

Projeto Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná/Tomazina N° 51781

PR\O/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

COPEL
Pura Energia

PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DO ESPORTE

PREFEITURA MUNICIPAL DE
TOMAZINA



2025

RELATÓRIO 13 - FEVEREIRO

Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

Fone/whats 43 98804-3069
Parque das Corredeiras, s/n, Centro, Tomazina - PR

Sumário

1.	Do convênio	1
1.2.	Informações gerais e etapas do projeto	1
2.	Objeto, certificado, despacho de liberação e prazo	2
2.1.	Objetivos.....	2
2.2.	Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação.....	3
3.	Da Programação das Atividades	4
3.1.	Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela	4
4.	Semanas 19 e 20 – Exame de Faixa.....	6
4.1.	Exame de faixa – o que avaliar	7
4.2.	Resultados	10
5.	Semanas 21 e 22 – Exame de Faixa.....	12
5.1.	Natação sem colete	12
5.2.	Natação com colete.....	13
5.3.	Técnica de remada	14
5.4.	Remada com pausa	15
5.5.	Remada inclinada	15
5.6.	Remada lateral	16
6.	CONCLUSÃO	17
7.	Informações da ATOCA	17

“A Canoagem é a modalidade desportiva que mais retorno de mídia traz ao Município de Tomazina, bem como é a responsável pelos principais eventos desportivos”.

1. Do convênio

1.2. Informações gerais e etapas do projeto

Código: 51781

Editais: 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

Etapas:

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

2. Objeto, certificado, despacho de liberação e prazo

2.1. 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 se tornarem 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.

2.2. 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.

3. Da Programação das Atividades

Em síntese, na apostila 2 – Nível Amarelo todos os fundamentos que foram realizados sem a utilização de portas (balizas sobrepostas ao rio) agora serão traduzidos para ensinar o atleta a passar pelas balizas utilizando a melhor técnica.

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
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
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

3.1. Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela

Na Apostila 2 o Autor é categórico em afirmar, com amparo na escola espanhola de canoagem, que existem alguns objetivos que se buscam na fase de iniciação que devem ser valorizados pelo treinador, sempre com desenvolvimento mediante ações completamente seguras. Estes objetivos estão sendo trabalhados diariamente em Tomazina e os atletas têm demonstrados nas participações esportivas em campeonatos e outros eventos que estão assimilando muito bem estas diretrizes.

- **Objetivos sócio afetivos** - É necessário conseguir fazer com o atleta comece a arrojar-se nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.
- **Objetivos cognitivos** - Obter conhecimento que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Imaginar sempre que cada movimento realizado provoca um efeito, às vezes benéficos, às vezes trágicos. Conhecer dos direitos e obrigações de um atleta de canoagem.
- **Objetivos psicomotores** – Aprender a utilizar o tronco, membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas. Ampliar as possibilidades de absorver informações sobre o meio (visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, etc..).

A primeira preocupação no Nível 2 – Cor Amarela, continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Não é porque mudou de Nível que os princípios básicos de segurança não serão cobrados nas ações diárias. Os fundamentos aprendidos com relação ao tema segurança nas primeiras 24 semanas são permanentes e inegociáveis, todos terão que acatar sem nenhuma possibilidade de questionamentos ou negociações.

É de se ter em mente sempre que o atleta ainda estará na condição de iniciante e, por este motivo, os professores devem continuar absolutamente atentos com a segurança de todos, principalmente na execução de alguns fundamentos que envolvam riscos. E será neste nível de aprendizagem que os atletas terão que aprender pelo menos uma das diversas formas do famoso e amedrontado “rolamento”.

4. Semanas 19 e 20 – Exame de Faixa

Os atletas de Tomazina iniciaram o ano de 2025 realizando o exame de faixa. Este exame nada mais é do que uma avaliação matemática, denominada de “Scout Técnico”, realizada através de planilhas excel, onde três avaliadores aplicam uma nota para cada fundamento executado. Além da prática, haverá prova teórica de múltiplas escolhas.

Para que os atletas não sejam surpreendidos é necessário que os fundamentos sejam “treinados” através dessa metodologia transformando o evento em algo realmente esperado com muitas expectativas, como acontece nas artes marciais quando da mudança de faixa. Tem que ser criada uma atmosfera que envolva não só os atletas como também os familiares que terão a oportunidade de conhecer um esporte muito pouco divulgado e praticado no Continente Americano. É o momento da ciência dos pais quanto às atividades físicas desenvolvidas semanalmente e da capacidade didática do treinador.

