

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 14 - MARÇO

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 23 e 24.....	6
4.1.	Zigue-zague com leme e sem leme na passagem.....	6
4.2.	Zigue-zague com circular na passagem.....	7
4.3.	Remada ré paralela às balizas.....	8
4.4.	Giro na passagem da porta.....	8
4.5.	Remonta Clássica.....	9
4.6.	Remonta com uma remada.....	10
5.	Semanas 25 e 26.....	11
5.1.	Remonta forçada.....	11
5.2.	Remonta reversa.....	13
5.3.	Remonta clássica em “S”.....	14
5.4.	Remonta forçada em “S”.....	15
5.5.	Remonta ré.....	15
5.6.	Remonta merano.....	16
6.	CONCLUSÃO.....	18
7.	Informações da ATOCA.....	18

“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 obra “Iniciación ao Piragüismo”¹, os autores são categóricos em afirmar que existem alguns objetivos que se buscam na fase de iniciação que devem ser valorizados pelo treinador, sempre com desenvolvimento mediante ações completamente seguras:

¹ “Iniciación ao Piragüismo”, 3ª Edição do Curso de Iniciação da Federação Espanhola, escrito por Eduardo de Bergia Cervantes, José María Caubet i Molina, Ramón Grau Navarro, Ignacio Muro Martínez e José Luis Sánchez Hernández

- **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.

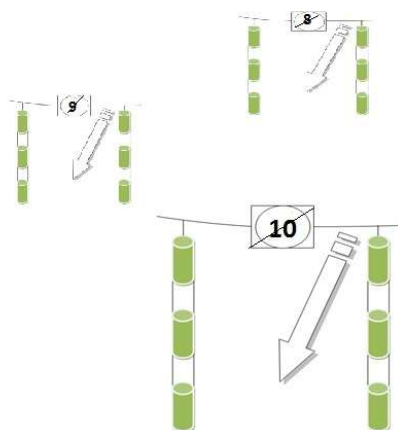
É de se ter em mente sempre que o atleta ainda estará na condição de iniciante e, por este motivo, os professores devem continuar absolutamente atentos com a segurança de todos, principalmente na execução de alguns fundamentos que envolvam riscos. E será neste nível de aprendizagem que os atletas terão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

4. Semanas 23 e 24

- Zigue-zague (offsets) com leme e sem leme na passagem
- Esquiva de ombros ou zigue-zague com circular na passagem
- Remada ré paralela às balizas
- SPIN – Giro na passagem da porta
- Remonta Clássica
- Remonta com uma remada

4.1. Zigue-zague com leme e sem leme na passagem

Aqui está na essência da modalidade de Canoagem Slalom que é fazer curvas. Os traçados bem realizados são fundamentais para se definir uma trajetória final mais rápida. No percurso de uma pista de Canoagem Slalom vão existir “portas” (conjunto de dois tubos de pvc) sequenciais de frente que obrigam a um **deslocamento** mais incisivo do atleta, definidas como “**offsets**”.



Trata-se de um fundamento importantíssimo que não é tão simples assim de ser executado pelos jovens atletas por três motivos principais. Primeiro devido a habilidade em deslocar o barco para o meio da porta estar longe de ser a ideal.

Segundo pelo fato da necessidade de desenvolverem uma linha de zig-zague na aproximação da porta que eles ainda não estão habituados. Terceiro, e por último, a execução do leme na passagem, se não desenvolvido com precisão, fará com que haja o toque na baliza. Aos poucos os atletas de Tomazina estão pegando o jeito e ficando exímios remadores.



4.2. Zigue-zague com circular na passagem

É a forma mais rápida para se fazer o zigue-zague, porém a mais difícil. Tem que ser iniciado desde os primeiros meses de prática com balizas. Este é o fundamento mais utilizado (ou um dos mais utilizados) nos eventos internacionais. O atleta que dominar esse fundamento nas corredeiras, terá muito mais êxito que os demais. Porém o início deverá ser realizado em águas brancas.

