



**PROGRAMA DE APRENDIZAGEM**  
**Canoagem Paranaense**  
**Desenvolvendo Habilidades e Segurança**  
**NÍVEL 1 – COR BRANCA**

V5  
18/09/2025



## 1. SINOPSE

Uma das maiores produtoras de energia do mundo, Itaipu Binacional, patrocina um grande projeto de canoagem desde o ano de 2009. Após dez anos de apoio ao esporte, esta Empresa resolveu ampliar substancialmente o número de alunos atendidos aproveitando as ótimas estruturas de piscinas que o Município de Foz do Iguaçu possui em escolas da sua rede de ensino que até então eram utilizadas apenas no verão com a prática de natação e hidroginástica para a comunidade.

Seis piscinas semiolímpicas do Município de Foz do Iguaçu foram cedidas para se alcançar o objetivo de oferecer 600 (seiscentas) vagas à prática de uma modalidade reconhecidamente cara para os padrões brasileiros. Diante do aumento considerável da oferta, foi necessário criar uma metodologia inovadora visando a rápida capacitação de professores de educação física, completamente leigos em canoagem, bem como definir os fundamentos comuns no aprendizado inicial do esporte que garantisse primeiramente segurança aos participantes e o desenvolvimento pragmático das habilidades que o esporte exige. Além disso, inovou-se também criando um sistema de avaliação ou *scout técnico* que possibilita aos professores e atletas a rápida memorização de cada um dos fundamentos e a forma de se executar o movimento de acordo com aquilo que essa metodologia definiu como “movimento perfeito”.

Como a intenção seria de desenvolver segurança e habilidades para a prática da canoagem buscou-se, dentro das 14 disciplinas existentes na Federação Internacional de Canoagem, as duas que possuem o maior número de fundamentos: Canoagem Slalom e Caiaque Polo. Para essas escolhas, alguns fatores foram decisivos a iniciar pelo fato de se poder trabalhar com professores inexperientes em pequenos locais delimitados e seguros (piscinas). O segundo motivo resume-se no fato de que as manobras de propulsão (remada frente, remada ré, remada lateral), condução (lemes, circulares e remada reversa), equilíbrio (apoio alto, apoio baixo e rolamentos) e manobras combinadas servem para absolutamente todas as demais disciplinas da canoagem.

Foram inúmeras pesquisas realizadas na internet e em obras internacionais para chegar ao consenso de que as junções das magistrais obras “Canoe Polo – Basic Skills and Tactics”<sup>1</sup>, “Manual Iniciación al Piraguismo”<sup>2</sup> e um esclarecedor material de vídeos publicado pela Grã Bretanha (British Canoeing)<sup>3</sup> seriam suficientes para nortear, com bastante eficácia, o objetivo de aumento quantitativo de atletas e melhora qualitativa no ensino-aprendizagem desde a iniciação atlética.

A acertada escolha de transformar alunos de escolas públicas em atletas de Canoagem Slalom e jogadores apaixonados de Caiaque Polo, utilizando pequenas piscinas para os treinamentos, além de ter auxiliado enormemente na implantação de novos núcleos, deixando o esporte bem mais acessível, foi a solução encontrada em Foz do Iguaçu para o aumento quantitativo de atletas.

---

<sup>1</sup> [https://books.google.com.br/books/about/Canoe\\_Polo.html?id=jJ0nYgEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Canoe_Polo.html?id=jJ0nYgEACAAJ&redir_esc=y)

<sup>2</sup> <https://www.amazon.com.br/Iniciacion-piraguismo-Eduardo-Bergia-Cervantes/dp/8480131020>

<sup>3</sup> <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>



O êxito nas ações locais e a excelência do material produzido levou a própria COPAC – Confederação Panamericana de Canoa entender como iniciativa apropriada para também melhorar de forma considerável a acessibilidade de atletas e a organização e qualidade na iniciação em todo o Continente Americano, juntando forças e unindo os países filiados ao objetivo de transformar, para muito melhor, a realidade atual da Canoagem Slalom e Caiaque Polo nas participações das principais competições internacionais.

Infelizmente, porém, em janeiro de 2021 faleceu em decorrência de COVID o presidente da COPAC, João Tomasini Schwertner. Com a morte do maior incentivador do projeto de unificar o ensinamento dos fundamentos da canoagem, a COPAC se desinteressou em investir na metodologia de forma que coube ao IMEL e a FEDERAÇÃO PARANAENSE DE CANOAGEM seguir firme no objetivo de demonstrar que a experiência já consagrada em Foz é bastante exitosa para a iniciação de todas as disciplinas de canoagem.

É claro que essa metodologia somente terá respaldo quando for demonstrado na prática e de forma inequívoca que realmente funciona. Isso somente vai acontecer quando Foz conseguir comprovar nos eventos da segunda divisão nacional, através dos resultados dos seus atletas, que existe de fato uma metodologia diferenciada e bastante eficaz que possibilita a execução dos fundamentos básicos com certa perfeição já na iniciação. Oxalá este seja o início de vários outros trabalhos a serem produzidos pelos demais clubes brasileiros, de preferência seguindo a mesma terminologia dos fundamentos para que possamos padronizar uma linguagem própria com mecanismos comuns e assim continuar o processo de aprendizagem. Enquanto isso não acontece resta continuar trabalhando naquilo que já existe em Foz do Iguaçu.

Por derradeiro, a experiência deu tão certo que em janeiro de 2024, o Município de Foz do Iguaçu, através da Secretaria de Educação e Secretaria de Esporte, autorizou a prática do esporte da canoagem para todas as crianças dos Centros de Convivência. Dessa forma, segundo os relatórios oficiais contidos na página [www.institutomeninosdolago](http://www.institutomeninosdolago), passam de 1.000 (mil) crianças experimentando a disciplina olímpica resultando no reconhecimento formal da própria Federação Internacional de Canoagem – ICF como um dos maiores projetos sociais existentes no mundo.

Em síntese, o que se objetiva é desenvolver habilidades e segurança, atendendo alguns objetivos de suma importância:





## OBJETIVOS



### SOCIOAFETIVO

- "AMIZADE, RESPEITO E CONFIANÇA". O desenvolvimento socioafetivo está relacionado aos sentimentos e as emoções em virtude de uma série de interesses, solidariedade, cooperação, motivação e respeito, visando desenvolver o indivíduo como pessoa, estimulando a formação de uma personalidade estável e equilibrada. É necessário conseguir fazer com o atleta comece a arrojá-lo nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.



### COGNITIVO

- "TICO E TECO FUNCIONANDO". Os objetivos cognitivos referem-se a metas de aprendizagem que visam desenvolver habilidades mentais e intelectuais. Eles são fundamentais no processo educativo, pois orientam tanto educadores quanto alunos na busca por um aprendizado significativo. Esses objetivos podem incluir a compreensão, a análise, a síntese e a avaliação de informações, promovendo um pensamento crítico e reflexivo. O atleta precisa obter conhecimento que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Imaginar sempre que cada movimento realizado provoca um efeito, às vezes benéficos, às vezes trágicos.



### PSICOMOTOR

- "CABEÇA + MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES EM AÇÃO". A **psicomotricidade** tem como **objetivo** melhorar os movimentos do corpo, a noção do espaço onde se está, a coordenação motora, equilíbrio e também o ritmo. O atleta deve aprender a utilizar o tronco, membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas. Ampliar as possibilidades de absorver informações sobre o meio (visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, etc.).

Boa leitura.

Argos Gonçalves Dias Rodrigues – Autor



## 2. PREFÁCIO

It is exciting to see the release of the COPAC/IPCa development program for canoeists throughout the Americas. This is a great way to learn new skills and to develop existing skills.

The white level of the program encourages canoe polo players and slalom paddlers to come together to share training and development. There is real benefit in combining the two disciplines. canoe polo players must move quickly and easily to chase the ball, to tackle opponents and to shoot for goal. The slalom paddler races against time and must position the boat precisely in moving water and avoid penalties at the gates. Both require speed, agility and boat control.

The sports are different, but the paddling skills are the same. Canoe polo players will enhance their performance with slalom techniques; slalom paddlers will enjoy the challenge of a team sport in pursuit of the ball.

I am most pleased to recommend the COPAC/IPCa development program to canoe polo players and slalom paddlers of all skills levels.

Ian Beasley - Outubro 2020

---

Em Português:

É emocionante ver o lançamento do programa de desenvolvimento COPAC/IPCa para canoístas em todas as Américas. Esta é uma ótima maneira de aprender novas habilidades e desenvolver habilidades já existentes.

O nível branco do programa incentiva os jogadores de Caiaque Polo e canoístas de Canoagem Slalom a se unirem para compartilhar treinamento e desenvolvimento. Há um verdadeiro benefício em combinar as duas disciplinas. Os jogadores de Caiaque Polo devem se mover rapidamente e facilmente para perseguir a bola, para atacar os adversários e para atirar ao gol. O canoísta de Canoagem Slalom corre contra o tempo e deve posicionar o barco precisamente na água em movimento para evitar penalidades nos portões. Ambos exigem velocidade, agilidade e controle do barco.

Os esportes são diferentes, mas as habilidades de remar são as mesmas. Os jogadores de Caiaque Polo melhorarão seu desempenho com técnicas de Canoagem Slalom. Canoístas de Canoagem Slalom desfrutarão o desafio de um esporte em equipe em busca da bola.

Tenho o maior prazer em recomendar o programa de desenvolvimento COPAC/IPCa para jogadores de Caiaque Polo e canoístas de Canoagem Slalom de todos os níveis de habilidades.

Ian Beasley - Outubro 2020



### 3. APRESENTAÇÃO COPAC – in memorian

Estimados membros da Confederação Pan-americana de Canoagem é com imenso prazer que apresentamos o **Programa de Aprendizagem** das disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo que poderá servir como base de desenvolvimento para todos os países do Continente Americano.

O objetivo é unir todos os países em uma só linguagem metodológica, oferecendo nomenclaturas para cada fundamento e definindo quais os movimentos a serem realizados pelos jovens aprendizes. Utilizar um formato onde haja a possibilidade do atleta e do próprio treinador avaliar de forma mais objetiva possível se os movimentos estão sendo realizados de forma correta ou não, aplicando notas em uma simples planilha excel.

É sabido por todos que existe uma distância qualitativa e quantitativa muito grande entre o Continente Europeu e o Continente Americano nas diversas modalidades de canoagem, em especial, na Canoagem Slalom e Caiaque Polo. São vários os motivos que fazem com que o desenvolvimento dessas disciplinas nas américas seja extremamente limitado e não haverá nenhuma esperança de mudanças realmente frutíferas se os países integrantes não se juntarem em um grande esforço organizacional, de forma que permita a possibilidade de auxílio e orientações mútuas.

Unindo em uma só programação de ensino, será possível à Confederação Pan-americana de Canoagem criar produtos que auxiliem o crescimento de todos, como por exemplo: vídeos aulas, formação de treinadores, cursos específicos, parcerias com universidades de Educação Física, DVD's e várias outras ações que objetivem o desenvolvimento organizado e realmente eficaz. Já está mais que comprovado que limitar-se apenas a distribuir embarcações com a presença por um curto período de um treinador no local, não será suficiente para o desenvolvimento que se almeja.

O Programa será dividido em quatro níveis: Nível 1- Cor Branca (24 semanas), Nível 2-Cor Amarela (24 semanas), Nível 3 - Cor Verde (48 semanas) e Nível 4- Cor Azul (anual). Na verdade, se trata de uma formação em canoagem do menino e da menina em um período de três anos de prática. É evidente que neste curto período, não haverá a equivalência qualitativa com os melhores atletas europeus. Trata-se apenas do primeiro passo, para que no futuro próximo isso aconteça de forma mais assídua do que se encontra hoje.

Essa mesma metodologia foi criada na Cidade de Foz do Iguaçu, no Brasil, e tem conseguido bons resultados tanto na capacitação dos professores como também no entendimento dos fundamentos por parte dos atletas. Isso não significa dizer que não poderá haver mudanças nas apostilas utilizadas. O desejo da COPAC é a revisão periódica realizada pelos treinadores parceiros, de forma organizada e através de críticas realmente construtivas.





Há que se deixar claro aqui, que todos os fundamentos expostos no Programa não foram criados pelos membros da COPAC. Trata-se de um longo e exaustivo trabalho de pesquisas e cópias devidamente autorizadas dos melhores produtos encontrados na internet e em livros especializados. Basicamente todos os fundamentos da Canoagem Slalom são oriundos de um excepcional material publicado pela Grã Bretanha (British Canoeing), expostos na internet e transformado em DVD<sup>4</sup>, gentilmente cedido por Lee Pooley e David Joy, bem como materiais didáticos da Federação Espanhola publicados no Manual Iniciación al Piraguismo<sup>5</sup>. Quanto ao Caiaque Polo, o material base é do Australiano Ian Beasley, em sua magistral obra “Canoe Polo – Basic Skills and Tactics”<sup>6</sup>.

A Canoagem Slalom e o Caiaque Polo internacional necessitam aumentar o número de países e atletas praticantes e o Continente Americano pode e deve auxiliar neste objetivo. Entretanto, várias ações já foram realizadas até o presente momento, poucas com o desempenho e eficácia que se imaginava. Não temos dúvida que um dos motivos é a falta de material didático de fácil interpretação e a ausência de um organismo que auxilie, mesmo que remotamente, no crescimento pessoal do treinador e dos próprios atletas.

Nos Níveis 1 e 2 a Canoagem Slalom será realizada em piscinas ou lagos, no mesmo local da prática do Caiaque Polo, evitando altos custos de montagem de pistas, deslocamentos e toda infraestrutura necessária que envolve essa modalidade olímpica. O objetivo é simplificar e diminuir os custos ao máximo a prática inicial da canoagem. As embarcações serão rotomoldados multifuncionais podendo o caiaque polo se transformar em canoa e caiaque de Canoagem Slalom com simples encaixes, não havendo que se pensar nos altos custos de manutenção. Aliás, as crianças deverão praticar todas as categorias K1 e C1.

Enfim, essa atual gestão da Confederação Pan-americana de Canoagem está trabalhando arduamente com várias pessoas especializadas nas disciplinas, com o intuito de unir todos os países americanos em uma única metodologia continental. Estamos convictos que juntos seremos mais fortes e estaremos contribuindo de forma decisiva para o aumento significativo do número de atletas em todos os países das américas, pois à partir desse Programa de Aprendizagem, abrem-se as portas das Universidades de Educação Física, possibilitando a formação da cultura de uma disciplina olímpica e outra não-olímpica muito pouco conhecida e valorizada.

Sejam todos bem-vindos ao Programa de Aprendizagem COPAC,

**João Tomasini Schwertner**  
**Presidente**  
**+ 1960 - 2021**

---

<sup>4</sup> <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

<sup>5</sup> <https://www.amazon.com.br/Iniciacion-piraguismo-Eduardo-Bergia-Cervantes/dp/8480131020>

<sup>6</sup> [https://books.google.com.br/books/about/Canoe\\_Polo.html?id=jJ0nYgEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.br/books/about/Canoe_Polo.html?id=jJ0nYgEACAAJ&redir_esc=y)



## 4. SUMÁRIO

|      |   |    |
|------|---|----|
| 1.   | SINOPSE .....   | 1  |
| 2.   | PREFÁCIO .....  | 6  |
| 3.   | APRESENTAÇÃO COPAC – in memorian.....                                       | 7  |
| 4.   | SUMÁRIO .....   | 9  |
| 5.   | NÍVEL 1 – COR BRANCA .....  | 14 |
| 5.1. | Definição .....   | 14 |
| 5.2. | Programa 24 semanas.....  | 15 |
| 5.3. | Desenvolvimento do atleta Faixa Branca.....                                 | 15 |
| 6.   | SEMANAS 1 e 2 .....   | 21 |
| 6.1. | Natação sem Colete .....  | 21 |
| 6.2. | Natação com colete salva-vidas e lançamento de cabo de resgate .....        | 28 |
| 6.3. | Protocolo de sinais visuais .....   | 30 |
| 6.4. | Tamanho e posicionamento das mãos no remo - Caiaque.....                    | 33 |
| 6.5. | Técnica de remada no seco .....   | 35 |
| 6.6. | Entrada e saída da embarcação, com e sem saia.....                          | 38 |
| 7.   | SEMANAS 3 e 4 .....   | 47 |
| 7.1. | Circular de Proa .....  | 48 |
| 7.2. | Circular de Popa .....  | 50 |
| 7.3. | Leme de Proa .....  | 51 |
| 7.4. | Leme de Popa .....  | 54 |
| 7.5. | Remada reversa .....  | 57 |
| 7.6. | Remada em linha reta.....   | 58 |
| 8.   | EXERCÍCIOS.....   | 59 |
| 8.1. | Remar em linha .....  | 59 |
| 8.2. | Arrancadas com giros .....  | 60 |
| 8.3. | Giro com circular de proa e leme de popa .....                              | 60 |
| 8.4. | Zigue-zague com leme de proa e giro com circular de popa e circular de proa | 61 |
| 8.5. | Zigue-Zague entre barcos .....  | 61 |
| 8.6. | Giros com circulares .....  | 62 |



|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| <b>9.</b>  | <b>SEMANAS 5 e 6 .....</b>  | <b>63</b> |
| 9.1.       | Remada lateral.....   | 63        |
| 9.2.       | Remada frente .....   | 64        |
| 9.3.       | Remada com pausa.....   | 69        |
| 9.4.       | Remada ré com aceleração frente .....                             | 70        |
| 9.5.       | Remada inclinada.....   | 71        |
| 9.6.       | Zig zag com leme de proa .....                                    | 71        |
| <b>10.</b> | <b>EXERCÍCIOS .....</b>   | <b>72</b> |
| 10.1.      | Quadrado .....  | 72        |
| 10.2.      | Quadrado .....  | 72        |
| 10.3.      | Pegue-me se for capaz .....                                       | 73        |
| 10.4.      | Empurre-me.....   | 73        |
| 10.5.      | Puxe-me .....   | 74        |
| 10.6.      | Sprint em Pirâmide .....  | 74        |
| <b>11.</b> | <b>SEMANAS 7 e 8 .....</b>  | <b>75</b> |
| 11.1.      | Giro com circular de proa e circular de popa .....                | 76        |
| 11.2.      | Giro com leme de popa e circular de proa em lado opostos .....    | 77        |
| 11.3.      | Pivô com remada reversa e leme de popa no mesmo lado .....        | 78        |
| 11.4.      | Pivô com leme de popa no mesmo lado .....                         | 79        |
| 11.5.      | Inclinação corporal .....   | 79        |
| 11.6.      | Apoio baixo e Apoio Alto .....                                    | 80        |
| <b>12.</b> | <b>EXERCÍCIOS.....</b>  | <b>82</b> |
| 12.1.      | Apoio Baixo .....   | 82        |
| 12.2.      | Apoio Baixo e Alto.....   | 82        |
| 12.3.      | Apoio Alto.....   | 83        |
| 12.4.      | Inclinação com auxílio do professor .....                         | 83        |
| 12.5.      | Quadrado com circular de popa e remada ré .....                   | 84        |
| 12.6.      | Quadrado com circular de proa e circular de popa alternadas ..... | 84        |
| <b>13.</b> | <b>SEMANAS 9 e 10 - CANOA .....</b>                               | <b>85</b> |
| 13.1.      | Tamanho do remo .....   | 85        |
| 13.2.      | Entrada e saída na C1 e cuidados com a saia.....                  | 87        |



|       |   |     |
|-------|---|-----|
| 13.3. | Remada no seco .....                                | 88  |
| 13.4. | Técnica de remada .....                             | 89  |
| 13.5. | Remada cruzada .....                                | 92  |
| 13.6. | Remada ré.....                                      | 93  |
| 14.   | EXERCÍCIOS .....                                    | 94  |
| 14.1. | Entrada-saída-colocar e retirar saia no seco .....  | 94  |
| 14.2. | Equilíbrio no seco.....                             | 94  |
| 14.3. | Entrada e saída com e sem saia na água.....         | 95  |
| 14.4. | Equilíbrio na água .....                            | 95  |
| 14.5. | Retirada de água da C1.....                         | 96  |
| 14.6. | Frear a embarcação .....                            | 96  |
| 15.   | SEMANA 11 e 12 - CANOA .....                        | 97  |
| 15.1. | Leme de proa C1 – favorável e na cruzada .....      | 97  |
| 15.2. | Leme de popa C1 – favorável e na cruzada .....      | 99  |
| 15.3. | Zigue-zague com leme de proa e remada cruzada ..... | 100 |
| 15.4. | Circular de Proa C1 .....                           | 100 |
| 15.5. | Circular de Popa C1 .....                           | 101 |
| 15.6. | Remada reversa C1 .....                             | 102 |
| 16.   | EXERCÍCIOS .....                                    | 103 |
| 16.1. | Giro na cruzada .....                               | 103 |
| 16.2. | Sprints .....                                       | 103 |
| 16.3. | Sprints alternados .....                            | 104 |
| 16.4. | Zig zag com orientação de proa C1 .....             | 104 |
| 16.5. | Zig zag entre barcos .....                          | 105 |
| 16.6. | Pegue se for capaz .....                            | 106 |
| 17.   | SEMANAS 13 e 14 - ROLAMENTO .....                   | 107 |
| 17.1. | Rolamento no seco .....                             | 107 |
| 17.2. | Exercícios básicos de iniciação ao rolamento .....  | 111 |
| 17.3. | Rolamento com remada lateral .....                  | 112 |
| 17.4. | Rolamento com remada circular .....                 | 112 |
| 17.5. | Rolamento Reverso ou Rolamento do Cross .....       | 114 |



|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 17.6. | Rolamento com as mãos .....              | 114 |
| 18.   | EXERCÍCIOS .....                         | 117 |
| 18.1. | Passe e recepção.....                    | 117 |
| 18.2. | Passe e recepção 2 .....                 | 117 |
| 18.3. | Cobrança de pênalti sem goleiro .....    | 118 |
| 18.4. | Cobrança de pênalti com goleiro .....    | 118 |
| 18.5. | Cruzeiro do sul .....                    | 119 |
| 18.6. | Recepção de passe nas costas .....       | 120 |
| 19.   | SEMANAS 15 e 16 – CAIAQUE POLO .....     | 121 |
| 19.1. | Pegada de bola com a mão .....           | 121 |
| 19.2. | Passe básico ou de beisebol .....        | 122 |
| 19.3. | Passe ou arremesso lateral .....         | 122 |
| 19.4. | Passe e arremesso com as duas mãos ..... | 123 |
| 19.5. | Lob .....                                | 124 |
| 19.6. | Arremesso com rotação de pulso .....     | 124 |
| 20.   | EXERCÍCIOS .....                         | 126 |
| 20.1. | Condução em linha .....                  | 126 |
| 20.2. | Condução em linhas alternadas .....      | 126 |
| 20.3. | Troca de passe em três.....              | 127 |
| 20.4. | Troca de passe em três - B .....         | 128 |
| 20.5. | Virada brusca .....                      | 128 |
| 20.6. | Chutes diversos ao gol .....             | 129 |
| 21.   | SEMANAS 17 e 18 – CAIAQUE POLO .....     | 130 |
| 21.1. | Condução de bola com as mãos .....       | 130 |
| 21.2. | Condução de bola com o remo .....        | 130 |
| 21.3. | Interceptação lateral e frontal .....    | 132 |
| 21.4. | Ataque proa a proa .....                 | 133 |
| 21.5. | Defesa lateral e Proteção de bola .....  | 134 |
| 21.6. | Apoio de mão com o remo.....             | 136 |
| 22.   | EXERCÍCIOS .....                         | 137 |
| 22.1. | Interceptação lateral .....              | 137 |



|       |  |     |
|-------|--|-----|
| 22.2. | Interceptação lateral - B .....                                  | 137 |
| 22.3. | Condução sob pressão .....                                       | 138 |
| 22.4. | Manter a posse de bola .....                                     | 139 |
| 22.5. | Troca de posição .....   | 139 |
| 22.6. | Troca de posição B.....  | 140 |
| 23.   | SEMANAS 19 e 20 – CAIAQUE POLO .....                             | 141 |
| 23.1. | Bloqueio com o remo .....  | 141 |
| 23.2. | Bloqueio de proa com o remo .....                                | 141 |
| 23.3. | Rebatida com o remo .....  | 142 |
| 23.4. | Puxar a bola com o remo .....                                    | 143 |
| 23.5. | Pegar a bola com o remo .....                                    | 143 |
| 23.6. | Afundar a proa.....  | 144 |
| 24.   | EXERCÍCIOS.....  | 145 |
| 24.1. | Interceptação com o remo.....                                    | 145 |
| 24.2. | Bobinhos .....   | 145 |
| 24.3. | Exercício em Y.....  | 146 |
| 24.4. | Chute a gol .....  | 146 |
| 24.5. | Chutes a gol com o remo.....                                     | 147 |
| 24.6. | Condução e trocas de passes com o remo.....                      | 147 |
| 25.   | SEMANAS 21 e 22 - 23 e 24 .....                                  | 148 |
| 25.1. | Exame de faixa – o que o atleta deverá estar sabendo fazer ..... | 148 |
| 25.2. | Exame de faixa – o que avaliar - sugestão de programação .....   | 151 |
| 25.3. | Mudança de faixa no capacete .....                               | 152 |
| 25.4. | Avaliação teórica .....  | 153 |
| 25.5. | Avaliação prática – Scout Técnico .....                          | 156 |
| 25.6. | Avaliação dos Treinadores .....                                  | 157 |
| 26.   | AGRADECIMENTOS .....   | 159 |
|       | Obras Citadas .....  | 163 |



## 5. NÍVEL 1 – COR BRANCA

### 5.1. Definição

Assim como na maioria das modalidades que se utilizam de faixas para controle de nível técnico, a de cor branca é destinada aos atletas que estão iniciando. Como em Foz do Iguaçu as duas disciplinas escolhidas exigem o uso de capacete, a faixa será inserida neste equipamento de segurança. É evidente que cada núcleo terá que encontrar uma opção para isso, pois dificilmente haverá quantidade de capacetes necessários, ainda mais após os exames de faixas. Talvez o velcro preso no capacete, possibilitando o jovem aprendiz levar a sua faixa para a casa todo o dia seja uma alternativa. Independentemente da solução encontrada, é importante que haja esse compromisso, pois se trata de organização e de estratégia promocional aos núcleos, permitindo visibilidade dos patrocinadores, presença dos familiares em uma grande celebração, divulgação na imprensa etc.

Para esses atletas somente será possível navegação em águas calmas nos primeiros seis meses (24 semanas). Neste período a ênfase será na natação com e sem coletes, entrada e saída da embarcação, retirada de água, remada frente, remada ré, remadas laterais, aprendizado das circulares (proa e popa) e lemes (proa e popa).

Dentro do programa para a Faixa Branca aqui exposto, estão previstos fundamentos que envolvem segurança e desenvolvimento de habilidades previstos no manual espanhol, manual australiano e, principalmente, nos vídeos britânicos. Esses vídeos iniciam no nível 1, onde o atleta aprende fundamentos em águas calmas, sem utilização das portas, que é exatamente o caso do nosso atleta Faixa Branca. Depois os britânicos passam para o nível 2, que nada mais é do que aprimorar a habilidade na execução dos fundamentos passando por alvos determinados na Canoagem Slalom como “portas” inseridas em águas calmas. Na nossa metodologia essa será a fase da Faixa Amarela. Por último, os mesmos movimentos serão executados nas portas inseridas em águas correntes, aí sim o aluno ingressa na fase da Faixa Verde.

A duração prevista tanto para a faixa branca como a amarela será de 24 semanas com aplicação sistemática dos fundamentos para Caiaque, Canoa e Caiaque Polo. No quadro a seguir, os fundamentos apresentados na cor laranja são comuns à Canoagem Slalom e Caiaque Polo. Na cor vermelha é específica para a Canoa Slalom e o cinza específico para o Caiaque Polo. Dessa forma, os núcleos devem trabalhar os fundamentos seguindo fielmente a programação a qual, evidentemente, só vai funcionar se possuírem caiaques e canoas multifuncionais ou então deixar de lado a prática da canoa que é tão necessário para o esporte brasileiro.