Cada fundamento executado para avaliação receberá nota de 0 a 5 por três avaliadores. Se a média de todos os fundamentos avaliados aplicada pelos três avaliadores for inferior a “bom” (excelente, ótimo, bom e regular), significa dizer que o atleta não poderá passar para a próxima faixa pois ainda necessita estar mais capacitado nesta fase.

Com poucos meses de prática da canoagem, não há que se esperar que o menino ou a menina estejam dominando com perfeição todos os fundamentos, até porque são manobras que serão utilizadas a vida toda pelos atletas e revistas constantemente nos treinamentos diários de todas os níveis de faixa. Porém, na faixa amarela, os fundamentos realizados na água parada já começarão a passar para corrente de forma que, para não atrapalhar o desenvolvimento técnico daqueles mais dedicados, será necessário que os professores reorganizem todas as turmas separando os desiguais tecnicamente falando, ficando com a programação da branca aqueles com desenvolvimento mais atrasado.

4.1. Exame de faixa – o que avaliar

Trata-se da fase de conhecimento da modalidade e dos fundamentos disponibilizados no NÍVEL 1 do DVD Oficial¹. A preocupação primeira é desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Objetiva-se aqui que o canoísta aprenda de fato as principais manobras de equilíbrio na embarcação bem como de movimentação no meio aquático além da responsabilidade de armazenagem e guarda de seus equipamentos. O atleta somente sairá dessa faixa quando participar das sessões obrigatórias e conseguir desenvolver com segurança os seguintes exercícios:

OBJETIVOS GERAIS		
Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.		
CONTEÚDO O QUE AVALIAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO- APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDEU O ALUNO?
Conhecimento do material: O barco e suas partes; O remo e suas partes; Tamanho do remo; Posicionamento correto das mãos no remo. E demais acessórios: capacete, colete, saia, etc.	Apresentação e explicação do material suas partes e utilização.	O aluno ser capaz de conhecer e identificar o material que irá utilizar em suas aulas. E conhecer todas as partes para ajustes dos mesmos.
Entrada e saída da embarcação: Verificação interna do equipamento (limpeza) Utilização do “triângulo” de apoio;	Prática da técnica de entrada e saída da embarcação no seco: Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; Prática da técnica de entrada e saída da embarcação na água. Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, caiaque, canoísta).	A primeira coisa a se fazer é a inspeção interna da embarcação e depois o aluno tem que ser capaz de entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.
Na Embarcação: Regular os finca pés; Colocar a saia; Posição básica na embarcação do tronco e quadris.	Explicações e demonstrações no seco: Como se regula os finca pés; Posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos, quadris e tronco;	O aluno ser capaz de regular os finca-pés do barco até obter um ajuste confortável. O aluno ser capaz de controlar e obter uma correta movimentação com a embarcação

¹ <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

Retirar água da Embarcação: Técnica com ajuda; Técnica sem ajuda.	Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água de dentro da embarcação.	O aluno ser capaz de retirar a água de sua embarcação com e sem a ajuda de um companheiro e nas diferentes técnicas.
Embarcar com segurança e recuperação equipamentos: Adaptação para virar a embarcação; Saída segura da embarcação; Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água.	Praticar no emborcamento; Abandono seguro da embarcação; diferentes tipos de técnicas de recuperação do material.	O aluno ser capaz de virar e abandonar a embarcação com calma, com e sem ajuda de companheiro; O aluno ser capaz de recuperar e transportar o material na água.
Aplicação do Equilíbrio no seco e na água: Limites de equilíbrio da embarcação; Apoios alto e baixo.	Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados; Explicação e prática dos apoios.	O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação e será capaz de reagir mediante a utilização de apoios altos e baixos.
Remada à frente e ré no seco e na água: Condução do barco em linha reta para a frente e remada ré	No seco, através de pequenos cabos de madeiras que substituirão os remos, ensinar a técnica básica de remada à frente e ré. Na água, com atleta sempre vestindo o colete salva-vidas e na presença de instrutor, ser capaz de conduzir o barco em linha reta.	O aluno ser capaz de fazer os movimentos básicos do ciclo da remada dos membros superiores e inferiores. O aluno ser capaz de conduzir a embarcação em linha reta para frente e para trás.
Fases da remada: Fase aérea Fase aquática;	No seco: - Explicação, das subfases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA Na Água: - Exploração do ciclo completo com navegação livre;	No seco: O aluno ser capaz de realizar o ciclo completo de remada, executando com um agarre correto no remo e uma orientação ótima das fases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA; Na água: O aluno ser capaz de navegar com o posicionamento e técnica corretos.

