

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 20-SETEMBRO

ATOCA

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
3.2.	Dos alunos e a presença mensal	6
4.	Semanas 47 e 48 – REVISÃO	7
4.1.	Remonta clássica	8
4.2.	Remonta com uma remada	9
4.3.	Remonta reversa	10
4.4.	Remonta forçada	10
4.4.	Remonta clássica em “S”	11
4.4.	Remonta forçada em “S”	12
5.	Semanas 49 e 50 – REVISÃO	13
5.1.	Apoio alto	13
5.2.	Apoio baixo.....	14
5.3.	Rolamento com remo.....	15
5.4.	Rolamento sem remo	16
5.5.	Remada inclinada	18
6.	CONCLUSÃO	19
7.	Informações da ATOCA	19

“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

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”.

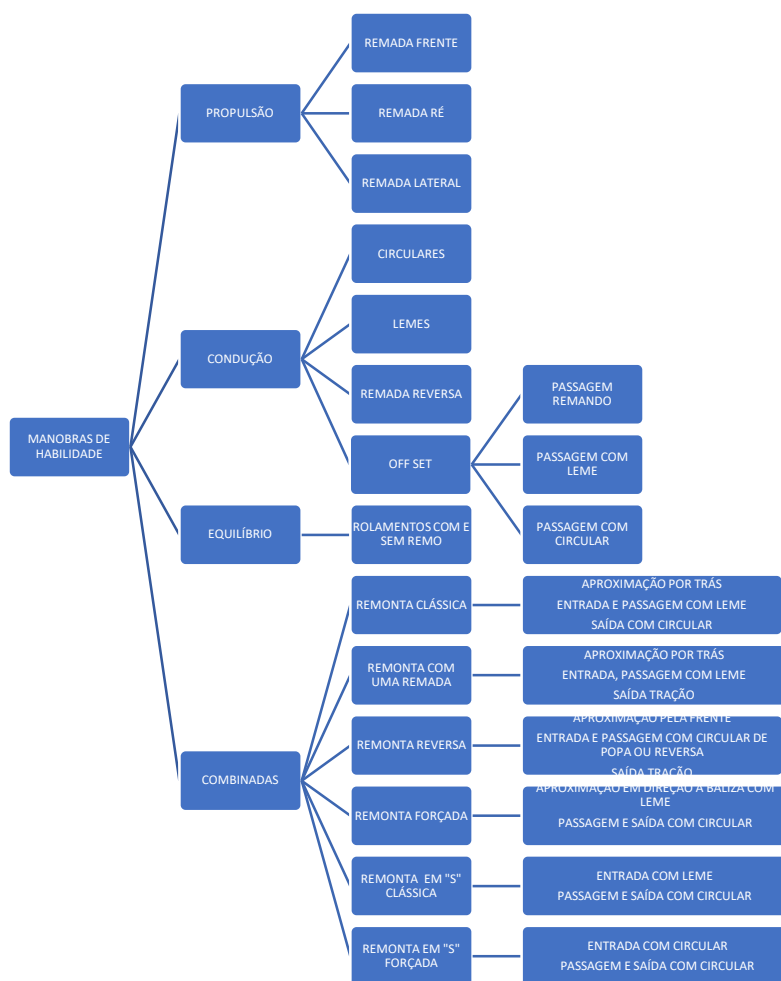
3.2. Dos alunos e a presença mensal

Continuam inscritos no Projeto os alunos abaixo denominados, porém nem todos estão aparecendo com a frequência desejada para o aprendizado de forma que o mês de setembro foram realizadas 15 sessões de treinamento e o índice presencial foi de apenas 45%:

<div> </div>				
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 SANTHAGO 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	MICHELLY 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

4. Semanas 47 e 48 – REVISÃO

Continuando com a revisão final, é o momento das remadas combinadas que são aquelas que demonstram real habilidade do atleta na execução técnica de todos os fundamentos para a realização de algum objetivo, como, por exemplo, passar pelas portas da Canoagem Slalom, desviar de uma árvore ou uma pedra na descida de um rio ou até mesmo se posicionar no pontão de largada em uma prova de Canoagem Velocidade. Aqui a revisão será específica para a execução da maioria dos tipos de remonta, porém o que se pretende, de fato é desenvolver habilidade do atleta seja ele de qual disciplina ele pretender continuar sua trajetória posteriormente.