## 5.2. Programa 24 semanas

### COMUM CAIAQUE POLO E SLALOM

### ESPECÍFICO CANOA SLALOM

### ESPECÍFICO CAIAQUE POLO

| Semanas 1 e 2   |  | Semanas 3 e 4   |   | Semanas 5 e 6   |  |
|-----------------|--|-----------------|---|-----------------|--|
| 1               | Apresentação da canoagem e natação sem colete          | 1               | Circular de proa em caiaque                   | 1               | Remada lateral em caiaque                  |
| 2               | Natação com colete e utilização do cabo de resgate     | 2               | Circular de popa em caiaque                   | 2               | Remada frente em caiaque                   |
| 3               | Sinais audiovisuais                                    | 3               | Leme de proa em caiaque                       | 3               | Remada com pausa em caiaque                |
| 4               | Altura e posicionamento correto do remo de caiaque     | 4               | Leme de popa em caiaque                       | 4               | Remada ré com aceleração frente em caiaque |
| 5               | Técnica de remada no seco                              | 5               | Remada reversa em caiaque                     | 5               | Remada inclinada em caiaque                |
| 6               | Entrada, saída, equilíbrio e retirada de água do barco | 6               | Remada em linha reta em caiaque               | 6               | Zig zag com leme de proa em caiaque        |
| Semanas 7 e 8   |  | Semanas 9 e 10  |   | Semanas 11 e 12 |  |
| 1               | Giro com circular de proa e circular de popa Caiaque   | 1               | Altura e posicionamento correto do remo-canoa | 1               | Leme de proa na canoa                      |
| 2               | Giro com reversa e leme de popa em caiaque             | 2               | Entrada e saída da canoa                      | 2               | Leme de popa na canoa                      |
| 3               | Giro com leme de popa em caiaque                       | 3               | Técnica de remada em canoa                    | 3               | Zig zag com leme de proa na canoa          |
| 4               | Inclinação corporal em caiaque                         | 4               | Remada para frente em canoa                   | 4               | Zig zag com leme de popa na canoa          |
| 5               | Apoio baixo em caiaque                                 | 5               | Remada cruzada                                | 5               | Remada circular de proa em canoa           |
| 6               | Apoio alto em caiaque                                  | 6               | Giro na cruzada                               | 6               | Remada reversa em canoa                    |
| Semanas 13 e 14 |  | Semanas 15 e 16 |   | Semanas 17 e 18 |  |
| 1               | Rolamento com o remo                                   | 1               | Arremesso lateral                             | 1               | Ataque frontal                             |
| 2               | Rolamento sem remo de popa                             | 2               | Arremesso com as duas mãos                    | 2               | Ataque lateral                             |
| 3               | Rolamento sem remo de proa                             | 3               | Lob   | 3               | Ataque proa a proa                         |
| 4               | Rolamento sem remo central                             | 4               | Arremesso quebra punho                        | 4               | Defesa lateral                             |
| 5               | Pegada da bola com a mão                               | 5               | Condução de bola com as mãos                  | 5               | Proteção de bola                           |
| 6               | Arremesso básico                                       | 6               | Condução de bola com o remo                   | 6               | Apoio com uma mão                          |
| Semanas 19 e 20 |  | Semanas 21 e 22 |   | Semanas 23 e 24 |  |
| 1               | Bloqueio com o remo                                    | 1               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 4)     | 1               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO           |
| 2               | Bloqueio de proa                                       | 2               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 5 a 8)     | 2               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO           |
| 3               | Rebatida com o remo                                    | 3               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 9 a 12)    | 3               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO           |
| 4               | Puxar a bola com o remo                                | 4               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 e 14)   | 4               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO           |
| 5               | Pegar a bola com o remo                                | 5               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 15 e 16)   | 5               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO           |
| 6               | Mergulho da proa                                       | 6               | REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 a 20)   | 6               | EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO           |

## 5.3. Desenvolvimento do atleta Faixa Branca

A preocupação primeira é desenvolver uma atividade desportiva prazerosa, saudável e segura. Objetiva-se aqui inserir o atleta à sociedade da canoagem mundial, respeitando os valores ambientais, morais, éticos e padrões de segurança que norteiam esse esporte.

Nas faixas “branca” e “amarela” o atleta deve estar sendo inserido nas terminologias utilizadas no esporte, bem como aprender de fato as seguintes **manobras** que os espanhóis<sup>7</sup> definem como:

<sup>7</sup> Iniciación al Piragüismo – 3a Edição – Editorial GYMNOS – José Luis Sánchez Hernandez, Eduardo de Bergia Cervantes, José Maria Caubet I Molina, Ramón Grau Navarro e Ignacio Muro Matínez.



- **Manobras de propulsão:** responsáveis em conseguir um deslizamento da embarcação seja para frente, para trás ou para lateral (técnica de remada frente – remada ré – remada lateral)
- **Manobras de equilíbrio:** responsáveis por manter e/ou restabelecer a estabilidade do conjunto: remo/ canoísta/ embarcação (apoio alto – apoio baixo – remada inclinada - rolamento).
- **Manobras de condução:** responsáveis para provocar ou corrigir as rotações sobre o eixo vertical do barco (circulares – lemes – remada reversa).
- **Manobras combinadas:** correspondem a utilização compartilhada das manobras expostas acima. Estas manobras combinadas para efeitos didáticos, serão as manobras inseridas nas mídias dos britânicos e servirão basicamente para realização dos giros e pivôs muitos usados no Caiaque Polo e na Canoagem Slalom na realização de algumas formas de remontas. Esses giros primeiro se aprendem em águas calmas, sem balizas (Nível Branco), depois em águas calmas, com balizas (Nível Amarelo) e em corredeiras, também com balizas (Nível Verde)<sup>8</sup>.

Na mesma espanhola, os autores são categóricos em afirmar que existem alguns objetivos que se buscam na fase de iniciação que devem ser valorizados pelo treinador, sempre com desenvolvimento mediante ações completamente seguras:

- **Objetivos socioafetivos** - O desenvolvimento socioafetivo está relacionado aos sentimentos e as emoções em virtude de uma série de interesses, solidariedade, cooperação, motivação e respeito, visando desenvolver o indivíduo como pessoa, estimulando a formação de uma personalidade estável e equilibrada. É necessário conseguir fazer com o atleta comece a arrojá-lo nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.
- **Objetivos cognitivos** – Os objetivos cognitivos referem-se a metas de aprendizagem que visam desenvolver habilidades mentais e intelectuais. Eles são fundamentais no processo educativo, pois orientam tanto educadores quanto alunos na busca por um aprendizado significativo. Esses objetivos podem incluir a compreensão, a análise, a síntese e a avaliação de informações, promovendo um pensamento crítico e reflexivo. O atleta precisa obter conhecimento que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Imaginar sempre que cada movimento realizado provoca um efeito, às vezes benéficos, às vezes trágicos.

---

<sup>8</sup> <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>



- **Objetivos psicomotores** – A **psicomotricidade** tem como **objetivo** melhorar os movimentos do corpo, a noção do espaço onde se está, a coordenação motora, equilíbrio e também o ritmo. O atleta deve aprender a utilizar o tronco, membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas. Ampliar as possibilidades de absorver informações sobre o meio (visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, etc.).

Para melhor esclarecimento do propósito deste trabalho é necessário entender que a pretensão é criar uma metodologia de aprendizagem que seja eficaz visando o aumento quantitativo de atletas e melhora qualitativa na iniciação visando, principalmente, o culto primordial à segurança, saúde do atleta e o desenvolvimento de habilidades. Foz do Iguaçu já demonstrou não haver mais dúvidas que a iniciação em piscinas ou pequenos lagos delimitados e seguros são as melhores opções para se evitar acidentes e melhorar o índice de desistência nos primeiros meses de atividades.

Este objetivo será alcançado de forma global, entretanto, se houver a possibilidade de diminuir consideravelmente os custos de iniciação e transformar professores de educação física, leigos em canoagem, em bons treinadores, **possibilitando a capacitação e orientação permanente por algum órgão do esporte nacional ou internacional**. A capacitação, avaliação e orientação permanente são pontos cruciais para obtenção do sucesso desta metodologia a qual prevê nos níveis 1 e 2 atividades realizadas quase que exclusivamente em quadras de Caiaque Polo, com equipamentos apropriados e organizados para permitir a aplicação dos fundamentos do K1 e C1 de Canoagem Slalom e, evidentemente, do próprio Caiaque Polo. Estes dois níveis iniciais terão a duração de 48 semanas.

Para que todos os treinadores tenham as mesmas definições técnicas, possibilitando assim a capacitação através de ensino à distância, bem como o suporte e a criação de um sistema de avaliação dos atletas que ficará disponível no site da FEPACAN, foi necessário **simplificar, organizar, definir e padronizar os principais fundamentos** estabelecendo aquilo que será entendido como o **“movimento perfeito”**, de forma muito semelhante ao que se impõe no judô ou qualquer artes marciais onde todos os atletas do mundo sabem exatamente os gestos técnicos para se obter o “IPPON”.

Pelo fato de infelizmente não existir um consenso técnico na própria definição e aplicação dos vários fundamentos da canoagem, tampouco esteja disponível material que possa ser utilizado de forma comum entre as disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo, na forma pretendida, buscou-se, dentre várias obras já publicadas, três que são perfeitamente claras e que atendem aos objetivos propostos da iniciação desportiva: Canoe Polo, de Ian Beasley; Iniciación al Piraguismo, da Federação Espanhola e **os vídeos da British Canoeing os quais serão tidos como os movimentos perfeitos dos fundamentos básicos**.



Unificando uma didática de ensino-aprendizagem, o auxílio técnico entre todos os países do Continente Americano será facilitado de forma substancial, pois possibilitará a troca de informações escrita e audiovisuais entre os treinadores no sentido de diminuir as distâncias colossais que existem entre cada núcleo, se aproximando, assim, à realidade vivenciada pelos europeus desde sempre. Além disso, com a mesma didática, os próprios atletas trocarão informações com colegas de outros países sobre os fundamentos específicos onde terão recebidos notas boas ou ruins.

Essa possível união técnica, embasados em uma única teoria pedagógica, a qual deverá ser reavaliada periodicamente, com a participação de todos os interessados, não significa dizer que os resultados alcançados de todos os núcleos serão os mesmos. Ora, além do próprio esporte não permitir o empate, será a capacidade pessoal de cada treinador em repassar e estudar profundamente os fundamentos técnicos aqui sugeridos além de saber aplicar o seu planejamento físico não mencionado nas apostilas é que farão toda a diferença nos resultados. Tem ainda, claro, a questão da capacidade e interesse dos atletas em aprender e uma série de outros fatores que envolve até mesmo a sorte de se ter um campeão nato em seu time.

Partindo do pressuposto de que no Continente Americano o número de atletas e treinadores, assim como o nível técnico existente para as disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo é muito aquém das reais possibilidades e extremamente distante dos europeus, a solução mais inteligente é a cooperação técnica integrada, caso contrário essa enorme distância permanecerá sempre. Criar uma metodologia própria que possibilite a integração inicial de forma organizada e eficaz, com a participação efetiva de alguma organização que funcionará como grande universidade desportiva, oferecendo materiais de apoio e orientação permanente a todos os interessados deve ser o grande objetivo.

Para adaptar materiais didáticos apropriados à Canoagem Slalom e ao Caiaque Polo, visando a iniciação de forma prazerosa, segura e mais simples de ensinar e aprender pelos novos treinadores e atletas, alguns conceitos foram simplificados com o propósito de se conseguir realizar com êxito os **movimentos perfeitos** sugeridos nos vídeos da British Canoeing e na apostila de Ian Beasley. É evidente que o Programa de Aprendizagem não conseguirá abranger a todos os fundamentos existentes. Definitivamente não é este o objetivo. O que se busca é a definição técnica do movimento perfeito dos fundamentos mais utilizados para ambas as disciplinas, com a possibilidade de uma avaliação de forma mais objetiva possível.

Para execução dos movimentos perfeitos e avaliação futura será necessário que todos entendam quais são e de que forma devem ser utilizados os FUNDAMENTOS BÁSICOS, definidos como sendo os seguintes:



- **REMADA FRENTE e REMADA RÉ**
- **CIRCULARES (PROA E POPA)**
- **LEMES (PROA E POPA)**
- **REMADA REVERSA**
- **REMADAS LATERAIS (ESTÁTICA E DINÂMICA)**
- **GIROS (RESULTANTES DA APLICAÇÃO DE DOIS OU MAIS FUNDAMENTOS BÁSICOS)**

Tais definições de fundamentos encontrarão divergências no mundo todo, principalmente quanto a questão do Leme de Proa e Leme de Popa, cuja maioria dos países prefere utilizar outros adjetivos além de já estarem consagradas as respectivas técnicas na execução das variantes destes movimentos.

Todavia, a realidade dos países latino-americanos quanto aos conceitos da Canoagem Slalom e Caiaque Polo terá que ser simplificada, até mesmo pelo fato da necessidade de se capacitar treinadores completamente incipientes quanto aos fundamentos do esporte.

Assim, passamos a considerar de forma geral “leme” como **“ação do atleta em posicionar o remo de forma vertical paralela à embarcação visando direcionar a proa através de movimentos de pulso que permitirão a execução de pequenas circulares”**.

Essa simples consideração, cria antagonismo no mundo todo e não condiz com os entendimentos dos principais autores, nem mesmo o nosso “guru” Ian Beasley entende como acertada essa definição. Contudo, o que podemos afirmar, sem nenhum receio de estarmos equivocados, é que essa definição de leme tem facilitado muito a capacitação dos professores e o aprendizado inicial dos atletas, os quais anteriormente levavam seis meses a um ano para aprender os movimentos que definimos como lemes e agora, com apenas quatro semanas, já estão executando de forma muito satisfatória. Talvez seja esse o ponto crucial no sucesso da aprendizagem inicial em Foz do Iguaçu.

É claro que não temos a pretensão de afirmar que os movimentos chamados pelos americanos de “Stern draw ou Stern rudder”, usados para surfar ondas, não possam ser considerados como “ramificações” de lemes (estes executados com o apoio baixo), porém não serão necessários para a execução dos movimentos perfeitos definidos do DVD base de toda a metodologia aqui empregada. Esses fundamentos somente serão tratados no Nível 4, cor Azul, fora desta metodologia inicial.

A própria tradução ao português dos principais fundamentos não tem nenhum sentido obrigando novas nomenclaturas para também facilitar a capacitação e, principalmente, o entendimento das crianças e jovens. Isso poderá dar origem a algumas divergências, pois junto aos novos nomes vieram novos conceitos de execução. Se isso está correto ou não, só o tempo dirá.

|    |    | INGLÊS/GBR                  | PORTUGUÊS                   | PORTUGUÊS                                       |
|----|----|-----------------------------|-----------------------------|---|
|    |    | STROKE                      | TRADUÇÃO LITERAL            | ADAPTAÇÕES                                      |
|    |    |                             |                             | <b>MANOBRAS DE PROPULSÃO</b>                    |
| 1  | 1  | FORWARD PADDLING            | REMO PARA A FRENTE          | REMADA PARA FRENTE                              |
| 2  | 2  | REVERSE PADDLING            | REMO REVERSO                | REMADA PRA TRÁS                                 |
| 3  | 3  | SCULLING DRAW               | DESENHO DE REMO             | REMADA LATERAL ESTÁTICA                         |
| 4  | 4  | DRAW STROKE                 | TRAÇO DE TRAÇÃO             | REMADA LATERAL DINÂMICA                         |
|    |    |                             |                             | <b>MANOBRAS DE EQUILÍBRIO</b>                   |
| 5  | 1  | HIGH SUPPORT                | SUPORTE ALTO                | APOIO ALTO                                      |
| 6  | 2  | LOW SUPPORT                 | SUPORTE BAIXO               | APOIO BAIXO                                     |
| 7  | 3  | EDGING DRILL                | FURAÇÃO DE BEIRA/BORDA      | REMADA INCLINADA                                |
| 8  | 4  | ROLL                        | ROLAR                       | ROLAMENTO                                       |
|    |    |                             |                             | <b>MANOBRAS CONDUÇÃO</b>                        |
| 9  | 1  | FORWARD SWEEP /SWEEP STROCK | VARREDURA PARA FRENE        | CIRCULAR DE PROA                                |
| 10 | 2  | REVERSE SWEEP               | VARREDURA REVERSA           | CIRCULAR DE POPA                                |
| 11 | 3  | REVERSE                     | INVERTER                    | REMADA REVERSA                                  |
| 12 | 4  | BOW RUDDER                  | LEME DE ARCO                | LEME DE PROA                                    |
| 13 | 5  | BOWDRAW PIVOTS              | PIVÔS DE ARCO               | LEME DE POPA                                    |
| 14 | 6  | STERN DRAW/ RUDDER          | TRAÇÃO DE POPA/LEME         | VARIÁVEIS DO LEME DE POPA                       |
|    |    | <b>LINKING STROKES</b>      |                             | <b>MANOBRAS COMBINADAS - GIROS</b>              |
| 15 | 1  | FLAT TURN                   | CURVA PLANA                 | GIRO COM CIRCULAR DE PROA E LEME DE POPA        |
| 16 | 2  | STERN TURN                  | CURVA DE POPA               | GIRO COM REVERSA E LEME DE POPA                 |
| 17 | 3  | REVERSE/BOWDRAW PIVOTS      | PIVÔ DE REVERSO             | PIVÔ COM CIRCULAR DE POPA E LEME DE POPA        |
| 18 | 4  | TURNING SWEEPS              | VARREDURAS DE TORNEAMENTO   | GIRO COM CIRCULAR DE PROA E CIRCULAR DE POPA    |
| 19 | 5  | BACK SWEEP PIVOT            | PIVÔ DE VARREDURA PARA TRÁS | PIVÔ COM REMADA REVERSA                         |
|    |    |                             |                             | <b>DIVERSOS</b>                                 |
| 20 | 1  | SLICE THRU STAGGERS         | FATIAR ATRAVÉS DE DESVIOS   | "OFFSET" - DESLOCAMENTO COM LEME NAS BALIZAS    |
| 21 | 2  | REACH THRU STAGGERS         | ALCANCE ATRAVÉS DE PASSOS   | "OFFSET" - DESLOCAMENTO REMANDO NAS BALIZAS     |
| 22 | 3  | SHOULDER DROP STAGGERS      | QUEDA DE OMBRO              | "OFFSET"- DESLOCAMENTO COM CIRCULAR NAS BALIZAS |
| 23 | 4  | BACK FERRY                  | BALSA DE VOLTA              | REMADA RÉ PARALELA ÀS BALIZAS                   |
| 24 | 5  | FULL SPIN                   | GIRO COMPLETO               | GIRO COMPLETO                                   |
| 25 | 6  | STERN SWEEP                 | VARREDUURA SEVERA           | CIRCULAR FORTE NA PARTE TRAZEIRA DA EMBARCAÇÃO  |
| 26 | 7  | TURNOVER                    | ROTATIVIDADE                | ROTATIVIDADE                                    |
| 27 | 8  | DRAW                        | DESENHAR                    | ATRAIR/PRESSÃO/EMPATE                           |
| 28 | 9  | TACKLE                      | ENFRENTAR                   | ABORDAGEM                                       |
| 29 | 10 | EDGING                      | BORDAS                      | INCLINAÇÃO                                      |
| 30 | 11 | HIP ACTION                  | AÇÃO DO QUADRIL             | AÇÃO DO QUADRIL                                 |
| 31 | 12 | BADY SNAP                   | SEM TRADUÇÃO                | ENCAIXE DO CORPO                                |



## 6. SEMANAS 1 e 2

### 6.1. Natação sem Colete

Antes de colocar qualquer atleta na embarcação é muito importante que o professor conheça a capacidade/comportamento dele(a) no meio líquido.

Na chegada do atleta o professor deve fazer uma “breve” apresentação da canoagem e dos equipamentos utilizados. Promover um “bate papo” onde seja possível detectar características fortes e fracas do público interessado, principalmente com relação a pânico com água que merecerá atenção especial desde o início. É preciso ter em mente, porém, que em nenhuma faixa etária se percebe tolerâncias com “palestras” iniciais de professores que se empolgam com a teoria e se esquecem de que o menino e a menina estão afoitos para entrarem na água.

Se a primeira impressão é a que marca, não será fazendo longas palestras que o Professor vai cativar os seus alunos, porém, isso não significa dizer que uma conversa preliminar não seja necessária. O aluno precisa saber o que é um remo, proa, popa e anel do barco, saia, capacete e as regras básicas do local. Essa conversa preliminar não deve passar de 30 minutos. As demais informações, o professor deverá repassá-las simultaneamente à execução dos fundamentos, de forma bem descontraída, porém estando sempre atento para o fato do aluno ter realmente compreendido o recado. Mais importante e muito mais difícil do que ensinar fundamentos é fazer com que o menino e a menina se apaixonem pela canoagem e não será com longas palestras que isso acontecerá.

É necessário que a natação seja o primeiro tema a ser abordado já na faixa branca, independentemente da idade do atleta, ficando claro a ele e a todos que até o término dos fundamentos da faixa amarela o atleta deverá estar dominando a natação, caso contrário não poderá mudar para a faixa verde.

Este é um tema de significativa importância que envolve vários aspectos que podem perfeitamente justificar e serem decisivos para a continuidade do projeto junto ao patrocinador, seja ele da iniciativa privada ou até mesmo de órgãos públicos:

- **SOCIAL** - De acordo com a Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático – SOBRASA, em seu site: [www.sobrasa.org](http://www.sobrasa.org) os afogamentos são a segunda maior causa de mortes de 0 a 4 anos no Brasil. Terceira maior causa entre 5 a 14 anos e quarta maior causa entre 15 a 24 anos. No ano de 2023, 5.883 brasileiros morreram afogados<sup>9</sup>.

---

<sup>9</sup> [https://www.sobrasa.org/new\\_sobrasa/arquivos/baixar/AFOGAMENTOS\\_Boletim\\_Brasil\\_2020.pdf](https://www.sobrasa.org/new_sobrasa/arquivos/baixar/AFOGAMENTOS_Boletim_Brasil_2020.pdf)



- **ECONÔMICO** - Cada óbito por afogamento custa R\$ 210.000,00 ao Brasil. Segundo dados do SEBRASA o fardo econômico é gigantesco. Estimativas nos EUA e no Brasil mostram custos anuais de 273 e 228 milhões de dólares com afogamentos somente em praias, recursos mais do que suficientes para promover campanhas de prevenção.
- **SAÚDE PÚBLICA** – Qualquer pessoa praticando natação com técnica e responsabilidade, além de diminuir os índices alarmantes acima poderá ser um fator importante de prevenção ou até mesmo de intervenção a estes acidentes.

É bom ter sempre em mente que muito mais importante de que o uso de qualquer ferramenta nos casos de afogamento é a prevenção para que o acidente não ocorra. O responsável pela atividade terá que estar extremamente bem capacitado para as aulas iniciais do seu projeto. Sugere-se que além de cursos, leia atentamente as orientações expostas no site [www.sobrasa.org](http://www.sobrasa.org) e ter sempre em mente princípios básicos para se evitar NEGLIGÊNCIA, IMPRUDÊNCIA e IMPERÍCIA. Desculpas como: “tirei os olhos apenas por dois minutos”, de nada valerão diante de um tribunal.

Quando mencionamos que ajustando as ideias sobre ensinar a nadar encontradas nas educativas obras de Walter Disney<sup>10</sup>, Manual dos Escoteiros Mirins, 3a Edição, pág. 146, é possível que crianças, jovens e adultos saiam nadando em apenas 30 minutos de atividades, a primeira reação dos ouvintes é de completo descrédito seguido de boas gargalhadas. Os mais velhos vão se recordar da cena clássica do cinema americano onde Jonh Wayne’s “ensina” uma criança a nadar simplesmente jogando-a no rio<sup>11</sup>.

Pois não é que, com métodos bem diferentes do saudoso ator americano, em Foz do Iguaçu os professores do Projeto Meninos do Lago têm ensinado centenas de crianças, jovens e até mesmo as Remadoras Rosas, que enfrentaram o câncer de mama, já de idade avançada, algumas com trauma de água, a nadarem satisfatoriamente bem. Claro que estamos falando dentro de um conceito de iniciação, mas que proporciona resultados incríveis em apenas 30 minutos repetindo, com calma e organizadamente, por dez vezes as cinco fases propostas.

O segredo fundamental desta ação é o atleta "saber antecipadamente" o que vai acontecer com ele na execução de cada exercício. NINGUÉM deve estar ao lado do atleta na água a não ser seus próprios companheiros de exercício que devem estar proibidos de agarrar um ao outro. O professor deve ficar na borda da piscina, preparado para entrar na água apenas se for necessário. O processo é de convencimento e aceitação. O ideal é que a aula seja silenciosa, privilegiando a concentração e relaxamento, desestimulando perguntas ou algazarras na execução.

---

<sup>10</sup> [Manual Do Escoteiro Mirim : Free Download, Borrow, and Streaming : Internet Archive](#)

<sup>11</sup> [cena clássica do cinema americano onde jonh waine ensina uma criança a nadar - Pesquisar](#)



- **FASE 1: DO GANSO.** No primeiro movimento, o atleta, em pé, com as pernas e braços abertos visando aumentar o equilíbrio, vai imitar um ganso mergulhando a cabeça de olhos abertos (em piscinas). Parece uma tarefa simples, porém, na prática, é nesta fase que se descobre quem tem pavor de água. Todos os 5 exercícios aqui previstos devem ser repetidos por 10 (dez) vezes. No início quem não sabe nadar a tendência é de executar o movimento em poucos segundos e sem molhar as orelhas. Isso é normal. Entretanto cabe ao professor incentivar que o atleta aos poucos vá ampliando a permanência da cabeça dentro da água, com as orelhas encobertas e olhos abertos. Evidentemente a profundidade do local tem que ser apropriada para que o atleta permaneça em pé.

O professor deverá estimular de forma didática, sem forçar, que o tempo na execução do exercício vá aumentando gradativamente e que na décima vez o menino ou menina já esteja confiante naquilo que está fazendo. Outro ponto importante é fazer com que o atleta ao ter que respirar, retire a cabeça para o lado, como se estivesse nadando e não para cima como é a tendência de todos. Assim já estará treinando a complementação do último exercício. Para manter o equilíbrio, abrir os braços vai auxiliar muito.

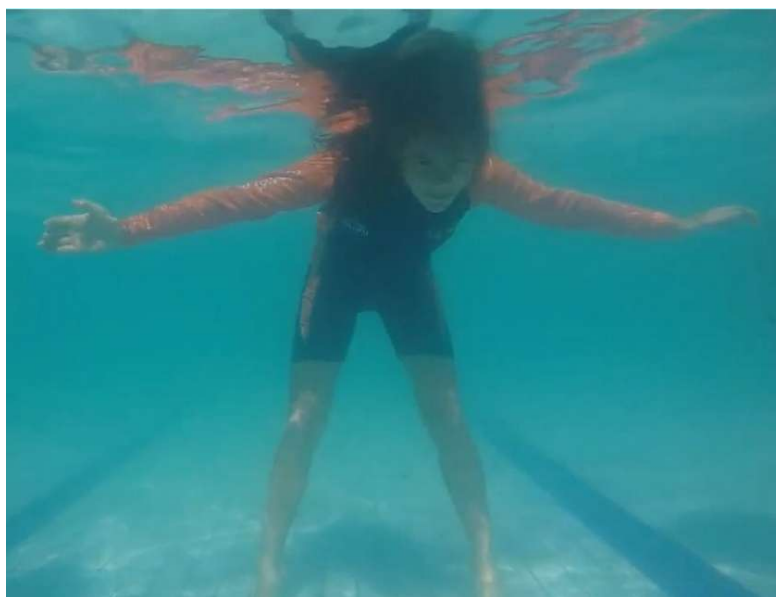


Imagem 1

VÍDEO F1 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=ilHRzAheRM&list=PL9ZG3WxDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=1>



- **FASE 2: DO TATU BOLA.** Aqui o objetivo é descobrir a flutuabilidade. Esta fase é de suma importância para quebrar paradigmas que dificultam o aprendizado da natação. Desde que o mundo é mundo a vovó, a mamãe, o papai e a titia sempre repetiram sistematicamente que se entrar na água a pessoa vai para o fundo e morre. Caberá ao professor (evidentemente que sem falar em mortes) demonstrar para os atletas que é muito difícil ir para o fundo da piscina ou do rio. Isso somente acontecerá se a pessoa beber água ou saber mergulhar. Como não há a intenção de mergulhar nessa fase de aprendizagem, tampouco beber água na execução dos exercícios, o Princípio de Arquimedes<sup>12</sup> nos ensina que o corpo tende a subir dentro do meio líquido quando existir a flutuabilidade positiva.

Estando fora da água, o professor vai demonstrar o que fazer abraçando suas pernas e sendo extremamente CLARO com o que vai acontecer com o atleta ao executar esse movimento na piscina. A imensa maioria não vai submergir (afundar) e sim emergir ficando com as costas fora da água. Nas três primeiras repetições do exercício o atleta mais apavorado tende a fazer o movimento de forma muito rápida, pois o fato de não ter os pés para o apoio simplesmente amedronta o iniciante. Com paciência e respeito o professor deve convencê-lo de que ele pode ficar mais tempo boiando nesta posição. É importante lembrar para **executar o exercício com os olhos abertos** e também **estar ciente de que flutuação poderá se dar de três formas diferentes:**

- **Flutuabilidade positiva:** o corpo tende a subir dentro do fluido, portanto a pressão exercida pelo fluido é maior que a força do peso do corpo.
- **Flutuabilidade negativa:** o corpo tende a descer no fluido, ou seja, o corpo afunda. Isso significa que a força do peso é maior que a força de empuxo.
- **Flutuabilidade neutra:** o corpo está em equilíbrio dentro do fluido, ou seja, o corpo permanece suspenso dentro do fluido. Neste caso, a força vertical positiva aplicada pelo fluido sobre o corpo é equivalente ao seu peso.

