



SEMANAS 1 e 2

		FUNDAMENTOS TÉCNICOS BÁSICOS CAIAQUE POLO (CP)/SLALOM (CS)/VELOCIDADE (CV)				
		FUNDAMENTO	DEFINIÇÃO	Figuras	Figuras	VÍDEOS
1	1	Remada frente - DVD NÍVEL 1	<p>ATAQUE POSIÇÃO INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none">• Torção máxima do tronco no lado da remada;• Braço da tração deverá estar totalmente estendido;• Braço de comando deverá estar flexionado com a mão pouco acima da altura dos olhos e o cotovelo pouco abaixo dos ombros, ligeiramente atrás dos mesmos. Este braço de comando é que irá definir o ângulo correto pela introdução da pá na água.• A perna do lado que se iniciará a tração deverá estar flexionada, com a outra completamente estendida.• O quadril deverá estar ligeiramente rotado no assento. <p>PRINCIPAIS DEFEITOS NA FASE DE ATAQUE</p> <ul style="list-style-type: none">• Braço da tração flexionado o que provoca a redução da amplitude da remada e, com isso, conseguirá menos propulsão;• Munheca flexionada para dentro o que provocará maior tensão e cansaço no antebraço.• A lâmina da pá entra na água de forma descoordenada (direcionada para o casco da embarcação ou para fora) o que fará com que se perca superfície de apoio e também o direcionamento da remada.• A pá “tropeça” ao ser introduzida na água provocando um menor ponto de apoio.	Remar 5 minutos no seco como aquecimento com correção de técnica - Remar 2 mil metros ou 15 minutos em águas calmas passando em frente ao treinador para correção de técnica		<p>https://www.youtube.com/watch?v=VqXIF4ToUcE</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=F-loKVDA9Tw</p>

TRAÇÃO (Puxada)

- Começa quando a pá do remo está completamente submergida e terminará quando a pá começar a sair da água. O objetivo dessa fase é obter o máximo de propulsão buscando colocar e manter a pá de forma vertical no maior tempo possível.
- Trajetória da pá – Considerando como ponto de referência o BARCO, a trajetória é de deslocamento para trás devendo mantê-la na forma mais vertical possível;
- Braços – O Braço de Tração realiza sua ação junto à torção do tronco finalizando esta fase quando a pá chegar na altura do quadril. A mão deverá manter a profundidade da pá e a proximidade ao barco. O Braço de comando descreve uma trajetória ligeiramente para baixo possibilitando que a pá mantenha sua profundidade até o último momento. O braço desloca-se cruzando o rosto do atleta. Essa ação permite manter a pá em uma posição mais próxima da vertical e acompanha a torção do corpo. A ação correta deste braço é fundamental visto que cria o apoio para o deslocamento e avanço da embarcação e determina a posição da pá com relação a água.
- Tronco – A ação do tronco é de giro sobre seu eixo natural (coluna vertebral). A amplitude deste giro deve ser o máximo possível desde que não afete a estabilidade do barco.
- Pernas - A perna do mesmo lado da remada é a responsável pelo avanço ativo da embarcação imprimindo aceleração. Conseguir isso com a pressão no fica-pé com uma ligeira extensão da mesma. Somente conseguirá a máxima transferência de força ao barco se essa ação for efetivada.

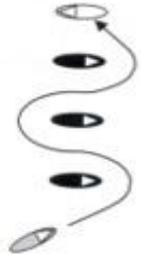
TRAÇÃO – PRINCIPAIS DEFEITOS

- Não fazer a torção suficiente perdendo a utilização dos maiores e mais potentes músculos do corpo;
 - Levar a mão muito acima ou muito abaixo, fora da cabeça, provocando uma menor aplicação de força na pá.
 - Empurrar com munheca flexionada, o que poderá provocar uma tensão excessiva e prejudicial.
 - Estender o cotovelo de empurre durante a tração. Isto provocará a perda da verticalidade da pá.
 - Não trabalhar em bloco o tronco e os braços. Isso fará que a força aplicada à pá seja muito menor.
- SAÍDA
- Começa quando a pá inicia o movimento de sair da água exatamente quando o punho do atleta chegar na linha de seu quadril e termina quando a pá estiver completamente fora.
 - Trajetória da Pá – Tomando-se como referência o barco, o deslocamento é para trás e lateralmente até a completa saída da água.
 - Braços – Braço de Tração realiza um movimento para fora e para trás, liberando a pá pela lateral. Este movimento se deve a uma elevação do braço, separando o cotovelo do tronco, a mão se dirige para fora fazendo rotar o ombro. O antebraço começa a girar levando o polegar para o interior o que ajudará a liberar a pá.
 - Tronco – Prossegue sua torção nesta fase, visto que o braço de tração se mantém em prolongação do tronco e somente haverá um movimento de elevação. O movimento até atrás da pá se deve ao giro do tronco. O quadril começa a girar sobre o assento acompanhando a torção.
 - Pernas – A perna do lado da remada se estende e a perna contrária começa a flexionar-se, acompanhando o movimento do quadril.

2	2	Remada com pausa - DVD NÍVEL 1	<p>Este fundamento consiste em "pausar" a fase aérea demonstrando ao atleta os efeitos de uma boa transmissão no direcionamento e velocidade do barco além de forçá-lo a uma técnica mais apurada. A FASE AÉREA DA REMADA é subdividida em SUBIDA DO REMO e ATAQUE AÉREO:</p> <p>SUBIDA DO REMO – começa quando o remo sai da água completamente e termina quando a mesma pá estiver mais distante do canoísta. O objetivo é completar a torção do tronco.</p> <p>ATAQUE AÉREO – começa no momento em que se obtém a máxima torção do tronco e a posição mais distante da pá de ataque com relação ao próprio canoísta.</p> <p>Termina com a entrada desta pá na água. O objetivo desta subfase é de obter as melhores condições para um bom ataque, assim como transmitir a inércia do corpo para a frente do barco e trocar o sentido da rotação do tronco. Prática eficaz para aquecimento e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água. Para preparar o próximo ataque, o canoísta deverá acertar o ângulo da pá e terminar o giro de tronco até que fique em posição de extrema torção. O atleta deverá aproveitar a inércia do movimento da embarcação para relaxar a musculatura antes do novo ataque no lado oposto. Não esquecer de orientar o atleta a fazer o esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • A mão de empurre se dirige para baixo provocando que a lâmina da pá se coloque plana na água
3	3	Remada ré com aceleração frente - DVD NÍVEL 1	<p>Embora a remada ré não seja muito utilizada na Canoagem Slalom trata-se de fundamento importante no Caiaque Polo essencial em várias manobras. Além disso auxilia ambas as modalidades no desenvolvimento de técnicas de sprint no exercício "remada ré com aceleração frente" e, portanto, deve ser treinada desde a iniciação. É importante que o atleta tenha um ponto de referência para a aceleração frente (este ponto de referência é importante também para a iniciação da remada em linha reta).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Retirar a pá demasiadamente adiante do local correto, mas ou menos na altura do joelho, reduzindo drasticamente a aplicação de força. 	

4	4	Remada inclinada - DVD NÍVEL 1	Fundamento importante de equilíbrio, 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 deixar o barco inclinado em apenas um dos lados onde deverá manter um ciclo de remadas da seguinte forma: a- Buscar o alcance máximo do ataque b-O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida. c- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado. d- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize) e- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.	<ul style="list-style-type: none"> • Flexionar excessivamente o cotovelo. Isto impedirá que o tronco possa intervir produzindo uma menor aplicação de força. 		
5	5	Zig zag com orientação de proa - DVD NÍVEL 1	O exercício consiste em alternar as remadas no lado direito e esquerdo, executando a mudança de direção através do leme de proa. É importante que o atleta deixe a popa da embarcação fora da água no momento da mudança de trajetória. Deverá remar em uma linha em que a proa avance em direção à pá. A pá deve ser colocada com angulação aproximada de 45 graus entre a proa, a cintura do atleta e a própria pá, objetivando puxar o barco na direção desejada.	Na sequência do exercícios, fazer o zig zag com orientação de proa no mesmo espaço por mais 5 minutos.		
6	6	Remada lateral	A remada lateral é usada para girar o barco nitidamente em volta das pás. Existem dois tipos de remada lateral, a remada estática e a remada dinâmica. A configuração para a remada estática é semelhante ao leme de proa, mas o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente. Para começar, remova para frente e faça um pequeno movimento de varredura para iniciar o giro do barco. Arraste o remo até encostar no caiaque. O braço inferior é dobrado com o cotovelo próximo ao corpo. O braço superior enquadra o rosto. O remo deve estar na vertical com o lado da potência da lâmina voltado para o caiaque. O corpo está de frente para o remo.	Por último, realizar remada lateral dos dois lados, por mais 5 minutos.		

