

PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

07/11/2024

RELATÓRIO 10-OUTUBRO

*Projeto
Iniciação à Canoagem no
Estado do Paraná*



PR\O/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

 **COPEL**
Força Limpando


PARANÁ
ESTADO DO PARANÁ
GOVERNADOR WALDEMAR BRAGA

PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

Sumário

1-SÍNTESE	2
1.2. Objetivos	2
1.3. Etapas do Projeto.....	3
1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação	3
1.5. Programação das atividades.....	4
2- EXECUÇÃO	5
2.1. Relação de atletas do mês de OUTUBRO.....	5
2.2. Semanas 7 e 8 – Canoa- fundamentos.....	6
2.2.1. Repetições de remada do mesmo lado	6
2.2.2. Leme na cruzada	7
2.2.3. Offsets com leme de proa nas portas	7
2.2.4. Offsets com passagem remando	8
2.2.5. Giro na favorável.....	8
2.2.6. Giro na cruzada	9
2.3. Semanas 9 e 10 - canoa	9
2.3.1. Equilíbrio	9
2.3.2. Remonta clássica.....	10
2.3.3. Remonta na cruzada.....	10
2.3.4. Remonta clássica em “S”	11
2.3.5. Remonta na cruzada em “S”	11
2.3.6. Remonta reversa	11
3-CONCLUSÃO	12

RELATÓRIO 10-OUTUBRO

1-SÍNTESE

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

Prazo do Projeto: 24 meses (iniciado da captação dos recursos necessários)

1.2. 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 ensinança dos fundamentos da canoagem.
- Criar mais uma opção para o bom aproveitamento do contraturno escolar para crianças e adolescentes.
- Ampliar as possibilidades dos participantes tornarem-se 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.

1.3. Etapas do Projeto

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

1.4. 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.

1.5. Programação das atividades

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 Í V E L 2
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		C O R A M A R E L A
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	

2- EXECUÇÃO

2.1. Relação de atletas do mês de OUTUBRO

				
CONTROLE DE PRESENÇA - OUTUBRO 2024				
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 COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE
13	DAVY 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 CARLRTT 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	MICAELLY 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

2.2. Semanas 7 e 8 – Canoa- fundamentos

- **Repetições de remada no mesmo lado**
- **Leme na cruzada**
- **Offsets com leme de proa nas portas**
- **Offset com passagem remando**
- **Giro na favorável**
- **Giro na cruzada**

2.2.1. Repetições de remada do mesmo lado

Em vários fundamentos da C1 será necessária a repetição da remada do mesmo lado, seja no lado favorável ou na remada cruzada. Independentemente se o atleta for destro ou sinistro ou se consegue remar dos dois lados.

Existe uma técnica para posicionar a pá ao ataque novamente tanto para a remada no lado favorável como para as remadas cruzadas. É muito importante nesta metodologia de trabalho que os jovens atletas treinem os fundamentos em ambos os lados.

Condições técnicas:

- **LADO FAVORÁVEL: A pá sai da água.** Perceba pelas imagens abaixo que que no momento que a remada chega no quadril do atleta a pá começa a se afastar do barco com o objetivo de se livrar da água e retornar para novo ciclo de remada. Para levantar da água o ângulo do braço de tração vai diminuindo e o braço de comando vai sendo deslocado para a frente.
- **REMADA NA CRUZADA: Na repetição da remada cruzada, a pá “normalmente” não sai da água.** No momento que a remada chega no quadril do atleta, a mão de comando sobe e o punho gira de forma a deixar a pá pronta para deslizar “em faca” na água até o novo ponto de iniciar a tração. Muito embora entenda ser essa a forma mais correta de ensinar no início da carreira do atleta, principalmente em se tratando de projetos sociais onde as crianças, em várias oportunidades, não recebem o remo no tamanho ideal para a sua respectiva altura, é inegável que nos grandes eventos não é difícil encontrar atletas que utilizam de uma fase aérea na remada cruzada.

Em vários vídeos o atleta retira o remo da água para repetir a remada cruzada. Em assim sendo, não parece razoável afirmar que inexistente a fase aérea na remada cruzada. Sem nenhum estudo mais cauteloso, é bem provável que o atleta que consiga retirar o remo da água sem a necessidade de girar o punho duas vezes para efetuar um novo ataque possa ser algumas frações de segundos mais rápido do que o atleta que não utiliza a fase aérea.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 60% (sessenta por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

2.2.2. Leme na cruzada

A remada cruzada é uma das características da canoa, pois o remo tem apenas uma pá o que acaba exigindo um movimento assimétrico. Mesmo sendo em lado opostos, com posicionamentos diferentes dos braços e tronco, o atleta terá que dominar a técnica necessária para executar com perfeição a remada em ambos os lados. **LADO FAVORÁVEL** é chamado o lado onde o atleta rema normalmente. **LADO DESFAVORÁVEL** é o da cruzada.