Foz do Iguaçu é um verdadeiro laboratório que deve ser melhor aproveitado pela canoagem brasileira, pois o número de atletas participantes inseridos nas piscinas da rede pública de ensino é muito grande. Neste local é possível afirmar que um percentual pequeno de pessoas (não mais que 2%) possui densidade óssea que faz com que o corpo não “emerja” e permaneça no fundo (até agora todos pardos e negros). Nestes casos será necessário que o aluno tente abraçar na altura dos pés e não dos joelhos. De qualquer forma, porém, mesmo não emergindo totalmente, os movimentos devem ser executados.

---

<sup>12</sup> [www.institutomeninosdolago.com.br/arquivos/ckfinder/files/flutuabilidade-principio%20de%20arquimedes.pdf](http://www.institutomeninosdolago.com.br/arquivos/ckfinder/files/flutuabilidade-principio%20de%20arquimedes.pdf)



Imagem 2

#### VÍDEO F2 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=nk7TFyijjAA&list=PL9ZG3WxDxkTcgsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=2>

- **FASE 3: DA TARTARUGA.** Uma vez que o atleta já tenha descoberto que não consegue ir para o fundo e que a tendência do seu corpo é flutuar, é chegado o momento de iniciar os movimentos da natação propriamente dita. Antes, porém, é necessário adquirir o equilíbrio que é essencial para a prática de natação. Com os pés juntos apoiados no fundo da piscina o atleta deverá levantar os dois braços esticando-os para cima e sobrepondo uma mão sobre a outra como se fosse mergulhar. Com os braços estendidos e mãos sobrepostas, o atleta deve apenas jogar seu corpo para frente, sem mergulhar, mantendo pernas e braços estendidos e juntos. OLHOS SEMPRE ABERTOS na execução do exercício.

Não permita que as pernas e os braços fiquem abertos, eles devem permanecer juntos e estendidos sem nenhuma movimentação. No início alguns tendem a perder o equilíbrio e virar lateralmente ou com a barriga para cima. Porém, ao final das dez execuções desse movimento, o atleta já se manterá alongado na flor da água. Aqui é importante treinar também a respiração de lado, ao invés de ficar em pé para poder respirar. No início deixe que o atleta fique em pé, no final das dez repetições é bom treinar a respiração lateral.

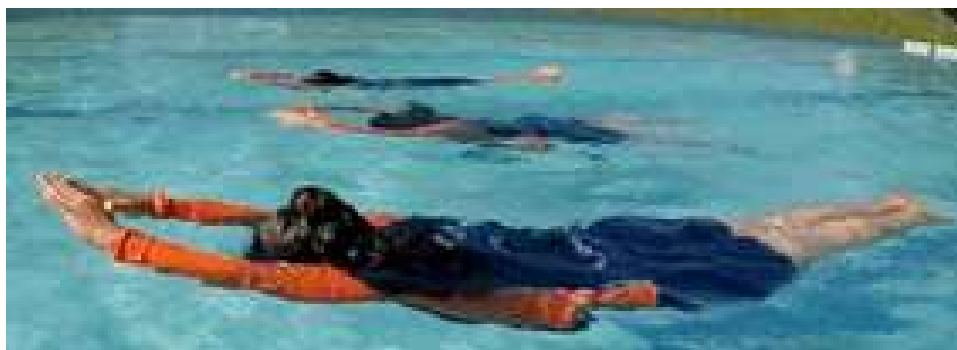


Imagem 3

#### VÍDEO F3 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=DV519t0QWgo&list=PL9ZG3WxDxkTcgsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=3>

- **FASE 4: DO PATO.** Na verdade, para ser mais preciso, é a fase do “**pé de pato**” (**nadadeira**). Aliás, se for possível fornecer esses aparelhos para os atletas, a execução correta do movimento dos pés e pernas fica bem mais fácil e divertido. Nesta fase basta repetir por mais dez vezes a FASE 3 DA TARTARUGA, porém agora movimentando as pernas e pés que deverão permanecer alongados (sem dobrar as pernas no joelho). É importantíssimo que as mãos estejam sobrepostas com os braços alongados. Novamente deve ser treinada a respiração lateral e sempre executar os movimentos com os olhos abertos.



Imagem 4

#### VÍDEO F4 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=i-xkpObPbpl&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=4>

- [www.youtube.com/watch?v=MSSYJXHqM\\_E&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=MSSYJXHqM_E&t=3s)
- [www.youtube.com/watch?v=hppY8WOwfNY](https://www.youtube.com/watch?v=hppY8WOwfNY)

\*\*\*Esses dois vídeos acima ilustram atividade mais avançada da natação que não é o objetivo dessa didática que tem como preceito o aprendizado rápido e eficaz da natação. É evidente, porém, que quanto melhor a técnica de natação mais seguro estará o atleta da canoagem.

- **FASE 5: FINAL.** É a fase do ser humano nadando. Na quinta e última série de exercícios o atleta já estará praticamente nadando precisando apenas movimentar corretamente os braços. Este é o ponto fundamental desta metodologia. Embasado em anos de experiência, o mais produtivo é fazer com que o aluno inicie o movimento com as mãos sobrepostas novamente e ambos os braços estendidos. Ao retirar um dos braços para dar a “volta ao mundo”, que nada mais é do que fazer o semicírculo característico da braçada, o outro braço deverá continuar alongado até que a mão oposta sobreponha a outra novamente. É o trabalho semelhante ao treino muito comum em todas as academias realizado com o uso da pranchinha. Porém, ao contrário das academias, nesta fase de aprendizagem rápida o Projeto de Foz do Iguaçu já demonstrou ser muito mais frutífero a não utilização destas pranchas. Isso não significa dizer que no futuro os atletas não possam utilizar dessa ferramenta que trabalha especificidades técnicas.

Este é o grande segredo. Se o atleta não deixar um dos braços estendido enquanto o outro faz o semicírculo, a braçada fica completamente descoordenada e ineficaz. Portanto, nesta fase de iniciação, se um dos braços não ficar completamente esticado como se estivesse segurando a pranchinha até o momento em que ambas as mãos fiquem sobrepostas novamente, haverá muita descoordenação e o aprendizado será mais demorado. O professor deve evitar que os movimentos sejam realizados de forma muito rápida. Olhos abertos sempre voltados para o fundo. Nada de girar a cabeça de um lado para o outro.

O professor deve demonstrar fora da água o movimento correto e os alunos imitarem esse movimento com os pés apoiados no fundo. Ao iniciar a prática, o professor não deve permitir que as braçadas sejam descoordenadas, mesmo que o atleta já “saiba nadar”. Lembrar sempre que o objetivo é psicomotor.

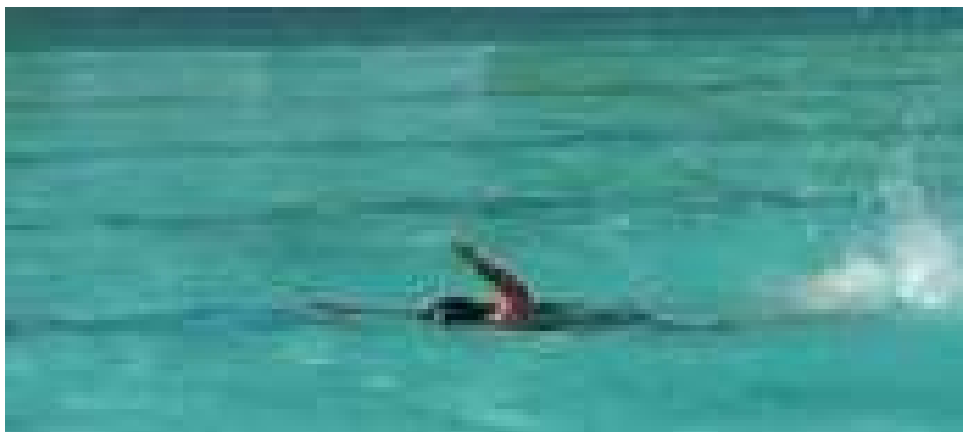


Imagem 5

#### VÍDEO F5 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=eWvBSW6K2Rs&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=5>

\*\*\*Dependendo da capacidade de convencimento do professor e do comportamento proativo do aluno, após a conclusão de dez séries dos cinco exercícios propostos é possível sair nadando. Isso pode demorar entre 15 a 30 minutos e, comprovadamente, é eficaz também para pessoas idosas.

---

Imagens 1 a 5 – Família Sofia (IMEL)

## 6.2. Natação com colete salva-vidas e lançamento de cabo de resgate

**NADAR e FLUTUAR COM O COLETE, “EM ÁGUAS CALMAS”, É OBRIGATÓRIO E FUNDAMENTAL PARA O ATLETA FAIXA BRANCA.**

À exceção da “natação sem colete” **nenhum outro fundamento deve ser realizado sem a utilização do colete salva vidas.** Este deve ser confeccionado especificamente para a prática de canoagem e estar ajustado no corpo do atleta de forma a não permitir que o mesmo escape ou atrapalhe os movimentos necessários para natação quando estiver no meio líquido.

- **Flutuação em corredeira** – Em absoluto se deve colocar o iniciante em corredeiras, entretanto, desde o primeiro dia impõe-se dar ênfase à imprescindibilidade desse equipamento em qualquer atividade em água, além de demonstrar ao jovem atleta como se comportar no meio líquido. Essa flutuação é utilizada em descidas de corredeiras onde a melhor alternativa é manter-se com as pernas parcialmente alongadas, com os pés protegendo as nádegas dos impactos com pedras. O professor deve orientar que jamais o canoísta deve tentar ficar em pé em corredeiras, pois a possibilidade de se enroscar ou colidir com pedras é muito grande. É possível desenvolver essa atividade de forma lúdica e recreativa para a criançada até mesmo em pequenas piscinas. O Professor sozinho ou em companhia de outra pessoa mais velha deve correr ao redor da piscina fazendo com que a água ganhe velocidade em movimento circular, quando isso acontecer as crianças devem entrar na “corrente” formada para treinar este fundamento.

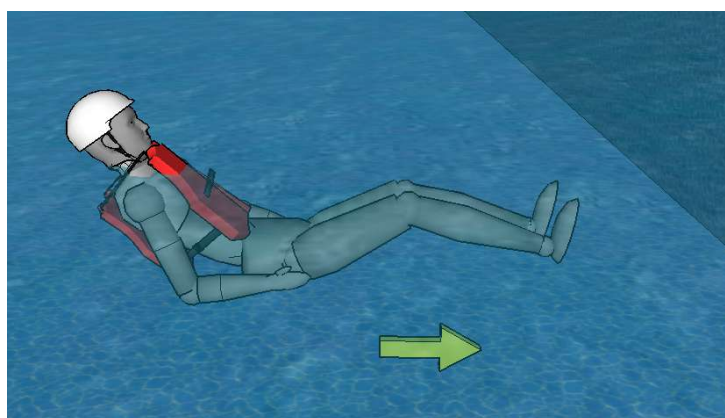


Figura 1

**VÍDEO F6 LINK:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Ac3HkOBSjIA&list=PL9ZG3WxDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=6>

- **Natação em correnteza** – Em algum momento para sair da corrente, preferencialmente para cruzar as linhas dos remansos<sup>13</sup>(importantíssimo os atletas entenderem o que é a linha de remanso), será necessário nadar ativamente. Novamente estamos falando de faixas brancas onde nenhum professor consciente vai permitir que seus alunos, na maioria das vezes crianças, se joguem em correntezas onde exista a possibilidade de algum tipo de acidente. Nesta fase de aprendizado o melhor a fazer é treinar muito a natação sem colete (com máxima cautela) e flutuação com resgate através dos cabos. Na faixa amarela em diante este fundamento será exigido mais intensivamente.
- **Lançamento do cabo de resgate** – Qualquer atleta preparado para enfrentar águas brancas deve conhecer o procedimento de lançar e recolher o “cabo de resgate”, bem como se manter no posicionamento correto quando necessitar deste auxílio na água.

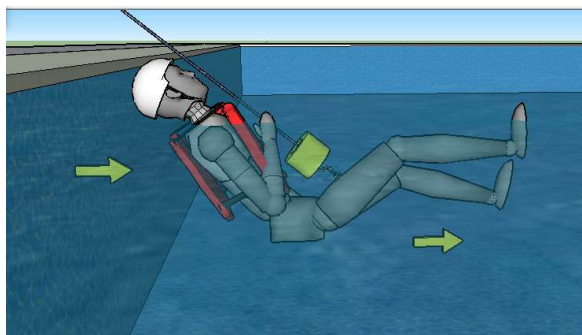


Figura 2

**VÍDEO F7 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=c9J7Edb1Zis>

JAMAIS o atleta deve ser resgatado de frente para o lançador do cabo, tampouco com as pernas para baixo.

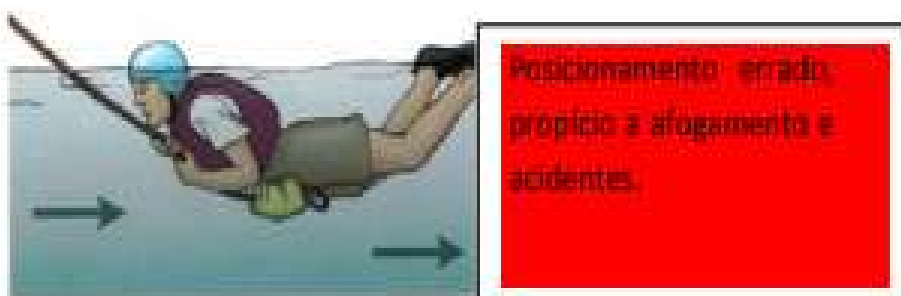


Figura 3

**VÍDEO F8 LINK** - <https://youtu.be/GEp5wJtLp3g>

<sup>13</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=6eiXXET3frM&t=47s>

O lançamento do cabo de resgate e a remoção do atleta da água de forma correta são dois fundamentos que devem ser treinados desde o início das atividades por todos os atletas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo, pois inevitavelmente um dia todos vão experimentar as emoções de descer uma corredeira. Várias atividades lúdicas são possíveis utilizando o cabo de resgate no seco, como por exemplo, tiro ao alvo. Cada professor deve "inventar suas próprias atividades" observando sempre a questão da segurança e prudência.

**EXERCÍCIO 1- Tiro ao Alvo.** O professor deverá colocar dois alvos na distância de alcance do cabo e fazer com que os atletas acertem e recolham de forma correta para novo arremesso. Quem for mais rápido vence.

**EXERCÍCIO 2 - Treinar o resgate com o atleta trazendo o barco e remo juntos, com e sem o auxílio do cabo.** Importante o posicionamento correto das mãos. Uma para segurar remo e caiaque, outra livre para nadar ou segurar o cabo.

---

Figuras 1 e 2 - COPAC

Figura 3 - Basic Canoeing, Jon Rounds, ed 2003 –

<https://www.amazon.com/Basic-Canoeing-Skills-Started-Basics/dp/0811726444>

### 6.3. Protocolo de sinais visuais<sup>14</sup>

Muito embora na prática da Canoagem Slalom e do Caiaque Polo estes sinais audiovisuais universais não sejam utilizados, eles poderão ser úteis em algumas atividades de rios de forma que vale a pena o entendimento pelos atletas.

#### ➤ F9 BOTE OU CAIAQUE VIRADO

<https://www.youtube.com/watch?v=Xlg4UFCI1yU>

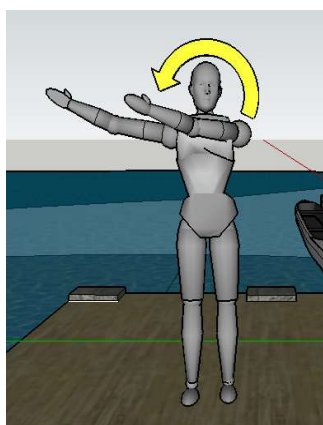


Figura 4

---

<sup>14</sup> <http://www.terrabrasilis.org.br/ecotecadigital/images/abook/pdf/2sem2015/setembro/Rafting.pdf>

➤ **F10 VENHA COM VELOCIDADE**

<https://www.youtube.com/watch?v=1rqNr23Igu0>

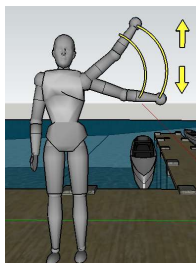


Figura 5

➤ **F11 PERIGO**

<https://youtu.be/mwsjGdq8Tc>

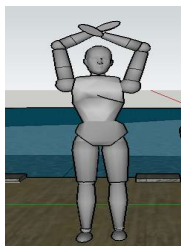


Figura 6

➤ **F12 PRIMEIROS SOCORROS**

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



Figura 7

➤ **F13 TUDO BEM**

<https://www.youtube.com/watch?v=yow0MITCotw>

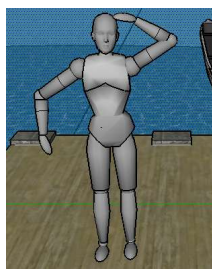


Figura 8



➤ **F14 AJUDA/EMERGÊNCIA**

<https://www.youtube.com/watch?v=fzLKGkmS4hw>

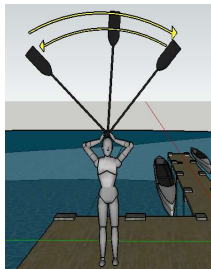


Figura 9

➤ **F15 PARE**

<https://www.youtube.com/watch?v=UxjaTUZ9w1Q>

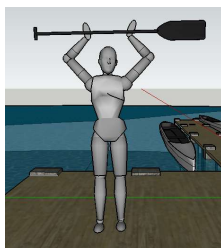


Figura 10

➤ **F16 REFLUXO**

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



Figura 11

➤ **F17 REMANSO/REUNIÃO**

<https://www.youtube.com/watch?v=AKELmlcNJ4o>

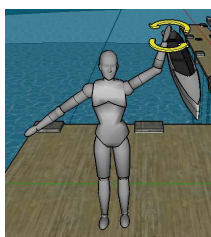


Figura 12

➤ **F18 TUDO LIVRE PELO MEIO**

<https://www.youtube.com/watch?v=NQqr5-yfvUg>

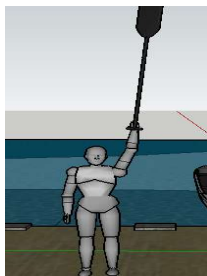


Figura 13

➤ **F19 PASSAGEM PELA DIREITA (buscar o sentido da orientação apontada)**

<https://www.youtube.com/watch?v=MeN286T19RE>

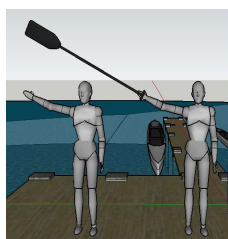


Figura 14

➤ **F20 PASSAGEM A ESQUERDA (buscar o sentido da orientação apontada)**

<https://www.youtube.com/watch?v=sx6vuH6JhrE>

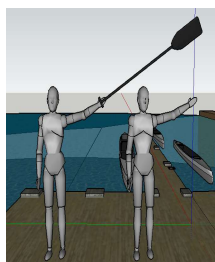


Figura 15

---

Figuras 4 a 15 – COPAC

## **6.4. Tamanho e posicionamento das mãos no remo - Caiaque**

Na Apostila2-Nível Amarelo, no item “Técnica de remada – Caixa do Remador – Sete Pecados Capitais” alguns itens relacionados a este tema ficarão mais claros, porém, neste momento de primeiro contato, o mais importante é simplesmente seguir as orientações abaixo.

Vários autores, como por exemplo, Csaba Szanto<sup>15</sup>, relatam que o tamanho correto do remo corresponde à altura do atleta em pé com braço estendido para cima. O tamanho ideal estará no limite onde sua mão consiga flexionar as falanges distais na borda da pá. Este é o conceito básico visando a introdução do atleta no esporte da canoagem. Mais tarde ele terá que decidir e experimentar outras possibilidades entre as inúmeras teorias existentes sobre o tema e, dentre elas, a sugestão dada por nosso parceiro Ian Beasley<sup>16</sup>, para o Caiaque Polo.



Imagem 6

**VÍDEO F21 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=RO6kkgwvPnA>

O posicionamento das mãos no tubo do remo de K1 deve manter distâncias simétricas entre o lado esquerdo e direito com relação à distância das pás de forma que o braço e o antebraço formem ângulo de 90° (na foto abaixo seria importante sobrar um pequeno espaço entre as mãos e as pás, isso será fundamental quando o orifício de fixar o tubo na pá não for tão grande quanto ao modelo da foto – veja melhor explicação no Canoe Polo<sup>17</sup>).



Imagem 7

**VÍDEO F22 LINK** - <https://youtu.be/tOGF-BDRTXs>

O financiamento da base da canoagem no continente americano, em sua imensa maioria, é caracterizado pelo repasse de verbas públicas. Trata-se, pois, de trabalhos exemplares com escopo eminentemente social.

<sup>15</sup> Racing Canoeing 2, Csaba Szanto, item 3.3

<sup>16</sup> Canoe Polo – Ian Beasley, 3ª Edição, fls.11

<sup>17</sup> Canoe Polo – Ian Beasley, 3ª Edição, fls.21

Diante deste contexto, muito embora os conceitos acima estejam presentes em praticamente todas as boas literaturas de canoagem do mundo, trata-se de um cenário ideal onde dificilmente os núcleos terão condições de oferecer aos jovens atletas. Em não havendo a possibilidade de entregar remos no tamanho ideal, o professor deve oferecer equipamentos em condições mais próximas às necessidades de cada atleta.

Imagens 6 e 7 = Milena Sofia e Gerson Terres de Oliveira Júnior

## 6.5. Técnica de remada no seco

A técnica de remada no seco é um dos exercícios mais importantes a serem executados pelos jovens atletas os quais deveriam dedicar 15 minutos diários para essa prática. Esse primeiro contato deve ser realizado em local confortável com pedaços de madeiras. O treinamento da remada no seco é tão importante que continuará a ser executado durante toda a carreira de um bom atleta. Aliás, *deveria ser atividade obrigatória de aquecimento diário*.

A experiência de mais de dez anos de ensinância do esporte de canoagem em Foz do Iguaçu demonstrou ser muito mais frutífero que os primeiros passos das manobras de propulsão (remada frente, remada ré e remada lateral) e de condução (lemes e circulares) sejam realizados “no seco”, no próprio caiaque ou em carrinhos confeccionados com barcos antigos. Claro que se for utilizar barcos o local deve estar preparado para não danificar o casco (lona, gramado, etc).



Imagem 8



Imagem 9



Imagem 10

**VÍDEO F23 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=f2UfJvHUrBM>

Se o treinador quer fazer a diferença, vale a pena buscar na literatura todos os detalhes da técnica de remada. Não se deve "INVENTAR NADA" daquilo que já existe e é consagrado pela doutrina. Claro que onde houver divergência entre as orientações técnicas e orientações médicas/fisioterápicas, a segunda opção é que sempre deverá prevalecer (independentemente do que possam dizer atletas e treinadores campeões). Recomenda-se que leia e estude sobre o tema, pois existem vários trabalhos publicados na internet e obras importantes, como o Racing Canoeing<sup>18</sup> já mencionado aqui.

<sup>18</sup> Racing Canoeing 2, Csaba Szanto, Capítulo VIII



Na execução das primeiras remadas, principalmente nos eventos nacionais, já é possível verificar a capacidade e comprometimento de ensinamento do professor, pois fica muito nítido o desempenho técnico do atleta na água principalmente na fase de iniciação. Por este motivo, se fosse para indicar aos professores os fundamentos mais importantes, este, sem nenhuma dúvida, estaria iniciando o rol. Aliás, diga-se de passagem, aqui está o fundamento que responde boa parte do porquê de atletas com boa envergadura ter rendimentos muito abaixo do esperado.

Basta verificar em vídeos, como por exemplo, <https://www.youtube.com/watch?v=e8mKZOjS1Y>, que quando os movimentos da remada não se encaixam na forma adequada principalmente na fase do ataque, não introduzindo a pá ao máximo da extensão da torção do atleta, ele perderá boa parte da sua real possibilidade de tração, podendo ser equiparado seu rendimento a atletas com muito menos envergadura. Existem ainda mais dois fatores complicadores neste caso, os atletas baixos, via de regra, serão mais rápidos em concluir os ciclos de remadas e com isso vão ganhar vantagem na velocidade da embarcação além de contar, invariavelmente, com um peso corpóreo menor.

O objetivo aqui é elaborar um manual que possibilite o aprendizado da técnica de remada com um linguajar simples e rápido de acordo com o processo de iniciação. Por este motivo, não vamos entrar minuciosamente em cada uma das fases da remada e o porquê de cada movimento, pois isso será introduzido nas próximas apostilas, devendo o bom treinador e o bom atleta pesquisar e estudar profundamente este tema. Resumidamente, o ciclo da remada está dividido em duas fases:

➤ A fase aquática, divide-se em três subfases:

- Ataque;
- Tração;
- Saída.

➤ A fase aérea, divide-se em duas subfases:

- Subida do remo;
- Ataque aéreo

No fundamento “remada em linha reta” vamos detalhar um pouco mais cada um desses movimentos, de forma que no primeiro contato com o atleta iniciante os principais objetivos são: *ensinar a postura correta na embarcação; a empunhadura do remo e os movimentos tradicionais*, sem entrar muito nos pormenores acima porque a aula vai ficar muito enfadonha. No posicionamento correto na embarcação o professor deve demonstrar para o aluno que não deve ficar deitado na embarcação nem, tampouco, inclinado exageradamente para a frente pois qualquer movimento nestes sentidos irá desequilibrar a embarcação.

O atleta precisa “entender” que o posicionamento correto do corpo influi decisivamente no princípio hidrodinâmico e uma das formas para perceber isso seria colocar um barco equilibrado sobre um pequeno pedaço de madeira e ao sentar na embarcação o professor deverá incentivar a execução dos movimentos do corpo para frente e para trás para que o atleta entenda que se não estiver com a posição correta o barco não ficará plano e, portanto, estará recebendo maior resistência do meio líquido.



Imagem 11

**VÍDEO F24 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=Tj0Yag5Ekxc>

Neste momento de aprendizagem é bom também que o atleta tenha uma pequena noção de como frear a embarcação remando para trás. Isso será bastante útil no momento de entrar na água, principalmente quando for em piscinas, para evitar que danifique as embarcações e até mesmo as próprias piscinas. A intenção da maioria dos meninos é sair em velocidade com os barcos, só que nesta fase é o barco quem direciona o atleta e não ao contrário, de forma que saber pará-lo será sempre uma boa ideia. Para isso basta ensinar remar para trás “no seco”.

O grande problema nesta ação é **não deixar que o cotovelo passe a linha das costas** conforme imagem abaixo com destaque em vermelho e presente no início do vídeo abaixo. Existem duas formas de realizar essa ação: uma sem girar o tronco e o cotovelo não passando da linha das costas; outra, rotando o tronco para que a pá seja colocada mais atrás, porém sempre com o cotovelo na linha das costas.

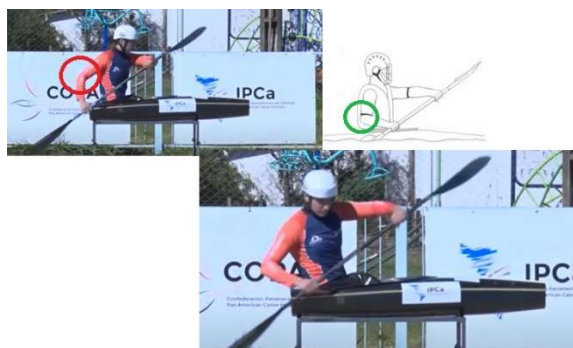


Imagem 12

**VÍDEO F25 LINK -** [https://www.youtube.com/watch?v=QAJda5U8\\_zw](https://www.youtube.com/watch?v=QAJda5U8_zw)

Imagens 8 a 12 – Guilherme Schena Dias Rodrigues – IMEL  
Figura 16- Ian Beasley, Canoe Polo



## 6.6. Entrada e saída da embarcação, com e sem saia.

Estes fundamentos realizados de forma malsucedidas **são responsáveis por grande número de desistência de atletas iniciantes** em virtude de incidentes decorrentes de falta de informações que, invariavelmente, resultam em grandes sustos. Via de regra os professores não dão a devida atenção a estes fundamentos imaginando que todo ser humano é capaz de entrar e sair da embarcação sem nenhum problema. Ocorre, porém, que não é bem assim principalmente nas embarcações que utilizam saias. Além do que, em se tratando de crianças e jovens na água, tudo o que é inimaginável eles conseguem fazer.

Essas proezas, às vezes, podem se tornar primórdios de grandes tragédias, como o caso de um menino que colocou a bola no convés de sua embarcação no final da aula de caiaque polo em uma das piscinas de Foz do Iguaçu e, ao emborcar, ficou preso sem conseguir sair. Foi salvo pelo professor após alguns preciosos segundos. Nunca mais voltou.

Até mesmo canoístas experientes passam sufoco, como no caso relatado pelo atleta que ao final de uma cansativa descida de rio, retirou sua saia com o propósito de emborcar e se refrescar. Ao virar a embarcação o calção ficou preso de forma que não conseguia retirar suas pernas e muito menos colocar a saia novamente para tentar o rolamento sem remo. A única solução, já ao final do seu fôlego, foi sair pelado da embarcação.