A	A	Treino 1: Remando em fila - COMUM	<p>Habilidades: Remada para frente -Velocidade -Aptidão aeróbia/anaeróbia // 1. Três ou mais atletas formam uma única linha (um atrás do outro) e remam com ritmo relaxado a uma distância de 50 cm entre eles. // 2. O último atleta ultrapassa os demais com pequeno sprint para assumir a liderança. //3. Quando o atleta atinge a liderança, o último da fila recomeça na mesma forma. // 4. Todos os atletas continuam a girar a partir do final da linha para a liderança. // Comentário Este exercício visa construir resistência e deve ser trabalhado em distâncias de 200 metros ou mais. Quando o atleta estiver ultrapassando, deve permanecer em distância que não haja confronto entre as pás. Outra situação interessante é aumentar a distância entre os caiaques para 1m ou 1,5m para permitir que os atletas façam zig zag até chegarem à liderança.</p>			
B	B	Treino2 - Sprints - CS e CP	<p>Habilidades -Remada para frente -Velocidade -Giro de popa- Aptidão anaeróbia // 1. Configurar uma linha de partida com 15 m de área desobstruída. // 2. Atletas formam pares com o primeiro remador de cada par alinhado ao longo da linha de partida. // 3. Após o sinal os remadores fazem um sprint de 15 m, giram de popa e retornam a linha de partida. // 4. Quando este atleta chegar na linha de partida, o segundo da dupla inicia o seu sprint, gira e retorna. // 5. Os sprints continuam até que cada atleta tenha completado 10-15 voltas.// Comentários: Este é um exercício anaeróbio porque cada atleta tem um descanso entre sprints. Pode ser variado, como por exemplo, usando a remada reversa no giro ou uma combinação qualquer durante os sprints. Para maior incentivo, deve ser definidos pares homogêneos, para que não haja grandes desvantagens.</p>			

C	C	Treino 3- Sprints alternados CS e CP	<p>Habilidades-Curso para diante-Velocidade de-Aptidão anaeróbia.// 1. Os atletas formam um grupo com, no máximo, 5 pares e remam lentamente para a frente realizando 10 ciclos de remada.// 2. Depois devem remar rápido para novos 10 ciclos.// 3. Em seguida, lentamente para 15 novos ciclos, passando para 15 rápidos. // 4. Essa alternaça entre remadas lentas e rápidas vai continuar, aumentando de 5 em 5 ciclos, até que sejam alcançadas 50 remadas. // 5. Quando 50 remadas forem atingidas deverá começar uma contagem inversa até retornar a 10 ciclos lentos.// Comentários: Os atletas devem manter uma linha constante e não entrar na frente dos demais.</p>			
D	D	Treino 4 - Leme de Proa CS e CP	<p>Habilidades: Leme de proa // 1. Remar para a frente 4-5 m. //2. Executar leme de proa no lado direito.// 3. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado esquerdo.// 4. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado direito.// 5. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado esquerdo. // 6. Remar para a frente para terminar.// Comentários: Os atletas devem direcionar a um ponto de referência fixo na frente para ajudar a manter uma linha de avanço constante. É interessante que o exercício seja realizado “indo e vindo”.</p>			
E	E	Treino 5: Zig Zag CS e CP	<p>Habilidades-Circular de proa-Leme de proa- Voltas planas- Posicionamento do barco // 1. Dois ou mais caiaques com as proas alinhadas formam uma linha lado a lado entre eles com distância de 3 m. // 2. O primeiro caiaque do alinhamento deverá sair da sua posição e fazer o zig zag entre os demais que deverão permanecer parados. // 3 . Cumprindo todo o percurso o primeiro caiaque deverá permanecer parado no final da linha na mesma distância dos demais.// 4. O próximo remador entra na linha repetindo todos o percurso do seu antecessor. // Comentário: Os remadores devem procurar manter uma linha curta e direta, sem bater nos caiaque estacionados. Este é um excelente exercício para desenvolver posicionamento do barco e desenhar o arco desejado.</p>			

F	F	Treino 6: Remada frente, Remada Lateral e Remada Ré	Habilidades -Remada para frente e para trás, remada lateral direita e esquerda // 1. Remada à frente por 10 m. // 2. Remada lateral à direita por 10 m.//3. Remada ré 10m // 4. Remada lateral à esquerda por 10 m.// Comentários: o tamanho do curso pode ser variado para atender os remadores			
---	---	--	--	--	--	--

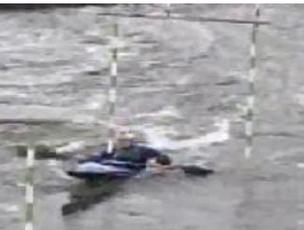
SEMANAS 3 e 4

7	1	Leme de Proa	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.		Treinar esse fundamento: (1) passagem pelas balizas - (2) Passagem remando - (3) escriva com os ombros DVD NÍVEL 2	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.
8	2	Leme de Popa	No leme de popa o atleta terá que girar o tronco de modo que os ombros fiquem praticamente em paralelo ao barco mantendo o remo vertical em ângulo de 90° com referência à embarcação. O braço de comando deverá estar "ligeiramente" na horizontal de forma a enquadrar a testa. BARCO PLANO.		Usar esse fundamento na remonta clássica- SLALOM - DVD NÍVEL 2	Passagem no leme + saída na circular

9	3	Remada reversa - PIVOT	O atleta deverá executar uma forte remada afundando as costas do remo no sentido inverso à proa. Manobra muito semelhante à circular de popa, porém nesta o barco se mantém mais plano enquanto que na reversa a intenção é levantar a proa da embarcação. "Em algumas situações" será mais rápido usar a circular de popa para fazer a remota do que a própria remada reversa, porém o fundamento da remada tem que ser ensinado e muito praticado.		Usar esse fundamento na remota reversa- SLALOM - DVD NÍVEL 2 - Treinar em portas	Remada reversa na entrada e passagem + leme de proa na saída
10	4	Circular de popa	A varredura de popa ou varredura reversa começa na popa e vira o caiaque na mesma direção do movimento do remo. Deverá iniciar com a rotação completa do tronco para colocar o remo ao lado da popa. Os ombros devem estar paralelos ao lado do barco. A pá deve ser empurrada longe do caiaque em um movimento circular amplo até chegar próximo a proa. O finca-pé deve ser empurrado no lado oposto para movimentar o barco em direção ao remo. O braço de tração deve ser mantido quase reto e o braço de comando baixo na altura do cockpit.	Giro com circular de popa e leme-DVD NÍVEL 2 - ***DVD está descrito erroneamente como giro com reversa e leme.	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma circular de popa (sem levantar a proa) na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água que na passagem passará para o leme de proa.	
11	5	Circular de proa	Movimento circular faz o barco girar. Este movimento começa na proa e se afasta do barco até chegar à popa. Para uma varredura à direita, o remo deve ser posicionado próximo a proa do lado direito. O início da varredura deverá ter o auxílio da perna direita forçando o finca-pé para que o barco gire para o lado esquerdo, ou seja, deve-se forçar o pé direito (o mesmo lado do golpe) para empurrar o barco para longe do remo. O olhar e o movimento do tronco no sentido do giro auxiliam na manobra. A pá deve estar baixa com a lâmina submersa logo abaixo da superfície da água. O braço de tração deve estar estendido - não rígido. O braço de comando também deve ser mantido baixo e seguir a borda do cockpit.		Remota forçada: Giro na aproximação + circular na passagem+ leme na saída. ***Importante: a proa não passa dentro da baliza, por esse motivo o leme para girar o barco na aproximação.	
12	6	Remada "ré" paralela às balizas-DVD NÍVEL 2	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			

A	A	NO CANAL- PISTA 1 E 2 SCOUT TÉCNICO (2 SEMANAS)				
B	B	1/3 pista com os fundamentos da semana				
C	C	1/2 pista com os fundamentos da semana				

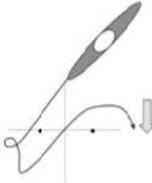
SEMANAS 5 e 6

13	1	Leme de Proa na passagem (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é fazer o leme de proa na passagem pela porta. Neste exercício o remo fica quase que paralelo à baliza, no momento que o atleta estiver direcionando a embarcação entre as balizas.			
14	2	Passagem remando (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é fazer a passagem ente as balizas remando, deixando para direcionar o barco na fase de preparação (aproximação) da passagem pela porta. Neste exercício o atleta deve buscar passar no meio das portas para evitar toques.			
15	3	Esquiva (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é encurtar o máximo possível as linhas, onde o atleta deve arriscar passar o ombro por baixo da baliza sem tocá-la. É interessante iniciar essa prática com balizas altas e ir diminuindo a altura com relação à água aos poucos. A pá do lado da esquiva não poderá estar na água para possibilitar a inclinação para trás do atleta, entretanto, a próxima tração a ser efetuada será do mesmo lado do ombro que esquivou.			