Circulares e Lemes Proa Popa	No seco e na água demonstrar o procedimento correto das principais manobras utilizadas para mudanças de direcionamento da embarcação. Na água efetuando zig zag ora com circulares ora com lemes.	O aluno tem que ser capaz de efetuar as circulares de proa e popa com perfeição. Os lemes serão mais difíceis de aprender, principalmente o de proa, porém ao sair da faixa branca já deve ter exata noção do que fazer, mesmo que a execução não esteja perfeita.
Remada Lateral: Estática Dinâmica	No seco e na água, treinar os dois modos de se remar lateralmente	Em seis meses o atleta deverá estar remando razoavelmente bem para as laterais, nas duas formas possíveis.
Remada reversa, Remada Inclínada e Remada com pausa	Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados desde a faixa branca.	Em seis meses o atleta deverá estar executando esses fundamentos de forma razoável.
Giros: Circular de proa e circular de popa; Reversa e leme de popa; Leme de popa.	Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados e executados de acordo com o plano de aula.	É possível no final do curso específico para a faixa branca estar realizando esses procedimentos de forma razoavelmente bem.
Canoa: Altura e posicionamento do remo; Entrada e saída; Técnica de remada; Remada cruzada; Giro na cruzada; Lemes e circulares.	Para a maioria dos atletas a canoa será apenas um conhecimento a mais. Porém, para aqueles que se identificarem com a embarcação, os fundamentos devem ser mais exigidos.	Mesmo que o atleta não queira praticar a canoa no início, é possível o aprendizado rápido das manobras sugeridas.
Caiaque Polo: Arremessos; Conduções; Habilidades de ataque; Habilidades de bloqueio.	Para os núcleos que possuem essa embarcação, serão seis semanas de aprendizagem dos principais fundamentos da modalidade.	Após seis meses de atividades, os atletas de piscinas estarão aptos a praticar o caiaque polo com desenvoltura e segurança.
Rolamento: Com remo; Sem remo	Embora seja talvez o principal fundamento de segurança da canoagem, na faixa branca não será obrigatória a sua execução completa. O mais importante é aprender a emborcar e resgatar os equipamentos com segurança, porém, alguns já conseguirão realizar os rolamentos ao término dos fundamentos previstos.	No final de seis meses, caso o atleta ainda não esteja rolando, não poderá mais ter pânico ao emborcar e terá que ser capaz de resgatar com segurança os equipamentos.

4.2. Resultados

1	ANA HELENA SILVA DOS SANTOS KONDO	APROVADA
2	ANA JULIA CARVALHO RAMOS	NÃO REALIZOU
3	ANA JULIA PINHEIRO DOS SANTOS	NÃO REALIZOU
4	ANA JULIA SENE	NÃO REALIZOU
5	ANA LUIZA DA COSTA SILVA	NÃO REALIZOU
6	ANNA CLARA LEAL DE MORAES	APROVADA
7	ANTONIO MARCELO FERREIRA DOS SANTOS	APROVADO
8	ANTONIO ROMANOSK NETO	APROVADO
9	CARLOS HENRIQUE SALATA DA SILVA	NÃO REALIZOU
10	CAUAN DE AQUINO ALBERGONI DOS REIS	APROVADO
11	CECILIA BARBOSA ANTONIO BONINI	APROVADA
12	DAVI SANTHAGO DOS SANTOS RIBEIRO	APROVADO
13	DAVY AUGUSTO PIRES CAVALCANTE	APROVADO
14	ELISA MARQUES	NÃO REALIZOU
15	ELOYZE BARCELOS CRUZ DE SOUZA	APROVADA
16	EMANOEL BARCELOS CRUZ DE SOUZA	APROVADO
17	GABRIEL HENRIQUE DA COSTA SILVA	APROVADO
18	GABRIEL SANTOS TEIXEIRA	APROVADO
19	HEITOR CARLETT DE MELO	APROVADO
20	ITALO KAZUYA KONDO DA COSTA	APROVADO
21	JOÃO GABRIEL BARBOSA MARTINS DE OLIVEIRA	APROVADO
22	JOÃO PAULO DIAS DE MORAIS	APROVADO
23	JOAQUIM MIGUEL RAMOS DA COSTA	APROVADO
24	JULIA DOS SANTOS	APROVADA
25	KEMILLY DE CASSIA NUNES DE MORAIS	NÃO REALIZOU
26	KEMILLY VITORIA CARDOSO SILVEIRA	APROVADA
27	KLEBER DOS SANTOS KERLING	APROVADO
28	LARA DOS SANTOS KERLING	APROVADA
29	LAURA CARLRTT DE MELO	APROVADA
30	LEONARDO DIAS DE MORAIS	APROVADO
31	LIVIA CARLETT DE MELO	APROVADA
32	LORENZO BARUFFALDI DE ANDRADE	NÃO REALIZOU
33	LUIS OTAVIO DOS SANTOS FONSECA	APROVADO
34	LUIZA CARLETT DE MELO	APROVADA
35	MARCELLA GREFF SILVA	NÃO REALIZOU