### ➤ ENTRADA NA EMBARCAÇÃO.

**A - VISTORIA E LIMPEZA** - Em não raras oportunidades, no decorrer de uma aula, um atleta retira a saia e se joga rapidamente na água. O motivo: uma perereca ou aranha subindo por suas pernas na embarcação. Dependendo do local que se guarda os barcos é possível encontrar até cobras. Ou seja, antes de entrar é necessária uma boa examinada por parte dos atletas para verificar se não existe nenhum animal escondido. O ideal mesmo é colocar água dentro do barco e, com o auxílio de um colega, sacudir pela proa e popa até que toda a sujeira ou bichos que estiverem presentes saiam, de preferência em local bem raso que permita o atleta correr para um lado e o bicho para o outro...

**B – TRIÂNGULO DE APOIO** - Este é o estilo clássico que deve ser ensinado pois até o jovem atleta conquistar o equilíbrio necessário para dispensar essa técnica inicial, muitos incidentes podem acontecer. Principalmente com as crianças e jovens com estaturas acima da média ou mais pesados. Por este motivo sugere-se que esta técnica seja exigida nos níveis branco e amarelo, depois disso não haverá mais motivos para preocupação quanto a este fundamento pois já estarão craque neste quesito.



É bom alertar também que caso não haja cuidado com o remo, as pás ou o próprio tubo podem ficar danificados. Este procedimento deverá ser treinado primeiramente no seco como demonstrado na imagem abaixo, porém a explicação do passo a passo fica mais fácil com a ilustração na piscina:



Imagem 13

Parece ser uma tarefa simples até mesmo para os iniciantes, mas não é. O vídeo abaixo demonstra bem, em caiaque aberto, alguns micos que normalmente ocorrem e as vezes com algumas consequências que podem ser traumatizantes. Para caiaques fechados, são quatro fases importantes e imprescindíveis para a iniciação:



1

2

3

4

- 1- Sente-se ao lado do caiaque, na borda da piscina, com as pernas alongadas. O Remo deverá estar apoiado na borda da piscina e no convés da embarcação. O atleta deverá sentar-se à frente do remo. Com uma mão deverá segurar o tubo e o anel e com a outra segurar o tubo na borda para não se mexer mantendo o apoio.
- 2- No segundo momento o atleta deverá sentar-se **no tubo** que está passando pelo convés traseiro, exatamente no meio do anel **(e não diretamente no banco)**.
- 3- Após estar sentado no tubo que está apoiado no convés traseiro e o barco estando de forma equilibrada, o atleta deverá trazer as pernas para dentro da embarcação, estendendo ambas (não deixar a perna flexionada, isso pode ser perigoso em caso de emborcamento).



- 4- Depois das pernas estarem estendidas completamente para dentro da embarcação, basta deslizar as nádegas até o posicionamento normal no banco.

**VÍDEO F26 LINK -** [www.youtube.com/watch?v=qfelsGyjLHc](http://www.youtube.com/watch?v=qfelsGyjLHc)

C – **COLOCAR E RETIRAR SAIA NO SECO.** A iniciação com saia deve ser extremamente cautelosa. O PROCEDIMENTO INICIAL OBRIGATORIAMENTE TEM QUE SER REALIZADO NO SECO. Independentemente de idade, o atleta terá que se assegurar possuir força necessária para a sua retirada. Se o professor perceber qualquer dificuldade por parte do atleta, este EQUIPAMENTO NÃO DEVE SER UTILIZADO.

1º PASSO: Entrar no barco no seco e encaixar a saia no anel iniciando pelas costas. Cada embarcação possui suas medidas específicas, de forma que não existe “saia universal” que caiba em qualquer embarcação. Portanto, antes de adquiri-la, é necessário se assegurar que será compatível com o seu barco. No começo o professor deve auxiliar nesta tarefa.

2º PASSO- O movimento correto de retirada da saia não é de puxar a alça em direção ao peito do atleta e sim de empurrar a alça em direção à proa da embarcação. É de se lembrar ainda que o jovem atleta ao virar a sua embarcação o desejo será de se ejetar o mais rapidamente possível, sem pensar em mais nada. É neste exato momento que as coisas podem começar a não darem certas, como o enroscosco, por exemplo. Além disso, tem que se levar em consideração a possibilidade do atleta não abrir os olhos embaixo da água ou até mesmo a turbidez da água atrapalhar a própria orientação espacial.

Por este motivo, é bom criar um procedimento que deverá ser treinado fora e dentro da água. A primeira atitude do atleta é inclinar o seu corpo para a frente, quase que encostando o peito no convés. Isso vai ajudar a ter noção do espaço e ficar mais próximo à alça de retirada. As duas mãos devem apalpar a lateral da embarcação, mais ou menos na altura, do quadril, e se deslocarem juntas até a alça da saia. A alça deve ser segurada com as duas mãos e empurrada para a frente de forma a soltar do anel mais rapidamente. Com o corpo ainda inclinado para a frente, no convés, após retirar a saia do anel, o atleta deverá empurrar o barco com as duas mãos na altura do quadril (algumas saias mais ajustadas, se o atleta simplesmente puxá-la com uma mão estando com o corpo um pouco inclinado para trás, ela não sai ou sairá somente empregando grande esforço capaz de assustar).



Imagem 14

**VÍDEO F27 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=19YBjCYUYVg>

3º PASSO- A tendência do atleta é jogar o corpo para trás. Porém, se o barco for estreito, tiver bordas ásperas ou parafusos é possível que enrosque e acabe se machucando. Por esse motivo a melhor técnica é sair com o corpo inclinado para a frente e não para trás, como é tendência dos iniciantes. É a forma mais segura<sup>19</sup>.

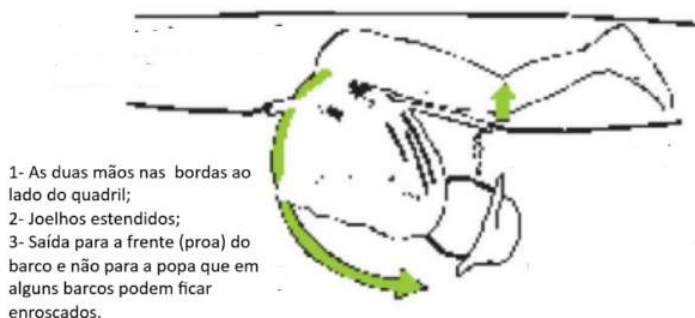


Imagem 15

**VÍDEO F28 LINK -** [https://www.youtube.com/watch?v=nn0Ty\\_QTnv4](https://www.youtube.com/watch?v=nn0Ty_QTnv4)

#### ➤ **SAÍDA DA EMBARCAÇÃO.**

- **RETIRADA DA SAIA NA ÁGUA** – Aqui é preciso uma atenção maior, principalmente quando estiver utilizando a saia. É necessário ter em mente que cada embarcação tem suas peculiaridades, além do fato de que existem forma e tamanho diferentes bem como as próprias saias contra respingos não obedecem um padrão universal.
- **NO PRIMEIRO TREINAMENTO NA ÁGUA O PROFESSOR DEVERÁ ESTAR AO LADO DO ATLETA.**
- **NÃO SE DEVE DE FORMA ALGUMA EXECUTAR ESSE FUNDAMENTO PELA PRIMEIRA VEZ DE FORMA COLETIVA.**

Com o passar do tempo, porém, quando já for conhecida a capacidade de cada atleta, aí será possível se treinar em turmas de 10, por exemplo, onde 5 ficam na embarcação e outros 5 na água, em pé, ao lado, para auxiliar se necessário.

O procedimento é o mesmo treinado em terra:



Imagem 16

Imagem 17

Imagem 18

<sup>19</sup> <http://www.kayaktrainingaustralia.com.au/kayaking-skills>

Barcos importados multiuso para Caiaque Polo e Caiaque Slalom utilizados em Foz do Iguaçu, nos trabalhos sociais, ficam muito apertados para alguns atletas pois é praticamente impossível ter o tamanho ideal para cada participante. Com isso, se o atleta tentar apenas se jogar para trás no momento de sair da embarcação, o que normalmente ocorre, partes de suas pernas (principalmente a canela) podem ficar presa ou sair raspando no cockpit, o que eventualmente ocasionam alguns ferimentos. No momento que o corpo é jogado para a frente, as pernas saem com muito mais facilidade e sem nenhum problema de ferimentos, enrosco ou contusão. Por esse motivo, vários autores aconselham a saída projetada para a proa.

**VÍDEO F28 B LINK** – [https://youtu.be/nn0Ty\\_QTnv4](https://youtu.be/nn0Ty_QTnv4)

### ➤ EQUILÍBRIO

A - No seco é necessário que o atleta experimente a instabilidade de sua embarcação. O professor deve procurar locais onde não danifiquem o casco da embarcação, como um gramado, por exemplo.



Imagem 19



Imagem 20



Imagem 21

**VÍDEO F29 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=8VbfLWpanVs>

B - Na água estes e outros exercícios devem ser realizados. Primeiro sem saia, depois de muito treinamento e o professor estando ciente da capacidade de cada atleta, com saia.

Sugestões de exercícios de equilíbrio:

- Exercício 1 - O objetivo é que o atleta consiga manter o equilíbrio com a rotação do tronco. O remo deverá ficar equilibrado na popa e o atleta deverá fazer o movimento de rotação para apenas relar no mesmo (de preferência com as duas mãos). Treinar no lado direito e no lado esquerdo. SEM SAIA e em local raso e delimitado. O remo se deixa na popa da embarcação, não se tira do lugar (basta relar). Pode ser feito também com os olhos fechados. Fazer com que o atleta sinta que com o auxílio dos joelhos e pés o exercício fica mais fácil.



Imagem 22

**VÍDEO F30 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=5w1tiaC4CV0>

- Exercício 2- Com o barco parado e o remo na horizontal na altura do peito do atleta, inclinar a embarcação utilizando cabeça, tronco e perna para um lado e depois para o outro - FUNDAMENTAL PARA PASSAR LINHAS DE REMANSO.



Imagem 23



Imagem 24

- Exercício 3 - Garçom - fazer o mesmo exercício, entretanto sem o remo com abdução de ombros, leve flexão de cotovelos, mãos juntas, como se estivesse carregando uma bandeja.



Imagem 25

- Exercício 4 - GIRO COM ROTAÇÃO DE TRONCO, SEM AUXÍLIO DO REMO NA ÁGUA: o atleta deverá realizar um ciclo de 4 remadas devagar, levantar o remo de forma paralela ao seu peito, com os braços estendidos parcialmente, e ao perceber o lado que o caiaque vai virar acelerar o giro com a simples rotação do quadril, tronco e pescoço com o remo permanecendo na horizontal sem relar na água.



Imagem 26

**VÍDEO F31 LINK** - [https://www.youtube.com/watch?v=GIA5F\\_37DwI](https://www.youtube.com/watch?v=GIA5F_37DwI)

- Exercício 5 – Fazer com que o atleta seja capaz de explorar a estabilidade da embarcação e ser capaz de adaptar os movimentos do tronco com o desequilíbrio da embarcação. O atleta deverá afundar o remo por um lado e pegá-lo no outro. Começar fazendo pela proa, depois pelo meio da embarcação e, finalmente, pela popa.



Imagem 27

- Exercício 6 - Este exercício objetiva verificar se o atleta é capaz de explorar a estabilidade da embarcação e se é também capaz de adequar o movimento do tronco com o desequilíbrio da embarcação. O atleta deverá estar sentado na embarcação com o seu remo o qual deverá segurá-lo apenas na extremidade de uma das pás. Segurando em apenas uma das pás, deverá desenhar um grande círculo que force ao atleta a trabalhar com o tronco e quadril inclinando para a frente e para trás. Depois de um tempo, trocar de lado. Também é possível fazer o exercício com os olhos fechados. O remo não deve tocar na embarcação.



Imagem 28



➤ **Retirada de água das embarcações**

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

Garrafas pet, bem instaladas na proa e popa, podem se transformar em alternativas baratas. Porém é necessário muito cuidado com essa instalação, pois se essas garrafas estiverem soltas corre-se o risco de prender o atleta dentro da embarcação no momento do emborcamento.

Na Europa existem alguns infláveis que se adaptam nos barcos, aqui no Brasil isso pode ser substituído por bolas de plásticos baratas. Independentemente do que for usado, é importante que cada barco tenha seu flutuador cuidadosamente fixado, sob pena de correr riscos de danos irreparáveis.

**A- EM DUPLA:** No início o atleta deve ser ensinado a retirar a água da embarcação em dupla, com auxílio de um colega, no movimento característico de levantar a popa e baixar a proa, mudando essa ordem até que saia toda a água. Ao guardar o barco deve secar completamente o convés, pois a água empoçada pode trazer risco à saúde.



Imagem 29

**SOZINHO:** Na maioria das vezes o atleta estará sozinho para retirar a água devendo estar capacitado para isso. A melhor alternativa será colocar a proa da embarcação em uma superfície acima do nível da água (pedra, borda da piscina, etc.) e o atleta fazer o movimento como se estivesse recebendo o auxílio de outro atleta, como no primeiro exemplo.



Imagem 30

Difícilmente as crianças conseguem executar essa manobra com embarcações grandes

- LINK INTERESSANTE

➤ <https://www.youtube.com/watch?v=INTDYEBQQI4>

**VÍDEO F32 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=-arVVopwMkI>

Imagens acervo IMEL - Atletas Milena Sofia, Daniela Sofia, Guilherme Schena Dias Rodrigues, João Victor Wessner Vieira e Edmar Queiroz de Borba

Imagem 13 e 15: [www.kayaktrainingaustralia.com.au/kayaking-skills](http://www.kayaktrainingaustralia.com.au/kayaking-skills)



## 7. SEMANAS 3 e 4

As duas primeiras semanas de atividades objetivam a apresentação da modalidade e o treinamento dos principais fundamentos para uma iniciação segura e prazerosa. É de se lembrar que o público-alvo é de 05 (cinco) a 17 (dezessete) anos, ou seja, para cada faixa etária o educador físico deve estar preparado para as suas respectivas especificidades, além de que, existem turmas que praticam a canoagem diariamente, outras 03 (três) vezes por semana e, ainda, turmas de apenas 02 (duas) vezes por semana. A intensidade dos exercícios e a ludicidade deverá ser aplicada caso a caso.

Evidentemente, meninos e meninas que trabalham os fundamentos diariamente tendem a ter resultados mais expressivos do que aqueles que fazem apenas 03 (três) ou 02 (duas) vezes por semana. A grande verdade, porém, é que o “talento” se sobressairá se o professor for dedicado e se o próprio atleta “apaixonar-se” pelo esporte. A missão mais difícil dentro da canoagem é exatamente esta, fazer com que o atleta se apaixone e se comprometa com o esporte. Não é uma tarefa fácil para os treinadores e isso ajuda a explicar o número muito baixo de atletas em um País propício para essa atividade em praticamente todo o seu território.

Comparando a embarcação ao cavalo, que é outro meio de locomoção, percebe-se que a cavalgada somente será prazerosa quando o cavaleiro ou amazona estiver pleno domínio e confiança no animal. Na canoagem, embora o meio de locomoção não seja um ser vivo, o prazer de navegar somente acontecerá no momento que o canoísta também estiver com pleno domínio e confiança em sua embarcação. Enquanto o cavalo ou o barco levar o condutor para onde bem entenderem, as ações ficam tensas e desmotivadoras.

Por esse motivo é necessário iniciar o movimento de aprendizagem das técnicas de condução ou direcionamento da embarcação, que basicamente se traduzem em:

- Circulares (proa e popa);
- Lemes (proa e popa);
- Remada reversa;
- Remada Lateral (\*manobra de propulsão).

As circulares e lemes devem ser explicados inicialmente no seco, com os atletas embarcados. O treinador deverá encontrar um local que não danifique a embarcação ao simular os giros através das circulares de proa e popa. Na aplicação dos lemes, essa metodologia encontrará divergências com os americanos e europeus, pois não utilizam os mesmos conceitos. Entretanto, dentro do contexto que pretende rápida capacitação de treinadores e atletas, a simplificação sugerida já demonstrou ser bastante exitosa.



### 7.1. Circular de Proa

Quando se falar em circulares é preciso imaginar a realização de um semicírculo desenhado pelo atleta com o remo quase que na superfície da água, ora iniciando na proa do barco até a popa (circular de proa) ou vice-versa (circular de popa).



Imagem 31

São os primeiros fundamentos utilizados pelos meninos e meninas quando tentam direcionar sua embarcação. O grande problema é que cada país batiza e define os movimentos do mesmo fundamento do seu próprio jeito, colaborando na construção de uma verdadeira salada de nomações para dizer o mesmo movimento básico e sem detalhar qual seria a manobra perfeita. A British Canoeing ensina em seu DVD<sup>20</sup>, que o movimento correto que eles definem como FORWARD SWEEP se dá com a introdução da pá na água juntamente ao giro de tronco para o lado oposto.

Essa forma de agir, aproveitando os músculos peitorais, é também orientado no ótimo trabalho desenvolvido pelo americano Joe Holt, no DVD *The Kayaker's Toolbox*<sup>21</sup> e pelos espanhóis na obra *Iniciación Al Piragüismo*<sup>22</sup>, 3a Edição, página 105. Esse detalhe do giro de ombros antes de iniciar a Circular faz toda a diferença e, infelizmente, não é observado pela maioria das escolas latino-americanas que se preocupam apenas com a ação de virar a embarcação, sem nenhuma padronização técnica mais eficaz que possa ser avaliada objetivamente o que dificulta muito qualquer metodologia de ensino.

Portanto, nesta metodologia de trabalho a definição de **Circular de Proa** passa a ser: **“Movimento circular do remo mantendo a pá na superfície da água, com início próximo à proa e término próximo à popa, mantendo a embarcação estabilizada e olhar voltado para o lado contrário durante toda trajetória”**.

<sup>20</sup>

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_c78INfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LI8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=_c78INfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LI8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s)

<sup>21</sup> <https://www.ebay.ca/i/192877643701>

<sup>22</sup> <https://www.amazon.com.br/Iniciacion-piraguismo-Eduardo-Bergia-Cervantes/dp/8480131020>

Se fizer no lado esquerdo, o barco vai virar para o lado direito. Este movimento começa na proa e se afasta do barco até se aproximar à popa. Até aqui é um movimento muito simples realizado por qualquer iniciante, porém com vistas a um processo de ensino e aprendizagem são os detalhes que fazem toda a diferença e que serão cobrados nos *Scouts Técnicos*.

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:**

- A perna/pé do atleta deverá forçar o finca-pé do barco no mesmo lado da circular. Por exemplo, se o atleta fizer o movimento circular na direita, sua perna direita deverá estar forçando o finca-pé para auxiliar no giro para o lado esquerdo;
- O olhar e o movimento do tronco no sentido do giro auxiliam na manobra. Ou seja, vai virar para a esquerda, a pá deve entrar na proa no lado direito e o atleta girar o tronco olhando para o lado esquerdo antes de iniciar o semicírculo característico;
- A pá deve permanecer submersa logo abaixo da superfície da água em todo o movimento. O braço de tração deve estar estendido - não rígido. O braço de comando deve ser mantido como na remada baixa e seguir a borda do cockpit;
- Nesta fase de aprendizagem o barco deve manter-se plano, sem afundar a popa. Não se usa força no fundamento, apenas técnica para fazer o barco girar.

### **INICIAÇÃO NO SECO:**

Assim como nas **manobras de propulsão** e **equilíbrio** as apresentações e treinamentos iniciais dos fundamentos devem realizados no seco, as **manobras de condução** também. Faz toda diferença o treinamento inicial no seco que pode ser dentro do próprio caiaque, com todo cuidado para não danificar o fundo da embarcação, ou em simples carrinhos fabricados para esse propósito.



Imagem 32

Imagens 31 e 32 - IMEL, Guilherme Schena Dias Rodrigues e Daniela Sofia

**VÍDEO F33 LINK** - [https://www.youtube.com/watch?v=ODe5VxV2B\\_4](https://www.youtube.com/watch?v=ODe5VxV2B_4)



## 7.2. Circular de Popa

Define-se como sendo: **“Movimento circular realizado com a face externa da pá, iniciando na popa e finalizando próximo a proa, devendo o olhar acompanhar toda trajetória da pá e a embarcação manter-se plana (estabilizada)”**.

Nesta metodologia onde se pretende chegar rapidamente aos movimentos perfeitos visualizados no DVD-GBR, terá que haver distinções sutis entre a **“circular de popa”** e a **“remada reversa”**. Essa distinção de conceitos será muito importante e tem mostrado ser bastante eficaz neste processo de aprendizagem pois definirá sempre se o giro será plano (circular de popa) ou através de *pivot* (remada reversa). Porém, trata-se de uma invenção tupiniquim, pois não encontramos em outros países tais conceitos.

Os ingleses definem esse movimento como REVERSE SWEEP. Agora o semicírculo é realizado inserindo as costas da pá próximo à popa e o barco vai girar no mesmo sentido da circular. Detalhes importantes que fazem realmente diferença e que distinguem da remada reversa:

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:**

- Rotação completa do tronco para colocar as costas da pá ao lado da popa da embarcação;
- Os ombros ficam praticamente paralelos à lateral da embarcação;
- 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. Importante treinar no seco com barcos "rotomoldados".
- Neste fundamento os olhos acompanham o movimento da pá que deverá permanecer submersa, porém bem próximo à superfície.

### **INICIAÇÃO NO SECO:**

Da mesma forma que a Circular de Proa, vai fazer toda diferença se os treinamentos iniciais forem realizados no seco dentro do próprio caiaque, com o treinador próximo utilizando suas pernas como ponto de apoio para possibilitar o giro.



Imagem 33

---

Imagem 33 – Guilherme Schena Dias Rodrigues e Daniela Sofia

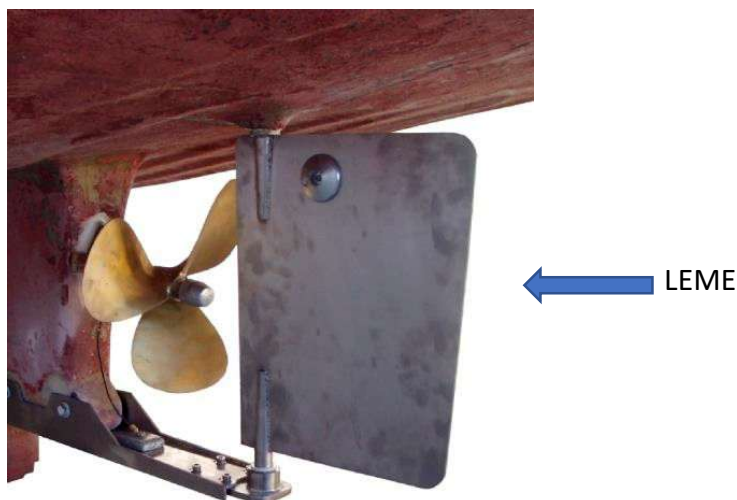
**VÍDEO F34 LINK** - [https://www.youtube.com/watch?v=Hl\\_4bh5n7i0](https://www.youtube.com/watch?v=Hl_4bh5n7i0)

### 7.3. Leme de Proa

Leme no vernáculo português significa: peça plana, localizada na parte submersa da popa de uma embarcação, que gira em um eixo e determina a direção em que aponta a proa. Essa definição serve perfeitamente para os barcos de velocidade, com fundo em “V” onde a peça é fixada na popa. Lembrando que não se deve confundir com a quilha, pois esta é parte estrutural rígida do casco e tem o objetivo de estabilidade.

Nos barcos com fundo em “U”, como no caso da Canoagem Slalom e Caiaque Polo, não existe esta peça fixa denominada de leme que tem como objetivo o direcionamento do barco, porém isso não significa dizer que na ausência dessa peça a embarcação não possa ser direcionada. A pá (lâmina) do remo quando inserida no eixo vertical exercerá o mesmo objetivo e a mesma função do LEME, de forma que facilitou muito o entendimento dos novos alunos e novos professores que na Canoagem Slalom e Caiaque Polo que LEME é a **“ação do atleta em posicionar o remo de forma mais vertical possível e paralela à embarcação visando direcionar a proa”**.

Tema controverso desta metodologia pois infelizmente não é assim que entendem praticamente todos os autores estudados até o presente momento. Embora não haja um consenso na definição, a função de direcionar a proa da embarcação é definida como **“Bow Draw”** ou **“Bow Rudder”** que para traduzir ao português fica algo indigesto e difícil de repassar para a criança. Entretanto quando mencionamos aos autores da língua inglesa que “Bow Draw” e “Bow Rudder” exercem a mesma função das peças inseridas nos cascos de barcos não sendo errôneo, portanto, conceituarmos esses movimentos também de “lemes”, eles divergem radicalmente do nosso entendimento com a alegação de que o substantivo masculino refere-se aos aparelhos inseridos na popa das embarcações de outras modalidades de canoagem, não havendo motivos para se iniciar uma confusão pedagógica.



Com o máximo respeito aos que não concordam com a nossa definição, o fato é que ao se definir os Lemes de Proa e de Popa ficou muito mais fácil o processo de ensinância tanto para os atletas como para os professores. Nossa definição não se preocupa com a localização original dos lemes, mas sim com o objetivo final a que se propõe os lemes que é a de conduzir a embarcação para um determinado local. Por esse motivo os espanhóis chamam manobra de condução. Assim, no nosso entendimento, ao se posicionar a “pá” do remo de forma vertical, como de um leme qualquer, permitindo a condução da proa para um lado ou para outro, é evidente que naquela posição a “pá estará desempenhando o papel de leme”.

Mas, definitivamente, não é assim que entendem vários autores. Foi muito difícil convencer o próprio Ian Beasley que acabou aceitando, depois de muita insistência nossa, que na tradução para o Português da sua obra magistral “Canoe Polo”, E-Book, **BOW DRAW** fosse definido como “leme”. Entretanto, não aceitou a diferenciação entre leme de proa e popa.

Dessa forma, temos um grande desafio em mostrar ao mundo que inserir nas manobras de condução os lemes de proa e popa, na forma que estamos propondo, FACILITA sobremaneira o entendimento dos jovens treinadores e a execução dos atletas iniciantes. Algum tempo depois de iniciarmos a aplicação dessa metodologia podemos afirmar que, independentemente de estarmos certos ou errados, o fato é que aprendendo os lemes (proa e popa), o menino ou a menina começa a ter confiança tornando o esporte muito mais prazeroso. Além disso, aquilo que no passado levava alguns anos para se executar, nesta metodologia os lemes já se iniciam na quarta semana de atividades.

Este fundamento, geralmente, é o mais demorado para aprender, porém, é a ação que fará maior diferença nas tomadas de tempo da Canoagem Slalom e extremamente necessário no Caiaque Polo no momento de se fazer zig zag.



Por absoluta falta de material didático que defina de forma oficial o LEME para a canoagem, ousamos em convencionar **Leme de Proa** par a Canoagem Slalom e Caiaque Polo como sendo a **“ação de direcionar a proa da embarcação através do remo posicionado no eixo quase vertical em qualquer uma das laterais da embarcação, desde que o movimento seja executado à frente da cintura do atleta e a mão de comando esteja sempre no alto”**.

Leme de proa e popa se distinguem basicamente pela entrada da pá na água. Se a pá entrar à frente da cintura do atleta será de proa. Se entrar na cintura para trás, será de popa. É importantíssimo aprender isso, pois será bastante útil nos fundamentos futuros.

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS – POSIÇÃO DE LEME**

- O remo (pás e tubo) deverá estar sempre na vertical. A ação normal dos jovens atletas é inclinar o remo não colocando o braço de comando na posição correta;
- Para facilitar o aprendizado inicial, o treinador deverá fazer com que o aluno mantenha o braço de comando na horizontal cobrindo toda a testa do atleta a uma distância aproximada de 10 centímetros do capacete. Nunca com o braço grudado à testa (capacete);
- Manter o barco sempre plano, evitando que afunde proa ou popa.

\*\*\* É importante que o jovem atleta entenda a dinâmica dos lemes de proa, aprendendo e adquirindo sensibilidade nos movimentos realizados através de pequenos giros dos punhos com o objetivo de abrir ou fechar a angulação da pá submersa.

\*\*\* Um erro bastante comum nos iniciantes é inserir a face externa da pá junto a lateral da embarcação, ao invés da face interna.

\*\*\* De frente para o treinador que estará na margem, é possível com o barco parado fazer o exercício abaixo, exigindo a abertura lenta e gradual do leme através dos giros dos punhos. Se o remo não estiver na vertical, exigir que o braço de comando avance para fora da embarcação e o braço de tração se aproxime da embarcação.

### **INICIAÇÃO NO SECO:**

Normalmente as remadas no seco bem como as demais manobras realizadas fora da água, são executadas com um pedaço de madeira simulando o remo. O desempenho é muito satisfatório para melhorar a técnica de remada e as circulares, porém para os “lemes” é importante que o jovem atleta acompanhe os movimentos sutis da pá e dos punhos.