16	4	Esqui com reversa-DVD-NÍVEL 3	Em alta velocidade o atleta deverá arrastar por alguns metros o remo afundando-o aos poucos até a conclusão da remada reversa. Na Canoagem Slalom essa manobra é usada para atravessar a linha de remanso com velocidade direcionando o barco novamente à corrente.			
17	5	Circular de proa (corrente) -DVD-NÍVEL 3 ***DVD descrito errado o fundamento	Utilizar a circular de proa para evitar que o barco entre na linha do remanso e aplicar, logo em seguida, no lado oposto, leme de proa para redirecionar a embarcação de volta ao sentido da corrente.			
18	6	Saltar Reflexos	Para o fundamento de Saltar Reflexos, ensinar a manter o barco plano e executar a última remada muito próxima ao refluxo, com forte tração e impulso no finca-pé no mesmo lado da remada. O objetivo é elevar a proa no momento exato através de uma "circular de proa". O resultado será melhor se o barco estiver inclinado.			
A	A	1/2 pista com os fundamentos da semana				
B	B	Pista inteira com os fundamentos da semana				
C	C	Análise técnica dos pontos com maiores dificuldades de forma individual				
SEMANAS 7 e 8						
19	1	Remonta Clássica (corrente)-DVD NÍVEL 3	Passagem no leme + saída na circular = DVD. Proa dentro da baliza.			

20	2	Remonta Forçada (corrente) -DVD NÍVEL 3	Passagem na circular + saída no leme. Proa por fora da baliza			
21	3	Remonta Clássica em "S" (corrente) -DVD NÍVEL 3	Entrada no leme + circular de popa na passagem			
22	4	Remonta Forçada em "S" (corrente)-DVD NÍVEL 3	Entrada na circular + passagem na circular			
23	5	Remonta reversa (corrente) - DVD NÍVEL 3	Giro com reversa + leme. A proa por dentro das balizas.			
24	6	Remonta com uma remada (corrente)- DVD NÍVEL 3	Execução com leme de proa trabalhado para entrada + passagem + saída. Proa por dentro das balizas.			
A	A	1/3 pista com os fundamentos da semana				
B	B	1/2 pista com os fundamentos da semana				
C	C	Pista inteira com os fundamentos da semana				

SEMANAS 9 e 10

13	1	Remonta com apoio- DVD NÍVEL 3	Na aproximação o atleta já deverá estar girando a proa do barco para não passar pela baliza, de forma que o ciclo de remada na passagem será interrompido por um forte apoio em algum obstáculo próximo a baliza.			
14	2	Remonta no refluxo- DVD NÍVEL 3	Na aproximação o atleta deverá deixar a proa para fora da baliza, passando apenas o corpo do atleta e popa da embarcação. Barco terá que estar plano em todas as fases (entrada+passagem+saída). Tem que cuidar para o "bico" da embarcação não seja coberto por água.			
15	3	Remonta ré- DVD NÍVEL 2	Entrada de ré + saída de frente			
16	4	Remonta merano- DVD NÍVEL 2	Reversa e leme para girar o barco em 180° antes de entrar na porta e sair para o lado oposto.			
17	5	Remada "ré" paralela às balizas- DVD NÍVEL 2	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			

18	6	Giro com circular de popa e leme- DVD NÍVEL 2 ***DVD está como remada reversa e leme	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma remada reversa na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água a remada reversa passará para o leme de proa na passagem pela porta.			
A	A	1/3 pista com os fundamentos da semana				
B	B	1/2 pista com os fundamentos da semana				
C	C	Pista inteira com os fundamentos da semana				
D	D	Scout Técnico				

SEMANAS 11 e 12

19	1	Remada frente - DVD NÍVEL 1	<p>ATAQUE POSIÇÃO INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torção máxima do tronco no lado da remada; • Braço da tração deverá estar totalmente estendido; • Braço de comando deverá estar flexionado com a mão pouco acima da altura dos olhos e o cotovelo pouco abaixo dos ombros, ligeiramente atrás dos mesmos. Este braço de comando é que irá definir o ângulo correto pela introdução da pá na água. • A perna do lado que se iniciará a tração deverá estar flexionada, com a outra completamente estendida. • O quadril deverá estar ligeiramente rotado no assento. <p>PRINCIPAIS DEFEITOS NA FASE DE ATAQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braço da tração flexionado o que provoca a redução da amplitude da remada e, com isso, conseguirá menos propulsão; • Munheca flexionada para dentro o que provocará maior tensão e cansaço no antebraço. • A lâmina da pá entra na água de forma descoordenada (direcionada para o casco da embarcação ou para fora) o que fará com que se perca superfície de apoio e também o direcionamento da remada. • A pá “tropeça” ao ser introduzida na água provocando um menor ponto de apoio. 	Remar 5 minutos no seco como aquecimento com correção de técnica - Remar 2 mil metros ou 15 minutos em águas calmas passando em frente ao treinador para correção de técnica		
----	---	--	---	--	--	--

		<p>TRAÇÃO (Puxada)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Começa quando a pá do remo está completamente submergida e terminará quando a pá começar a sair da água. O objetivo dessa fase é obter o máximo de propulsão buscando colocar e manter a pá de forma vertical no maior tempo possível. • Trajetória da pá – Considerando como ponto de referência o BARCO, a trajetória é de deslocamento para trás devendo mantê-la na forma mais vertical possível; • Braços – O Braço de Tração realiza sua ação junto à torção do tronco finalizando esta fase quando a pá chegar na altura do quadril. A mão deverá manter a profundidade da pá e a proximidade ao barco. O Braço de comando descreve uma trajetória ligeiramente para baixo possibilitando que a pá mantenha sua profundidade até o último momento. O braço desloca-se cruzando o rosto do atleta. Essa ação permite manter a pá em uma posição mais próxima da vertical e acompanha a torção do corpo. A ação correta deste braço é fundamental visto que cria o apoio para o deslocamento e avanço da embarcação e determina a posição da pá com relação a água. • Tronco – A ação do tronco é de giro sobre seu eixo natural (coluna vertebral). A amplitude deste giro deve ser o máximo possível desde que não afete a estabilidade do barco. • Pernas - A perna do mesmo lado da remada é a responsável pelo avanço ativo da embarcação imprimindo aceleração. Conseguir isso com a pressão no fica-pé com uma ligeira extensão da mesma. Somente conseguirá a máxima transferência de força ao barco se essa ação for efetivada. 			
--	--	---	--	--	--

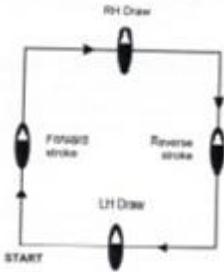
		<p>TRAÇÃO – PRINCIPAIS DEFEITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não fazer a torção suficiente perdendo a utilização dos maiores e mais potentes músculos do corpo; • Levar a mão muito acima ou muito abaixo, fora da cabeça, provocando uma menor aplicação de força na pá. • Empurrar com munheca flexionada, o que poderá provocar uma tensão excessiva e prejudicial. • Estender o cotovelo de empurre durante a tração. Isto provocará a perda da verticalidade da pá. • Não trabalhar em bloco o tronco e os braços. Isso fará que a força aplicada à pá seja muito menor. <p>SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Começa quando a pá inicia o movimento de sair da água exatamente quando o punho do atleta chegar na linha de seu quadril e termina quando a pá estiver completamente fora. • Trajetória da Pá – Tomando-se como referência o barco, o deslocamento é para trás e lateralmente até a completa saída da água. • Braços – Braço de Tração realiza um movimento para fora e para trás, liberando a pá pela lateral. Este movimento se deve a uma elevação do braço, separando o cotovelo do tronco, a mão se dirige para fora fazendo rotar o ombro. O antebraço começa a girar levando o polegar para o interior o que ajudará a liberar a pá. • Tronco – Prossegue sua torção nesta fase, visto que o braço de tração se mantém em prolongação do tronco e somente haverá um movimento de elevação. O movimento até atrás da pá se deve ao giro do tronco. O quadril começa a girar sobre o assento acompanhando a torção. • Pernas – A perna do lado da remada se estende e a perna contrária começa a flexionar-se, acompanhando o movimento do quadril. <p>SAÍDA – PRINCIPAIS DEFEITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • A mão de empurre se dirige para baixo provocando que a lâmina da pá se coloque plana na água e freie no momento da saída; • Retirar a pá demasiadamente adiante do local correto, mas ou menos na altura do joelho, reduzindo drasticamente a aplicação 			
--	--	---	--	--	--