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Para atletas do Nível 2- Cor Amarela, essa passagem será muito complicada, principalmente se estiver na altura oficial de “aproximadamente” 20 cm do nível da água. Na avaliação do Nível 2, as balizas devem estar entre 30 a 40 cm do nível da água e o que será avaliado será a passagem do ombro que iniciará o próximo ciclo de remada embaixo da baliza sem deixar o barco perder velocidade.



4.3. Remada ré paralela às balizas

Embora não seja muito treinada, a remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré". É um fundamento utilizado em águas bravas (corredeiras), porém, tanto para a Canoagem Slalom quanto para o Caiaque Polo, o exercício de remada ré será sempre de muita utilidade.

Em Tomazina esse fundamento foi realizado em água parada através de algumas brincadeiras previstas na Apostila 2. Os resultados foram animadores e motivam os atletas a usarem em corredeiras na próxima fase previsto para o Nível 3 – Cor Verde.

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Avaliada a velocidade coordenada da remada ré, sendo que o movimento perfeito será a passagem no meio das balizas sem tocá-las e sem perder velocidade. A proa sempre apontada na mesma direção.



4.4. Giro na passagem da porta

Fundamento bastante utilizado em competições para corrigir de forma rápida a linha através de um giro completo, facilitando a busca da porta seguinte. Existem duas formas de se fazer, a mais costumeira e mais sensata é iniciar o giro com a circular de popa, porém é possível ser realizado também com leme de popa. No nível amarelo vamos nos concentrar em girar com a circular de popa que consiste em:

- **APROXIMAÇÃO** com potência para iniciar o giro com uma pequena circular de proa (o atleta deverá se aproximar visualizando a baliza mais distante da porta que vai efetuar o spin);

- **ENTRADA** com circular de popa no lado contrário para circular de popa para continuar a rotação;
- **PASSAGEM** com a conversão da circular de popa para o leme de popa (sem tirar a pá da água) conduzindo a proa para a baliza de saída (a cabeça deverá estar voltada para a baliza de saída).

4.5. Remonta Clássica

O segredo na execução de todas as formas de remontas inicia já na fase de **aproximação** que determinará o posicionamento e angulação corretos da proa na **entrada**, **passagem** e **saída** da porta. É aqui que entra a maior dificuldade de compreensão dos atletas, pois se não seguirem um ritual específico para cada modalidade de remonta, não vão conseguir executar com perfeição o movimento.

Dessa forma é importante ter sempre em mente que existem quatro fases para se concluir uma porta com perfeição e caberá ao treinador ensinar as peculiaridades de cada uma delas, pois qualquer erro na interpretação nestas fases importará na má execução da ação.

- **APROXIMAÇÃO** (ângulo correto da proa para se aproximar da porta);
- **ENTRADA** (ângulo correto da proa para permitir a passagem do atleta pela porta);
- **PASSAGEM** (passagem do tronco do atleta pelas balizas);
- **SAÍDA** (ângulo correto para escapar do toque no final do movimento e projetar nova linha de ataque);

Outra definição importante para se evitar confusões (principalmente em piscinas) é saber onde fica a **frente e as costas das balizas**, pois em algumas remontas o atleta terá que colocar a proa na frente ou atrás da porta. Para efeito didático, tem-se como definição o olhar da pessoa, ou seja, vendo as portas que estão posicionadas rio abaixo as portas estão de frente, as que estão rio acima estão de costas, independentemente de cores.

No Nível 1 – Cor Branca, foi treinado o “leme de proa” e a “circular de proa”. Agora, na **REMONTA CLÁSSICA**, que os britânicos definem como “*regular upstream*”, nada mais é do que providenciar o giro utilizando esses dois fundamentos, colocando a proa atrás da porta na aproximação.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da baliza;
- **ENTRADA** – início do leme de proa;
- **PASSAGEM** – final do leme de proa;
- **SAÍDA** – circular de proa.

**4.6. Remonta com uma remada**

Muito semelhante a execução da Remonta Clássica, porém com o detalhe de não utilizar circular de proa na saída. A pá “crava” na aproximação, exigindo que o atleta faça um pêndulo passando o tubo por baixo da baliza até a saída final através de forte tração para a frente. Na aproximação a proa terá que ser direcionada atrás da porta. A proa passa por fora das balizas.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da baliza;
- **ENTRADA** – início do leme de proa;
- **PASSAGEM** – leme de proa;
- **SAÍDA** – final do leme de proa com tração.