Por este motivo recomenda-se que estabeleça a possibilidade de os movimentos iniciais serem realizados com o próprio remo. Para isso o atleta terá que estar sentado de forma suspensa a pelo menos 40 cm do chão. Vale a pena fazer com que treine inserindo a pá na água próximo à sua cintura e ir empurrando o remo em direção à proa, completamente na vertical, e girando os punhos aos poucos de forma a abrir lentamente os ângulos da pá submersa. O professor em pé, ao lado do atleta, poderá auxiliar no início segurando a pá superior.

\*\*\*Observação importante relacionada à saúde do atleta que estará explicada no item Os Sete Pecados Capitais: “cotovelo sempre na altura do ombro. Quando isso não for possível, como no caso do leme, o cotovelo terá que estar alinhado com as mãos”.



Imagem 34 – POSIÇÃO DE LEME (baixar pouco mais o antebraço de comando para cobrir a testa do atleta)

Figura 16 – Acervo IMEL

Imagem 34 – IMEL, Guilherme Schena Dias Rodrigues

VÍDEO F35 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=ubqZaU3XHhQ>

## 7.4. Leme de Popa

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

Trata-se de outra definição inovadora que não se assemelha com os conceitos que as escolas europeias e norte-americanas apregoam há muitos anos. Para elas esse fundamento seria definido como *Bow Draw*, que nada tem de leme e sim de CONDUÇÃO DA PROA (desenho de um arco que é o movimento que o barco faz para se deslocar). Diante desse entendimento, leme de popa para algumas escolas de língua inglesa se resume nos movimentos previstos no *Stern Draw* ou *Stern Rudder*, que, definitivamente, não compreendem a execução dos movimentos que pretendemos aqui, mas que também serão mencionados no Nível 3 – Faixa Verde, como derivações dentro do leme de popa.





É de se ter sempre em mente que o objetivo aqui é simplificar visando facilitar a compreensão e capacitação dos professores de educação física, que na maioria das vezes nunca viram um caiaque de perto. Para que o IMEL consiga auxiliá-los nessa árdua missão de formar atletas criando produtos e apoios on line será necessário ter uma linguagem simples e resumida.

Por esse motivo conceitua-se que no leme de popa a pá será inserida da cintura para trás do atleta. Manobra muito utilizada tanto no Caiaque Polo quanto na Canoagem Slalom, principalmente nos momentos das remontas clássicas. Na versão do DVD da British Canoeing<sup>23</sup> e nas demais obras já citadas neste trabalho, não existe uma definição objetiva que diferencie o leme de proa com o leme de popa, porém, para efeito didático e avaliação futura, é fundamental separar e definir tecnicamente ambos os movimentos.

Este fundamento merece atenção especial pois existem diversos artigos que indicam o risco de abdução com rotação lateral de ombro como mecanismo de risco de luxação na aplicação equivocada do movimento, sendo que a própria British Canoeing alerta para esse fato em seu DVD<sup>24</sup>. Vários médicos e fisioterapeutas especialistas consultados são unânimes em dizer que não se deve fazer o movimento de rotação com o braço de comando atrás da cabeça, pois isso não será benéfico para a saúde futura do menino ou da menina, além da possibilidade de tirar o ombro fora do lugar a qualquer momento. Alguns ótimos estudos sobre o tema poderão ser encontrados nos seguintes links:

- <https://www.paddleeducation.com/whitewater-kayaking/injury-management/how-to-reduce-a-dislocated-shoulder-in-the-backcountry/>
- [https://www.researchgate.net/publication/318434532\\_Shoulder\\_Injuries\\_in\\_Canoeing\\_and\\_Kayaking](https://www.researchgate.net/publication/318434532_Shoulder_Injuries_in_Canoeing_and_Kayaking)
- <https://paddling.com/learn/shoulder-safety/>
- <https://paddling.com/learn/preventing-shoulder-injury/>
- <https://www.outsidebozeman.com/departments/shoulder-injuries-whitewater-paddling>
- [www.journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2020/10000/common\\_injuries\\_in\\_whitewater\\_rafting,\\_kayaking,.10.aspx](http://www.journals.lww.com/acsm-csmr/fulltext/2020/10000/common_injuries_in_whitewater_rafting,_kayaking,.10.aspx)
- <http://www.nicolettevisserphysio.co.za/rotator-cuff-shoulder-injuries-paddle-sports/>

---

<sup>23</sup> <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

<sup>24</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=nnDI9KrinNU&list=PLPnshMnHWb0LI8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=7>



Portanto, para efeito deste processo metodológico a ação de colocar o braço de comando atrás da cabeça é inconcebível e será motivo de reprovação nas avaliações, pouco importando se grandes atletas no mundo fazem isso. O risco anatomocinesiológico realmente existe e está exaustivamente descrito e comprovado nos artigos acima citados, não sendo difícil encontrar um atleta que tenha sérios problemas de deslocamento de ombros.

Philip Holland, Emma Torrance e Len Funk<sup>25</sup> atenderam 55 lesões em 52 atletas com idade média de 36 anos, os quais foram acompanhados por um período médio de 45 meses e a conclusão principal que chegaram é que o movimento com o braço alto acima ou atrás da cabeça é extremamente prejudicial.



Imagem 35



Imagem 36

Além dessa importante observação quanto ao braço de comando, é de se perceber que com o passar dos anos a tendência dos atletas mais experientes é executar giros muito mais fortes, sem que o remo permaneça na verticalidade que se busca na fase de iniciação, tendo como consequência o afundamento da popa. Não é isso, porém, que deve ser ensinado nesta fase pois a intenção aqui é manter o barco equilibrado e o mais plano possível (sem afundar a trazeira).

#### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:**

- O remo (pás e tubo) deverá estar inserido na água, da cintura para trás, sempre o mais vertical possível.
- Braço de comando na horizontal, à frente do capacete (não encostado);
- Evitar afundar demasiadamente a popa.

<sup>25</sup> [https://www.researchgate.net/publication/318434532\\_Shoulder\\_Injuries\\_in\\_Canoeing\\_and\\_Kayaking](https://www.researchgate.net/publication/318434532_Shoulder_Injuries_in_Canoeing_and_Kayaking)

## INICIAÇÃO NO SECO:

Assim como no Leme de Proa, é importante que estabeleça a possibilidade de os movimentos iniciais serem realizados com o próprio remo sentado de forma suspensa a pelo menos 40 cm do chão. O professor, em pé, ao lado do atleta, poderá posicioná-lo da forma correta. Se isso for feito na água, o processo é muito mais demorado.



Imagem 37

Imagens 35 a 37 – IMEL, Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

VÍDEO F36 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=a4STXVaTi8Y&t=2s>

## 7.5. Remada reversa

A remada reversa é: **“movimento realizado com as costas (face externa) da pá tracionando-a no fundo com o objetivo de fazer com que o barco pivote levantando a proa”**.

Trata-se de fundamento com execução muito semelhante à circular de popa, porém diferenciando-se pelo fato de ao invés de desenhar um semicírculo na superfície da água iniciando na popa, com objetivo de manter o barco plano, como é o caso da circular de popa, na remada reversa a pá é forçada para o fundo, rente a embarcação, como na “Remada Ré”, o que faz com que a popa afunde e a proa levante. Outra diferenciação é que o atleta não olha para a pá, como na circular de popa”. Essa manobra será utilizada posteriormente na “Remonta Reversa”.



Imagem 38



Muito cuidado para o cotovelo não passar a linha das costas (como na foto acima) pois pode causar lesão e, por esse motivo, também estará inserido no tema que se refere aos “sete pecados capitais”. É com esta manobra que se produz o famoso “pivô” (v. to pivot = girar) que a garotada adora executar e que na verdade consiste em um movimento plasticamente muito bonito que exige total equilíbrio do atleta. De forma que parece ser válido incentivar, mesmo que por diversão ou treinamento de equilíbrio, fora das competições, as manobras de levantar a proa ao máximo.

#### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:**

- A face externa da pá deverá ser inserida com pressão na água próximo a popa da embarcação com o objetivo de forçar que toda traseira afunde;
- Embora haja movimento de tronco para inserir as costas da pá na popa, o olhar do atleta permanece para a frente e não para a pá como é executado na circular de popa;
- Ao invés de se fazer um movimento de semicírculo com a pá na água como na circular de popa, onde se pretende que o barco continue plano, aqui o objetivo é afundar o remo com força rente à lateral da embarcação para iniciar o movimento de pivotar (levantar a proa) da embarcação.

---

Imagem 38 – IMEL, Guilherme Schena Dias Rodrigues

**VÍDEO F37 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=mTnZMHPnmi8>

### **7.6. Remada em linha reta**

Após o treinamento das circulares e lemes, navegar em linha reta fica uma tarefa bem mais fácil para os iniciantes. O grande problema é que o atleta iniciante chega afoito a entrar na embarcação e sair remando, porém, nesta fase, normalmente é o barco quem conduz o atleta e não vice-versa e isso pode causar uma desilusão inicial e consequente desistência se a questão não for bem conduzida e orientada pelo professor. Evidentemente que ainda não será o momento de se exigir uma remada perfeita com apenas quatro semanas de atividades, porém já será possível para o atleta que treina diariamente estar remando em linha reta. Se o treinamento for em piscinas com raia, isso facilitará muito.

É importante que o treinador estabeleça um ponto fixo e que o canoísta reme em sua direção sempre com os olhos fixos a este local pré-definido, nunca com a cabeça para baixo. A tendência do atleta iniciante é de ficar olhando para os movimentos da remada, de forma a “planejar” a execução de cada movimento. A tarefa do treinador é que estas ações se transformem em instintivas, ou seja, de impulso natural de um grande canoísta.

## 8. EXERCÍCIOS<sup>26</sup>

### 8.1. Remar em linha

**Número de atletas:** três ou mais

**Habilidades:** Remada para frente -Velocidade -aeróbia/anaeróbia

**Exercício:**

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.

**Comentários:** 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. Em estágios mais avançados, poderá servir também como exercício de condução de bola de forma que ao alcançar a liderança a bola é deixada na água pronta para ser recuperada pelo próximo velocista. 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.



Imagem 39

**VÍDEO F38 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=-26OvnSDhsY>

<sup>26</sup> Todos exercícios foram retirados da obra Canoe Polo, 3ª Edição, de Ian Beasley

## 8.2. Arrancadas com giros

**Número de atletas:** dois ou mais

**Habilidades:** Remada para frente – velocidade – giro – anaeróbio

**Exercício:**

- 1- Estabelecer duas linhas de partida com pelo menos 15 metros livres;
- 2- Atletas se alinham e arrancam em velocidade. Ao completarem a metragem combinada, devem fazer um giro e retornar ao ponto de partida;
- 3- Se nas duas linhas houver mais atletas aguardando, imediatamente após a chegada do companheiro o outro deve iniciar o seu sprint;
- 4- As arrancadas continuam até que cada atleta tenha completado 10 voltas.

**Comentário:** Segundo Ian Beasley, este é um exercício anaeróbio porque os atletas têm descanso após completar a sua volta. Pode ser usado em grandes variações como por exemplo, remada ré, remada inclinada etc.



Imagem 40

**VÍDEO F39 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=gROT5oluGlc>

## 8.3. Giro com circular de proa e leme de popa

**Número de atletas:** um ou mais

**Habilidades:** giros com circular de proa e leme de popa

**Exercício:**

- 1- Remar para frente 15 metros e executar uma circular de proa no lado direito, complementando o giro para a esquerda com o leme de popa;
- 2- Ao retornar ao ponto de partida executar novamente a circular de proa, só que agora no lado esquerdo. A complementação do giro será com o leme de popa na direita.



**Comentário:** o objetivo nos giros é fazê-los com o barco plano, principalmente no início das atividades. Sem utilizar força e sim técnica para que o barco gire. É importante que o atleta iniciante perceba que se ele utilizar os apoios dos pés e rotação de tronco seu desempenho será muito mais eficaz.

**VÍDEO F40 LINK -** <https://youtu.be/9cz4W2eFpiE>

#### **8.4. Zigue-zague com leme de proa e giro com circular de popa e circular de proa**

**Número de atletas:** um ou mais

**Habilidades:** Leme de proa e giros com circular de popa e circular de proa

**Exercício:**

- 1- Remar para frente 15 metros em zig zag realizado através de lemes de proa;
- 2- Ao final dos 15 metros fazer o giro de 180º executando um leme de popa no lado direito, complementando o giro para a direita com circular de proa na esquerda;
- 3- No retorno a mesma coisa, diferenciando o lado do giro na chegada. Agora a circular de popa será na esquerda com o complemento do giro com a circular de proa na direita.

**Comentário:** o objetivo nos giros é executá-los com o barco plano. Leme com remo posicionado na vertical.

**VÍDEO F41 LINK -** [https://www.youtube.com/watch?v=uFL5gHctg\\_Y](https://www.youtube.com/watch?v=uFL5gHctg_Y)

#### **8.5. Zigue-Zague entre barcos**

**Número de atletas:** três ou mais

**Habilidades:** Circulares e Lemes - Voltas planas- Posicionamento do barco

**Exercício:**

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, porém com a direção da proa ao contrário;
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 caiaques estacionados. Este é um excelente exercício para desenvolver posicionamento correto do barco ao se fazer o zig zag. Com a evolução das manobras é possível até mesmo a tomada de tempo....



Figura 24

**VÍDEO F42 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=X6s-6z7QvOg>

## 8.6. Giros com circulares

**Número de atletas:** dois ou mais

**Habilidades:** giros através de circulares

**Exercício:**

1. Os caiaques ficam posicionados de frente para o outro em distância aproximada de 15 metros (se for em piscina, na raia central);
2. Ao dar a largada os atletas remam três vezes consecutivas e fazem o primeiro giro de 90º para a esquerda utilizando a circular de proa;
3. Remam mais três vezes para a frente e executam novo giro com circular de popa na direita;
4. Após o exercício se repete direita e esquerda até onde for possível continuar se estiver na piscina, pois vai alcançar a borda em pouco tempo.

**Comentários:** Mesmo objetivo que os demais exercícios, fazer o barco girar de forma plana, sem afundar a popa. Caso queira treinar afundar a popa, substituir a circular de popa pela remada reversa.

**VÍDEO F43 LINK** - [https://www.youtube.com/watch?v=4dqZUbNkE\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=4dqZUbNkE_E)

---

Imagens 39 a 40 – Acervo IMEL

Figura 24 – Canoe Polo, Ian Beasley

TODOS Exercícios copiados da obra de Ian Beasley, Canoe Polo, 3ª Edição



## 9. SEMANAS 5 e 6

Após quatro semanas o atleta iniciante que tenha participado de 20 sessões de aprendizado dos fundamentos, já terá condições de ser exigido um pouco mais na técnica de remada. Aqui já é possível destacar jovens talentos, porém, estes serão raros. Na grande maioria dos casos, principalmente das turmas de apenas duas aulas semanais, nem mesmo navegar em linha reta conseguirão executar. Isso é normal e faz parte do contexto. O anormal, na verdade, é a realização, com perfeição, desses 12 (doze) importantes fundamentos já repassados.

Diante desse fato, uma dúvida será gerada no professor: “continuo na programação visando aprimoração daqueles que sobressaíram no aprendizado ou devo retornar aos ensinamentos específicos de alguns fundamentos passados?”.

A resposta é: deve continuar repassando os fundamentos dentro dessa programação, indo adiante, porém, lembrando de corrigir cada ação diariamente, principalmente quanto aos lemes e circulars que necessariamente serão utilizados sempre.

### 9.1. Remada lateral

Este é um tema onde também existem vários entendimentos não uniformes recheados de vídeos na internet. Em virtude da completa ausência de uma **definição oficial**, o IMEL inovou criando seus próprios conceitos, sob pena de não ter como medir o conhecimento dos diversos núcleos instalados. O fato é que a remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Segundo se percebe em vários trabalhos internacionais<sup>27</sup> expostos na internet, existem duas formas mais frequentes para se executar esse fundamento os quais definimos em remada lateral dinâmica e remada lateral estática.

- Na **remada lateral dinâmica** (draw stroke) tanto o braço de comando como o de tração são trabalhados no sentido de “vai e volta”, sendo a pá inserida na água na altura do quadril do atleta e levada em “faca”, em ângulo de 90º com a embarcação, até o máximo que a envergadura dele permitir. Ao alcançar a distância máxima de ambos os braços estendidos, o atleta deverá girar o punho de forma que o retorno da pá não seja mais em faca, mas sim com a frente virada de encontro com o quadril do atleta.

---

<sup>27</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=WalmgW-FxWk>  
<https://www.kayarchy.co.uk/html/02technique/001paddlingyourseakayak/004drawstrokes.htm>





Imagem 41

**VÍDEO F44 LINK** <https://www.youtube.com/watch?v=b21g88208Mc>

- Na **remada lateral estática** (sculling draw) o braço de comando fica praticamente parado na horizontal em frente a cabeça do atleta. Basicamente é o movimento do leme de popa, com a diferença de que no braço de tração o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente através de pequenas circulares.



Imagem 42

**VÍDEO F45 LINK** - [https://www.youtube.com/watch?v=kpJBGaP\\_rck](https://www.youtube.com/watch?v=kpJBGaP_rck)

---

Imagens 41 e 42- IMEL- Guilherme Scchena Dias Rodrigues

## 9.2. Remada frente

Após o ensinamento da “remada no seco”, que deve ser treinado diariamente por toda a vida do atleta, inclusive simulando as circulares e lemes, agora chegou o momento de começar a corrigir a técnica de forma mais apurada. Como já dito anteriormente, o ciclo da remada está dividido em duas fases segundo as principais publicações do mundo, em especial “Iniciación al Piragüismo”<sup>28</sup>:

---

<sup>28</sup> Iniciación al Piragüismo, José Luis Sánchez Hernández, 3ª Edição, Editorial Gymnos, fls. 79.



➤ A fase aquática, divide-se em três subfases:

- **Ataque;**
- **Tração;**
- **Saída.**

➤ A fase aérea, divide-se em duas subfases:

- **Subida do remo;**
- **Ataque aéreo.**

Aqui já entramos na aplicação da mídia oficial<sup>29</sup>, onde as execuções modelos devem ser seguidas para avaliação no “Scout Técnico” visando obter a nota máxima que é 5.

Quando se fala em técnica de remada não é difícil encontrar atletas e até mesmo renomados treinadores dizendo que não se pode utilizar os mesmos princípios da Canoagem Velocidade em outras disciplinas, simplesmente por se tratar de utilização de equipamentos diferentes que exige especificidades próprias.

Evidentemente que na Canoagem Slalom são raros os momentos de *sprints* praticados em águas calmas e linhas retas. Normalmente os *sprints* duram apenas algo em torno de 3 segundos e são realizados em águas turbulentas, com refluxos, pedras e outros obstáculos, de forma que não se pode sustentar que a simples técnica de remada para a frente da Canoagem Velocidade, sem outras considerações, será suficiente para um bom desempenho do atleta da Canoagem Slalom. Claro que não. Porém, até o presente momento, não encontramos nenhuma obra que ensine didaticamente fases e subfases distintas das já consagradas na literatura e na ciência. Essa assertiva acima é comungada pelos treinadores da BCU<sup>30</sup>.

A biomecânica e a cinesiologia são as mesmas. Aliás, dentro do objetivo de levar a embarcação de forma mais rápida, ninguém vence a Canoagem Velocidade. Outro fator primordial para esse entendimento é que não se trata apenas de movimentos pragmáticos, mas sim algo muito maior que é a saúde do atleta. Nos movimentos corretos da técnica da Canoagem Velocidade, cada ação é devidamente pensada e abalizada pela ciência.

---

<sup>29</sup> <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

<sup>30</sup> [www.youtube.com/watch?v=I3vI-\\_8p0HE](https://www.youtube.com/watch?v=I3vI-_8p0HE)

Em assim sendo, entendemos que para um processo de ensinança sério, é necessário que haja respaldo acadêmico até mesmo para se evitar denúncias futuras de imperícia, imprudência ou negligência. Definitivamente só existe uma técnica de remada para a frente amplamente estudada e com vários estudos científicos publicados na área desportiva e na área de saúde. Além disso, não nos parece motivo de discussão, haver uma modalidade especializada em velocidade, tanto para corridas curtas como para distâncias mais longas, de forma que esta técnica não pode e não deve ser desprezada pelas demais disciplinas.

<https://www.youtube.com/watch?v=-HzAH58AWx4>

A Canoagem Velocidade é a mais estudada e praticada e acabou desenvolvendo uma técnica para propulsão mais rápida da embarcação, através de movimentos precisos de seus atletas que devem ser seguidos à risca nesta metodologia, independentemente se o ensinamento é direcionado à Canoagem Slalom ou Caiaque Polo.

#### ➤ FASE AQUÁTICA

##### A- ATAQUE

- Rotação máxima do tronco no lado contrário ao ataque;
- Braço da tração deverá estar QUASE que 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 o movimento de tração deverá estar flexionada com os joelhos para ser estendida juntamente
- O quadril deverá estar ligeiramente rotacionado no assento.



Imagem 43



Imagem 44

##### PRINCIPAIS DEFEITOS

- Braço da tração flexionado o que provoca a redução da amplitude da remada e, com isso, conseguirá menos propulsão;
- Punho flexionado para dentro o que provocará maior tensão e fadiga 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 o próprio direcionamento da remada;
- A pá “tropeça” ao ser introduzida na água provocando um menor ponto de apoio;
- Tronco flexionado demasiadamente para frente ou estendido para trás.

## B- TRAÇÃO

- Começa quando a pá está completamente submergida e terminará quando ela 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.
- Braços e mãos – 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. **A mão desloca-se cruzando o rosto do atleta.** Essa ação das mãos permite manter a pá em uma posição mais próxima da vertical e acompanha a torção do corpo. A ação correta 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. Consegue isso com a pressão no finca-pé com uma ligeira extensão da mesma. Somente conseguirá a máxima transferência de força ao barco se essa ação for efetivada.



Imagem 45



Imagem 46

## PRINCIPAIS DEFEITOS

- Não fazer a torção suficiente perdendo a utilização dos maiores e mais potentes músculos do corpo;

- A mão não passar na altura dos olhos do atleta levando-a muito acima ou muito abaixo, fora da cabeça, o que provoca uma menor aplicação de força na pá;
- Empurrar como punho flexionado, o que poderá ocasionar tensão excessiva e, conseqüentemente, lesões;
- 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.

### **C- 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 flexão do ombro, 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 rotação 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.



Imagem 47



Imagem 48

### **PRINCIPAIS DEFEITOS**

- 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, mais ou menos na altura do joelho, reduzindo drasticamente a aplicação de força.
- Flexionar excessivamente o cotovelo. Isto impedirá que o tronco possa intervir produzindo uma menor aplicação de força.

➤ **FASE AÉREA**

**A- 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.



Imagem 49

**B- ATAQUE AÉREO**

Começa no momento em que se obtém a máxima rotação do tronco e a posição mais distante da pá de ataque com relação ao próprio canoísta. Termina com a entrada desta pá na água.



Imagem 50

---

Imagens 43 a 50- IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

**VÍDEO F46 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=WbqzHnpn1wg>

### **9.3. Remada com pausa**

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. Prática eficaz para aquecimento, desaquecimento e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água.



Imagem 51

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS**

- 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.
- Esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.

---

Imagem 51 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

**VÍDEO F47 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=Se1vQmRBaYE>

## **9.4. Remada ré com aceleração frente**

O importante na remada ré é não deixar o cotovelo do atleta passar da linha das costas pois isso poderá ser prejudicial à saúde conforme ficará devidamente explicado no item destinado aos “sete pecados capitais”. Por esse motivo existirão duas maneiras de se remar ré: uma com remadas curtas sem girar o tronco e outra com remadas mais amplas girando o tronco.

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS**

- Na remada ré o atleta deve manter uma orientação alinhada, mesmo sem olhar para o seu destino;
- Na aceleração frente o atleta deve ser capaz de impor um ritmo veloz sem prescindir da técnica quando aos movimentos da remada e postura na embarcação.
- **IMPORTANTE:** cotovelo não poderá passar da linha das costas.

**VÍDEO F48 LINK** - [https://www.youtube.com/watch?v=xWMMZ\\_6BU8o](https://www.youtube.com/watch?v=xWMMZ_6BU8o)





## 9.5. Remada inclinada

Manobra de equilíbrio fundamental para técnica e destreza que deve ser praticado no aquecimento do atleta desde o início das atividades em ambos os lados (direito e esquerdo). Consiste em inclinar o barco em apenas um dos lados onde executará ciclo completo de três remadas, depois inverter o lado da inclinação e, conseqüentemente, da remada.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Buscar o alcance máximo do ataque
- O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida.
- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado.
- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize)
- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.

VÍDEO F49 LINK - [https://www.youtube.com/watch?v=9BjvHyDB\\_7M](https://www.youtube.com/watch?v=9BjvHyDB_7M)

## 9.6. Zig zag com leme de proa

Zig zag na verdade é a tradução literal de Slalom, ou seja, é a essência do esporte e, por este motivo, merece ser taxado como fundamento e não importa muito se já foi visto e treinado anteriormente. Nesta fase, o atleta assíduo já deve estar realizando o leme de proa com certa facilidade. O exercício consiste em alternar os lemes no lado direito para o esquerdo, a cada três remadas. Faz parte do exercício que após a mudança de direção promovida através do leme, o atleta aproveite a pá que estará submersa para iniciar a tração do ciclo seguinte.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Do início do leme ao final da tração a pá não sai da água;
- Braço de comando sempre na horizontal na testa ou pouco acima dela;
- Remo o mais vertical possível e barco plano, sem afundar a popa.

VÍDEO F50 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=NsOAY7mnE5U>

## 10. EXERCÍCIOS<sup>31</sup>

### 10.1. Quadradão

**Número de atletas:** um ou mais (até 4 pessoas parece razoável)

**Habilidades:** remada frente, remada lateral estática e remada ré

**Exercício:**

Com 1 atleta (se tiver mais atletas tem que adequar a sequência)

- 1- Remar para a frente 10 metros;
- 2- Remada lateral estática para a direita 10 metros;
- 3- Remar para trás 10 metros;
- 4- Remada lateral estática para a esquerda 10 metros

**Comentário:** O tamanho do circuito pode variar para adaptar-se à quantidade de participantes. Lembrar que em qualquer ponto que o atleta esteja, a proa de todos terá que estar voltada para o mesmo ponto de referência.

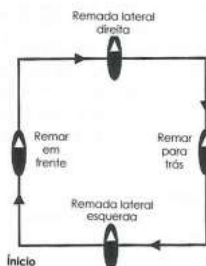


Figura 17

**VÍDEO F51 LINK -** [https://www.youtube.com/watch?v=OL\\_p4BMS9q8](https://www.youtube.com/watch?v=OL_p4BMS9q8)

### 10.2. Quadrado

**Número de atletas:** um ou mais

**Habilidades:** remada frente, remada lateral dinâmica e remada ré

**Exercício:**

- 1- Remar para a frente 3 ou 4 metros;
- 2- Remada lateral dinâmica para direita 3 metros;
- 3- Remada ré 3 metros;
- 4- Remada lateral dinâmica para a esquerda 3 metros;
- 5- Sprint para a frente por 6 metros e reiniciar o exercício

**Comentário:** Muito semelhante ao Quadradão, porém com a diferença de trabalhar com a remada lateral dinâmica ao invés da estática e acelerar a execução dos fundamentos.

**VÍDEO F52 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=o8T7ZaxkpsM>

<sup>31</sup> Todos os exercícios mencionados foram retirados da obra Canoe Polo – Ian Beasley

### 10.3. Pegue-me se for capaz

**Número de atletas:** dois

**Habilidades:** remada frente, sprints curtos

**Exercício:**

- 1- Dois barcos emparelhados a uma distância de meio metro;
- 2- O barco da frente acelera para o barco de trás siga com o objetivo de tocar com o seu remo a popa do barco dianteiro;
- 3- Quando isso acontecer, inverte-se o papel.



Imagem 53

**Comentário:** Este exercício só será eficaz se for realizado com jogadores do mesmo nível técnico.

**VÍDEO F53 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=w6PUnvFqFjo>

### 10.4. Empurre-me

**Número de atletas:** dois

**Habilidades:** remada frente, apoio alto

**Exercício:**

- 1- Objetivo é fazer com que o canoísta que esteja empurrando use a técnica correta de remada
- 2- Aquele que está sendo empurrado deve orientar com relação ao posicionamento correto do ataque, tração e saída.

**Comentário:** é possível a orientação também da remada ré neste exercício. Esse mesmo formato será utilizado posteriormente no apoio alto, porém algumas intervenções na fase da remada.



Imagem 54

**VÍDEO F54 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=uGZbe3TiCeY>

### 10.5. Puxe-me

**Número de atletas:** dois

**Habilidades:** remada frente, apoio baixo

**Exercício:**

- 1- Objetivo é fazer com que o canoísta que esteja puxando use a técnica correta de remada
- 2- Aquele que está sendo puxado deve orientar com relação ao posicionamento correto principalmente da saída da pá na água.

**Comentário:** Esse mesmo formato será utilizado posteriormente no apoio baixo, porém algumas intervenções na fase da remada.