20	2	Remada com pausa - DVD NÍVEL 1	<p>Este fundamento consiste em "pausar" a fase aérea demonstrando ao atleta os efeitos de uma boa transmissão no direcionamento e velocidade do barco além de forçá-lo a uma técnica mais apurada. A FASE AÉREA DA REMADA é subdividida em SUBIDA DO REMO e ATAQUE AÉREO:</p> <p>SUBIDA DO REMO – começa quando o remo sai da água completamente e termina quando a mesma pá estiver mais distante do canoísta. O objetivo é completar a torção do tronco.</p> <p>ATAQUE AÉREO – começa no momento em que se obtém a máxima torção do tronco e a posição mais distante da pá de ataque com relação ao próprio canoísta.</p> <p>Termina com a entrada desta pá na água. O objetivo desta subfase é de obter as melhores condições para um bom ataque, assim como transmitir a inércia do corpo para a frente do barco e trocar o sentido da rotação do tronco. Prática eficaz para aquecimento e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água. Para preparar o próximo ataque, o canoísta deverá acertar o ângulo da pá e terminar o giro de tronco até que fique em posição de extrema torção. O atleta deverá aproveitar a inércia do movimento da embarcação para relaxar a musculatura antes do novo ataque no lado oposto. Não esquecer de orientar o atleta a fazer o esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.</p>			
21	3	Remada ré com aceleração frente - DVD NÍVEL 1	<p>Embora a remada ré não seja muito utilizada na Canoagem Slalom trata-se de fundamento importante no Caique Polo essencial em várias manobras. Além disso auxilia ambas as modalidades no desenvolvimento de técnicas de sprint no exercício "remada ré com aceleração frente" e, portanto, deve ser treinada desde a iniciação. É importante que o atleta tenha um ponto de referência para a aceleração frente (este ponto de referência é importante também para a iniciação da remada em linha reta).</p>	<p>Em espaço de 50 metros alinhar os atletas para execução desse exercício que deverá durar 5 minutos de grande intensidade.</p>		

22	4	Remada inclinada - DVD NÍVEL 1	Fundamento importante de equilíbrio, 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 deixar o barco inclinado em apenas um dos lados onde deverá manter um ciclo de remadas da seguinte forma: a- Buscar o alcance máximo do ataque b-O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida. c- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado. d- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize) e- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.	No mesmo espaço de 50 metros fazer com que os atletas remem de forma inclinada na direita e na esquerda por 5 minutos.		
23	5	Zig zag com orientação de proa - DVD NÍVEL 1	O exercício consiste em alternar as remadas no lado direito e esquerdo, executando a mudança de direção através do leme de proa. É importante que o atleta deixe a popa da embarcação fora da água no momento da mudança de trajetória. Deverá remar em uma linha em que a proa avance em direção à pá. A pá deve ser colocada com angulação aproximada de 45 graus entre a proa, a cintura do atleta e a própria pá, objetivando puxar o barco na direção desejada.	Na sequência do exercícios, fazer o zig zag com orientação de proa no mesmo espaço por mais 5 minutos.		
24	6	Remada lateral	A remada lateral é usada para girar o barco nitidamente em volta das pás. Existem dois tipos de remada lateral, a remada estática e a remada dinâmica. A configuração para a remada estática é semelhante ao leme de proa, mas o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente. Para começar, remova para frente e faça um pequeno movimento de varredura para iniciar o giro do barco. Arraste o remo até encostar no caiaque. O braço inferior é dobrado com o cotovelo próximo ao corpo. O braço superior enquadra o rosto. O remo deve estar na vertical com o lado da potência da lâmina voltado para o caiaque. O corpo está de frente para o remo.	Por último, realizar remada lateral dos dois lados, por mais 5 minutos.		

A	A	Treino 1: Remando em fila - COMUM	<p>Habilidades: Remada para frente -Velocidade -Aptidão aeróbia/anaeróbia // 1. Três ou mais atletas formam uma única linha (um atrás do outro) e remam com ritmo relaxado a uma distância de 50 cm entre eles. // 2. O último atleta ultrapassa os demais com pequeno sprint para assumir a liderança. //3. Quando o atleta atinge a liderança, o último da fila recomeça na mesma forma. // 4. Todos os atletas continuam a girar a partir do final da linha para a liderança. // Comentário Este exercício visa construir resistência e deve ser trabalhado em distâncias de 200 metros ou mais. Quando o atleta estiver ultrapassando, deve permanecer em distância que não haja confronto entre as pás. Outra situação interessante é aumentar a distância entre os caiaques para 1m ou 1,5m para permitir que os atletas façam zig zag até chegarem à liderança.</p>			
B	B	Treino2 - Sprints - CS e CP	<p>Habilidades -Remada para frente -Velocidade -Giro de popa- Aptidão anaeróbia // 1. Configurar uma linha de partida com 15 m de área desobstruída. // 2. Atletas formam pares com o primeiro remador de cada par alinhado ao longo da linha de partida. // 3. Após o sinal os remadores fazem um sprint de 15 m, giram de popa e retornam a linha de partida. // 4. Quando este atleta chegar na linha de partida, o segundo da dupla inicia o seu sprint, gira e retorna. // 5. Os sprints continuam até que cada atleta tenha completado 10-15 voltas.// Comentários: Este é um exercício anaeróbio porque cada atleta tem um descanso entre sprints. Pode ser variado, como por exemplo, usando a remada reversa no giro ou uma combinação qualquer durante os sprints. Para maior incentivo, deve ser definidos pares homogêneos, para que não haja grandes desvantagens.</p>			

C	C	Treino 3- Sprints alternados CS e CP	<p>Habilidades-Curso para diante-Velocidade de-Aptidão anaeróbia.// 1. Os atletas formam um grupo com, no máximo, 5 pares e remam lentamente para a frente realizando 10 ciclos de remada.// 2. Depois devem remar rápido para novos 10 ciclos.// 3. Em seguida, lentamente para 15 novos ciclos, passando para 15 rápidos. // 4. Essa alternância entre remadas lentas e rápidas vai continuar, aumentando de 5 em 5 ciclos, até que sejam alcançadas 50 remadas. // 5. Quando 50 remadas forem atingidas deverá começar uma contagem inversa até retornar a 10 ciclos lentos.// Comentários: Os atletas devem manter uma linha constante e não entrar na frente dos demais.</p>			
D	D	Treino 4 - Leme de Proa CS e CP	<p>Habilidades: Leme de proa // 1. Remar para a frente 4-5 m. //2. Executar leme de proa no lado direito.// 3. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado esquerdo.// 4. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado direito.// 5. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado esquerdo. // 6. Remar para a frente para terminar.// Comentários: Os atletas devem direcionar a um ponto de referência fixo na frente para ajudar a manter uma linha de avanço constante. É interessante que o exercício seja realizado “indo e vindo”.</p>			
E	E	Treino 5: Zig Zag CS e CP	<p>Habilidades-Circular de proa-Leme de proa- Voltas planas- Posicionamento do barco // 1. Dois ou mais caiaques com as proas alinhadas formam uma linha lado a lado entre eles com distância de 3 m. // 2. O primeiro caiaque do alinhamento deverá sair da sua posição e fazer o zig zag entre os demais que deverão permanecer parados. // 3 . Cumprindo todo o percurso o primeiro caiaque deverá permanecer parado no final da linha na mesma distância dos demais.// 4. O próximo remador entra na linha repetindo todos o percurso do seu antecessor. // Comentário: Os remadores devem procurar manter uma linha curta e direta, sem bater nos caiaque estacionados. Este é um excelente exercício para desenvolver posicionamento do barco e desenhar o arco desejado.</p>			

