

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

PR\O/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

COPEL
Pura Energia



PREFEITURA MUNICIPAL DE
TOMAZINA



2025

RELATÓRIO 19-AGOSTO

ATOCA

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

Sumário

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
3.2.	Dos alunos e a presença mensal	5
4.	Semanas 43 e 44 – REVISÃO	7
4.1.	Remada frente	8
4.2.	Remada ré	10
4.3.	Remada lateral estática	10
4.4.	Remada lateral dinâmica	10
5.	Semanas 45 e 46 - REVISÃO	11
5.1.	Circular de proa	11
5.2.	Circular de popa	11
5.3.	Leme de proa	12
5.4.	Leme de popa	13
5.5.	Remada reversa	13
6.	CONCLUSÃO	14
7.	Informações da ATOCA	14

“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

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

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 ensinanza 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		N
2 Natação com colete e utilização do cabo de resgate			2 Esquiva com os ombros	2 Remonta na reversa		I
3 Técnica de remada no seco			3 Remada ré paralela às balizas	3 Remonta clássica em "S"		V
4 Remada com pausa em caique			4 Giro com reversa e leme na porta	4 Remonta forçada em "S"		E
5 Remada inclinada em caique			5 Remonta Clássica	5 Remonta ré		2
6 Remada lateral em caique			6 Remonta com uma remada	6 Remonta merano		-
			Semanas 7 e 8	Semanas 9 e 10	Semanas 11 e 12	
1 Repetções de remada no mesmo lado			1 Equilíbrio	1 ROLAMENTO COM REMO K1		C
2 Leme na cruzada			2 Remonta Clássica	2 ROLAMENTO COM REMO K1		O
3 Leme de proa na porta			3 Remonta na Cruzada	3 ROLAMENTO COM REMO C1		R
4 Leme de proa antes da porta			4 Remonta Clássica em "s"	4 ROLAMENTO COM REMO C1		A
5 Giro com leme de proa na passagem da porta			5 Remonta na Cruzada em "s"	5 ROLAMENTO SEM REMO		M
6 Giro com leme na cruzada ao passar pela porta			6 Remonta na reversa	6 ROLAMENTO SEM REMO		A
			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
2 Abordagem com caique 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		C
4 Arremesso básico e arremesso lateral			4 Antecipação e momento certo do passe	4 Defesa: marcação individual sobre pressão e 1-4		O
5 Arremesso com as duas mãos e lob			5 Triangulação	5 Defesa nos escanteios		R
6 Simulação ou ameaças e recepção			6 Abordagem com as mãos	6 Goleiro - recuperação - passe de saída		A
			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		M
2 Ataque - bloqueio legal			2 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 7 a 10)	2 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO		A
3 Ataque no sistema 1-2-2(a)com pivô (b) com ponteiros			3 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 11 a 12)	3 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO		2
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		C
6 Ataque no sistema 1-3-1			6 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 19 e 20)	6 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO		O

3.1. Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela

Seguindo os ensinamentos da Apostila 2- Nível Amarelo, onde o autor segue a escola espanhola, existem alguns objetivos que se buscam na fase de iniciação que devem ser valorizados pelo treinador, sempre com desenvolvimento mediante ações completamente seguras:

- **Objetivos socioafetivos** - 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”.

3.2. Dos alunos e a presença mensal

Mês gelado de muita falta onde foram realizadas 19 sessões de treinamento e o índice presencial foi de apenas 38%. Os atletas abaixo continuam inscritos.