- Remonta clássica
- Remonta com uma remada
- Remonta reversa
- Remonta forçada
- Remonta em “S” clássica
- Remonta em “S” forçada

4.1. Remonta clássica

Existem muitas formas de se executar uma remonta e a cada dia que passa, os melhores atletas se aperfeiçoam para tentar fazer de forma mais rápida possível, pois já está mais do que comprovado de que muitas competições são decididas na velocidade de entrada e saída destas portas vermelhas. Diante de uma gama muito grande de possibilidades de se executar tais portas, alguns treinadores e atletas, principalmente os principiantes, se “especializam”, de forma limitada e equivocada, a imitar o fundamento que está sendo utilizado pelo atleta campeão que estiver “na moda”.

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.

Para a execução correta da Remonta Clássica o atleta deverá obedecer:

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



Percentual de execução boa e ótima em Tomazina foi de 63% neste fundamento.

4.2. 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 ataque a baliza fazendo um pêndulo passando o tubo por baixo dela até a saída final através de forte tração para a frente. Na aproximação a proa terá que ser direcionada atrás da porta. Perceba no diagrama abaixo que a proa (bico) do barco, no início do giro, passa por fora das balizas enquanto o atleta é direcionado praticamente para o meio da baliza.

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.



Percentual de execução boa e ótima em Tomazina foi de 54% neste fundamento.

4.3. Remonta reversa

Outra possibilidade que em muitos casos será a ideal, principalmente quando houver uma água de retorno muito forte no local da remonta. Essa forma de execução tem que ser trabalhada 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.

Detalhe importante é utilizar no início “circular de popa” para manter o barco equilibrado ao invés da “remada reversa” que afundará a popa. Com o passar do tempo automaticamente a manobra começa a ser executada com a popa submersa.



Percentual de execução boa e ótima em Tomazina foi de 55% neste fundamento.

4.4. Remonta forçada

Hoje é a remonta mais utilizada no circuito internacional. Normalmente, quando bem realizada, a execução desse fundamento é muito mais rápida que na Remonta Clássica. Para os atletas do Nível Amarelo, esse fundamento é o mais complicado de se realizar com perfeição, de forma que o índice de acerto será bem pequeno nesta fase. Porém, tem que haver a iniciação, pois quando chegar 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.

- **APROXIMAÇÃO** – por trás da porta no primeiro momento (pela frente quando estiver dominando o fundamento*).
- **ENTRADA** – leme de proa antes da primeira baliza;
- **PASSAGEM** – circular de proa;
- **SAÍDA** – tração para frente ou leme de proa para concluir o giro.



Percentual de execução boa e ótima em Tomazina foi de 44% neste fundamento. Somente os atletas mais velhos conseguiram, como é o caso do Emanuel na foto acima em participação no evento em Deodoro, no Rio de Janeiro.

4.4. Remonta clássica em “S”

As remontas em “S” tem como objetivo passar em linha ao invés de girar no eixo da porta. Nesta remonta o atleta sai do lado contrário que entrou na porta. Em certas ocasiões, dependendo do local onde esteja instalada na pista, a Remonta em “S” será a opção mais rápida ou até mesmo a única possível.

Além da “remonta clássica em S”, existem outras que exigem a saída no local diverso da que entrou, a “remonta forçada em S” e a “remonta merano” são casos típicos dessa inversão.

- **APROXIMAÇÃO** – qualquer remonta em “S” (Clássica ou Forçada) a aproximação da proa se dará por trás da baliza.
- **ENTRADA** – Leme de Proa.
- **PASSAGEM** –sem tirar a pá da água executar a Circular de Proa.

- **SAÍDA** – Para correção da linha o atleta normalmente terá que executar um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.



Percentual de execução boa e ótima em Tomazina foi de 55% neste fundamento.

4.4. Remonta forçada em “S”

Possui o mesmo objetivo da Remonta Clássica em “S”, a diferença é que ao invés de usar Leme de Proa na entrada, usa a Circular de Proa.