Imagem 55

**VÍDEO F55 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=YPuCCrMu57Y>

### 10.6. Sprint em Pirâmide

**Número de atletas:** um ou mais

**Habilidades:**

**Exercício:**

- 1- Dez remadas devagar para frente;
- 2- Dez remadas rápidas;
- 3- Quinze remadas devagar;
- 4- Quinze remadas rápidas;
- 5- Vinte remadas devagar seguidas de vinte rápidas, aumentando de 5 em 5 até chegar aos 50.

**Comentário:** Se for mais de um os jogadores devem seguir uma linha uniforme e não arrancar à frente do grupo.

---

Figura 17 - <http://kayakpolo.ferreiraactiva.org/docs/extras/docs/Exercicios.de.KayakPoloV2.pdf>

Imagem 53 - [www.canoepoloexercises.com/wordpress/](http://www.canoepoloexercises.com/wordpress/)

Imagens 54 e 55 - IMEL, Fábio Scchena Dias Rodrigues e Milena Sofia

## 11. SEMANAS 7 e 8

Como já mencionado desde o início, os fundamentos se dividem em:

- **Manobras de propulsão:** responsáveis em conseguir um deslizamento da embarcação seja para frente, para trás ou para lateral (técnica de remada frente – remada ré – remada lateral)
- **Manobras de equilíbrio:** responsáveis por manter e/ou restabelecer a estabilidade do conjunto: remo/ canoísta/ embarcação (apoio alto – apoio baixo – remada inclinada - rolamento).
- **Manobras de condução:** responsáveis para provocar ou corrigir as rotações sobre o eixo vertical do barco (circulares – lemes – remada reversa).
- **Manobras combinadas.**

Chegou o momento de iniciarmos com as “**manobras combinadas**” que consistem basicamente na utilização compartilhada dos fundamentos expostos acima para se executar os giros necessários para realização dos chamados “movimentos perfeitos” expostos na mídia eletrônica dos britânicos a qual apenas inserimos cores, ou seja, Nível 1 - Cor Branca, giros sem balizas em águas calmas; Nível 2 - Cor Amarela, os mesmos giros, porém realizados com balizas em águas calmas; Nível 3 – Cor Verde, os mesmos giros realizados com balizas em corredeiras.

Por uma questão de razoabilidade e facilitação metodológica foi necessário fazer uma distinção entre “giro” e o movimento comumente chamado pelos atletas brasileiros de “pivot”. Ocorre o seguinte, o verbo **to pivot** significa “girar”, porém há que se haver uma distinção entre o **giro sem afundar a popa** utilizado em algumas manobras e o **giro com a popa afundada** também fundamental em outras manobras.

De forma muito simples e bastante clara estabeleceu-se que: **nos GIROS mantém-se o barco plano e equilibrado** e nos **PIVÔS (ou pivot) a popa afunda**. Em assim sendo, seguimos o padrão do movimento perfeito de acordo com a mídia britânica, apenas inovando na concepção do verbo **to pivot** na forma acima exposta.



Nos **GIROS** mantém-se o barco o mais plano possível.

- Giro com circular de proa e circular de popa em lados opostos (Turning Sweeps).
- Giro com leme de popa e circular de proa em lados opostos (utilizado na remonta clássica).

Nos **PIVÔS** a popa afunda e o remo na vertical funciona como suporte (pivô) para o movimento.

- Pivô com reversa e leme de popa no mesmo lado (Reverse/Bowdraw Pivot) – utilizado na remonta reversa;
- Pivô com lemes de popa no mesmo lado (Bowdraw Pivot)- utilizado na remonta com uma remada

### 11.1. Giro com circular de proa e circular de popa

Este giro é chamado pelos britânicos de “turning sweeps<sup>32</sup>”. Trata-se de utilizar circular de proa de um lado e complementar o giro com circular de popa de outro lado. O objetivo é que os giros sejam realizados com o barco plano/equilibrado, sem afundar popa ou proa. Este giro, da forma que está sendo exposta, utilizando as duas circulares na sequência, será bastante utilizado no Caiaque Polo e poderá ser útil para o atleta da Canoagem Slalom. Porém, para os grandes barcos, como, por exemplo, para a Canoagem Velocidade é uma manobra utilizada para o momento de alinhamento da prova

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Neste giro o início se dá com a circular de proa onde o atleta deverá inserir a pá na água muito próxima à proa do caiaque, com o braço esticado. Antes de iniciar o movimento circular o tronco e cabeça devem estar voltados para o lado oposto;
- Na Circular de Popa o atleta deverá inserir as costas da pá na água junto a trazeira do caiaque. Ambos os ombros devem estar paralelos à mesma lateral do barco. Seu olhar acompanha todo a trajetória da pá;
- Manter o barco sempre plano/equilibrado, afundando o mínimo possível a popa.

32

[https://www.youtube.com/watch?v=\\_c78INfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LIId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s](https://www.youtube.com/watch?v=_c78INfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LIId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s)



Circular de Proa  
Imagem 56



Circular de Popa  
Imagem 57

---

Imagens 56 e 57 – IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO F56 LINK – <https://www.youtube.com/watch?v=wcQ47w6QT3Y>

## 11.2. Giro com leme de popa e circular de proa em lado opostos

Este giro será utilizado futuramente para execução da remonta clássica de forma que é muito interessante iniciar os movimentos em águas calmas, **sem a presença de balizas**. Mantendo o barco equilibrado o atleta deverá fazer o leme de popa, fazendo com que a proa do barco encontre com o remo e, em seguida, no lado oposto, executar uma circular de proa.





### 11.3. Pivô com remada reversa e leme de popa no mesmo lado

Mais uma manobra que antes de tudo estará desenvolvendo habilidades que poderão ser úteis para o canoísta de qualquer disciplina. Por exemplo, um atleta que objetiva investir apenas na Canoagem Velocidade e não nas demais, se o início de sua carreira se der em barcos pequenos de Caiaque Polo que possibilitem esse tipo de manobra é evidente que o atleta estará desenvolvendo habilidades de equilíbrios e apoios que serão úteis quando chegar o momento de experimentar o seu barco específico para a Canoagem Velocidade.

Já para a Canoagem Slalom, esta manobra combinada os ingleses chamam de “reverse/bowdraw pivots”<sup>33</sup> e será necessária na execução da “Remonta Reversa”. Consiste no atleta rotacionar o tronco para iniciar a circular de popa com as costas da pá. No momento que a circular de popa estiver mais ou menos na altura do início do cockpit do barco, sem tirar a pá da água, o atleta deverá dar sequência ao giro através do leme de popa no mesmo lado. No Caiaque Polo será mais uma forma de se pivotar o barco a qual os atletas adoram fazer.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O pivô inicia com a remada reversa onde o atleta deverá inserir a pá na água muito próximo à popa do caiaque (lembrando sempre que o cotovelo não deve passar a linha das costas);
- Os ombros quase que paralelos a um lado do barco, com braços de comando e tração baixos. Olhar para a frente (baliza) na remada reversa ao contrário da circular de popa onde o olhar acompanha o movimento do remo;
- No leme de popa para se “evitar” lesões não se deve permitir que a mão de comando esteja atrás da cabeça.
- A popa afunda (sem exageros).



Imagem 58



Imagem 59

Imagens 58 e 59 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO F57 LINK - <https://youtu.be/SUXMr1yo0x8>

<sup>33</sup>

<https://www.youtube.com/watch?v=aqjxcO46Hig&list=PLPnshMnHWb0LI8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=7&t=0s>

#### 11.4. Pivô com leme de popa no mesmo lado

Os ingleses chamam isso de “bow draw pivots<sup>34</sup>”. Aqui o atleta terá que girar o barco aplicando no mesmo lado seguidos lemes de popa. Neste caso a proa vai levantar e a popa afundar. Como já explicado anteriormente, esse fundamento não é apropriado para atletas que tenham problemas de ombro, mas será bastante útil para a Canoagem Slalom e Caiaque Polo.

##### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- **“Nunca” colocar o braço de comando atrás da cabeça (ler em “sete pecados capitais”).** Médicos e fisioterapeutas sugerem a tração com o braço de comando na altura da testa ou, em outras palavras, cotovelo e mãos alinhados em frente a testa do atleta;
- A introdução do remo na água deve ser realizada com bastante torção do tronco, se possível, atrás da linha do quadril do atleta;
- Evitar o pivô muito acentuado (levantar muito a proa) para a prática do Slalom;
- Manter o barco equilibrado.



Imagem 60

---

Imagem 60 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO F58 LINK - [https://www.youtube.com/watch?v=NQHx\\_tVW6n0](https://www.youtube.com/watch?v=NQHx_tVW6n0)

#### 11.5. Inclinação corporal

Exercício básico que dá início ao desenvolvimento da manobra de segurança mais importante que é o “rolamento”. Sem uma inclinação eficaz, de ambos os lados, o rolamento se torna mais difícil. Para praticar esse fundamento o atleta deve apoiar-se na borda da piscina e colocar o corpo e quadril na água de forma que o barco ficará em posição lateral.

---

34

<https://www.youtube.com/watch?v=nnDI9KrinNU&list=PLPnshMnHWb0LId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=8&t=0s>

O Exercício consiste em utilizar o quadril e braços para elevar a borda oposta da embarcação retornando à posição normal. Ao fazer esse movimento o conjunto estará formando um "C" inverso ao movimento inicial. Esse movimento de "C para C" (como dizem os americanos) é o encaixe perfeito do corpo

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS**

- O exercício consiste em afundar a cabeça para o primeiro “C” e deixar a cabeça na borda da piscina para o segundo “C”, exigindo inclinação forte e rápida com o corpo e os quadris agindo juntos;
- Apenas um dos braços ficará para fora da água enquanto o outro que também estará segurando na borda da piscina ficará submerso;
- A cabeça deverá estar inclinada na direção do ombro que permanece fora da água. Neste momento, se for traçada uma linha que articule a cabeça, o corpo e os quadris, estará sendo formada a letra "C".
- A cabeça deve ser a última parte do corpo a sair da água pois se levantá-la muito cedo a tendência é que o atleta perca o equilíbrio e caia de volta.

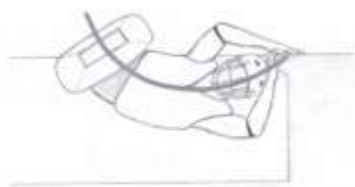


Figura 18

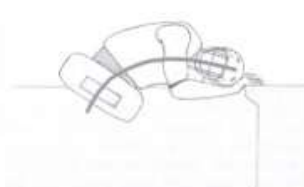


Figura 19

---

Figuras 18 e 19 - Canoe Polo, Ian Beasley

### **VÍDEO F59 LINK -**

## **11.6. Apoio baixo e Apoio Alto**

Aqui vale muito a pena o treinador estudar profundamente o tema “Técnica de remada-Caixa do remador – Os sete pecados capitais” inseridos na Apostila 2-Nível Amarelo. Não se trata apenas da questão técnica, mas também da própria saúde do atleta de forma que o professor não poderá negligenciar sobre esse tema, sob pena de haver a possibilidade de ser responsabilizado no futuro.

### **Apoio Baixo**

Em inglês seria o “low support”. Manobra que visa o equilíbrio da embarcação, muito útil em piscinas e corredeiras. Consiste em utilizar a face externa da pá, impactando-a com a superfície da água para manter o barco equilibrado em curtos espaços de tempo.

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS**

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



Imagem 61

Imagem 61 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

VÍDEO F60 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=nLEOyStwg04>

### **Apoio alto**

Os ingleses chamam de “*high support*”. Outra manobra de equilíbrio da embarcação, também muito útil em piscinas e corredeiras que tem como objetivo a pronta recuperação no caso de desequilíbrio. É fácil de usar e permite de forma rápida que o atleta se coloque novamente em posição de remada. Ao contrário do apoio baixo que utiliza as costas do remo, aqui o apoio é realizado com a parte frontal do remo com pequenas circulares.

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS**

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



Imagem 62

Imagem 62 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

VÍDEO F61 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=I2Ua7x-vpqQ>

VÍDEO F61B LINK - [https://youtu.be/Sb\\_K6dyrW30](https://youtu.be/Sb_K6dyrW30)

## 12. EXERCÍCIOS

### 12.1. Apoio Baixo

**Número de atletas:** um

**Habilidades:** apoio baixo

**Exercício:**

- 1- Em local de pouca profundidade, o treinador ficará em pé atrás da embarcação segurando com as duas mãos a popa;
- 2- O treinador deverá provocar o desequilíbrio inesperado da embarcação, afundando as laterais direita e esquerda que obrigará ao atleta a se utilizar do apoio baixo para não emborcar.

**Comentário:** O professor deverá observar o apoio com o dorso da pá e o atleta perceber a pressão exercida. O exercício poderá ser realizado também estando o treinador embarcado, conforme o vídeo abaixo.

**VÍDEO F62 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=PwBGSYfP2vw>

### 12.2. Apoio Baixo e Alto

**Número de atletas:** dois

**Habilidades:** apoio baixo e alto

**Exercício:**

- 1- Dois atletas embarcados, sendo um com o remo e outro sem, segurando com duas mãos a proa do outro barco;
- 2- Enquanto um tenta remar para a frente, aquele que está segurando a proa tenta desequilibrar o barco balançando o máximo possível;
- 3- Este balanço fará com que sejam usados os apoios altos e baixos.

**Comentário:** Só vai funcionar se aquele que estiver segurando a proa tiver força suficiente para balançar o barco afundando alternadamente a lateral direita e esquerda. É possível fazer na remada ré também.

**VÍDEO F63 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=BCjxC4XhiY>

### 12.3. Apoio Alto

**Número de atletas:** dois

**Habilidades:** apoio alto

**Exercício:**

- 1- Dois atletas embarcados, um com o remo e o outro segurando a popa da embarcação;
- 2- O atleta que está sendo rebocada deverá dificultar a remada tentando desequilibrar a embarcação.

**Comentário:** Quem estiver sendo rebocado terá que ter força suficiente para promover o desequilíbrio, caso contrário vai virar um trabalho apenas físico.

**VÍDEO F64 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=shS5FeClcqM>

### 12.4. Inclinação com auxílio do professor

**Número de atleta:** um

**Habilidades:** inclinação para rolamento

**Exercício:**

- 1- Professor em pé na água, segura as duas mãos do atleta;
- 2- O atleta deverá mergulhar e trabalhar o quadril para desvirar, forçando cada vez menos o apoio através das mãos;
- 3- A cabeça do atleta deve ser a última coisa a sair da água.

**Comentário:** O professor deve fazer o atleta entender da necessidade de estar bem preso à embarcação e da necessidade de trabalhar o quadril e pernas.



Imagem 63

**VÍDEO F65 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=Bez9sGCEyHc>



## 12.5. Quadrado com circular de popa e remada ré

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidade:** remada ré e circular de popa

**Exercício:**

- 1- Executar cinco remadas de ré começando com o lado esquerdo;
- 2- A sexta remada será uma circular de popa na direita;
- 3- Executar mais cinco remadas ré e na sexta circular de popa na direita;
- 4- Executar mais cinco remadas ré e na sexta circular de popa na direita até completar o quadrado.

**Comentário:** A intenção é fazer de forma rápida, porém sem afundar a popa. Deve ser trabalhado também a circular de popa na esquerda, completando o quadrado do outro lado.

**VÍDEO F66 LINK -** [https://www.youtube.com/watch?v=SEidKkms2\\_E](https://www.youtube.com/watch?v=SEidKkms2_E)

## 12.6. Quadrado com circular de proa e circular de popa alternadas

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidade:** circular de proa e popa

**Exercício:**

- 1- Executar quatro remadas para a frente começando com o lado esquerdo;
- 2- A quinta remada será uma circular de proa na direita;
- 3- Executar mais cinco remadas para a frente e na quinta será circular de popa na direita;
- 4- Executar mais cinco remadas frente e na quinta será circular de proa na direita até completar o quadrado.

**Comentários:** A intenção é fazer de forma rápida, porém sem afundar a popa. Deve ser trabalhado também o quadrado do outro lado.

**VÍDEO F67 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=qnClFhNL6rQ>

---

Imagem 63 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues e Milena Sofia





## 13. SEMANAS 9 e 10 - CANOA

As próximas quatro semanas serão destinadas à apresentação e ensinamento dos fundamentos básicos de uma das embarcações da Canoagem Slalom que é a C1 – Canoa individual – que diferentemente dos caiaques o atleta remarará ajoelhado e o remo utilizado será com apenas uma pá.

Muito embora a imensa maioria prefira o conforto maior proporcionado pelo assento do caiaque que permite que as pernas fiquem estendidas, em alguns casos se percebe uma verdadeira paixão à primeira vista quando jovens atletas se deparam com os treinamentos em canoas. O giro fácil e rápido das C1's de Slalom parece seduzir um pequeno percentual de atletas masculinos e femininos.

É essencial que se dê oportunidades e se incentive a prática da Canoa, principalmente para o feminino, onde ainda são poucas as participantes no mundo todo. Pelo fato desta participação feminina ser ainda recente na canoa, quase que a totalidade das melhores atletas do circuito internacional e nacional praticam o esporte nas duas embarcações: K1 e C1.

Independentemente do sexo, porém, o fato é que a partir do momento que o menino ou a menina ingressar na C1 e se identificar claramente com essa embarcação, o professor deve dar ênfase e apoiar essa sua preferência alternando os treinamentos ou então deixando exclusivamente com esse barco. O atleta tem que fazer o que gosta para se apaixonar pelo esporte. A paixão, já dado ênfase anteriormente, é o combustível que move o atleta. E não é fácil encontrar esse combustível à disposição em qualquer lugar.

### 13.1. Tamanho do remo

A primeira coisa a ser verificado para a navegação de canoa é o tamanho do remo. Aqui é um pouco diferente da questão do caiaque, pois neste, existindo as pás nos dois lados, é possível uma criança remar com remos grandes, mesmo que isso não seja a meta ideal a ser buscada. Com a pá apenas em uma extremidade, como acontece nas canoas, se o remo for muito grande dificulta muito para a criança alternar os lados da remada.

Em geral, na questão da Canoagem Slalom, é mais um tema que “muito se fala e pouco se estuda”. Se deixar por conta dos atletas ou treinadores, cada um tem sua opinião própria embasada em usos e costumes<sup>35</sup>. Gostam de emitir toda uma filosofia pessoal para justificar o tamanho ideal da pá e do tubo, porém não é muito simples encontrar publicações minimamente razoáveis sobre o assunto.

---

<sup>35</sup> [longueur pagaie C1 C2 - Forum Canoe Kayak EVO](#)

Segundo Bill Endicott, um grande treinador da equipe americana nas décadas de 80 e 90, em um dos seus famosos estudos de casos<sup>36</sup>, diz que uma maneira rápida de ver se o remo está grande é colocá-lo em frente ao atleta em pé. Se o T atingir o queixo do atleta, o remo está longo. A partir daí, determinar o comprimento ideal, é uma questão um pouco complexa. Mestre Bill afirma que o objetivo é escolher uma pá que permita que o braço superior esteja no nível do ombro ou dos olhos do atleta quando a lâmina for introduzida inteiramente na água.

Gostaríamos de encontrar um dia trabalho semelhante à Caixa do Remador (*Paddler's Box*) utilizado para o caiaque onde centenas de estudos médicos e fisioterapêuticos corroboram com as assertivas. Como até hoje não encontramos algo semelhante, parece razoável continuarmos seguindo os mesmos princípios, ou seja, basicamente diminuir a possibilidade do atleta em levantar o cotovelo acima da altura do ombro e possibilitar que a mão esteja alinhada com o cotovelo quando a primeira opção não for possível. Aliás, é bom que se diga de passagem, a questão de saúde foi o principal motivo das mulheres serem impedidas de utilizarem canoas pela Federação Internacional até bem pouco tempo atrás.

Claro que isso será muito difícil de ser executado em uma série de manobras da Canoa, porém, há que se pensar seriamente sobre esse tema. Enquanto isso não chegar existe um vídeo francês no youtube<sup>37</sup> bastante interessante sobre esse tema. Por não haver uma regra específica e diante da necessidade de sugerir o tamanho do remo para os atletas iniciantes em projetos com equipamentos comunitários, na metodologia IMEL será dado preferência a remos onde a empunhadura esteja entre 10 a 5 cm abaixo do queixo do atleta. Evidentemente que na imensa maioria de trabalhos sociais não haverá quantidade suficiente no tamanho ideal para todos os atletas, porém não se deve exagerar nem para mais nem para menos, pois os mais novos terão enormes dificuldades na técnica de remada.



Imagem 64

---

36

<http://www.daveyhearn.com/Coaching/Technique/The%20Endicott%20Files/To%20Win%20The%20Worlds/TWTW%20Chapter%205%20pages%2058-92.pdf>

<sup>37</sup> [www.youtube.com/watch?v=JdZFzu7LcMs&t=12s](http://www.youtube.com/watch?v=JdZFzu7LcMs&t=12s)



Imagem 65

---

Imagens 64 e 65 – IMEL – Edmar Queiroz de Borba

**VÍDEO F68 LINK -** <https://youtu.be/hCT7mC5Veds>

### 13.2. Entrada e saída na C1 e cuidados com a saia

Diferentemente do caiaque, onde o remo deve servir de apoio na popa da embarcação, na canoa o remo deverá estar posicionado na proa. Essa forma de entrar na embarcação é mais comum na Canoagem Velocidade onde os barcos são mais instáveis e muito mais “zelados” do que acontece com os barcos de Slalom.

Evidentemente, no início é sempre bom mostrar uma técnica de entrada e saída da canoa. Porém, na prática, com o passar do tempo e, principalmente, no momento do atleta ter gasto muito do seu próprio dinheiro na compra de remos, dificilmente vai querer usá-lo como apoio.



Imagem 66

Na C1 Slalom existe um detalhe que exige ainda maior atenção dos professores quando do ensinamento de colocar e retirar a saia. Para firmar os joelhos na canoa, os atletas mais veteranos utilizam de uma cinta para prendê-los. Evidentemente que nesta fase isso **JAMAIS** poderá ser utilizado pois poderá causar acidentes sérios.

Da mesma forma realizada para a iniciação do caiaque, repetir com a canoa. Em um gramado onde o piso não irá danificar a embarcação, colocar todos os atletas voltados ao treinador e treinar a colocar e retirar a saia, isso é muito importante para qualquer idade.

**\*\*\*NÃO ESQUECER QUE O PRIMEIRO ATO SERÁ SEMPRE VISTORIAR A EMBARCAÇÃO E LIMPÁ-LA PARA EVITAR ACIDENTES COM ARANHAS, TATURANAS E OUTROS BICHOS QUE ADORAM FICAR NO INTERIOR DA EMBARCAÇÃO.**



Imagem 67

**VÍDEO F69 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=hrBiA03NHdQ>

Imagens 66 e 67 – IMEL – Edmar Queiroz de Borba

### 13.3. Remada no seco

Repete-se aqui o que já foi dito para o caiaque, trata-se de um exercício fundamental para se corrigir vários erros técnicos. Os bons treinadores têm que investir muito nessa prática, sem que haja excessos, pois para o atleta mais jovem é um exercício muito desconfortável.



Imagem 68

**VÍDEO F70 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=LewwfhrGVC0>

Imagem 68 – IMEL, João Victor W. Vieira

### 13.4. Técnica de remada

A grande maioria dos autores assim como a escola espanhola que acompanhamos neste curso, a fase aquática da remada do caiaque e canoa subdividem-se em:

|              |            |
|--------------|------------|
|              | ATAQUE (A) |
| 1 - Aquática | TRAÇÃO (B) |
|              | SAÍDA (C)  |

A diferença é que na fase aérea alguns atletas sequer retira o remo da água para novo ataque, podendo afirmar, dessa forma, que para alguns atletas de canoa não existe fase aérea. Porém, se existir, será definida como no caiaque:

|           |                |
|-----------|----------------|
|           | SUBIDA DO REMO |
| 2 - Aérea | ATAQUE AÉREO   |

**A - ATAQUE:** Inicia quando a pá adquire a posição mais distante do canoísta ingressando na água.



Imagem 69



Imagem 70

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- **COSTAS** – deve-se manter a coluna reta buscando inserir o remo no local mais distante da embarcação sem, contudo, deixar que o braço da tração se alongue completamente.
- **JOELHOS** - Nesse momento o apoio dos joelhos deve ser mínimo para se manter o equilíbrio, devendo o atleta objetivar sempre o “barco plano” que conseguirá distribuindo seu peso entre o assento e o apoio dos joelhos.
- **TRONCO** – o tronco deverá estar estendido e inclinado à frente com o busto girado em direção da remada. Deve-se cuidar para que não haja apoio mais forte em um joelho do que no outro, isso fará com que a canoa se desequilibre.
- **BRAÇO DE TRAÇÃO** – do lado da remada, deve conservar pouco flexionado. O cotovelo deverá manter-se para baixo. Uma leve flexão neste braço permite um apoio de qualidade podendo desenvolver uma potência imediata. Entretanto, se houver exagero nessa flexão perderá a amplitude da remada que é de fundamental importância.

- **BRAÇO DE COMANDO** – do lado oposto à pá, deverá manter o cotovelo acima do ombro e uma flexão que permita auxiliar na amplitude da tração. Deve-se evitar também que este braço esteja completamente esticado.
- **OMBRO** – No lado da remada vai estar baixo e à frente.
- **REMO** - deverá manter o mais vertical possível para obter um ótimo equilíbrio. A mão de cima deve estar no mesmo plano vertical que a mão de baixo.
- **QUEIXO** – o queixo deverá estar sempre levantado para facilitar a visão e a própria respiração.

**B - TRAÇÃO:** - Inicia quando a pá estiver totalmente submersa, momento em que o canoísta deverá estar atento para não deixar seu peso sobre os joelhos e sim, distribuído entre estes e o banco.



Imagem 71



Imagem 72

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- **BRAÇO DE TRAÇÃO** – A verticalidade da pá se mantém pela ação dos braços que suportam a tensão provocado pela elevação do tronco e pressão nos joelhos.
- **BRAÇO DE COMANDO** – A mão deverá estar segurando a empunhadura em forma de “T” e o braço deverá ter como objetivo manter a posição da pá pressionando o remo para baixo verticalmente. Deve-se buscar conservar a flexão do braço efetuado na posição inicial para aumentar a amplitude e conservar a obliquidade da pá.
- **TRONCO** – Deverá haver uma elevação, porém deve conservar as costas o mais alongado possível.
- **REMO** – Deve ser mantido na vertical (visto de frente) com a pá passando próximo ao barco em uma trajetória reta. A mão do braço de comando deve ficar exatamente na linha da mão do braço de tração. Com o reposicionamento correto do tronco, deve-se conservar ao máximo o remo na água mantendo sua verticalidade.



**C - SAÍDA** – Esta é a fase que existem algumas informações distintas nas principais escolas europeias. Segundo os franceses<sup>38</sup>, durante as três fases da remada o remo deve permanecer na vertical, inclusive na SAÍDA. Os britânicos<sup>39</sup>, por sua vez, acompanham a necessidade da verticalidade até a última fase aquática, porém na saída eles sugerem três opções que visam dar direcionalidade na embarcação que acaba ocasionando a quebra da máxima verticalidade:

- I – uso ocasional de inclinação da borda da canoa;
- II – uso da “Remada em J” (J-Stroke) que consiste em virar a frente da pá para fora ao final da remada para evitar de subir o remo com água e ainda direcionar a embarcação;
- III- uso de ocasional da remada cruzada.

Observando vídeos das principais competições no mundo, na imensa maioria dos casos o remo não permanece na vertical na fase da SAÍDA. Por outro lado, não é difícil demonstrar para o atleta de que mantendo o remo na vertical o equilíbrio será bem maior, para isso basta dar pequenos empurrões em seu ombro no treinamento da técnica de remada no seco.



Imagem 73

## AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- BRAÇO DE COMANDO – para finalizar a remada o braço de comando deverá estar quase que totalmente esticado;
- MÃO DE TRAÇÃO - no momento que chegar na altura do quadril, o atleta deverá retirar a pá da água. Ocorre que se apenas levantar a pá, vai encontrar enorme resistência com o volume de água que tende a ser jogado para cima, dessa forma é necessário que gire os punhos de forma a retirar a água para fora da embarcação;
- REMO – Quanto mais vertical estiver, maior será o equilíbrio do conjunto canoa/canoísta;
- QUEIXO – mantê-lo sempre levantado.

**VÍDEO F71 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=SjR3zxYZU-Q>

Imagens 69 a 73 – IMEL, João Victor W. Vieira e Edmar Queiróz de Borba

<sup>38</sup> <https://cboats.net/technique/>

<sup>39</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=jsfiZXW2cDQ&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZjulqca&index=6>





### 13.5. Remada cruzada

A C1 é uma categoria com remada assimétrica, ou seja, diferente de um lado e de outro, especialmente quando da utilização das remadas cruzadas. Por esse motivo é necessário ter uma transmissão de força com muita qualidade para que haja o equilíbrio necessário e direcional da canoa. Jamais o atleta de C1 vai conseguir ter resultados expressivos no circuito internacional se não dominar completamente a técnica de remada, o que deverá ser feito de forma exaustiva e permanente em água parada.