Em ambas formas de execução das remontas os atletas de Tomazina forma muito bem e isso está fazendo toda a diferença nos eventos de Canoagem Slalom que participam.

5. Semanas 25 e 26

- Remonta forçada
- Remonta reversa
- Remonta clássica em “S”
- Remonta forçada em “S”
- Remonta ré
- Remonta merano

5.1. Remonta forçada

Em uma competição de Canoagem Slalom a regra impõe que sejam alocadas na pista de 18 a 25 portas (balizas sobrepostas ao rio). Destas, o mínimo de quatro e máximo de 6 serão remontas, ou seja, o atleta terá que remar contra a corrente. O tempo despendido para efetuar essas manobras geralmente são cruciais para o resultado final do atleta.

Além de necessário aprender as diversas formas de se “remontar”, essas ações desenvolvem os objetivos cognitivos e psicomotores, ou seja, permite que o atleta imagine automaticamente soluções originais e adaptadas de deslocamento, além de aprender a utilizar o tronco e os membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas.

Portanto, ao invés de se treinar apenas uma forma de remonta, o atleta deve treinar todas pois existirão momentos em que aquela execução planejada não vai dar certo e não haverá tempo para resolver, se a intenção for estar no pódio, se não ocorrer o ajuste de forma instantânea.

A remonta forçada é a mais utilizada atualmente no circuito internacional e se trata dos avanços introduzidos por uma nova geração de atletas. Normalmente, quando bem realizada, a execução desse fundamento é muito mais rápida que na Remonta Clássica. Para os atletas do Nível 2, esse fundamento talvez seja o mais complicado de se realizar com perfeição, de forma que o índice de acerto é bastante baixo nesta fase.

Porém, tem que haver a iniciação pois no Nível 3 - Cor Verde, será bastante utilizado. Apenas o corpo do atleta e popa passam pela porta, absolutamente nenhuma parte da proa estará em algum momento entre as balizas.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – diferentemente das Remontas Clássica e com uma remada, onde a proa tem que ser colocada atrás da porta, aqui a proa tem que estar a todo momento na frente da porta. Para que isso aconteça, normalmente é necessário um pequeno giro com leme de proa na aproximação para colocar o barco na posição correta;
- **ENTRADA** – início da circular de proa;
- **PASSAGEM** – meio da circular de proa;
- **SAÍDA** – final da circular de proa + leme de proa para orientar o barco e dar início ao novo ciclo de remada.



Em Tomazina nem 5% dos atletas mais novos conseguiram executar de forma satisfatória essa manobra. Somente os atletas mais antigos conseguem realizar a remonta forçada de forma exímia.

5.2. Remonta reversa

Outra possibilidade que em muitos casos será a ideal, principalmente quando houver uma água de retorno muito forte no local da remonta. Tem que ser trabalhado e a garotada costuma gostar da execução do fundamento que pode ser realizada com a remada reversa, levantando a proa em pivô ou então com um giro plano, utilizando a circular de popa.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – como na Remonta Forçada, aqui a proa também terá que estar a todo momento na frente da porta. Ao contrário da Remonta Forçada onde normalmente se tem que fazer uma pequena correção com um leme antes de entrar na porta, aqui a embarcação já se aproximará praticamente em linha com as duas balizas, não havendo necessidade de correção. Porém, **será na aproximação (+ ou - 1 metro antes de chegar na baliza) em velocidade que o atleta deverá dar início à Remada Reversa (ou circular de popa)**.
- **ENTRADA** – A popa já estará afundada, assim como boa parte do remo que iniciou a remada reversa e que somente sairá da água no início do novo ciclo de remada. Somente tronco e cabeça do atleta, além da popa da embarcação passarão entre as balizas, o restante, incluindo os braços e mãos, estarão sempre à frente da baliza.
- **PASSAGEM** - É o momento de transição da remada reversa para o leme de proa, sem tirar o remo da água, com o barco já direcionado para a saída.
- **SAÍDA** – Ao tracionar, o atleta deixará novamente o seu barco plano estabilizado para seguir nova trajetória.