F	F	Treino 6: Remada frente, Remada Lateral e Remada Ré	Habilidades -Remada para frente e para trás, remada lateral direita e esquerda // 1. Remada à frente por 10 m. // 2. Remada lateral à direita por 10 m.//3. Remada ré 10m // 4. Remada lateral à esquerda por 10 m.// Comentários: o tamanho do curso pode ser variado para atender os remadores			
---	---	--	--	---	--	--

SEMANAS 13 e 14

25	1	Leme de Proa	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.		Treinar esse fundamento: (1) passagem pelas balizas - (2) Passagem remando - (3) escuiva com os ombros DVD NÍVEL 2	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.
26	2	Leme de Popa	No leme de popa o atleta terá que girar o tronco de modo que os ombros fiquem praticamente em paralelo ao barco mantendo o remo vertical em ângulo de 90° com referência à embarcação. O braço de comando deverá estar "ligeiramente" na horizontal de forma a enquadrar a testa. BARCO PLANO.		Usar esse fundamento na remonta clássica- SLALOM - DVD NÍVEL 2	Passagem no leme + saída na circular

27	3	Remada reversa - PIVOT	O atleta deverá executar uma forte remada afundando as costas do remo no sentido inverso à proa. Manobra muito semelhante à circular de popa, porém nesta o barco se mantém mais plano enquanto que na reversa a intenção é levantar a proa da embarcação. "Em algumas situações" será mais rápido usar a circular de popa para fazer a remota do que a própria remada reversa, porém o fundamento da remada tem que ser ensinado e muito praticado.		Usar esse fundamento na remota reversa- SLALOM - DVD NÍVEL 2 - Treinar em portas	Remada reversa na entrada e passagem + leme de proa na saída
28	4	Circular de popa	A varredura de popa ou varredura reversa começa na popa e vira o caiaque na mesma direção do movimento do remo. Deverá iniciar com a rotação completa do tronco para colocar o remo ao lado da popa. Os ombros devem estar paralelos ao lado do barco. A pá deve ser empurrada longe do caiaque em um movimento circular amplo até chegar próximo a proa. O finca-pé deve ser empurrado no lado oposto para movimentar o barco em direção ao remo. O braço de tração deve ser mantido quase reto e o braço de comando baixo na altura do cockpit.	Giro com circular de popa e leme-DVD NÍVEL 2 - ***DVD está descrito erroneamente como giro com reversa e leme.	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma circular de popa (sem levantar a proa) na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água que na passagem passará para o leme de proa.	
29	5	Circular de proa	Movimento circular faz o barco girar. Este movimento começa na proa e se afasta do barco até chegar à popa. Para uma varredura à direita, o remo deve ser posicionado próximo a proa do lado direito. O início da varredura deverá ter o auxílio da perna direita forçando o finca-pé para que o barco gire para o lado esquerdo, ou seja, deve-se forçar o pé direito (o mesmo lado do golpe) para empurrar o barco para longe do remo. O olhar e o movimento do tronco no sentido do giro auxiliam na manobra. A pá deve estar baixa com a lâmina submersa logo abaixo da superfície da água. O braço de tração deve estar estendido - não rígido. O braço de comando também deve ser mantido baixo e seguir a borda do cockpit.		Remota forçada: Giro na aproximação + circular na passagem+ leme na saída. ***Importante: a proa não passa dentro da baliza, por esse motivo o leme para girar o barco na aproximação.	
30	6	Remada "ré" paralela às balizas- DVD NÍVEL 2	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			

A	A	NO CANAL- PISTA 1 E 2 SCOUT TÉCNICO (2 SEMANAS)				
B	B	1/3 pista com os fundamentos da semana				
C	C	1/2 pista com os fundamentos da semana				

SEMANAS 15 e 16

31	1	Leme de Proa na passagem (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é fazer o leme de proa na passagem pela porta. Neste exercício o remo fica quase que paralelo à baliza, no momento que o atleta estiver direcionando a embarcação entre as balizas.			
32	2	Passagem remando (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é fazer a passagem ente as balizas remando, deixando para direcionar o barco na fase de preparação (aproximação) da passagem pela porta. Neste exercício o atleta deve buscar passar no meio das portas para evitar toques.			
33	3	Esquiva (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é encurtar o máximo possível as linhas, onde o atleta deve arriscar passar o ombro por baixo da baliza sem tocá-la. É interessante iniciar essa prática com balizas altas e ir diminuindo a altura com relação à água aos poucos. A pá do lado da esquiva não poderá estar na água para possibilitar a inclinação para trás do atleta, entretanto, a próxima tração a ser efetuada será do mesmo lado do ombro que esquivou.			

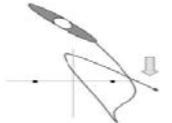
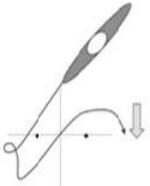
34	4	Esqui com reversa-DVD NÍVEL 3	Em alta velocidade o atleta deverá arrastar por alguns metros o remo afundando-o aos poucos até a conclusão da remada reversa. Na Canoagem Slalom essa manobra é usada para atravessar a linha de remanso com velocidade direcionando o barco novamente à corrente.			
35	5	Circular de proa (corrente) -DVD-NÍVEL 3 ***DVD descrito errado o fundamento	Utilizar a circular de proa para evitar que o barco entre na linha do remanso e aplicar, logo em seguida, no lado oposto, leme de proa para redirecionar a embarcação de volta ao sentido da corrente.			
36	6	Saltar Reflexos	Para o fundamento de Saltar Reflexos, ensinar a manter o barco plano e executar a última remada muito próxima ao refluxo, com forte tração e impulso no finca-pé no mesmo lado da remada. O objetivo é elevar a proa no momento exato através de uma "circular de proa". O resultado será melhor se o barco estiver inclinado.			
A	A	1/2 pista com os fundamentos da semana				
B	B	Pista inteira com os fundamentos da semana				
C	C	Análise técnica dos pontos com maiores dificuldades de forma individual				

SEMANAS 17 e 18

37	1	Remonta Clássica (corrente)-DVD NÍVEL 3	Passagem no leme + saída na circular = DVD. Proa dentro da baliza.			
----	---	--	--	--	--	--

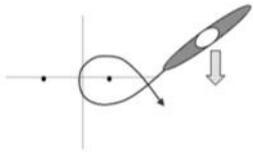
38	2	Remonta Forçada (corrente) -DVD NÍVEL 3	Passagem na circular + saída no leme. Proa por fora da baliza				
39	3	Remonta Clássica em "S" (corrente) -DVD NÍVEL 3	Entrada no leme + circular de popa na passagem				
40	4	Remonta Forçada em "S" (corrente)-DVD NÍVEL 3	Entrada na circular + passagem na circular				
41	5	Remonta reversa (corrente) - DVD NÍVEL 3	Giro com reversa + leme. A proa por dentro das balizas.				
42	6	Remonta com uma remada (corrente)- DVD NÍVEL 3	Execução com leme de proa trabalhado para entrada + passagem + saída. Proa por dentro das balizas.				
A	A	1/3 pista com os fundamentos da semana					
B	B	1/2 pista com os fundamentos da semana					
C	C	Pista inteira com os fundamentos da semana					

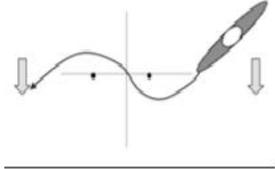
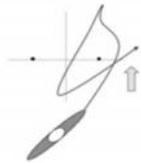
SEMANAS 19 e 20

43	1	Remonta com apoio- DVD NÍVEL 3	Na aproximação o atleta já deverá estar girando a proa do barco para não passar pela baliza, de forma que o ciclo de remada na passagem será interrompido por um forte apoio em algum obstáculo próximo a baliza.			
44	2	Remonta no refluxo- DVD NÍVEL 3	Na aproximação o atleta deverá deixar a proa para fora da baliza, passando apenas o corpo do atleta e popa da embarcação. Barco terá que estar plano em todas as fases (entrada+passagem+saída). Tem que cuidar para o "bico" da embarcação não seja coberto por água.			
45	3	Remonta ré- DVD NÍVEL 2	Entrada de ré + saída de frente			
46	4	Remonta merano- DVD NÍVEL 2	Reversa e leme para girar o barco em 180° antes de entrar na porta e sair para o lado oposto.			
47	5	Remada "ré" paralela às balizas- DVD NÍVEL 2	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			

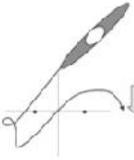
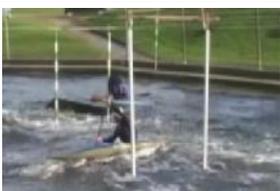
48	6	Giro com reversa e leme- DVD NÍVEL 2	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma remada reversa na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água a remada reversa passará para o leme de proa na passagem pela porta.			
A	A	1/3 pista com os fundamentos da semana				
B	B	1/2 pista com os fundamentos da semana				
C	C	Pista inteira com os fundamentos da semana				
D	D	Scout Técnico				

SEMANAS 21 e 22

49	1	Remonta clássica- DVD NÍVEL 2	Passagem no leme + saída na circular			
50	2	Remonta forçada- DVD NÍVEL 2	Giro na aproximação + circular na passagem+ leme na saída. ****Importante: a proa não passa dentro da baliza, por esse motivo o leme para girar o barco na aproximação.			