Condições técnicas:

- O remo (pá e tubo) deve ser mantido o mais vertical possível. A ação normal dos jovens atletas é inclinar o remo não colocando o braço de comando na posição correta;
- Se o leme for para a esquerda, a tendência da canoa é levantar um pouco a borda esquerda, pois o peso será descarregado no joelho direito;
- O objetivo do leme de proa é mudar a linha que poderá ser de forma tênue ou acentuada, de acordo com o ângulo que o atleta der girando as munhecas. Quando maior o ângulo, maior o giro.
- Para realizar o leme de proa na cruzada (cintura para a frente) é importante que ao inserir a pá na água a mão de comando (braço de cima) e a mão da tração (braço de baixo) estejam quase que no mesmo plano vertical, dessa forma haverá mais espaço para se trabalhar o giro do punho ao deslocar a pá para o fundo e para a frente com a angulação pretendida.
- O braço de comando deverá afundar o remo, enquanto o braço de tração levará o remo para a frente até o máximo da extensão possível, **FACILITANDO A ROTAÇÃO DO PUNHO**.
- Ambos os punhos terão que trabalhar na rotação firme da pá para execução da angulação necessária.
- O movimento se encerra com a tração na cruzada.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Fundamento difícil para os mais novos. O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 60% (sessenta por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

2.2.3. Offsets com leme de proa nas portas

Os mesmos exercícios realizados com o caiaque devem ser realizados com a canoa. Fundamento que deve ser treinado sempre pois a passagem pelas portas é a essência da Canoagem Slalom. Nesta fase essa tarefa não será tão simples assim para ser realizado pelos jovens atletas, porém é necessário que se incentive a praticar passando pelo **“MEIO”** das portas em **off set**. Não se deve permitir ou estimular passar rente às balizas nessa fase de aprendizado. O objetivo agora é conscientizar para não haver toques nas balizas através de uma passagem segura.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Fácil execução. O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 100% (cem por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

2.2.4. Offsets com passagem remando

Praticamente o mesmo exercício que o anterior, porém agora as correções das linhas devem ser realizadas fora das portas, no momento da APROXIMAÇÃO. Ao passar pelo meio das portas o atleta deverá estar remando normalmente.

Esses trabalhos em zigue-zagues, como já dito anteriormente, definirão a compreensão do atleta de alto rendimento na Canoagem Slalom com relação à melhor linha a ser tomada durante uma competição. Além disso, a execução do leme de proa com perfeição, tanto na favorável quanto na cruzada, modificará completamente o nível dos atletas iniciantes em todo o Continente Americano, onde essa metodologia for empregada.

AValiação NO SCOUT TÉCNICO: passagem efetuada no meio das portas e sem que o remo esteja inerte, em posição de leme. Terá que passar remando, no meio da porta e sem toque, para uma boa avaliação.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: O aprendizado razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 100% (cem por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

2.2.5. Giro na favorável

Primeiro exercício consiste em fazer um giro no lado favorável do atleta antes de entrar na porta (on side spin) através de reversa, circular de popa ou até mesmo leme de popa. Não pode ser utilizada remada cruzada em nenhuma fase. Nas corredeiras, os giros podem e devem ser treinados mais apertados, dentro das portas.

Condições técnicas:

- APROXIMAÇÃO: Leme de proa com objetivo de iniciar o giro antes da entrada da porta;
- ENTRADA: Realizar um pivô com leme de proa acima da linha da porta com objetivo de colocar o barco no centro da porta;
- PASSAGEM: O leme de proa encerra na linha da porta e inicia forte tração para um novo ciclo de remada na favorável;
- SAÍDA: remada favorável.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: O aprendizado razoável foi de 50% (cinquenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

2.2.6. Giro na cruzada

Treinar para que os ciclos de remadas na APROXIMAÇÃO, PASSAGEM e SAÍDA sejam todos realizados na cruzada. Além disso o giro deverá iniciar fora da baliza, porém terminar já na fase da SAÍDA. Em água parada sem o movimento natural da corrente, o melhor a fazer no treinamento é exigir a complementação do giro um pouco antes da baliza.

Condições técnicas:

- APROXIMAÇÃO: Forte remada cruzada para iniciar o giro antes da porta
- ENTRADA: A remada cruzada termina antes da linha da porta, transformando em leme na cruzada para colocar a proa no centro da baliza
- PASSAGEM: final do leme na cruzada
- SAÍDA: forte remada cruzada para a frente

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: O aprendizado razoável foi de 40% (quarenta por cento) para os faixas amarelas e 70% (setenta por cento) para os faixas verdes.