Para se conseguir um bom desempenho na C1 Slalom será fundamental estar bem instalado na canoa com regulagem sob medida do banco, cinta, joelheira e apoios laterais. Estes são os itens que transformarão a canoa na extensão do atleta formando um único corpo a preencher o espaço.

Para os atletas que preferem não trocar a posição das mãos no remo, alterando o lado da tração, terá que fazer as correções de linhas através da **Remada Cruzada, que nada mais é do que iniciar um ciclo de remada no lado oposto ao seu lado preferencial girando o tronco.**

A execução deste movimento faz com que a canoa perca velocidade e equilíbrio se for mal realizada, de forma que é importante fazer com que o atleta consiga traçar linhas retas utilizando cada vez menos cruzadas. No início é normal que o número de cruzadas seja até maior que as remadas no lado favorável. Cabe ao bom treinador ir eliminando a necessidade de cruzadas a cada treino.

Para o feminino o ideal não é usar a remada cruzada e sim fazer a transferência da mão de comando e tração de um lado para o outro ao invés de girar o tronco a todo momento. Isso tem a ver com a preservação da saúde e da própria estética da mulher, pois alguns canoístas homens tem o peitoral da tração muito mais desenvolvido. Ou seja, se trata de preservação da saúde que até mesmos os homens deveriam observar, coisa que vem acontecendo aos poucos no circuito internacional.

Isso não significa dizer, entretanto, que não se deva aprender e treinar as remadas cruzadas no lado direito e também no lado esquerdo quando houver a troca de mãos, pois em algumas oportunidades a remada cruzada será a opção mais rápida e eficaz.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Cuidado especial com o desalinhamento entre ombro, cotovelo e mãos (que neste caso irá acontecer). Tentar evitar sempre que possível cotovelo acima do ombro. Quando isso acontecer a mão deverá estar alinhada com o cotovelo (infelizmente isso nem sempre acontecerá).
- Manter sempre a verticalidade do remo;
- O tronco faz leve torção para o lado da cruzada;

- As extensões do ataque, tração e da saída na cruzada são praticamente as mesmas da remada favorável;
- Barco plano, sem perder a velocidade.
- Na saída, se houver necessidade de nova remada cruzada, praticamente não haverá a fase aérea, de forma que os punhos terão que girar, para que a pá retorne em “faca” para o ataque.



Imagem 74

**VÍDEO F72 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=HNsl3Y624IY>

Imagem 74 – IMEL, João Victor W. Vieira

### 13.6. Remada ré

Já no ensinamento das técnicas de remada no seco, é necessário informar e treinar o atleta iniciante a diminuir a velocidade da embarcação ou até mesmo parar o barco. Principalmente quando a iniciação se dá em piscinas, pois vários azulejos já foram trocados simplesmente porque o fundamento de como frear a embarcação não foi repassado e treinado antecipadamente pelo professor. Além dos azulejos, existe séria possibilidade de dano da proa da embarcação e, em não raras oportunidades, quase acidentes graves com iniciantes quando existem alunos fora da embarcação brincando na água (o que deve ser sempre evitado). De forma que tão importante quanto remar para a frente, é necessário também que o atleta iniciante saiba evitar estes incidentes.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- No início, basta que o atleta aprenda a colocar a face externa da pá na superfície da água próximo à popa, sem muito esforço, para que a canoa mude a sua trajetória e evite impactos da proa;
- Aos poucos é importante ir afundando a pá na água, no lado favorável da remada, próximo a popa, para um movimento mais contundente de giro;

**VÍDEO F73 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=B6fLwJmT0oI>

## 14. EXERCÍCIOS

### 14.1. Entrada-saída-colocar e retirar saia no seco

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidade:** colocar e retirar a saia

**Exercício:**

- 1- Em um gramado para não danificar a embarcação, de preferência protegido do sol, o grupo deve formar um círculo com a proa direcionado ao centro;
- 2- Os atletas devem ficar em pé ao lado da embarcação já com as saias vestidas.
- 3- Sob o comando do professor, um a um deve entrar na canoa com o tripé de apoio e colocar a saia.
- 4- Novamente sob o comando do professor, todos devem retirar a saia ao mesmo tempo e sair da embarcação ficando em pé novamente.

**Comentário:** Deve-se treinar em terra a colocar e retirar a saia, isso é muito importante para qualquer idade na fase de iniciação. Esse procedimento deve ser realizado sempre para o atleta que estará entrando pela primeira vez na canoa e não se deve permitir prender os joelhos com a cinta nesta fase. Para as ações ficarem mais interessantes aos atletas, é possível pegar os tempos para ver quem foi o menino e a menina mais rápidos para colocar e retirar a saia.

**VÍDEO LINK:** <https://www.youtube.com/watch?v=hrBiA03NHdQ>

### 14.2. Equilíbrio no seco

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidade:** equilíbrio da canoa

**Exercício:**

- 1- Em um gramado para não danificar a embarcação, de preferência protegido do sol, fazer um círculo com a proa voltada para o centro;
- 2- Pedir para os atletas realizarem flexão bilateral de ombro (levantarem os dois braços apontados para o céu - sem o remo) e, com o apoio do joelho, balançar a canoa de um lado para o outro;
- 3- Depois os braços esticados e abertos efetuar o mesmo balanço;
- 4- Em seguida, colocar o remo na popa e com a rotação do tronco o atleta deverá apenas segurar no remo com as duas mãos no lado direito e depois no lado esquerdo.

**Comentário:** Deve ser adaptado os mesmos exercícios do caiaque para a canoa.

**VÍDEO F74 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=6MKI1MLhV24>



### 14.3. Entrada e saída com e sem saia na água

**Número de atleta:** um

**Habilidade:** entrada e saída – saída emborcado

**Exercício:**

- 1- O atleta segurando as duas bordas da canoa e sem a saia deverá emborcá-la com o auxílio do professor;
- 2- Sem pânico ou movimentos afobados, o atleta deverá sair com calma da embarcação;
- 3- Se não houver nenhum problema, repetir a ação mais duas vezes e depois fazer o mesmo com a saia.

**Comentário:** Realizar esse fundamento em época de verão e preferencialmente em piscina, se isso não for possível, o exercício deverá ser realizado em local onde haja possibilidade do professor estar em pé ao lado da embarcação de forma “INDIVIDUAL” (nas primeiras vezes que será executado não será possível fazer com dois ou mais atletas ao mesmo tempo, pois o professor obrigatoriamente terá que estar ao lado do atleta). Somente poderá participar desse exercício quem demonstrou força e habilidade suficiente para retirar a saia no seco. Se o professor perceber qualquer dificuldade do aluno, não deve fazer esse exercício com a saia. NÃO PRENDER AS PERNAS COM AS CINTAS NESTE ESTÁGIO.

**VÍDEO F75 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=rkzXeK88APA>

### 14.4. Equilíbrio na água

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidades:** equilíbrio - entrada e saída – saída emborcado

**Exercício:**

- 1- O objetivo é fazer o atleta sentir a estabilidade da embarcação. Para isso terá que balançar de um lado para o outro, utilizando os joelhos e quadril;
- 2- De acordo que o atleta vá ganhando confiança em seu equilíbrio é importante que incentive o aumento da inclinação, até descobrir o seu verdadeiro limite;
- 3- De forma alguma autorizar que o atleta iniciante prenda a perna com as cintas.

**Comentário:** todos devem estar cientes de que haverá emborcamentos neste exercício, de forma que o treinador deve estar preparado para isso. Evitar que o exercício seja realizado em rios em locais longe da margem.

**VÍDEO F76 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=eHeOuCVkZLQ>



## 14.5. Retirada de água da C1

**Número de atleta:** dois ou mais

**Habilidades:** entrada e saída – saída emborcado

**Exercício:**

- 1- Cada dupla deve encher o convés de água de uma embarcação;
- 2- Ao sinal do treinador, devem retirar a água da forma correta;
- 3- Vence a dupla que retirar toda a água e conseguir colocar um atleta em posição de remada.

**Comentário:** O objetivo é conscientizar o atleta de fazer essa atividade com suavidade e zelo com o equipamento, pois a depender do excesso de água que esteja na embarcação e da força exagerada empregada, é bem provável que haja danos nas embarcações (principalmente se forem de fibra de vidro). Deve evitar de pegar no aro do cockpit em embarcações de fibra de vidro, pois é muito fácil quebrar ou até mesmo sair todo o encaixe. Nos caiaques polos não se deve deixar o atleta colocar as biqueiras (proteções) na borda da piscina como apoio para levantar o barco, pois as mesmas descolam. Antes de iniciar as atividades diárias é bom executar esse exercício para verificar sempre dentro da embarcação presença de sapos, aranhas, lagartas e até cobras.

**VÍDEO F77 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=AcWB3mh6wDA>

## 14.6. Frear a embarcação

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidades:** remada ré e remada frente

**Exercício:**

- 1- O objetivo é forçar a parada da embarcação antes do impacto;
- 2- Colocar um ou mais atletas em uma margem da piscina (tem que dar bastante espaço entre as embarcações) e fazer com que todos remem ré até chegarem próximo a outra borda;
- 3- Antes de chegar, para evitar bater a popa, deverá remar para frente;
- 4- O movimento se repete para trás quando estiver chegando novamente na borda que iniciou.

**Comentário:** Dá para fazer várias brincadeiras para forçar o iniciante a não permitir que o barco acerte os azulejos das piscinas ou os próprios colegas. Com criatividade dos professores esse importante fundamento será facilmente compreendido.

**VÍDEO F78 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=B6fLwJmT0oI>



## 15. SEMANA 11 e 12 - CANOA

Os treinos continuarão nas próximas duas semanas dando ênfase às canoas, através das manobras de condução. Entretanto, se o professor perceber um desconforto muito grande por parte do menino e da menina com relação ao posicionamento e instabilidade da embarcação, restando clara a preferência do atleta pelo caiaque, não deve ficar insistindo na canoa, deve liberar para treinar os mesmos fundamentos com o caiaque.

Aliás, a nomenclatura de cada fundamento já foi pensada para facilitar a vida dos professores e atletas de forma que são praticamente os mesmos. A execução dos fundamentos pode até variar um pouco em virtude das especificidades das canoas e caiaques, porém é possível ir seguindo este Planejamento, mesmo que tenha que se repetir para o caiaque. Isso não será ruim.

O importante mesmo é a percepção do verdadeiro interesse do atleta para que não desanime. Se ficar evidente que a preferência seja pelas canoas deverá permanecer em todas as demais aulas de Canoagem Slalom nesta embarcação.

### 15.1. Leme de proa C1 – favorável e na cruzada

Os ingleses definem em sua mídia como sendo “Bow Rudder zig zag drill<sup>40</sup>”. Vários dos principais atletas do mundo no masculino já estão aderindo à alternância da posição das mãos no remo ao invés de utilizar a remada cruzada. Fato bastante comum na categoria feminina desde o início das participações internacionais. A despeito das preferências, parece ser bastante útil ao atleta dominar as duas formas: remada cruzada e mudança de lado. Assim, tanto no lado favorável como na cruzada, será necessário aprender a fazer o leme de proa para dar direcionalidade na embarcação. Seguindo a mesma metodologia estabelecida para o caiaque convencionou-se que o leme de proa é aquele que se inicia pouco à frente da cintura do atleta, independentemente de angulação.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O remo (pá e tubo) deverá estar sempre na vertical. A ação normal dos jovens atletas é inclinar o remo não colocando o braço de comando na posição correta;
- Para facilitar o aprendizado inicial, o treinador deverá fazer com que o aluno mantenha o braço de comando na horizontal pouco acima da testa do atleta (se estiver usando remo no tamanho ideal, caso contrário o braço de comando não ficará na horizontal na altura ideal) a uma distância aproximada de 5 centímetros do capacete. Nunca com o braço grudado à testa (capacete);

---

40

<https://www.youtube.com/watch?v=Yj9PtD3mGxM&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZjuIqcqa&index=2&t=4s>

- Se o leme for para a direita, a tendência da canoa é levantar um pouco a borda direita, pois o peso será descarregado no joelho esquerdo;
- O objetivo do leme de proa é mudar a linha de forma suave ou acentuada de acordo com o ângulo que o atleta der girando os punhos. É importante na fase de iniciação que o leme se desloque em faca iniciando pouco à frente da cintura sendo direcionado para a proa até extensão quase que completa do braço para que o atleta adquira a percepção da consequência dos movimentos dos punhos. Em seguida, sem tirar a pá da água, o atleta deverá iniciar o movimento de tração para avançar a embarcação.



Imagem 75

**VÍDEO F79 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=U9O1OhAME8w>

- Na cruzada o braço de comando deve fazer um ângulo aproximado de 90 graus e o braço de tração quase que estica completamente. Ambos os punhos são responsáveis em girar a pá.



Imagem 76

**VÍDEO F79B LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=8a9H5KvjRA4>



## 15.2. Leme de popa C1 – favorável e na cruzada

É aquele que se inicia da cintura para trás do atleta. No DVD inglês, os fundamentos são denominados “Bow Draw”<sup>41</sup>(favorável) e “X-bow”<sup>42</sup> (cruzada)

\*\*\*Esse fundamento não é indicado para atletas que tenham problemas de deslocamento de ombro, por este motivo tem que ser trabalhado com muita cautela. Para complicar existem bons atletas que utilizam o braço de comando para trás do capacete na execução do movimento o que deve ser terminantemente proibido na iniciação por questões de saúde do atleta.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A pá deve ser inserida na água da cintura para trás do atleta, em ângulo de 90º com a lateral da embarcação, sendo que o conjunto (pá e tubo) deverá iniciar o movimento o mais vertical possível, estando ambas as mãos no mesmo plano;
- O tronco deverá ser rodado de forma que os ombros fiquem quase paralelos à lateral do barco, mantendo o braço de comando na horizontal cobrindo a testa do atleta. Não permitir, na fase de iniciação, que o atleta utilize o braço de comando atrás da cabeça, mesmo que o seu “ídolo” faça isso, pois poderá ser prejudicial à sua saúde no futuro;
- O barco vai em direção à pá e não vice versa. Após cravada a pá na água são os movimentos do tronco e joelhos que fazem o barco girar. Ao terminar o giro a pá faz um semicírculo para iniciar a fase de tração do próximo ciclo de remada.
- Na cruzada o princípio é o mesmo, com grande giro de tronco, só que agora o braço de tração quase estica totalmente.



Imagem 77



Imagem 78

VÍDEO F80 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=F-8RCQPpNho>

Imagens 77 e 78 –IMEL – João Victor W. Vieira e Edmar Queiroz de Borba

<sup>41</sup> [https://www.youtube.com/watch?v=RHA\\_4i9fi2U&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrgZjulqcqa&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=RHA_4i9fi2U&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrgZjulqcqa&index=4)

<sup>42</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=6dFYJDaP2Tc&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrgZjulqcqa&index=5>

### 15.3. Zigue-zague com leme de proa e remada cruzada

“Bow Rudder zig zag drill<sup>43</sup>”. Exercício fundamental para os iniciantes e consiste na essência da Canoagem Slalom que é remar em zig zag orientando a proa com lemes e cruzadas para alternância de direção.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A orientação da embarcação através do leme de proa ou da remada cruzada, não se encerra simplesmente com a mudança de direção do barco. É necessário que o atleta inicie o movimento de tração do próximo ciclo – SEM RETIRAR O REMO DA ÁGUA. A tração deve ser encerrada na altura do quadril.

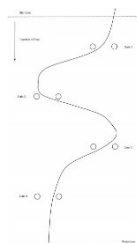


Figura 20

VÍDEO F81 LINK - [https://www.youtube.com/watch?v=Hynnp\\_id2X4](https://www.youtube.com/watch?v=Hynnp_id2X4)

Figura 20 – IMEL arquivo

### 15.4. Circular de Proa C1

Assim como no caiaque os ingleses chamam esse fundamento de Sweep<sup>44</sup>. Em nossa metodologia de ensino, vamos utilizar o mesmo princípio utilizado para o caiaque, que consiste em colocar a pá do remo próximo à proa da embarcação e fazer um semicírculo até a popa para definir a Circular de Proa e vice-versa será a Circular de Popa.



Imagem 79



Imagem 80

<sup>43</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=Yj9PtD3mGxM&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZiulqca&index=2&t=4s>

<sup>44</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=QD1-cYApP7w&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZiulqca&index=2>

## AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A pá deve ser inserida na água com o braço de tração completamente estendido em direção à proa. Remo se mantém inclinado;
- Tronco e cabeça devem estar voltados, antes do início da tração, para o sentido do giro e não do movimento circular da pá. Não permitir que a popa afunde demasiadamente;
- Os joelhos empurram a canoa para o lado diverso da circular.

**VÍDEO F82 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=Xbc0rNP736Q>

Imagens 79 e 80 –IMEL – João Victor W. Vieira e Edmar Queiroz de Borba

### 15.5. Circular de Popa C1

Muito embora os britânicos não façam distinção entre “**circular de popa** e **remada reversa**” em seu DVD, tratando ambos de “reverse pivots”<sup>45</sup>. vai facilitar muito esta divisão em dois fundamentos para efeito da aplicação desta metodologia, além de parecer coerente a necessidade de se aprender a girar de forma plana e também pivotando com o afundando da popa.

Em turmas onde se encontram canoas e caiaques treinando e apenas um treinador, quando se for treinar Circular de Popa o “giro” será sempre plano com o olhar do atleta acompanhando o movimento da pá, ao contrário da Remada Reversa onde a tendência será sempre afundar a popa “pivotando” a embarcação, com o olhar do atleta no seu objetivo.

## AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A pá deve ser inserida na água com o braço de tração completamente estendido em direção à popa da embarcação;
- Tronco e cabeça devem acompanhar toda a trajetória circular da pá que se iniciará na popa e terminará aproximadamente na linha da frente do cockpit da embarcação;
- A popa não deve afundar muito para o atleta não pode perder o equilíbrio da embarcação;
- Ambos os ombros paralelos a uma lateral da embarcação. Os joelhos empurram a canoa em direção à pá;
- Durante todo o movimento circular, que se inicia na popa e se encerra na proa, a pá deverá permanecer submersa.

<sup>45</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=W4Mp6qqshNk&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBqZiulqcqa&index=3>



Imagem 81

**VÍDEO F83 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=Ezd2ObWojic>

Imagem 81 – IMEL – Edmar Queiroz de Borba

## 15.6. Remada reversa C1

Para facilitar o entendimento posterior da chamada “Remonta Reversa”, é interessante que se faça uma pequena distinção entre a remada reversa e a circular de popa e que se treine das duas formas. Essa distinção, todavia, não é usual nas principais escolas europeias a despeito de colaborar muito com o aprendizado inicial.

Os movimentos da Remada Reversa são quase os mesmos que os utilizados na Circular de Popa, diferenciando-se, basicamente, pelo fato de o atleta estar olhando para a frente (para a baliza, no caso da Canoagem Slalom), ao invés de acompanhar a trajetória do remo. Além disso, a intenção aqui é pivotar a canoa, ou seja, afundar a popa acentuadamente para mudança de direção da embarcação e isso se consegue mais facilmente empurrando a pá para o fundo ao invés de utilizar o movimento circular.



Imagem 82

## AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Tronco e cabeça devem estar direcionados para a proa;
- A popa deve afundar para efetuar o giro;
- Os joelhos empurram a canoa em direção à pá;
- Durante todo o movimento de giro a pá deverá permanecer submersa;
- Ao encerrar o giro não se deve retirar a pá da água. O atleta deverá iniciar a tração para o novo ciclo de remada para frente. Se tirar a pá da água, desequilibra.

**VÍDEO F84 LINK** - <https://youtu.be/D4CvtCNNwO4>

Imagem 82 – IMEL – Vinícius de Oliveira Sofia

## 16. EXERCÍCIOS

### 16.1. Giro na cruzada

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidade:** giro – lemes na cruzada – remada cruzada

**Exercício:**

- 1- Em distâncias de 20 metros fazer com que os atletas girem do lado desfavorável com o movimento da cruzada;
- 2- Se estiverem em dupla, pode ser promovido uma competição de 100 metros largando ambos os atletas de frente um para o outro;

**Comentário:** Manobra muito usada nas portas de remontas no lado desfavorável do atleta. Deve ser treinado desde o início, muito embora haja certa demora na compreensão por parte alunos mais novos, principalmente se não tiver nenhum treinador na água ou vídeos próximos para demonstração do que fazer.



Imagem 83

**VÍDEO F85 LINK -** <https://youtu.be/Z8rvBqxlZUc>

### 16.2. Sprints

**Número de atleta:** quatro ou mais

**Habilidade:** giro

**Exercício:**

- 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 e retornam a linha de partida. Quando este atleta chegar na linha de partida, o segundo da dupla inicia o seu sprint, gira e retorna.
- 4- Os sprints continuam até que cada jogador tenha completado 10-15 voltas.

**Comentário:** Este é um exercício anaeróbio porque cada jogador 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.

**VÍDEO F86 LINK -** <https://youtu.be/qLA9ZUn5Juk>

### 16.3. Sprints alternados

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidade:** giro

**Exercício:**

- 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.

**Comentário:** Os atletas devem manter uma linha constante e não entrar na frente dos demais.

**VÍDEO F87 LINK -** <https://youtu.be/7Afw-MHJTd0>

### 16.4. Zig zag com orientação de proa C1

**Número de atleta:** um ou mais

**Habilidade:** leme de proa

**Exercício:**

- 1- Remar para a frente 4-5 m.
- 2- Executar leme de proa no lado favorável.
- 3- Remar para frente por 3 m e fazer orientação na cruzada.
- 4- Remar para frente por 3 m e fazer o leme de proa no lado favorável.

- 5- Remar para frente por 3 m e fazer orientação na cruzada.
- 3- Remar para a frente para terminar.

Comentários: Este é um excelente exercício que demonstrará o nível técnico dos atletas da equipe ficando patente quem leva e quem não leva jeito para essa embarcação.

**VÍDEO F88 LINK** - <https://youtu.be/c7SvQoVldK0>

### 16.5. Zig zag entre barcos

**Número de atletas:** três ou mais

**Habilidades** – lemes e circulares

**Exercício:**

1. Duas ou mais canoas com as proas alinhadas formam uma linha lado a lado entre eles com distância de 3 m.
2. A primeira canoa do alinhamento deverá sair da sua posição e fazer o zig zag entre os demais que deverão permanecer parados.
3. Cumprindo todo o percurso a primeira canoa 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 nas canoas estacionadas. Este é um excelente exercício para desenvolver posicionamento do barco e desenhar o arco desejado.



Figura 21

**VÍDEO F89 LINK** - <https://youtu.be/Og9DIN1RT2g>





## 16.6. Pegue se for capaz

**Número de atletas:** dois ou mais

**Habilidades – arranques**

**Exercício**

1. Duas canoas se posicionam uma à frente da outra (proa com popa);
2. A primeira canoa do alinhamento deverá arrancar em velocidade sendo seguido de imediato pela outra embarcação;
3. O objetivo é o remador de trás encostar a pá no convés trazeiro do barco da frente.

**Comentário:** O exercício deve ser realizado com atletas do mesmo nível, caso contrário não vai dar certo.

**VÍDEO F90 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=gzL25r4gl3Q>

---

Figura 21 – Canoe Polo, Ian Beasley

Imagem 83 – IMEL - Edmar Queiroz de Borba

## 17. SEMANAS 13 e 14 - ROLAMENTO

Talvez o fundamento mais desejado para se conseguir uma perfeita execução pelos atletas de águas brancas (corredeiras), mares e de piscinas seja o famoso rolamento. É inacreditável como algumas pessoas conseguem executar quase que de imediato e outras, mesmo com alguma experiência, levam uma eternidade para aprender. Independentemente do espaço de tempo, o fato é que sem o domínio completo desse fundamento, não há que se falar em avançar além do Nível Amarelo. Ou seja, se tem uma ação que possa se considerada primordial para a segurança do próprio atleta, é o rolamento. Não tem jeito, tem que aprender nas diversas formas existentes e ponto final. Até mesmo porque no Caiaque Cross, modalidade agora oficializada na programação olímpica, a execução dessa manobra é obrigatória.

Claro que não deve ser ensinado nas épocas frias para não correr o risco de uma debandada geral de atletas do seu projeto, pois inevitavelmente vão se molhar. Isso deve ser realizado nos meses mais quentes com águas mornas. Se acaso estiver seguindo a sequência dessa programação e o período do rolamento não bater com as épocas quentes, avance com os demais exercícios e deixe para retornar quando a temperatura da água estiver mais quente. Se insistir no frio, o atleta poderá desistir por vontade própria ou então será a mãe que fará ele desistir no primeiro resfriado que pegar e de quebra colocará a culpa na canoagem.

### 17.1. Rolamento no seco

Existem várias técnicas de se executar o rolamento com ou sem remo e todas devem ser treinadas primeiramente no seco para depois passar para a execução na água. É possível encontrar inúmeros vídeos no youtube (Roll Kayak) com ideias maravilhosas de como se treinar no seco.

Os primeiros passos devem ser iniciados no Nível Branco, porém, **nesta faixa não se exigirá a execução perfeita. Aqui o mais importante é saber retirar a saia com segurança e se ejetar da embarcação sem se machucar ou se enroscar como já devidamente explicado no item 6.6. desta Apostila.** Não quer dizer, todavia, que os movimentos não devam ser repassados pois muitos aprendem de imediato. Os barcos devem estar devidamente ajustados. Sem apoio dos finca-pés ou bancos muito grandes, sem encaixe do quadril, o movimento não será possível e poderá até mesmo ser prejudicial à saúde do atleta.

Assim como no aprendizado da natação, é de fundamental importância que o atleta antes de executar qualquer movimento dentro da água, tenha ciência dos movimentos que serão necessários fazer, com os olhos abertos e sem apavoramento, para desvirar o barco. O professor não poderá emborcar o aluno sem estar ao seu lado e o mesmo ciente do passo a passo o qual vamos tentar resumir de forma muito breve.

**QUEM NÃO CONSEGUIR RETIRAR A SAIA NO SECO OU SEM AUXÍLIO, NÃO DEVE TENTAR ESSA MANOBRAS NA ÁGUA.**

Apesar de boa parte dos alunos terem facilidade de aprender primeiro o rolamento sem remo, cuja manobra será bastante útil nos jogos de Caiaque Polo, é evidente que a dispensa desse material não será uma opção segura em águas correntes e o fato de estarem sabendo rolar sem remo não quer dizer que isso irá auxiliar no rolamento com o remo.

Portanto, **rolar com o remo deverá ser sempre a primeira opção de ensinância não havendo necessidade de se pensar no giro completo de 360° neste momento.** Neste sentido vamos nos concentrar nas duas possibilidades mais usuais que se utiliza metodologicamente no mundo todo e já adentrarmos na terceira opção de rolamento que é a preferida dos atletas no Caiaque Cross:

- **Rolamento de Remada Lateral** – É o mais usual e os americanos definem de “C to C”<sup>46</sup> (de “c” para “c”). Na verdade, nada mais é do que posicionar-se da forma correta e executar uma remada lateral.



- [www.youtube.com/watch?v=FOUGaBlIF70](http://www.youtube.com/watch?v=FOUGaBlIF70)
- [www.youtube.com/watch?v=TpQM1ASt6ms](http://www.youtube.com/watch?v=TpQM1ASt6ms)
- [www.youtube.com/watch?v=jI9FVjvez\\_o](http://www.youtube.com/watch?v=jI9FVjvez_o)

Este rolamento é o mais usual e parece ser o mais simples de todos, porém, na prática não é bem assim que acontece. A falta de orientação ao ficar de cabeça para baixo no meio líquido deixa o aluno simplesmente apavorado sem qualquer ação psicomotora ou cognitiva que leve à resolução do problema. Outro tema de suma importância é conhecer e lembrar das regras da “Caixa do Remador” (Paddle Box) e ter sempre em mente que é no momento do rolamento que as lesões mais acontecem na canoagem de águas brancas.

<sup>46</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=KBwCeMmkWgs>

- **Rolamento de Remada Circular** - os americanos chamam de sweep roll<sup>47</sup> (rolamento de varredura). Neste rolamento, o fundamento é usar uma **remada circular** que os espanhóis chamam de varredura.



- [www.youtube.com/watch?v=UeOL0MkugBo](https://www.youtube.com/watch?v=UeOL0MkugBo)
- [www.youtube.com/watch?v=UKNuGxTzzEo](https://www.youtube.com/watch?v=UKNuGxTzzEo)

Aqui é importante salientar ao atleta que ambas as pás deverão estar fora da água para iniciar a remada circular. O grande erro neste rolamento é que 100% dos atletas não executam a remada circular com a pá na superfície onde manterá a tração e equilíbrio. Ao invés disso, afundam a pá buscando colocá-la no fundo, o que normalmente não dá certo. Macete: nariz apontado para o remo e inclinação para trás no momento de executar a circular.

- **Rolamento do Cross ou Rolamento reverso** – muito similar ao rolamento sem remo de popa ou do rolamento da canoa, ou seja, utiliza-se de uma **remada reversa**. Chamado de “Back Deck Roll<sup>48</sup>”, é rolamento no convés traseiro.