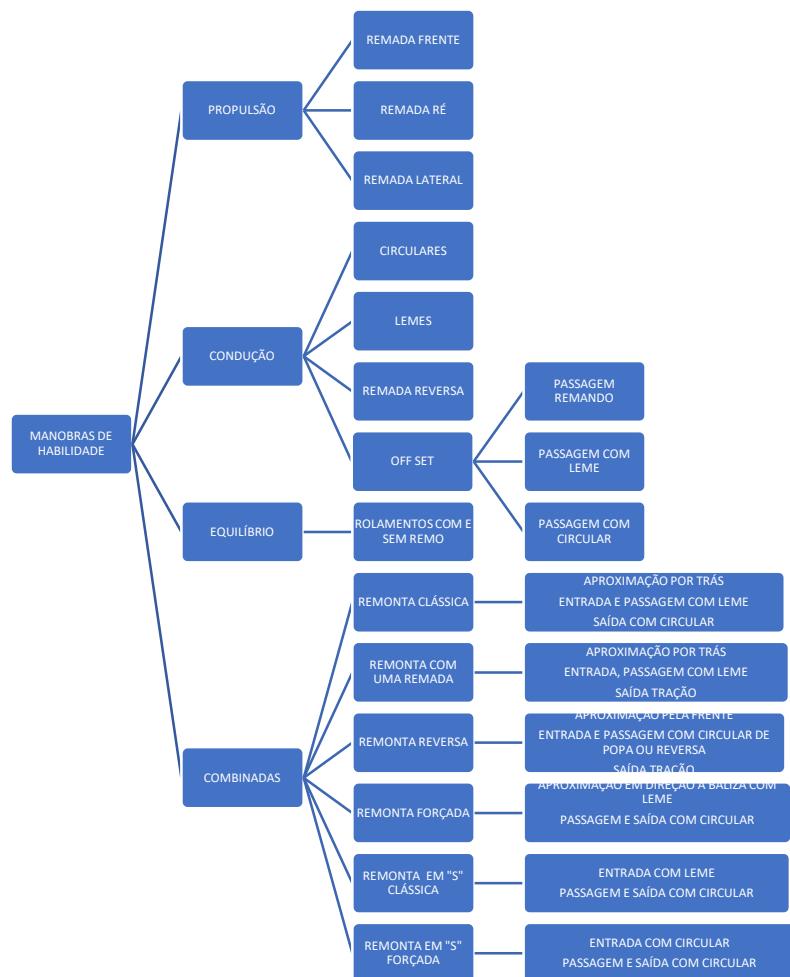


CONTROLE DE PRESENÇA

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 COLEGIO 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 BARCELLOS CRUZ DE SOUZA	04/03/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ
16	EMANOEL BARCELLOS 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	KIEBER 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 CARLTT 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	MICHAELLY HENRIQUE DE GODOI	29/05/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ
39	MILENA SOARES CRUZ	23/03/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE
40	MURILLO 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 BARCELLOS FALARZ	20/05/2005	UNOPAR	TARDE
50	VITORIA GABRIELE DOS SANTOS RIBEIRO	27/04/2012	BOLSISTA COLEGIO DOM BOSCO	TARDE

4. Semanas 43 e 44 – REVISÃO

Chegou o momento da fase final do desenvolvimento do Projeto. Agora será necessário revisar com muita calma todos os fundamentos já repassados dando ênfase às manobras de propulsão, condução e combinadas. As manobras de segurança e de equilíbrio serão deixado para os meses de setembro, outubro e novembro período em que a temperatura da água está mais quente, visto que será imprescindível a entrada na água.



- Remada frente
- Remada ré
- Remada lateral estática
- Remada lateral dinâmica

4.1. Remada frente

Existe um estudo recente divulgado pela jornalista da Federação Inglesa de Canoagem, Pauline Bradford, em 06/09/2024, que garante ser a Canoagem Slalom a disciplina olímpica mais segura com relação às taxas de lesões, com apenas 1,2% contra 34,38% do BMX (maior índice). O estudo analisa as edições dos Jogos Olímpicos desde o ano de 2008.

E onde acontecem normalmente estas lesões na Canoagem Slalom? Pesquisas em canoístas de corredeiras em clubes recreativos norte-americanos relatam ombro (26%), pulso/mão (19%) e cotovelo/antebraço (19%) como as áreas com lesões crônicas mais comuns. E qual o motivo? Técnicas erradas. Para se evitar problemas de saúde a técnica perfeita, executada desde o início, será sempre fundamental.

Seguindo a metodologia aplicada na Apostila Nível Amarelo, serão sete os pontos principais de técnicas para se evitar visando preservar ao máximo a saúde dos atletas:

1º - Não se deve estender os braços para cima. Isso acontece geralmente quando o canoísta entra em redemoinho ou em rolamentos onde o índice de deslocamentos de ombros é mais acentuado. Portanto, quando a mão estiver mais alta que o cotovelo, o cotovelo precisa estar mais baixo que seu ombro (atenção especial para os lemes).

2º - O cotovelo não pode passar da linha das costas. Para correção, o atleta deverá girar o tronco para que o cotovelo permaneça sempre no alinhamento das costas. Usa-se muito isso na remada frente ou ré e também na remonta reversa.

3º - Nas remadas circulares não permitir que cotovelo fora da linha das costas. Movimento completamente equivocado.

4º - Atenção muito especial nos lemes de popa, onde alguns atletas (inclusive astros do esporte) insistem em colocar a mão de comando atrás da cabeça, deixando o cotovelo fora da linha das costas, só que agora em grau extremo.

