

# 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 21-OUTUBRO

#### **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 .....	6
4.	Semanas 51 e 52 – REVISÃO .....	7
4.1.	Natação sem colete .....	8
4.2.	Natação com colete.....	9
4.3.	Cabo de resgate .....	11
4.4.	Retirada de água da embarcação .....	11
5.	Semanas 53 e 54 – Sete pecados capitais.....	13
5.1.	Estender o braço para cima.....	13
5.2.	Cotovelo fora da linha das costas.....	14
5.3.	Circular sem giro de tronco .....	14
5.4.	Mão de comando atrás da cabeça.....	15
5.5.	Extensão completa dos braços .....	16
5.6.	Postura inadequada.....	16
5.7.	Preenção forte no tubo .....	17
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

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 CANOÁ SLALOM		CINZA: ESPECÍFICO CAIAQUE POLO		NÍVEL 2	
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 caique		4 Giro com reversa e leme na porta		4 Remonta forçada em "S"			
5 Remada inclinada em caique		5 Remonta Clássica		5 Remonta ré			
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			
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 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			
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 a 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

Com o início do calor onde as águas dos rios ficam mais aprazíveis o índice presencial melhora consideravelmente, de forma que em outubro foram realizadas 17 sessões de treinamento e o índice presencial foi de 65%:

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

## 4. Semanas 51 e 52 – REVISÃO

Com a chegada do calor onde a temperatura da água está mais apropriada para banhos, é necessário aprimorar as manobras de segurança que são fundamentais principalmente para os atletas mais novos. Não é possível imaginar atleta de canoagem não sabendo os fundamentos da natação e como se comportar estando em águas inóspitas. Vídeos das aulas no instagram: [www.instagram.com/p/DPe1zfdjpnL/?img\\_index=3](https://www.instagram.com/p/DPe1zfdjpnL/?img_index=3)



- Natação sem colete
- Natação com colete
- Cabo de resgate
- Retirada de água da embarcação

#### **4.1. Natação sem colete**

Este é um tema de significativa importância que envolve vários aspectos de ordem social, econômica e da própria saúde pública:

- **SOCIAL** - De acordo com a Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático – SOBRASA, em seu site: [www.sobrasa.org](http://www.sobrasa.org) os afogamentos são a segunda maior causa de mortes de 0 a 4 anos no Brasil. Terceira maior causa entre 5 a 14 anos e quarta maior causa entre 15 a 24 anos. No ano de 2023, 5.883 brasileiros morreram afogados<sup>1</sup>.
- **ECONÔMICO** - Cada óbito por afogamento custa R\$ 210.000,00 ao Brasil. Segundo dados do SEBRASA o fardo econômico é gigantesco. Estimativas nos EUA e no Brasil mostram custos anuais de 273 e 228 milhões de dólares com afogamentos somente em praias, recursos mais do que suficientes para promover campanhas de prevenção.
- **SAÚDE PÚBLICA** – Qualquer pessoa praticando natação com técnica e responsabilidade, além de diminuir os índices alarmantes acima poderá ser um fator importante de prevenção ou até mesmo de intervenção a estes acidentes.

A metodologia adaptada dos livros de Escoteiro Mirim de Walt Disney, lançada pelo Instituto Meninos do Lago é simplesmente fantástica e realmente dá resultados desde que conduzidas de forma apropriada pelo professor. Não é mentira quando se afirma que em apenas 30 minutos é possível o atleta sair nadando de forma bastante razoável. Isso funciona para atletas dos 6 aos 80 anos bastando que cumpram de forma primorosa a execução de 5 exercícios definidos nas apostilas como fases do ganso, tatu bola, tartaruga, pato e do ser humano.

<sup>1</sup> [https://www.sobrasa.org/new\\_sobrasa/arquivos/baixar/AFOGAMENTOS\\_Boletim\\_Brasil\\_2020.pdf](https://www.sobrasa.org/new_sobrasa/arquivos/baixar/AFOGAMENTOS_Boletim_Brasil_2020.pdf)



#### 4.2. Natação com colete

Existem duas formas de se comportar em águas brancas (corredeiras):

**Flutuação em corredeira (natação passiva)** – Essa flutuação é utilizada em descidas de corredeiras onde a melhor alternativa é manter-se com as pernas parcialmente alongadas, com os pés protegendo as nádegas dos impactos com pedras. O professor orienta a jamais o canoísta ficar em pé em corredeiras, pois a possibilidade de se enroscar ou colidir com pedras é muito grande.





**Natação ativa** – Em algum momento para sair da corrente, preferencialmente para cruzar as linhas dos remansos, será necessário nadar ativamente. Essa prática em corredeiras está sendo realizada em Tomazina após quase dois anos de atividades com as crianças e jovens. Jamais esse trabalho deve ser realizado na fase inicial, sob pena de causar alguns traumas graves que podem ser físicos ou psicológicos. Desta forma os alunos muito faltantes e que ainda não inspiram confiança para evitar pânico, não participaram das atividades.



### 4.3. Cabo de resgate

Qualquer atleta preparado para enfrentar águas brancas deve conhecer o procedimento de lançar e recolher o “cabo de resgate”, bem como se manter no posicionamento correto quando necessitar deste auxílio na água.



### 4.4. Retirada de água da embarcação

A Canoagem é um esporte caro onde o participante envolvido deve ter a exata noção do grande sucesso em apenas conseguir recursos financeiros para aquisição dos equipamentos. Não é fácil e, por este motivo, os equipamentos merecem atenção especial. Para os equipamentos de fibra de vidro ou carbono a atenção deve ser redobrada no momento de resgatar o barco o qual deve estar com objetos internos que façam flutuar no momento que o atleta sair do mesmo descendo uma corredeira. As formas mais comuns são:

**EM DUPLA:** Com auxílio de um colega, no movimento característico de levantar a popa e baixar a proa, mudando essa ordem até que saia toda a água.