51	3	Remonta reversa- DVD NÍVEL 2	Remada reversa na entrada e passagem + leme de proa na saída			
52	4	Remonta clássica em "S"- DVD NÍVEL 2	Entrada no leme + circular de proa na passagem ***DVD está escrito errado circular de popa			
53	5	Remonta forçada em "S"- DVD NÍVEL 2	Entrada na circular + passagem na circular			
54	6	Remonta ré- DVD NÍVEL 2	Entrada de ré + saída de frente			
A	A					
B	B					
C	C					

SEMANAS 23 e 24

55	1	Remonta merano-DVD NÍVEL 2 (NO DVD O LADO DA ENTRADA E SAÍDA ESTÃO ERRADOS. DEVEM SER SEGUIDOS OS SENTIDOS EXPOSTOS NA ILUSTRAÇÃO AO LADO)	Reversa e Leme para girar o barco em 180° antes de entrar na porta e sair para o lado oposto.			
56	2	Leme de proa na passagem- DVD NÍVEL 2	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO. No Slalom o leme de proa deverá ser realizado na passagem pelas balizas.			
57	3	Remando na passagem - DVD NÍVEL 2 *** DVD leme de proa antes das portas	O objetivo é fazer a passagem ente as balizas remando, deixando para direcionar o barco na fase de preparação (aproximação) da passagem pela porta. Neste exercício o atleta deve buscar passar no meio das portas para evitar toques.			
58	4	Esquiva com os ombros- DVD NÍVEL 2	O objetivo é encurtar o máximo possível as linhas, onde o atleta deve arriscar passar o ombro por baixo da baliza sem tocá-la. É interessante iniciar essa prática com balizas altas e ir diminuindo a altura com relação à água aos poucos. A pá do lado da esquiva não poderá estar na água para possibilitar a inclinação para trás do atleta. O OMBRO QUE ESQUIVA REFERE-SE AO BRAÇO DE ATAQUE AQUÁTICO QUE FARÁ O PRÓXIMO CICLO DE REMADA IMEDIATAMENTE APÓS SAIR DA PORTA.			
59	5	Remada "ré" paralela às balizas- DVD NÍVEL 2	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			

60	6	Giro com circular de popa e leme- DVD NÍVEL 2 **no DVD está descrito de forma errada como "giro de reversa e leme"	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma circular de popa (sem levantar a proa) na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água que na passagem passará para o leme de proa.			
A	A					
B	B					
C	C					
D	D					

SEMANAS 25 e 26

61	1	Remada frente - DVD NÍVEL 1	<p>ATAQUE POSIÇÃO INICIAL</p> <ul style="list-style-type: none"> • Torção máxima do tronco no lado da remada; • Braço da tração deverá estar totalmente estendido; • Braço de comando deverá estar flexionado com a mão pouco acima da altura dos olhos e o cotovelo pouco abaixo dos ombros, ligeiramente atrás dos mesmos. Este braço de comando é que irá definir o ângulo correto pela introdução da pá na água. • A perna do lado que se iniciará a tração deverá estar flexionada, com a outra completamente estendida. • O quadril deverá estar ligeiramente rotado no assento. <p>PRINCIPAIS DEFEITOS NA FASE DE ATAQUE</p> <ul style="list-style-type: none"> • Braço da tração flexionado o que provoca a redução da amplitude da remada e, com isso, conseguirá menos propulsão; • Munheca flexionada para dentro o que provocará maior tensão e cansaço no antebraço. • A lâmina da pá entra na água de forma descoordenada (direcionada para o casco da embarcação ou para fora) o que fará com que se perca superfície de apoio e também o direcionamento da remada. • A pá “tropeça” ao ser introduzida na água provocando um menor ponto de apoio. 	Remar 5 minutos no seco como aquecimento com correção de técnica - Remar 2 mil metros ou 15 minutos em águas calmas passando em frente ao treinador para correção de técnica		
----	---	--	---	--	--	--

TRAÇÃO (Puxada)

- Começa quando a pá do remo está completamente submergida e terminará quando a pá começar a sair da água. O objetivo dessa fase é obter o máximo de propulsão buscando colocar e manter a pá de forma vertical no maior tempo possível.
- Trajetória da pá – Considerando como ponto de referência o BARCO, a trajetória é de deslocamento para trás devendo mantê-la na forma mais vertical possível;
- Braços – O Braço de Tração realiza sua ação junto à torção do tronco finalizando esta fase quando a pá chegar na altura do quadril. A mão deverá manter a profundidade da pá e a proximidade ao barco. O Braço de comando descreve uma trajetória ligeiramente para baixo possibilitando que a pá mantenha sua profundidade até o último momento. O braço desloca-se cruzando o rosto do atleta. Essa ação permite manter a pá em uma posição mais próxima da vertical e acompanha a torção do corpo. A ação correta deste braço é fundamental visto que cria o apoio para o deslocamento e avanço da embarcação e determina a posição da pá com relação a água.
- Tronco – A ação do tronco é de giro sobre seu eixo natural (coluna vertebral). A amplitude deste giro deve ser o máximo possível desde que não afete a estabilidade do barco.
- Pernas - A perna do mesmo lado da remada é a responsável pelo avanço ativo da embarcação imprimindo aceleração. Conseguir isso com a pressão no fica-pé com uma ligeira extensão da mesma. Somente conseguirá a máxima transferência de força ao barco se essa ação for efetivada.

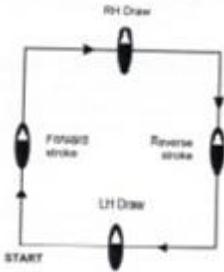
		<p>TRAÇÃO – PRINCIPAIS DEFEITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Não fazer a torção suficiente perdendo a utilização dos maiores e mais potentes músculos do corpo; • Levar a mão muito acima ou muito abaixo, fora da cabeça, provocando uma menor aplicação de força na pá. • Empurrar com munheca flexionada, o que poderá provocar uma tensão excessiva e prejudicial. • Estender o cotovelo de empurre durante a tração. Isto provocará a perda da verticalidade da pá. • Não trabalhar em bloco o tronco e os braços. Isso fará que a força aplicada à pá seja muito menor. <p>SAÍDA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Começa quando a pá inicia o movimento de sair da água exatamente quando o punho do atleta chegar na linha de seu quadril e termina quando a pá estiver completamente fora. • Trajetória da Pá – Tomando-se como referência o barco, o deslocamento é para trás e lateralmente até a completa saída da água. • Braços – Braço de Tração realiza um movimento para fora e para trás, liberando a pá pela lateral. Este movimento se deve a uma elevação do braço, separando o cotovelo do tronco, a mão se dirige para fora fazendo rotar o ombro. O antebraço começa a girar levando o polegar para o interior o que ajudará a liberar a pá. • Tronco – Prossegue sua torção nesta fase, visto que o braço de tração se mantém em prolongação do tronco e somente haverá um movimento de elevação. O movimento até atrás da pá se deve ao giro do tronco. O quadril começa a girar sobre o assento acompanhando a torção. • Pernas – A perna do lado da remada se estende e a perna contrária começa a flexionar-se, acompanhando o movimento do quadril. <p>SAÍDA – PRINCIPAIS DEFEITOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • A mão de empurre se dirige para baixo provocando que a lâmina da pá se coloque plana na água e freie no momento da saída; • Retirar a pá demasiadamente adiante do local correto, mas ou menos na altura do Joelho, reduzindo drasticamente a aplicação 			
--	--	---	--	--	--