Em Tomazina algo em torno de 50% dos atletas conseguiram nestas duas semanas executar a ação com performance razoável.

5.3. Remonta clássica em “S”

Em certas ocasiões, dependendo do local onde esteja instalada a porta na pista, a Remonta em “S” será a opção mais rápida ou até mesmo a única possível. Isso normalmente acontece quando se coloca as balizas atrás de uma porta e a saída mais rápida é no lado oposto que entrou. Com os canais artificiais o uso das remontas em “S” está cada vez menos acentuado, porém não é difícil encontrar esse fundamento em competições de rios naturais ou nos canais mais antigos. Nesta metodologia, que segue os ensinamentos britânicos, duas formas de realizar as remontas serão disponibilizadas: clássica e forçada.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – Qualquer remonta em “S” (Clássica ou Forçada) a aproximação da proa se dará por trás da baliza. Na aproximação o leme de proa deverá ser iniciado.
- **ENTRADA** – estará sendo encerrado o Leme de Proa para iniciar a tração na Circular de Proa sem tirar a pá da água.
- **PASSAGEM** – Vai acontecer com a Circular de Proa, que iniciará mais ou menos da altura do quadril do atleta para trás.
- **SAÍDA** – Para correção da linha o atleta normalmente terá que executar um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.



Aproximadamente 70% dos atletas executaram de forma razoável essa manobra em Tomazina nas duas primeiras semanas de exploração do tema.

5.4. Remonta forçada em “S”

Mesmos princípios da Remonta Clássica em “S”, a única diferença é que ao invés de usar Leme de Proa na entrada, usa a Circular de Proa.

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se dará por trás da baliza. No vídeo abaixo a aproximação está pela frente da baliza demonstrando que também é possível, porém isso faz com que haja desequilíbrio na passagem e na saída. Prefira a aproximação por trás da baliza.
- **ENTRADA** - Pequena circular de proa na altura da primeira baliza objetivando colocar a proa e o tronco dentro da porta. Isso possibilitará uma segunda circular do lado oposto na passagem.
- **PASSAGEM** - Circular de Proa, que iniciará mais ou menos da altura do joelho para trás.
- **SAÍDA** – Encerrada a Circular de Proa o atleta deverá corrigir a linha executando um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.

Em Tomazina o mesmo percentual do acerto da remonta forçada em S aconteceu neste fundamento, algo em torno de 70% de aprendizado neste período.

5.5. Remonta ré

Raramente utilizada, normalmente apenas para corrigir eventual erro de execução em uma outra modalidade de remonta que acabou não dando certo. Entretanto, voltando ao assunto do futebol, se chutar de bico pode ser considerado um fundamento, então há que se treinar pois aqui estamos falando de objetivos cognitivos e psicomotores no desenvolvimento de habilidades.

Não é fácil encontrar algum atleta ou treinador disposto a optar pela realização de “remonta ré”, a não ser que haja alguma falha técnica e não existir nenhuma outra opção mais rápida para a correção. Entretanto alguns treinamentos dessa modalidade “em água parada”, que se um dia for utilizado em competições com a mesma performance apresentada nos vídeos, poderá surpreender muita gente grande e acabar sendo a melhor opção no futuro em algumas ocasiões, desde que, obviamente, haja completo domínio da técnica em canais artificiais.

Nesta outra opção, o atleta:

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se deu por fora da baliza. Aproximadamente 1 metro antes de chegar na porta iniciou uma forte remada reversa que coloca a proa em direção à saída (pode ser utilizado uma circular de popa, se preferir manter o barco plano).
- **ENTRADA** – Somente será possível iniciando a circular de popa do lado oposto.
- **PASSAGEM** – Acontece a transição entre a Circular de Popa com a fase de tração do próximo ciclo de remada.
- **SAÍDA** – Encerra com a tração do novo ciclo de remada.