5º - Muito embora grande parte dos autores e treinadores acredita ser a técnica perfeita a extensão completa dos braços tanto na canoa como no caiaque, os profissionais da área de saúde não aconselham para se evitar as tendinites. E obviamente que são esses os profissionais a serem seguidos. Portanto, nunca deixar o atleta esticar completamente o braço.

6º - Dor lombar é outra lesão das mais comuns e acontece devido a uma combinação de desequilíbrio muscular e **postura inadequada**. Às vezes o caiaque não se encaixa bem forçando o canoísta a posições que pressionam os discos da coluna vertebral na região lombar. Se o atleta combinar isso com isquiotibiais, abdominais e glúteos mais fracos, terá uma receita para a dor lombar.

7º - **Apertar fortemente o tubo** do remo (prensão) é o grande causador das dores de punho. O aperto exagerado por longos períodos, leva a uma tensão constante nos músculos do antebraço. Isso interfere no fluxo sanguíneo e causa acúmulos de pressão, levando à tendinite, de forma que antes de iniciar o movimento da tração a punho e mão devem estar em linha e relaxados.

A técnica para se evitar os erros que compõe os sete pecados capitais da canoagem foram atentamente acautelados lembrando, sempre, as fases aquática e aérea da remada. Ataque, tração e saída foram exaustivamente treinado dentro e fora da água com os carrinhos proporcionados pelo Projeto de forma que o desempenho de todos os atletas de Tomazina foi muito bom.



4.2. Remada ré

Para a Remada Ré basta ensinar remar para trás “no seco”, sem deixar que o cotovelo ultrapasse a linha das costas. Dessa forma, se a remada ré pretendida for olhando para a frente sem girar o tronco, terá que ser bastante curta para não prejudicar os ombros. Se pretender remada mais abrangente, terá que girar o tronco para que o cotovelo não ultrapasse a linha das costas. Sem problemas na execução deste fundamento com os atletas de Tomazina.



4.3. Remada lateral estática

Aqui 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.

4.4. 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.

5. Semanas 45 e 46 - REVISÃO

- Circular de proa
- Circular de popa
- Leme de proa
- Leme de popa
- Remada reversa

5.1. Circular de proa

É o primeiro fundamento utilizado pelos meninos e meninas quando tentam direcionar sua embarcação. Trata-se de movimento circular do remo mantendo a pá na superfície da água, com início próximo à proa e término próximo à popa, mantendo a embarcação estabilizada e olhar voltado para o lado contrário durante toda trajetória.



5.2. Circular de popa

É o movimento circular realizado com a face externa da pá, iniciando na popa e finalizando próximo a proa, devendo o olhar acompanhar toda trajetória da pá e a embarcação manter-se plana (estabilizada)”.



5.3. Leme de proa

É a ação do atleta em posicionar o remo de forma mais vertical possível e paralela à embarcação visando direcionar a proa. Esse é o fundamento mais demorado para o aprendizado e não foi diferente no núcleo de Tomazina. Principalmente os atletas mais novos encontram muitas dificuldades na execução deste fundamento que é de extrema importância para a canoagem. Deve-se iniciar o treinamento no seco.



5.4. Leme de popa

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



5.5. Remada reversa

É o movimento realizado com as costas (face externa) da pá tracionando-a no fundo com o objetivo de fazer com que o barco pivote levantando a proa. Trata-se de fundamento com execução muito semelhante à circular de popa, porém diferenciando-se pelo fato de ao invés de desenhar um semicírculo na superfície da água iniciando na popa, com objetivo de manter o barco plano, como é o caso da circular de popa, na remada reversa a pá é forçada para o fundo, rente a embarcação, como na “Remada Ré”, o que faz com que a popa afunde e a proa levante. Outra diferenciação é que o atleta não olha para a pá, como na circular de popa.

6. CONCLUSÃO

Agosto foi um mês bastante produtivo com o início da revisão de todos os fundamentos para preparação ao scout técnico final. Neste mês foi dado ênfase às manobras de propulsão e condução que são essenciais para o desempenho e também para a saúde do atleta.

Mais uma vez nossos agradecimentos à COPEL e ao Governo do Estado do Paraná, assim como nosso eterno carinho e respeito à Prefeitura Municipal de Tomazina que tem possibilitado nossas atividades diárias. Hoje o Paraná e o Município de Tomazina são referências nesta disciplina olímpica e a ATOCA sente-se honrada em fazer parte desse time.

7. Informações da ATOCA

ATOCA

PARQUE DAS CORREDEIRAS, S/N

Tel/Whats 4398804-3069



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Emerson Cesar Gomides - Presidente