36	MARIA CECILIA CORREA ALFERES	APROVADA
37	MARIA LARA DA SILVA	APROVADA
38	MICAELLY HENRIQUE DE GODOI	APROVADA
39	MILENA SOARES CRUZ	NÃO REALIZOU
40	MURILO AUGUSTO DOS SANTOS SILVA	NÃO REALIZOU
41	NICOLAS DAVI GONCALVES OLIVEIRA	NÃO REALIZOU
42	NICOLE ROCHA GOMIDES	APROVADA
43	PEDRO ANTONIO SIMÃO KONDO	NÃO REALIZOU
44	ROBERTA GREFF SILVA	NÃO REALIZOU
45	SAMUEL DAVI FERREIRA DOS SANTOS	APROVADO
46	SAMUEL SOARES TEIXEIRA	APROVADO
47	SOFIA GABRIELLA ALVES SANTOS	NÃO REALIZOU
48	VICTOR HUGO PIRES CAVALCANTE	NÃO REALIZOU
49	VITOR BARCELOS FALARZ	APROVADO
50	VITORIA GABRIELE DOS SANTOS RIBEIRO	APROVADA

Todos os atletas que realizaram o Exame de Prova foram aprovados. Aqueles que faltaram nos dias marcados, muito provavelmente não estavam seguros ou realmente não se apaixonaram pelo esporte. Entretanto o objetivo inclui entender e atender caso a caso, pouco importando se o usuário tem ou não a intenção de praticar o esporte visando se transformar em atleta.

O objetivo muito mais importante é que todos desenvolvam atividades físicas prazerosas e SEGURAS. O teste serve exatamente para verificar o grau de segurança de cada atleta no desempenho de suas atividades. Aqueles que não fizeram por desinteresse ou outro receio qualquer, é evidente que terão que fazer os mesmos exercícios realizados nos testes, porém de forma descontraída sem perceberem que estão sendo testados.

5. Semanas 21 e 22 – Exame de Faixa

- Natação sem colete
- Natação com colete
- Técnica de remada
- Remada com pausa
- Remada inclinada
- Remada Lateral

5.1. Natação sem colete

Todos os fundamentos inseridos na Apostila realmente são importantes e relativamente de fácil execução em virtude da excelência das informações escritas e visuais disponibilizadas.

Entretanto, se existe um fundamento que desperta muita atenção por parte dos professores e dos próprios pais dos atletas é a rapidez e facilidade em se ensinar a nadar. Invariavelmente todos permanecem incrédulos ao ouvirem ou ler a assertiva inserida nas apostilas de que é possível ensinar a nadar em apenas 30 minutos. Na verdade, em muitos casos, não é necessário nem 30 minutos.

Basta a execução de 5 movimentos básicos: Ganso – Tatu Bola – Jacaré – Pato – Humano, sendo executado por 10 vezes. É o que basta para a criança sair nadando com desempenho altamente satisfatório. Há que se ter em mente sempre, todavia, que o aprender a nadar é muito importante diante do absurdo número de afogamentos que acontecem no Brasil anualmente. Trata-se, inclusive, de problema de saúde pública responsável pelo segundo maior índice de mortes em algumas faixas etárias, perdendo apenas para os acidentes de trânsito.