62	2	Remada com pausa - DVD NÍVEL 1	<p>Este fundamento consiste em "pausar" a fase aérea demonstrando ao atleta os efeitos de uma boa transmissão no direcionamento e velocidade do barco além de forçá-lo a uma técnica mais apurada. A FASE AÉREA DA REMADA é subdividida em SUBIDA DO REMO e ATAQUE AÉREO:</p> <p>SUBIDA DO REMO – começa quando o remo sai da água completamente e termina quando a mesma pá estiver mais distante do canoísta. O objetivo é completar a torção do tronco.</p> <p>ATAQUE AÉREO – começa no momento em que se obtém a máxima torção do tronco e a posição mais distante da pá de ataque com relação ao próprio canoísta.</p> <p>Termina com a entrada desta pá na água. O objetivo desta subfase é de obter as melhores condições para um bom ataque, assim como transmitir a inércia do corpo para a frente do barco e trocar o sentido da rotação do tronco. Prática eficaz para aquecimento e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água. Para preparar o próximo ataque, o canoísta deverá acertar o ângulo da pá e terminar o giro de tronco até que fique em posição de extrema torção. O atleta deverá aproveitar a inércia do movimento da embarcação para relaxar a musculatura antes do novo ataque no lado oposto. Não esquecer de orientar o atleta a fazer o esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.</p>			
63	3	Remada ré com aceleração frente - DVD NÍVEL 1	<p>Embora a remada ré não seja muito utilizada na Canoagem Slalom trata-se de fundamento importante no Caiaque Polo essencial em várias manobras. Além disso auxilia ambas as modalidades no desenvolvimento de técnicas de sprint no exercício "remada ré com aceleração frente" e, portanto, deve ser treinada desde a iniciação. É importante que o atleta tenha um ponto de referência para a aceleração frente (este ponto de referência é importante também para a iniciação da remada em linha reta).</p>	<p>Em espaço de 50 metros alinhar os atletas para execução desse exercício que deverá durar 5 minutos de grande intensidade.</p>		

64	4	Remada inclinada - DVD NÍVEL 1	Fundamento importante de equilíbrio, 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 deixar o barco inclinado em apenas um dos lados onde deverá manter um ciclo de remadas da seguinte forma: a- Buscar o alcance máximo do ataque b-O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida. c- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado. d- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize) e- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.	No mesmo espaço de 50 metros fazer com que os atletas remem de forma inclinada na direita e na esquerda por 5 minutos.		
65	5	Zig zag com orientação de proa - DVD NÍVEL 1	O exercício consiste em alternar as remadas no lado direito e esquerdo, executando a mudança de direção através do leme de proa. É importante que o atleta deixe a popa da embarcação fora da água no momento da mudança de trajetória. Deverá remar em uma linha em que a proa avance em direção à pá. A pá deve ser colocada com angulação aproximada de 45 graus entre a proa, a cintura do atleta e a própria pá, objetivando puxar o barco na direção desejada.	Na sequência do exercícios, fazer o zig zag com orientação de proa no mesmo espaço por mais 5 minutos.		
66	6	Remada lateral	A remada lateral é usada para girar o barco nitidamente em volta das pás. Existem dois tipos de remada lateral, a remada estática e a remada dinâmica. A configuração para a remada estática é semelhante ao leme de proa, mas o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente. Para começar, remova para frente e faça um pequeno movimento de varredura para iniciar o giro do barco. Arraste o remo até encostar no caiaque. O braço inferior é dobrado com o cotovelo próximo ao corpo. O braço superior enquadra o rosto. O remo deve estar na vertical com o lado da potência da lâmina voltado para o caiaque. O corpo está de frente para o remo.	Por último, realizar remada lateral dos dois lados, por mais 5 minutos.		

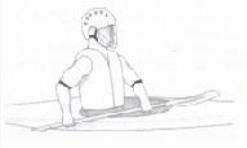
A	A	Treino 1: Remando em fila - COMUM	Habilidades: Remada para frente -Velocidade -Aptidão aeróbia/anaeróbia // 1. Três ou mais atletas formam uma única linha (um atrás do outro) e remam com ritmo relaxado a uma distância de 50 cm entre eles. // 2. O último atleta ultrapassa os demais com pequeno sprint para assumir a liderança. //3. Quando o atleta atinge a liderança, o último da fila recomeça na mesma forma. // 4. Todos os atletas continuam a girar a partir do final da linha para a liderança. // Comentário Este exercício visa construir resistência e deve ser trabalhado em distâncias de 200 metros ou mais. Quando o atleta estiver ultrapassando, deve permanecer em distância que não haja confronto entre as pás. Outra situação interessante é aumentar a distância entre os caiaques para 1m ou 1,5m para permitir que os atletas façam zig zag até chegarem à liderança.			
B	B	Treino2 - Sprints - CS e CP	Habilidades -Remada para frente -Velocidade -Giro de popa- Aptidão anaeróbia // 1. Configurar uma linha de partida com 15 m de área desobstruída. // 2. Atletas formam pares com o primeiro remador de cada par alinhado ao longo da linha de partida. // 3. Após o sinal os remadores fazem um sprint de 15 m, giram de popa e retornam a linha de partida. // 4. Quando este atleta chegar na linha de partida, o segundo da dupla inicia o seu sprint, gira e retorna. // 5. Os sprints continuam até que cada atleta tenha completado 10-15 voltas.// Comentários: Este é um exercício anaeróbio porque cada atleta tem um descanso entre sprints. Pode ser variado, como por exemplo, usando a remada reversa no giro ou uma combinação qualquer durante os sprints. Para maior incentivo, deve ser definidos pares homogêneos, para que não haja grandes desvantagens.			

C	C	Treino 3- Sprints alternados CS e CP	<p>Habilidades-Curso para diante-Velocidade de-Aptidão anaeróbia.// 1. Os atletas formam um grupo com, no máximo, 5 pares e remam lentamente para a frente realizando 10 ciclos de remada.// 2. Depois devem remar rápido para novos 10 ciclos.// 3. Em seguida, lentamente para 15 novos ciclos, passando para 15 rápidos. // 4. Essa alternação entre remadas lentas e rápidas vai continuar, aumentando de 5 em 5 ciclos, até que sejam alcançadas 50 remadas. // 5. Quando 50 remadas forem atingidas deverá começar uma contagem inversa até retornar a 10 ciclos lentos.// Comentários: Os atletas devem manter uma linha constante e não entrar na frente dos demais.</p>			
D	D	Treino 4 - Leme de Proa CS e CP	<p>Habilidades: Leme de proa // 1. Remar para a frente 4-5 m. //2. Executar leme de proa no lado direito.// 3. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado esquerdo.// 4. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado direito.// 5. Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado esquerdo. // 6. Remar para a frente para terminar.// Comentários: Os atletas devem direcionar a um ponto de referência fixo na frente para ajudar a manter uma linha de avanço constante. É interessante que o exercício seja realizado “indo e vindo”.</p>			
E	E	Treino 5: Zig Zag CS e CP	<p>Habilidades-Circular de proa-Leme de proa- Voltas planas- Posicionamento do barco // 1. Dois ou mais caiaques com as proas alinhadas formam uma linha lado a lado entre eles com distância de 3 m. // 2. O primeiro caiaque do alinhamento deverá sair da sua posição e fazer o zig zag entre os demais que deverão permanecer parados. // 3 . Cumprindo todo o percurso o primeiro caiaque deverá permanecer parado no final da linha na mesma distância dos demais.// 4. O próximo remador entra na linha repetindo todos o percurso do seu antecessor. // Comentário: Os remadores devem procurar manter uma linha curta e direta, sem bater nos caiaque estacionados. Este é um excelente exercício para desenvolver posicionamento do barco e desenhar o arco desejado.</p>			

F	F	Treino 6: Remada frente, Remada Lateral e Remada Ré	Habilidades -Remada para frente e para trás, remada lateral direita e esquerda // 1. Remada à frente por 10 m. // 2. Remada lateral à direita por 10 m.//3. Remada ré 10m // 4. Remada lateral à esquerda por 10 m.// Comentários: o tamanho do curso pode ser variado para atender os remadores			
---	---	--	--	---	--	--

SEMANAS 27 e 28

67	1	Leme de Proa	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.		Treinar esse fundamento: (1) passagem pelas balizas - (2) Passagem remando - (3) escuiva com os ombros DVD NÍVEL 2	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.
68	2	Leme de Popa	No leme de popa o atleta terá que girar o tronco de modo que os ombros fiquem praticamente em paralelo ao barco mantendo o remo vertical em ângulo de 90° com referência à embarcação. O braço de comando deverá estar "ligeiramente" na horizontal de forma a enquadrar a testa. BARCO PLANO.		Usar esse fundamento na remonta clássica- SLALOM - DVD NÍVEL 2	Passagem no leme + saída na circular

