enquanto o caiaque rola. Deve inclinar para a frente para terminar apoiado na parte da frente do barco.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Para os faixas amarelas ninguém conseguiu executar e os faixas verdes apenas a metade conseguiram sucesso nesse tipo de rolamento.

### 2.2.6. Rolamento com bola

Fica muito fácil rolar com a bola após aprender a rolar com a mão. A bola é utilizada como apoio das demais formas de rolamento. Primeiro deve segurar a bola com as duas mãos e colocá-la na superfície na posição de “preparação”. Neste ponto, terá as duas mãos na superfície (segurando a bola) prontas para qualquer tipo de rolamento. Poderá retirar uma mão da bola, enquanto a outra segura firme para não escapar, possibilitando a varredura com a outra mão, da mesma forma como para o rolar com as mãos. Não deve utilizar a bola como apoio para tentar emergir rapidamente. A flutuação da bola ajuda a rolar, mas, tal como nos rolamentos com o remo e com as mãos, é a perfeita inclinação do corpo que faz o trabalho de rolar.

A bola pode ser agarrada em qualquer das mãos. Quando a bola estiver na mão de baixo (no último braço a sair da água) a bola é a última coisa a vir para fora de água e acaba no mesmo lado do rolamento. Quando a bola estiver na mão de cima (no primeiro braço a sair da água) a bola sai da água no meio do movimento de rolar e acaba no lado oposto ao rolamento.

Isto é muito importante porque permite colocar a bola estrategicamente quando o rolamento estiver completo. Por exemplo: se sofrer uma abordagem com a mão no teu ombro direito e rolar com a bola de modo a sair com ela na mão direita, deverá estar do mesmo lado do teu adversário. Mas se a colocar na mão esquerda, quando vier para cima a bola estará afastada do adversário.

**RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Fundamento difícil para os mais novos. O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 100% (cem por cento) para os faixas verdes.

### 2.3. Semanas 13 e 14 – Preparação para o Camp Brasileiro



O Campeonato Brasileiro de Canoagem Slalom foi realizado na Cidade de Tomazina durante o período de 21 a 24 de novembro conforme pode ser conferido na página oficial da Confederação Brasileira de Canoagem [www.canoagem.org.br](http://www.canoagem.org.br)

Esse evento foi de suma importância para a Associação Tomazinense de Canoagem – ATOCA pois marcou de forma incontestável que a metodologia empregada realmente é um sucesso para a iniciação. Existem no Brasil duas escolas que seguem a mesma metodologia, o Instituto Meninos do Lago, de Foz do Iguaçu, que aliás é a precursora na implantação desse método de trabalho e não perde um Campeonato Brasileiro desde que foi fundada no ano de 2010 e a ATOCA, de Tomazina.

O IMEL continua imbatível no Brasil. A estrutura inigualável patrocinada pela Itaipu Binacional em parceria com o Município de Foz do Iguaçu, conseguem colocar mais de 1.000 crianças na prática esportiva, utilizando-se as piscinas dos Centros de Convivência além do grande Canal Iguaçu, especialmente construído para a disciplina. Este clube sozinho, consegue mais pontos que todos os demais somados.

Ou seja, mesmo que em algumas categorias os atletas fiquem a frente do clube iguaçuense, a briga mesmo é pelo segundo lugar no geral. E a ATOCA foi muito bem, pois fez 875 pontos, contra 325 pontos dos três clubes que empataram em terceiro lugar. Podemos concluir dessa forma, que a partir de agora, graças ao ProEsporte e Copel, o Paraná conta hoje com os dois melhores clubes de iniciação da Canoagem Slalom do País.