No Projeto o objetivo maior não é ver o atleta nadando em rios ou lagos até porque o único momento que ele estará sem o colete salva-vidas será na execução desse fundamento. Nos demais fundamentos, sem exceção, ele estará vestindo esse importante aparelho de segurança. O objetivo, portanto, é conhecer e eliminar qualquer tipo de trauma que possa desencadear pânico no atleta. Dessa forma, quanto mais expert for na natação, melhor e mais segura será sua remada.

Em Tomazina todos os atletas aprenderam a nadar, sendo 90% na primeira meia hora e 10% sendo necessário repetir a mesma aula em um ou dois dias consecutivos.

5.2. Natação com colete

Aos poucos os objetivos socioafetivos, cognitivos e psicomotores vão se acentuando em cada atleta. O uso do colete faz parte desses objetivos pois é com ele que começarão a enfrentar tarefas mais complicadas cada vez mais desafiadoras. O colete é a enxada do atleta. Ninguém vai carpir café e esquece a enxada.

Nas corredeiras é necessário aprender a nadar de forma segura que consiste em apenas se manter em uma posição segura esperando, de forma passiva, o momento correto de iniciar a natação propriamente dita visando alcançar um remanso que seja mais seguro. De forma que temos a natação passiva e ativa nas correntes e essas duas formas terão que ser treinadas sempre.

No início aprendem em corredeiras fracas, aumentando o nível de dificuldade até alcançar um padrão de segurança compatível com os rios mais caudalosos onde se praticam a modalidade de Canoagem Slalom. Todos os atletas de Tomazina saíram-se muito bem no desempenho desse fundamento.



5.3. Técnica de remada

Além de uma performance melhor na água a técnica de remada é fundamental para se evitar lesões. Existem alguns movimentos que são extremamente perigosos para a saúde do atleta e o treinador tem que estar a par para não comprometer a vida do atleta seja em curto, médio ou longo espaço de tempo.

O grande problema é que alguns dos maiores canoístas do mundo executam alguns fundamentos que esta metodologia entende como proibidos e são campeões mundiais. Isso dificulta enormemente a compreensão dos objetivos propostos. Mas há que ficar claro para todos que quando a orientação técnica estiver em desacordo com a orientação médica, essa metodologia privilegiará sempre a saúde do atleta.

Definido na Apostila como os 7 pecados capitais, os atletas de Tomazina evitam de incorrer nesses erros e, por enquanto, não dá para falar que estão perdendo performance, pois grande parte figura no local mais alto do pódio do circuito nacional.



5.4. Remada com pausa

Exercício muito bom para se corrigir técnica sendo utilizado no mundo todo. Consiste em efetuar um ciclo de remada e pausar na fase aérea, mantendo o barco em deslocamento em linha reta. No início é um pouco complicado para os atletas mais novos, com treinamento as ações fluem normalmente.

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.
- 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.



5.5. 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. Desempenho bom para os atletas mais velhos, ruim para os atletas mais novos de Tomazina. Os atletas mais novos (08 a 12 anos) não conseguem ter peso suficiente para inclinar a embarcação.

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.

5.6. Remada lateral

A remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Segundo se percebe em vários trabalhos internacionais expostos na internet, existem duas formas mais frequentes para se executar esse fundamento os quais definimos em remada lateral dinâmica e remada lateral estática. Em Tomazina todos os atletas conseguiram executar ambas as formas em bom nível.

- **Na remada lateral dinâmica** 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 a lateral da embarcação.
- **Na remada lateral estática** 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.



6. CONCLUSÃO

Início de uma nova Apostila agora já pensando em preparação final para começar a enfrentar as corredeiras de forma que o nível de dificuldade aumenta significativamente sem, contudo, perder o conceito de segurança nas atividades. A ATOCA está extremamente feliz com o desempenho dos atletas demonstrado no exame de faixa e um pouco preocupada com algumas desistências que deverão ser supridas no decorrer deste ano de 2025.

Todos os objetivos propostos estão sendo cumpridos e a meta é repetir neste ano os bons resultados já alcançados com um número cada vez maior de atletas subindo em pódios no cenário nacional e estadual.

7. Informações da ATOCA

Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

Parque das Corredeiras, s/n, Centro, Tomazina - PR

Tel/Whats 43 988804-3069



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Emerson Cezar Gomides - Presidente