69	3	Remada reversa - PIVOT	O atleta deverá executar uma forte remada afundando as costas do remo no sentido inverso à proa. Manobra muito semelhante à circular de popa, porém nesta o barco se mantém mais plano enquanto que na reversa a intenção é levantar a proa da embarcação. "Em algumas situações" será mais rápido usar a circular de popa para fazer a remota do que a própria remada reversa, porém o fundamento da remada tem que ser ensinado e muito praticado.		Usar esse fundamento na remota reversa- SLALOM - DVD NÍVEL 2 - Treinar em portas	Remada reversa na entrada e passagem + leme de proa na saída
70	4	Circular de popa	A varredura de popa ou varredura reversa começa na popa e vira o caiaque na mesma direção do movimento do remo. Deverá iniciar com a rotação completa do tronco para colocar o remo ao lado da popa. Os ombros devem estar paralelos ao lado do barco. A pá deve ser empurrada longe do caiaque em um movimento circular amplo até chegar próximo a proa. O finca-pé deve ser empurrado no lado oposto para movimentar o barco em direção ao remo. O braço de tração deve ser mantido quase reto e o braço de comando baixo na altura do cockpit.	Giro com circular de popa e leme-DVD NÍVEL 2 - ***DVD está descrito erroneamente como giro com reversa e leme.	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma circular de popa (sem levantar a proa) na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água que na passagem passará para o leme de proa.	
71	5	Circular de proa	Movimento circular faz o barco girar. Este movimento começa na proa e se afasta do barco até chegar à popa. Para uma varredura à direita, o remo deve ser posicionado próximo a proa do lado direito. O início da varredura deverá ter o auxílio da perna direita forçando o finca-pé para que o barco gire para o lado esquerdo, ou seja, deve-se forçar o pé direito (o mesmo lado do golpe) para empurrar o barco para longe do remo. O olhar e o movimento do tronco no sentido do giro auxilia na manobra. A pá deve estar baixa com a lâmina submersa logo abaixo da superfície da água. O braço de tração deve estar estendido - não rígido. O braço de comando também deve ser mantido baixo e seguir a borda do cockpit.		Remota forçada: Giro na aproximação + circular na passagem+ leme na saída. ****Importante: a proa não passa dentro da baliza, por esse motivo o leme para girar o barco na aproximação.	
72	6	Remada "ré" paralela às balizas- DVD NÍVEL 2	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			

A	A	NO CANAL- PISTA 1 E 2 SCOUT TÉCNICO (2 SEMANAS)				
B	B	1/3 pista com os fundamentos da semana				
C	C	1/2 pista com os fundamentos da semana				

SEMANAS 29 e 30

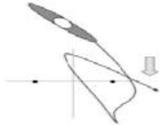
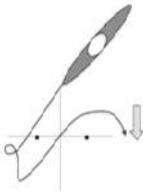
73	1	Leme de Proa na passagem (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é fazer o leme de proa na passagem pela porta. Neste exercício o remo fica quase que paralelo à baliza, no momento que o atleta estiver direcionando a embarcação entre as balizas.			
74	2	Passagem remando (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é fazer a passagem entre as balizas remando, deixando para direcionar o barco na fase de preparação (aproximação) da passagem pela porta. Neste exercício o atleta deve buscar passar no meio das portas para evitar toques.			
75	3	Esquiva (corrente)-DVD-NÍVEL 3	O objetivo é encurtar o máximo possível as linhas, onde o atleta deve arriscar passar o ombro por baixo da baliza sem tocá-la. É interessante iniciar essa prática com balizas altas e ir diminuindo a altura com relação à água aos poucos. A pá do lado da esquiva não poderá estar na água para possibilitar a inclinação para trás do atleta, entretanto, a próxima tração a ser efetuada será do mesmo lado do ombro que esquivou.			

76	4	Esqui com reversa-DVD NÍVEL 3	Em alta velocidade o atleta deverá arrastar por alguns metros o remo afundando-o aos poucos até a conclusão da remada reversa. Na Canoagem Slalom essa manobra é usada para atravessar a linha de remanso com velocidade direcionando o barco novamente à corrente.			
77	5	Circular de proa (corrente) -DVD-NÍVEL 3 ***DVD descrito errado o fundamento	Utilizar a circular de proa para evitar que o barco entre na linha do remanso e aplicar, logo em seguida, no lado oposto, leme de proa para redirecionar a embarcação de volta ao sentido da corrente.			
78	6	Saltar Reflexos	Para o fundamento de Saltar Reflexos, ensinar a manter o barco plano e executar a última remada muito próxima ao refluxo, com forte tração e impulso no finca-pé no mesmo lado da remada. O objetivo é elevar a proa no momento exato através de uma "circular de proa". O resultado será melhor se o barco estiver inclinado.			
A	A	1/2 pista com os fundamentos da semana				
B	B	Pista inteira com os fundamentos da semana				
C	C	Análise técnica dos pontos com maiores				

SEMANAS 31 e 32

79	1	Remonta Clássica (corrente)-DVD NÍVEL 3	Passagem no leme + saída na circular = DVD. Proa dentro da baliza.			
----	---	--	--	--	--	--

80	2	Remonta Forçada (corrente) -DVD NÍVEL 3	Passagem na circular + saída no leme. Proa por fora da baliza			
81	3	Remonta Clássica em "S" (corrente) -DVD NÍVEL 3	Entrada no leme + circular de popa na passagem			
82	4	Remonta Forçada em "S" (corrente)-DVD NÍVEL 3	Entrada na circular + passagem na circular			
83	5	Remonta reversa (corrente) - DVD NÍVEL 3	Giro com reversa + leme. A proa por dentro das balizas.			
84	6	Remonta com uma remada (corrente)- DVD NÍVEL 3	Execução com leme de proa trabalhado para entrada + passagem + saída. Proa por dentro das balizas.			
	A	1/3 pista com os fundamentos da semana				
	B	1/2 pista com os fundamentos da semana				

	C	Pista inteira com os fundamentos da semana				
SEMANAS 33 e 34						
85	1	Remonta com apoio- DVD NÍVEL 3	Na aproximação o atleta já deverá estar girando a proa do barco para não passar pela baliza, de forma que o ciclo de remada na passagem será interrompido por um forte apoio em algum obstáculo próximo a baliza.			
86	2	Remonta no refluxo- DVD NÍVEL 3	Na aproximação o atleta deverá deixar a proa para fora da baliza, passando apenas o corpo do atleta e popa da embarcação. Barco terá que estar plano em todas as fases (entrada+passagem+saída). Tem que cuidar para o "bico" da embarcação não seja coberto por água.			
87	3	Remonta ré- DVD NÍVEL 2	Entrada de ré + saída de frente			
88	4	Remonta merano- DVD NÍVEL 2	Reversa e leme para girar o barco em 180° antes de entrar na porta e sair para o lado oposto.			

89	5	Remada "ré" paralela às balizas- DVD NÍVEL 2	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			
90	6	Giro com reversa e leme- DVD NÍVEL 2	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma remada reversa na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água a remada reversa passará para o leme de proa na passagem pela porta.			
	A	1/3 pista com os fundamentos da semana				
	B	1/2 pista com os fundamentos da semana				
	C	Pista inteira com os fundamentos da semana				

SEMANAS 35 e 36

1	SCOUT TÉCNICO			
2	SCOUT TÉCNICO			
3	SCOUT TÉCNICO			
4	SCOUT TÉCNICO			
5	SCOUT TÉCNICO			
6	SCOUT TÉCNICO			

SEMANAS 37 e 38

1	EXAME DE FAIXA			
2	EXAME DE FAIXA			
3	EXAME DE FAIXA			
4	EXAME DE FAIXA			

5	EXAME DE FAIXA			
6	EXAME DE FAIXA			

SEMANAS 39 e 40

1	SCOUT TÉCNICO			
2	SCOUT TÉCNICO			
3	SCOUT TÉCNICO			
4	SCOUT TÉCNICO			
5	SCOUT TÉCNICO			
6	SCOUT TÉCNICO			

SEMANAS 41 e 42

1	EXAME DE FAIXA			
2	EXAME DE FAIXA			
3	EXAME DE FAIXA			
4	EXAME DE FAIXA			
5	EXAME DE FAIXA			
6	EXAME DE FAIXA			