Campeonato Brasileiro de Canoagem Slalom & Caiaque Cross  
Iniciantes  
Tomazina - PR / 2024

|                                 | 2200 | 875   | 325  | 325      | 325    | 225    | 100       | 50      | 75                     | 0    | 0   |
|---------------------------------|------|-------|------|----------|--------|--------|-----------|---------|------------------------|------|-----|
|                                 | IMEL | ATOCA | APEN | Semeando | ASTECA | ASCAPI | ACARIOMAR | ACRIONE | MUNICIPIO DE GUARAREMA | CCMA | BFR |
| C1 Feminino Iniciante Sub-10    | 100  | 75    |      |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| C1 Feminino Iniciante Infantil  | 25   | 150   |      |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| C1 Feminino Iniciante Menor     | 125  |       | 50   |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| C1 Feminino Iniciante Júnior    | 175  |       |      |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| C1 Masculino Iniciante Sub-10   | 150  | 25    |      |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| C1 Masculino Iniciante Infantil | 50   |       |      |          | 100    | 25     |           |         |                        |      |     |
| C1 Masculino Iniciante Menor    | 150  |       |      | 25       |        |        |           |         |                        |      |     |
| C1 Masculino Iniciante Júnior   | 125  |       |      | 50       |        |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Feminino Iniciante Sub-10    | 25   | 150   |      |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Feminino Iniciante Infantil  |      | 175   |      |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Feminino Iniciante Menor     | 125  |       | 50   |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Feminino Iniciante Júnior    | 150  |       |      |          | 25     |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Feminino Iniciante Sênior    |      |       | 50   | 100      |        |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Masculino Iniciante Sub-10   | 150  |       |      | 25       |        |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Masculino Iniciante Infantil |      | 25    | 50   |          |        | 100    |           |         |                        |      |     |
| K1 Masculino Iniciante Menor    | 125  |       | 50   |          |        |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Masculino Iniciante Júnior   | 25   |       |      | 50       | 100    |        |           |         |                        |      |     |
| K1 Masculino Iniciante Sênior   |      |       |      |          |        |        | 100       | 50      |                        |      |     |

Fonte: [https://sge.cbca.org.br/\\_uploads/relatorioEvento/1-relatorioEvento-1732469756.pdf](https://sge.cbca.org.br/_uploads/relatorioEvento/1-relatorioEvento-1732469756.pdf)





### 3-CONCLUSÃO

A Associação Tomazinense de Canoagem trabalhou muito para se transformar na segunda potência da iniciação da Canoagem Slalom brasileira. Graças aos equipamentos conquistados através do PROESPORTE com verba da COPEL, o sonho foi realizado.

Trata-se apenas do primeiro ano de projeto, porém está havendo bastante procura dos pais e de alunos das escolas públicas de Tomazina objetivando a participação nesta disciplina olímpica. Não temos dúvida em afirmar que o Paraná continuará sendo a principal força no Brasil, pois a diferença entre a metodologia aplicada com os demais estados é notadamente demonstrada nos resultados oficiais da Confederação Brasileira de Canoagem.

Ou todos entendem que o Brasil não pode perder tempo com “achismos desconexos” com a realidade prática e comecem a utilizar dos mesmos métodos, ou ficarão muito para trás na questão de iniciação. Na segunda fase, quando passarem para a primeira divisão, aí os resultados ficam mais difíceis, pois o crescimento dependerá de treinos em boas pistas. Hoje, final de 2024, das três boas pistas do Estado do Paraná: Tomazina, Tibagi e Foz do Iguaçu as duas primeiras foram assoladas pelas cheias de dezembro.

Como esse esporte está diretamente interligado às intempéries não tem como deixar a resiliência de lado. Toda vez que houver enchentes, reparos devem ser realizados e isso acontece em qualquer lugar do mundo que não seja canal artificial. O Brasil, o Paraná e Tomazina não podem desanimar ou desistir com essa realidade. Enquanto o Poder Público apoiar, a ATOCA estará colocando todo o seu esforço em produzir grandes cidadãos hábeis para a Canoagem Slalom do Brasil.



**ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM**  
**Emerson Cezar Gomides - Presidente**