2.3. Semanas 9 e 10 - canoa

- **Equilíbrio**
- **Remonta clássica**
- **Remonta na cruzada**
- **Remonta clássica em “S”**
- **Remonta na cruzada em “S”**
- **Remonta reversa**

2.3.1. Equilíbrio

Quando o atleta de C1 descobrir que o trabalho de joelhos e quadril influencia de forma determinante para a realização das curvas, a tendência é de que a execução de todos os demais fundamentos fique bem mais simples. O primeiro exercício a ser realizado é aumentar gradativamente a inclinação da canoa com o auxílio do remo fora da água para manter o equilíbrio. Consiste em o atleta acelerar a canoa e depois retirar o remo da água, fazendo a canoa virar apenas com o trabalho do tronco e joelho.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Não é uma tarefa muito simples no início, porém com o passar do tempo a manobra fica fácil. O aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

2.3.2. Remonta clássica

Na canoa não se deve inventar muita coisa para realizar as portas de remontas. Em síntese serão de três formas: a clássica (para os ingleses “onside upstream”), realizada no lado favorável e as realizadas na cruzada (“offside upstream”). Além dessas duas que terá que ser treinado à exaustão é possível ainda a Remonta Reversa e ainda trocando de mão. Para a fase de iniciação, o objetivo é priorizar o ensino nestas formas podendo avançar para aprender passar nas Remontas em “S”, nada além disso.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da porta;
- **ENTRADA** – início do leme de popa;
- **PASSAGEM** – final do leme de popa;
- **SAÍDA** – leme de proa + tração sem tirar a pá da água em nenhuma fase.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Pelo fato de já entenderem como se faz no caiaque, o aprendizado fica muito mais fácil. Aproveitamento razoável foi de 60% (sessenta por cento) para os mais novos e 90% (noventa por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo. Claro que no caso da canoa, tem aqueles que não conseguem andar diante de fortes dores nos joelhos. Estes estão fora da avaliação porque jamais vão utilizar essa embarcação.

2.3.3. Remonta na cruzada

Condições técnicas extremamente difíceis para os iniciantes, principalmente quando se dá mais ênfase à troca de mão ao invés de se usar a cruzada, porém há que se aprender o fundamento que consiste em:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da porta;
- **ENTRADA** – início do leme na cruzada;
- **PASSAGEM** – final do leme na cruzada;
- **SAÍDA** – remada cruzada sem tirar a pá da água em nenhuma fase.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: O aprendizado razoável foi de 20% (vinte por cento) para os mais novos e 70% (setenta por cento) para aqueles que já faziam a canoagem há mais tempo.

2.3.4. Remonta clássica em “S”

Consiste em aproximar com velocidade colocando a proa atrás da porta. O giro se inicia com o leme na cruzada próximo a primeira baliza. Sem tirar o remo da água a remada cruzada continuará até a saída. Não tocar na baliza.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – proa por trás da porta;
- **ENTRADA** – início do leme de proa;
- **PASSAGEM** – final do leme e início da circular de proa;
- **SAÍDA** – remada cruzada.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Fundamento de difícil execução para os atletas mais novos de forma que o aprendizado razoável foi de 40% (quarenta por cento) para os faixas amarelas e 90% (noventa por cento) para os faixas verdes.

2.3.5. Remonta na cruzada em “S”

Outro fundamento com dificuldade grande para os faixas amarelas que consiste na aproximação da porta com a remada cruzada (a), porém de forma aberta para que a ENTRADA (a) e PASSAGEM (b) sejam realizadas quase que em linha reta sendo necessárias pequenas correções através de lemes. SAÍDA (c) com leme de proa do lado favorável.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – aberta já com a remada cruzada;
- **ENTRADA** – remada cruzada normal;
- **PASSAGEM** – remada cruzada normal com pequeno leme necessário à correção;
- **SAÍDA** – leme de proa no lado favorável.

RESULTADO PRÁTICO DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA: Mesmo resultado do fundamento acima de forma que o aprendizado razoável foi de 40% (quarenta por cento) para os faixas amarelas e 90% (noventa por cento) para os faixas verdes.

2.3.6. Remonta reversa

Talvez seja a forma de se remontar que o atleta mais gosta, pois plasticamente ela tende a dar o pivot que fica “bonito na foto”. É a forma mais rápida de se realizar a remonta no lado favorável, porém não muito fácil para os atletas do Nível 2 – Cor Amarela, visto que necessita de um equilíbrio e domínio muito grande da embarcação. Não são todos os que conseguem nessa fase, mas é interessante que comecem a entender os movimentos.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – proa **pela frente da porta**. Início da remada reversa;
- **ENTRADA** – final da remada reversa, sendo que a pá fica “cravada” para iniciar a tração de um novo ciclo enquanto serve de apoio para o atleta.
- **PASSAGEM** – apenas o tronco e cabeça passam por baixo da baliza.
- **SAÍDA** – tração para novo ciclo.

3-CONCLUSÃO

Estamos nas vésperas do grande evento de 2024 que será o Campeonato Brasileiro de Canoagem Slalom que será realizado em Tomazina, o projeto receberá avaliação de pedagogicamente correto se seus atletas corresponderem com vários pódios no evento, registrando a Associação como uma das mais importantes do Brasil.

Por anos de experiência e acompanhamento desse esporte, tudo leva a crer que a ATOCA estará entre as três primeiras associações do Brasil em resultados gerais medidos através do ranking nacional da Confederação Brasileira de Canoagem.

Aguardemos o próximo relatório...


ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Emerson Cezar Gomides - Presidente