Difícil até do próprio atleta entender a monobra, somente dois atletas mais velhos conseguiram executar esse fundamento. Os demais não possuem habilidade e compreensão suficientes para realizar essa ação com habilidade. Entretanto, isso não significa dizer que não deva ser treinado. O atleta deve estar ciente que existe essa opção e que a mesma é muito rápida. Um dia quem sabe, se continuar treinando conseguirá executá-la à perfeição.....

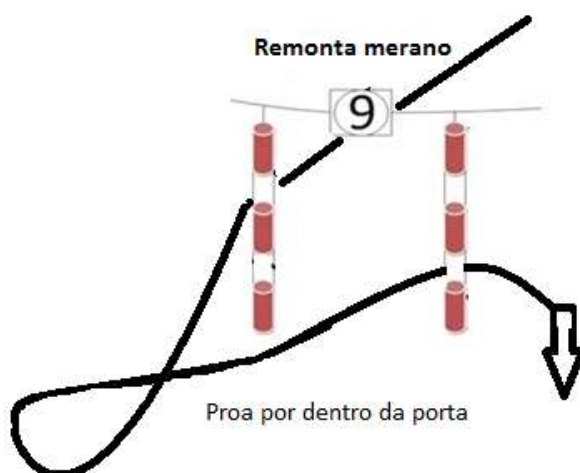
5.6. Remonta merano

Batizada assim porque foi executada pela primeira vez na cidade italiana de Merano, pelo grande atleta Richard Fox. Muito embora não faça parte do grupo das remontas mais utilizadas nas competições internacionais, sendo, inclusive, de difícil interpretação para se escolher essa opção como a mais apropriada principalmente em canais artificiais onde existem controle de água o fato é que se a baliza de entrada estiver inserida na corrente, impossibilitando ou dificultando a passagem na posição tradicional essa possibilidade passa a ser vislumbrada.

Enfim, mesmo que não seja utilizado nunca esse fundamento, é um bom exercício de técnica e percepção das balizas e, por este motivo, está inserido neste Programa de Aprendizagem. A Remonta Merano consiste em conduzir a embarcação para a baliza externa realizando uma linha diagonal que deverá passar pela frente da porta, encerrando mais ou menos a metro e meio da linha da porta. Ao término dessa linha reta desenvolvida, o atleta fará um giro de 180 graus para entrar na remonta e retornar ao fluxo normal do canal.



Não é difícil a execução dessa manobra pois basicamente o atleta sai da linha da corrente em velocidade aproximando da porta passando pela frente das balizas. Executa um giro para ficar de frente para a remonta e faz a passagem direcionando a proa novamente para a corrente conforme bem explicado na Apostila por esse gráfico.



Claro que nesse grau de iniciação as ações são realizadas com pouca desenvoltura atlética, mas é necessário fazer com que o jovem atleta entenda quais possibilidades existem para ele executar determinadas tarefas. Este aprendizado tem que iniciar desde muito cedo e faz parte dos objetivos cognitivos e psicomotores. Dentro dessa ótica 100% dos atletas conseguiram executar o fundamento proposto.

6. CONCLUSÃO

Mês de março dedicado ao aprendizado das remontas. Tema importante para desenvolvimento de habilidade do atleta seja da Canoagem Slalom, seja do Caiaque Polo ou de qualquer outra disciplina, até mesmo para aqueles da Canoagem Velocidade, pois qual treinador não vai preferir iniciar com um atleta extremamente habilidoso na água ou invés de um que só sabe executar as manobras de propulsão e, ainda, com muitas limitações?

A ATOCA está bastante feliz com o desenvolvimento dessa metodologia e os resultados práticos encontrados no dia a dia e nas competições não deixam dúvida que o caminho a ser percorrido é este.

O Paraná, graças ao Governo do Estado e a COPEL, tem fornecido condições para que a Canoagem Slalom se desenvolva muito acima dos demais estados e os reflexos estão começando a aparecer de forma incisiva. Portanto cabe a ATOCA agradecer diuturnamente pelo apoio recebido.

7. Informações da ATOCA

Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

Parque das Corredeiras, centro, Tomazina-PR

Tel/Whats 43 98804-3069



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Emerson Cezar Gomides - Presidente