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação 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, com um pequeno leme de correção na aproximação como devidamente demonstrado no vídeo da GBR¹.
- **ENTRADA** - 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 Popa o atleta deverá corrigir a linha executando um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.

Percentual de execução boa e ótima em Tomazina foi de 55% neste fundamento.

¹ [K1 Sweep S Upstream - Level 2 - YouTube](#)

5. Semanas 49 e 50 – REVISÃO

MANOBRAS DE EQUILÍBRIO

- Apoio alto
- Apoio baixo
- Rolamento com remo
- Rolamento sem remo
- Remada inclinada

5.1. Apoio alto

Manobra de equilíbrio muito útil em piscinas e corredeiras que tem como objetivo a pronta recuperação no caso de desequilíbrio. É fácil de usar e permite de forma rápida que o atleta se coloque novamente em posição de remada. Ao contrário do apoio baixo que utiliza as costas do remo, aqui o apoio é realizado com a parte frontal do remo com pequenas circulares.

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



De acordo com as exigências técnicas para as respectivas idades do público-alvo, 100% dos alunos conseguiram realizar. Na foto a atleta Ana Clara em evento nacional em Deodoro, Rio de Janeiro.

5.2. Apoio baixo

Também visa o equilíbrio da embarcação e consiste em utilizar a face externa da pá, impactando-a com a superfície da água para manter o barco equilibrado em curtos espaços de tempo.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



De acordo com as exigências técnicas para as respectivas idades do público-alvo, 100% dos alunos de Tomazina conseguem realizar.

5.3. Rolamento com remo

É o aprendizado mais desejado pelos atletas de águas brancas (corredeiras), mares e de piscinas. Entretanto é inacreditável como algumas pessoas conseguem executar quase que de imediato e outras, mesmo com alguma experiência, levam uma eternidade para aprender.

Porém, se tem uma ação que possa se considerada primordial para a segurança do próprio atleta, é o rolamento. Não tem jeito, tem que aprender e ponto final. Até mesmo porque no Caiaque Cross, modalidade agora oficializada na programação olímpica, a execução dessa manobra é obrigatória.

Portanto, rolar com o remo deverá ser sempre a primeira opção de ensinança. Neste sentido concentramos em ensinar as três possibilidades que se utiliza metodologicamente no mundo todo:

- **Rolamento de Remada Lateral** – É o mais usual e os americanos definem de “C to C”² (de “c” para “c”). Na verdade, nada mais é do que posicionar-se da forma correta e executar uma remada lateral.
- **Rolamento de Remada Circular** - os americanos chamam de sweep roll³ (rolamento de varredura). Neste rolamento, o fundamento é usar uma **remada circular** que os espanhóis chamam de varredura.
- **Rolamento do Cross ou Rolamento reverso** – muito similar ao rolamento sem remo de popa ou do rolamento da canoa, ou seja, utiliza-se de um movimento semelhante a “remada reversa”.

Dentre os 50 atletas formados nestes 24 meses, apenas 14 dominam o rolamento com o remo, ou seja, 28% dos alunos. Considerando que a grande maioria dos atletas possuem menos de 13 anos de idade, é uma média razoável de aprendizado.

² <https://www.youtube.com/watch?v=KBwCeMmkWgs>

³ <https://www.youtube.com/watch?v=uwpjBQLF7J4>



5.4. Rolamento sem remo

Pode parecer mais difícil, porém um bom número de atletas aprende primeiro sem remo para depois aprender o rolamento com o uso do remo. Vários atletas acham a execução bem mais fácil.

O atleta deverá deitar no convés com os dois braços esticados para a popa e emborcar. Com os dois braços mergulhados dará uma nadada primeiro com o braço do lado que vai virar e depois do outro imitando uma remada circular. O braço que nadou primeiro será jogado para fora da água no lado oposto facilitando o desvire com a realização da braçada circular.



5.5. Remada inclinada

Manobra de equilíbrio fundamental para 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.

- 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.



6. CONCLUSÃO

Os fundamentos revisados no mês de setembro foram muito importantes para todos os atletas pois se trata do desenvolvimento da técnica específica para a Canoagem Slalom que possibilita expandir de forma muito satisfatória a habilidade na condução da canoa ou do caiaque.

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 43 98804-3069



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Emerson Cezar Gomides - Presidente