**SOZINHO:** Na maioria das vezes o atleta estará sozinho para retirar a água devendo estar capacitado para isso. A melhor alternativa será colocar a proa da embarcação em uma superfície acima do nível da água (pedra, borda da piscina, etc.) e o atleta fazer o movimento como se estivesse recebendo o auxílio de outro atleta.



## 5. Semanas 53 e 54 – Sete pecados capitais

### TÉCNICA DE REMADA - OS SETE PECADOS CAPITAIS

- Estender o braço para cima
- Cotovelo fora da linha da costa
- Circular sem giro de tronco
- Mão de comando atrás da cabeça
- Extensão completa dos braços
- Postura inadequada
- Prensão muito forte no tubo

Técnica de remada é algo para ser observado no dia a dia a cada movimento do atleta. Literalmente é o motor que move a embarcação e os movimentos corretos que preservam a saúde do atleta. Não é possível falta de atenção ou desleixo por parte do atleta e treinador e por esse motivo muita ênfase no Projeto Iniciação à canoagem no Estado do Paraná - Tomazina. Textos e figuras abaixo foram retiradas da apostila para melhor entendimento do avaliador:

### 5.1. Estender o braço para cima

Este movimento de estender os braços para cima, geralmente acontece quando o canoísta entra em redemoinho muito grande ou em rolamentos onde o índice de deslocamentos de ombros é mais acentuado. Sugestão: Quando a mão estiver mais alta que o cotovelo, o cotovelo precisa estar mais baixo que seu ombro (atenção especial para os lemes)



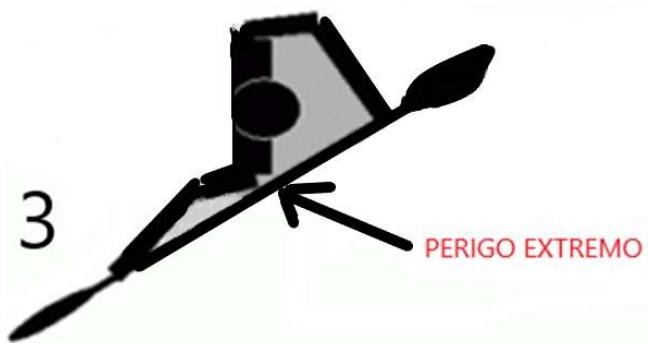
## 5.2. Cotovelo fora da linha das costas

O cotovelo não pode passar da linha das costas, sob pena de destruir a “caixa do remador”. Neste caso específico, para correção, o atleta deveria 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.



## 5.3. Circular sem giro de tronco

Cotovelo fora da linha das costas, só que agora em grau acentuado. Atletas sem técnica utilizam normalmente essa forma de remada nas circulares. Movimento completamente equivocado.



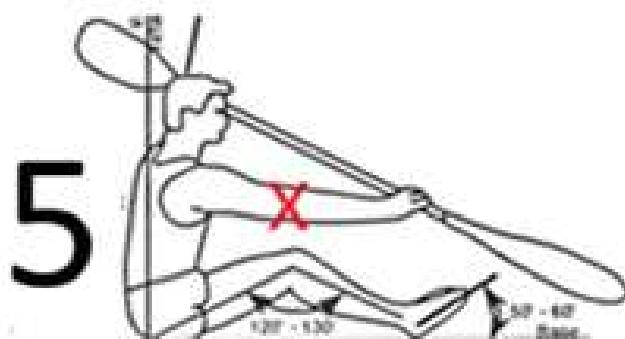
#### 5.4. Mão de comando atrás da cabeça

Novamente cotovelo fora da linha das costas, só que agora em grau extremo, onde a mão de comando está atrás da cabeça. Alguns atletas de elite infelizmente utilizam dessa manobra para realizar Remonta Clássica ou Remonta com uma Remada.



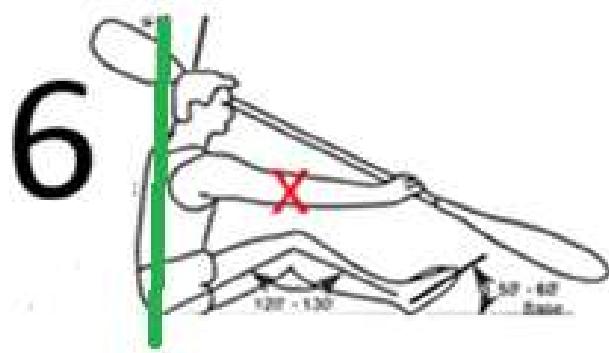
### 5.5. Extensão completa dos braços

Muito embora grande parte dos autores e treinadores acredita ser a técnica perfeita a extensão completa dos braços tanto na canoa como no caiaque, muitos profissionais da área de saúde não aconselham para se evitar as tendinites. E obviamente que são esses profissionais da saúde que nortearão nossos estudos.



### 5.6. Postura inadequada

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.



### 5.7. Preenção forte no tubo

**Apertar fortemente o tubo** do remo (preensão) é o grande causador das dores de punho. O aperto exacerbado 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.



## 6. CONCLUSÃO

Findamos a parte revisional das duas apostilas do Nível Branco e Amarelo. Em novembro realizaremos apenas os Scout técnico para avaliação final dos atletas. Sem dúvida se trata de mais um caso de sucesso da Canoagem Brasileira. Os resultados alcançados nos 24 meses não deixam dúvidas disso. Aliás a própria Confederação Brasileira de Canoagem tem dito isso aos quatro cantos do País. Tomazina é um exemplo a ser seguido graças à COPEL, Governo do Estado do Paraná e, principalmente, 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