No Caiaque Cross o rolamento (giro completo de 360 graus) é obrigatório e os atletas devem realizá-lo dentro de uma área designada. Essa manobra requer habilidade e tempo, e a falha em executá-la corretamente pode resultar em desqualificação. Pelo fato desta forma de rolamento ser muito mais rápida que as demais, praticamente 100% dos atletas do circuito internacional a preferem.

Com alguma criatividade do professor é possível também treinar o “back deck roll” também no seco, lembrando que consiste basicamente em uma remada reversa inclinando o corpo para a frente da embarcação.

<sup>47</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=uwpjBQLF7J4>

<sup>48</sup> [www.youtube.com/results?search\\_query=Back+Deck+Roll](https://www.youtube.com/results?search_query=Back+Deck+Roll)



Existem no youtube centenas de vídeos ensinando o “back deck roll”. Os vídeos abaixo são autoexplicativos e muito mais produtivos do que tentarmos repassar o passo-a-passo da execução:

- [www.youtube.com/watch?v=frRYZI6Vplg](http://www.youtube.com/watch?v=frRYZI6Vplg)



## 17.2. Exercícios básicos de iniciação ao rolamento

Depois de muito treinamento no seco e da convicção de que o atleta consegue retirar a saia sem auxílio, a execução na água é fundamental que seja realizada com a presença e apoio do professor, para que entenda o movimento do quadril, pernas, tronco e cabeça. Começar com muita calma pegando nas mãos do aluno e habituando o mesmo com a assustadora sensação de ficar de ponta cabeça no fundo.



Imagem 84

VÍDEO F65 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=Bez9sGCEyHc>

VÍDEO F91 LINK - <https://youtu.be/FY15xS7vHVE>

Quando do treinamento de equilíbrio já se falou no famoso “C to C”, ou seja, de “C para C” que nada mais é do que posicionar o embarcamento de forma a desenhar um C e desemborcar virando o C para o outro lado. Porém, o maior problema de qualquer forma de rolamento é fazer com que o “tico e o teco” funcionem. Chega a ser cômico o que os “atletas” conseguem fazer quando estão embarcados (cabeça para baixo). Perdem completamente a noção de espaço e tudo aquilo que foi combinado e treinado no seco parece ser o prenúncio de um “caiaquecídio” e deixar a cabeça sair por último para formar o segundo “C”, esquece....

- Alguns exercícios interessantes de equilíbrio:  
[www.youtube.com/watch?v=TU\\_5biK2iNQ](https://www.youtube.com/watch?v=TU_5biK2iNQ)

Como já dito anteriormente e treinado no seco, existem três formas consagradas de executar o rolamento:

- (A) Rolamento de Remada Lateral (“C to C roll”);
- (B) Rolamento de Remada Circular (“Sweep Roll”);
- (C) Rolamento de Remada Reversa ou Rolamento do Cross (“Back Deck Roll”).

No canal youtube existem centenas de vídeos autoexplicativos. Para encontrá-los basta inserir na pesquisa o respectivo nome do rolamento que estiver interessado em inglês.

### 17.3. Rolamento com remada lateral

Nas escolas norte-americanas é a prática mais usual e é definido como “**C to C**” (de C para C). Basta colocar o remo da forma demonstrada abaixo. Uma pá ficará fora da água, posicionando o remo como se fosse fazer uma remada lateral, ou seja, puxando a pá submersa de encontro ao barco. Quanto mais o remo estiver transversal ao barco, formando uma cruz com a embarcação, mais fácil será o rolamento.



Imagem 85

Depois de posicionado o remo, o rolamento propriamente dito vai iniciar colocando a pá de forma mais alta possível (de preferência na superfície) e iniciar a remada lateral para desvirar a embarcação. É importante que a cabeça seja a última parte do corpo a sair da água.

**VÍDEO F93 LINK** - [www.youtube.com/watch?v=Dguv1CdEJXQ&t=97s](https://www.youtube.com/watch?v=Dguv1CdEJXQ&t=97s)

### 17.4. Rolamento com remada circular

Nas escolas sul-americanas esse formato é o mais praticado na iniciação e definido como “**Sweep Roll**”.

**A - PRIMEIRO PASSO** - Posicionar o remo paralelo à embarcação, com a face interna da pá próxima à proa voltada para cima;



Imagem 86

**B - SEGUNDO PASSO:** Emborcar com o corpo inclinado para a frente, lembrando que: “se o braço direito emborcou com a pá mais próxima à proa é este braço que vai fazer a tração na remada circular do outro lado”. Por mais óbvio que isso pareça ser, é neste momento que o “tico e o teco” parecem dar cabeçadas e muitos conseguem inverter essa ordem embaixo da água;





Imagem 87

- **TERCEIRO PASSO:** Após o mergulho, a primeira ação a ser promovida é colocar ambas as pás para fora da água, levantando os dois braços;



Imagem 88

- No início é bom o professor segurar na ponta da pá responsável pela circular a ser realizada na superfície, para que o atleta entenda o movimento correto.



Imagem 89

- **QUARTO PASSO:** Depois de perceber que ambas as pás estão fora da água, o atleta deverá providenciar a remada circular na superfície da água, sem deixar a pá afundar exageradamente;
- Aqui está o maior índice de erro, pois normalmente o atleta instintivamente leva a pá para o fundo perdendo completamente o ponto de apoio;
- Além disso a tendência de tirar a cabeça o mais rapidamente possível, faz com que perca o movimento do quadril, dificultando muito a realização do fundamento.



Imagem 90

VÍDEO F94 LINK - [https://youtu.be/OZ-qP33\\_Blc](https://youtu.be/OZ-qP33_Blc)



### 17.5. Rolamento Reverso ou Rolamento do Cross

Sem dúvida é o mais rápido dos rolamentos e, por esse motivo, o mais usual na disputa do Caiaque Cross, de forma que deverá ser observado com muita atenção nos núcleos de canoagem. Esse rolamento é conhecido no mundo como “Back deck Rool”, ou seja, rolamento do convés traseiro.

Não é mais fácil e nem mais difícil de ser executado pelos jovens atletas, basta entender quais os fundamentos a serem utilizados. Neste caso será a remada reversa com a inclinação do corpo do atleta para a frente.

No vídeo abaixo é possível entender todo o processo de forma muito clara e didática:

[www.youtube.com/watch?v=frRYZI6VpIg](http://www.youtube.com/watch?v=frRYZI6VpIg)

---

Imagens 84 a 90 – IMEL- – Guilherme Schena Dias Rodrigues, Milena Sofia, Fábio Scchena Dias Rodrigues, Patrício Leo Di Monaco

### 17.6. Rolamento com as mãos

Pode parecer mais difícil, porém um bom número de atletas aprende primeiro sem remo para depois aprender o rolamento com o uso do remo. Vários atletas acham a execução bem mais fácil. Existem três formas de rolamento sem remo, vamos nos ater àqueles previstos na obra do Professor Ian Beasley, Canoe Polo (Na Apostila 2-Nível Amarelo, será incluído o rolamento com a bola).

- (A) Rolamento de popa com as mãos;
- (B) Rolamento de centro com as mãos;
- (C) Rolamento de proa com as mãos;

Novamente cabe lembrar que estamos falando em iniciação à canoagem com atletas de idade desde os seus 5 anos, ou seja, muito mais importante que realizar essas manobras de forma técnica é **não as realizar de forma segura**. Em momento algum dará para generalizar um mesmo padrão de eficácia para as diversas faixas etárias e performance no meio líquido.

Por esse motivo, não se exigirá no “scout técnico” do Nível Branco a execução perfeita desse fundamento, porém há que se conscientizar desde cedo que existem todas essas possibilidades de rolamento e que um dia, antes de chegar no Nível Verde, esse atleta terá que aprender.

Outro detalhe de suma importância são os equipamentos devidamente preparados para cada faixa etária. O atleta não poderá estar solto nas embarcações, sem nenhum tipo de apoio para os pés e quadril. Por final, cumpre lembrar que esses fundamentos serão uma constante na vida do atleta e nesta própria metodologia. Ou seja, sem pressa....

### A – Rolamento de popa com as mãos

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

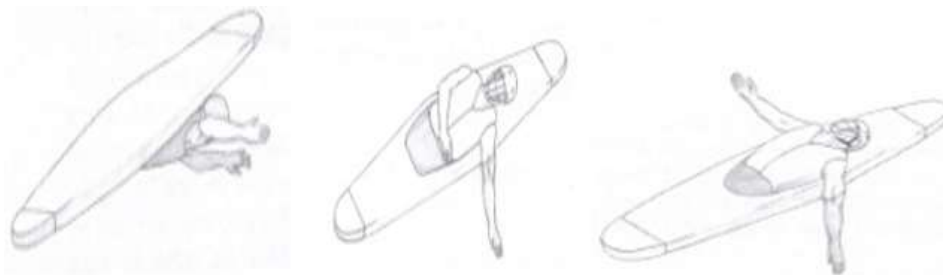


Figura 22

VÍDEO F95 LINK - <https://youtu.be/JPoLNgF4mZU>

### B- Rolamento de centro com as mãos

Depois de aprendido o rolamento de popa este, de centro, fica fácil, pois o atleta já percebeu que o maior segredo é o jogo de quadril com as pernas. Ao invés do atleta cair com os braços estendidos para trás, basta se posicionar como na ilustração abaixo, onde ambas as mãos vão empurrar a água para baixo.



Figura 23

No final da execução do rolamento, se o atleta jogar a cabeça para o lado oposto, corre o risco de virar novamente. Por esse motivo é bom encerrar com o cotovelo para o lado oposto e a cabeça inclinada até que o equilíbrio seja restabelecido.

VÍDEO F96 LINK - [www.youtube.com/watch?v=CtPWH-OtXeE](http://www.youtube.com/watch?v=CtPWH-OtXeE)

### **C- Rolamento de proa com as mãos**

Agora o atleta deve se jogar para frente e encerrar o rolamento curvado para a proa. O rolamento de popa aparentemente é o mais fácil de pegar, porém não dá para dizer que seria o ideal para todos os atletas. Depois que aprender um, os outros ficam bem mais fáceis.

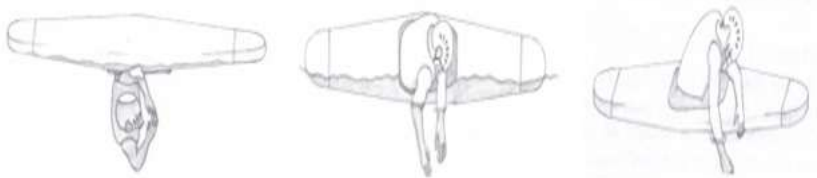


Figura 24

**VÍDEO F97 LINK -** <https://youtu.be/Z6uYV1in3Mk>

---

Figuras 22, 23 e 24 – Canoe Polo, Ian Beasley



## 18. EXERCÍCIOS

### 18.1. Passe e recepção

**Número de jogadores:** quatro ou mais

**Habilidades:** Passe -Recepção

**Exercício:**

1. os jogadores formam um círculo com a proa voltada para o centro.
2. as bolas jogadas ao lado de jogador para jogador ou aleatoriamente dentro do círculo.

**Comentário:** Este exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. Para lances mais longos, o círculo pode ser feito maior. Para maior dificuldade, os jogadores podem remar em um círculo para passar e receber a bola enquanto se move. Duas ou mais bolas podem ser usadas para aumentar o ritmo e elevar o grau de concentração.

**VÍDEO F100 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=mBxbVkNZZNE>

### 18.2. Passe e recepção 2

**Número de jogadores:** dois ou mais

**Habilidades:** Passe – Recepção

**Exercício:**

1. Dois jogadores se posicionam de frente a uma distância de 1 m.
2. Deverá haver a troca de passe.
3. Progressivamente a distância entre eles deve aumentar até limite de 6 m.

**Comentário:** Este exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. O ideal é iniciar a troca de passes juntos de forma lenta para enfatizar a técnica. O foco deverá estar na precisão. Para arremessos básicos, começar a usar apenas o antebraço e pulso para jogar a bola, sem rotação do corpo. Aumentar para 2 m com a rotação do corpo parcial e, em seguida, aumentar para 3 m com rotação total do corpo. Para passes laterais, posicione os jogadores lado a lado, também começando em 1m de distância. Para a variação, os jogadores podem jogar a bola com os olhos fechados usando sinais de voz para a direção do jogador receptor. Uma segunda bola pode ser incluída para aumentar a velocidade de passagem e concentração.

**VÍDEO F101 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=n1CFgkKEwCg>



### 18.3. Cobrança de pênalti sem goleiro

**Número de jogadores:** um

**Habilidades:** Chute ao gol

**Exercício:**

- 1-O jogador deve se posicionar na frente para o gol na linha de 4m, sem goleiro.
- 2-Colocar o remo sobre a água, ao lado do caiaque, porém no lado oposto ao arremesso.
- 3-Estacionar em linha reta e colocar a bola sobre a água com uma mão descansando sobre ela. A outra mão deve estar relaxada e descansando na saia.
- 4-Arremessar no centro do gol, de forma rápida e forte.

**Comentário:** Este exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. O ideal é iniciar com arremesso básico e depois com duas mãos.

**VÍDEO F102 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=Uiy8S6fWhBU>

### 18.4. Cobrança de pênalti com goleiro

**Número de jogadores:** dois ou mais

**Habilidade:** Tiro ao gol

**Exercício:**

1. O atleta deverá se manter a 4,5 m em frente ao gol. É necessário um goleiro.
2. Deverá colocar o remo sobre a água, ao lado do caiaque, porém, em posição oposta ao arremesso.
3. Uma mão deverá estar descansando sobre a bola e a outra sobre a saia.
4. O atacante deverá avaliar a provável ação de bloqueio do goleiro e atirar em um canto específico.

**Comentário:** tiros do desempate em distâncias de 4,5 metros são usados para determinar o resultado de um jogo empatado. Cinco jogadores de cada equipe devem fazer as cobranças. A equipe que marcar mais gols será a vencedora.

**VÍDEO F103 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=6CO2NY0fsq0>

## 18.5. Cruzeiro do sul

**Número de jogadores:** seis ou mais

**Habilidades:** Passe-Recepção-Controle do barco

**Exercício:**

- 1- Os jogadores formam um "X" com um grupo de jogadores em cada ponta.
- 2- O primeiro jogador do grupo "A" começa com a bola e, parado, passa para o primeiro jogador do Grupo "B".
- 3- Este jogador do Grupo "B" recebe a bola na esquerda e passa para o primeiro jogador do Grupo "C".
- 4- O jogador do Grupo "B" que acabou de passar a bola deverá se deslocar ao fim da fila do Grupo "C".
- 5- O jogador do Grupo "C" passa a bola para o primeiro jogador do Grupo "A" e se desloca para o final da fila do Grupo "B".
- 6- O jogador do Grupo "A" que recebeu a bola deve passar para o primeiro do Grupo "D" e se deslocar para o final da fila do Grupo "D".
- 7- O jogador do Grupo "D" recebe a bola e passa para o primeiro do Grupo "A". Em seguida, este jogador do Grupo "D" deverá remar ao final da fila do Grupo "A".
- 8- Aí reinicia tudo novamente, com o jogador do Grupo "A" passando a bola para o jogador do Grupo "B".
- 9- A ordem será sempre a seguinte: A-B-C-A-D-A depois reinicia A-B-C-A-D-A

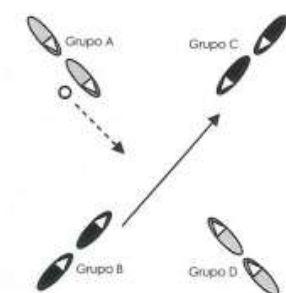


Figura 26

**Comentário:** Com o passar do tempo, este treinamento poderá ser alternado como exigir um tipo de passe específico, ou então que haja a interceptação do passe pelos atletas dos grupos laterais etc. Vai da criatividade dos treinadores.

**VÍDEO F104 LINK -** [https://www.youtube.com/watch?v=Cdw1F\\_Jv1yI](https://www.youtube.com/watch?v=Cdw1F_Jv1yI)



## 18.6. Recepção de passe nas costas

**Número de jogadores:** seis ou mais

**Habilidades** -Recepção vinda de trás -Visão periférica -Passe

**Exercício:**

- 1- O jogador 1 rema para a frente;
- 2- Jogador 2 passa para o 1;
- 3- Jogador 1 passa para o 4 e ocupa posição ao lado do 6;
- 4- Jogador 5 rema para a frente;
- 5- Jogador 4 passa para o 5;
- 6- Jogador 5 passa para o 3 e ocupa posição ao lado do 2;
- 7- Jogador 2 rema para a frente para receber a bola do 3 e continua o exercício.

**Comentário:** Este exercício coloca ênfase na captura da bola por trás. O jogador para receber a bola deverá girar o corpo para o lado que o passador falar. Arremesso comum ou com as duas mãos deve ser realizado.

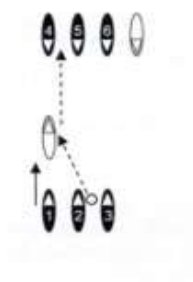


Figura 27

**VÍDEO F105 LINK -** <https://youtu.be/vcX7xHCo91I>

Figuras 26 e 27 – Canoe Polo, Ian Beasley

## 19. SEMANAS 15 e 16 – CAIAQUE POLO

Depois de encerrado a parte dos rolamentos, deve ser dado ênfase ao aprendizado dos fundamentos específicos da modalidade de Caiaque Polo. Ou seja, para que não haja desencontro na programação, se o seu núcleo não estiver preparado ou não se interessar pelo Caiaque Polo, deverá reiniciar os fundamentos da natação e os aprendidos na semana 3 em diante, já preparando para o exame de faixa quando completar os 6 (seis) meses.

### 19.1. Pegada de bola com a mão

Há duas maneiras de pegar a bola na água:

- A- Colocar a palma da mão relaxada em cima da bola e empurrá-la suavemente afundando na água. No momento que a bola afundar superficialmente é possível a mão que está aberta fazer a bola girar até possibilitar o apanhe da mesma por baixo. Não é necessário enfiar a bola com força na água, pois isso faz com que a bola pule sem controle. Empurrar a bola para dentro da água fornece uma pegada firme e controlada e é a melhor abordagem para a maioria das situações.

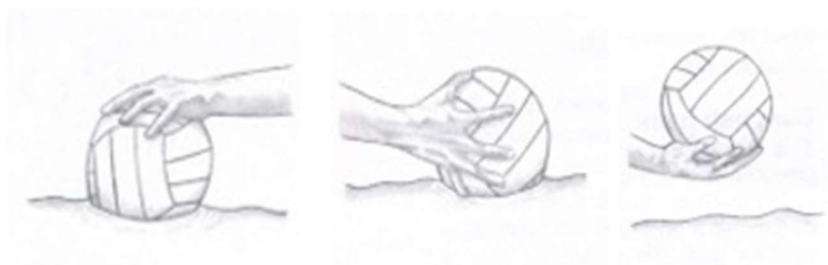


Figura 25

- B- A outra forma de pegar a bola é inserir a mão diretamente por debaixo dela. Esta forma é menos confiável porque a mão não segura a bola com força e a água presa na mão pode fazer com que ela escorregue.

**VÍDEO F98 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=eauWnJNQPwI>

Figura 25 – Canoe Polo, Ian Beasley

## 19.2. Passe básico ou de beisebol

Este é o passe mais utilizado<sup>49</sup>. É poderoso e pode cobrir uma distância considerável além de ser o mais apropriado para chutes a gol. Para obter o melhor deste passe e minimizar o risco de lesões no braço, o corpo e o braço trabalham juntos em um movimento contínuo.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- O giro do braço promove um lançamento versátil para passar a bola pelo peito ou para um dos lados. Também pode ser usado para lançar bola para a frente.
- O atleta deve segurar a bola com a mão aberta, com o braço quase reto e estendido para o lado. O corpo é girado para trás com o braço.
- O atleta deve jogar a bola girando o corpo para a frente com o braço esticado.
- A bola é solta através de um movimento do pulso e direcionada através dos dedos que se estendem em direção ao alvo. A bola vai onde os dedos apontam.



Imagem 91



Imagem 92



Imagem 93

**VÍDEO F99 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=5LgIEPcG4qg>

Imagens 91 a 93 – Guilherme Schena Dias Rodrigues

## 19.3. Passe ou arremesso lateral

Muito embora o arremesso básico seja o mais comum, é necessário aprender outras formas mais versáteis para passes laterais ou até mesmo para ser usado para jogar a bola em linha reta para frente. O arremesso lateral é uma das possibilidades a ser treinada pois poderá ser muito útil, inclusive em dribles.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O atleta deve agarrar a bola com a mão aberta e braço esticados parcialmente para o lado;
- O corpo deverá girar para trás com o braço;
- Ao jogar a bola o atleta deve girar o corpo para a frente com o braço encerrando o movimento sobre o convés do barco;

<sup>49</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=5b8Q3T-IH2g>



Imagem 94

**VÍDEO F106 LINK -** <https://youtu.be/otJXCqNWv6c>

Imagem 94 – IMEL – Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

#### 19.4. Passe e arremesso com as duas mãos

O passe com as duas mãos é ideal para passes curtos diretos em jogo congestionado. Liberação de bola é muito rápida.

##### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A bola é mantida contra o peito;
- As mãos viradas para dentro com os cotovelos para fora e abaixo da altura do ombro;
- Para máxima potência os cotovelos devem permanecer em linha com a bola;
- O atleta deverá segurar a bola com as pontas dos dedos e os polegares apontando para baixo;
- No arremesso os dedos terminam esticados e apontando na direção da bola.



Imagem 95

**VÍDEO F107 LINK -** [https://youtu.be/9PN\\_yljeOP0](https://youtu.be/9PN_yljeOP0)

Imagem 95 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

### 19.5. Lob

Consiste em arremessar a bola para o alto com pouca força com o objetivo de encobrir o remo do oponente. Pode ser utilizado também em arremessos inesperados para o gol, possibilitando que a bola seja colocada fora do alcance do goleiro. O lob é realizado basicamente com a mesma ação do “arremesso básico”, mas ao invés de liberar a bola em trajetória reta o arremesso será para cima.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O atleta deve segurar a bola com a mão aberta, com o braço estendido para o lado.
- O atleta deve jogar a bola visando fazer uma trajetória em forma de arco para encobrir o adversário. Não há necessidade de força;
- A bola é solta através de um movimento do pulso e direcionada através dos dedos que se estendem em direção ao alvo;
- A bola vai onde os dedos apontam.



Imagem 96

**VÍDEO F108 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=nPbp7L6fZil&feature=youtu.be>

Imagem 94 – IMEL – Fábio Schena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

### 19.6. Arremesso com rotação de pulso

É uma variação do arremesso básico onde ao invés de rotacionar o punho para baixo no momento de soltar a bola, o punho deverá ser rotacionado para direita ou para a esquerda de forma que a bola sairá em movimento de giro dificultando a vida do goleiro.



Imagem 97



Imagem 98

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS**

- Deve ser utilizado no chute ao gol;
- O atleta deve segurar a bola com a mão aberta, com o braço estendido para o lado.
- O atleta deve jogar a bola visando que a mesma sai em rotação lateral para direita ou para esquerda, dependendo do efeito pretendido através da respectiva rotação do punho;
- A bola sairá girando.

\*\*\* ótimos exemplos:

<https://www.youtube.com/watch?v=BtbXn2s7w38>

<https://www.youtube.com/watch?v=vc25T6zLrFU>

**VÍDEO F109 LINK:** <https://www.youtube.com/watch?v=SFiyJ6tIRpk>

Imagens 96 e 98 – Acervo IMEL, Mauro Palacios

## 20. EXERCÍCIOS

### 20.1. Condução em linha

**Número de jogadores:** três ou mais

**Habilidades:** Condução de bola; velocidade; ataque traseiro e capacidade física.

**Exercício:**

- 1- O grupo forma uma linha única;
- 2- O primeiro jogador conduz a bola por cinco vezes e imediatamente continua com três dribles rápidos;
- 3- No quinto drible lento, quando a bola cair na água, o segundo jogador da fila arranca para obstruir o avanço do jogador da frente;
- 4- Quando a obstrução estiver concluída, os primeiros dois jogadores retornam para o final da fila e o exercício recomeça com os próximos jogadores (se estiverem em três, quem obstruiu começa conduzindo a bola).

**Comentário:** Colocar o jogador que conduz a bola sob pressão e forçar que altere a trajetória. Manter linha reta durante o exercício podendo ser utilizado o remo.

#### VÍDEO F112

### 20.2. Condução em linhas alternadas

**Número de jogadores:** quatro ou mais

**Habilidade:** Condução, passe, velocidade

**Exercício:**

- 1- Os jogadores formam duas linhas paralelas afastadas cerca de 3 metros e remam para a frente em conjunto;
- 2- A bola começa da esquerda e é passada para a direita e depois para baixo como no esquema;
- 3- Quando a bola chegar no último jogador, regressa pelo mesmo percurso.





Imagem 102

**VÍDEO F113 LINK** <https://www.youtube.com/watch?v=9g9pAA6glbA>

### 20.3. Troca de passe em três

**Número de jogadores:** três

**Habilidades** – passe e recepção

**Exercício:**

- 1- Três jogadores remam para a frente em formação conforme o esquema.
- 2- A bola começa com o Jogador 1 e é passada para o Jogador 2 com um passe lateral com a esquerda;
- 3- O Jogador 2 recebe a bola com a mão direita, pressionando-a contra o peito. A bola é colocada na água no lado direito do caiaque.
- 4- O Jogador 3 apanha a bola e passa para o Jogador 1.

**Comentário:** Os jogadores alternam as posições.

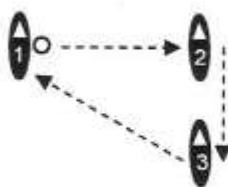


Figura 28

**VÍDEO F114**

## 20.4. Troca de passe em três - B

**Número de jogadores:** três

**Habilidades** – passe e recepção

**Exercício:**

1. Três jogadores remam para a frente conforme ilustração acima;
2. O Jogador 3 inicia lançando a bola a 1 ou 2 metros à frente do Jogador 2;
3. O Jogador 2 faz um passe lateral para o Jogador 1;
4. O Jogador 1 lança a bola para a água em frente do Jogador 3 e recomeça o exercício.

**Comentário:** Os jogadores devem alternar a posição.

### VÍDEO F115

## 20.5. Virada brusca

**Número de jogadores:** quatro ou mais

**Habilidades:** Arremessos -Condução

**Exercício:**

- 1- O Jogador 1 rema para a frente e vira rapidamente para a direita;
- 2- O Jogador 2 passa a bola para o 1;
- 3- O Jogador 1 passa para o 3 e se coloca ao lado do Jogador 3;
- 4- O Jogador 4 rema para a frente e vira rapidamente para o 3 de quem receberá o passe e, de imediato, passará para o Jogador 2 se posicionando ao seu lado.

**Comentário:** Variar os tipos de passes.

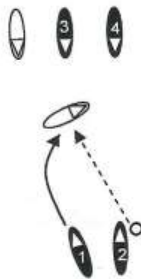


Figura 29

### VÍDEO F116



## 20.6. Chutes diversos ao gol

**Número de jogadores:** dois

**Habilidades:** Arremessos

**Exercício:**

- 1- Um jogador se posiciona na lateral do campo o colega recebe a bola e atira ao gol, sem goleiro, com o arremesso que o colega indicar através de um grito;
- 2- Cada jogador deve dar 10 chutes ao gol para alternar as funções.

**VÍDEO F117 LINK** <https://youtu.be/8icZR0dYx5Q>

Figuras 28 e 29 – Canoe Polo, Ian Basley

Imagem 102 – Acervo IMEL

## 21. SEMANAS 17 e 18 – CAIAQUE POLO

### 21.1. Condução de bola com as mãos

O atleta não pode simplesmente colocar a bola sobre o seu cockpit e sair remando pois isso será considerado falta. O movimento correto de condução consiste, basicamente, em pegar a bola na água com o barco em movimento e jogá-la adiante para ser recuperada novamente. Esse movimento pode ser lento para ganhar tempo ou rápido como uma manobra de ataque.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A ação se inicia aproximando-se da bola e posicionando o caiaque ao lado dela para que o atleta possa pegá-la quando estiver na linha de seus joelhos e não do quadril pois se não conseguir na primeira oportunidade (joelho) ainda restará a segunda (quadril);
- O ciclo da última remada para a coleta da bola coincide com a retirada da pá no lado oposto ao do local que ela estiver;
- Neste momento o remo deve ser colocado no cockpit e mantê-lo baixo para evitar obstruir a bola quando ela for arremessada;
- A bola deve ser jogada para frente a uma distância pequena de um ou dois metros.



Imagem 99

**VÍDEO F110 LINK -** <https://www.youtube.com/watch?v=dlnwzZ4-k58>

Imagem 99 – IMEL – Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

### 21.2. Condução de bola com o remo

Conduzir a bola com o remo permite levar a bola para a frente como parte do teu movimento de remada, sem haver interrupções como na condução com as mãos. A condução com o remo é diferente nos lados direito e esquerdo para que não haja necessidade de ficar girando a empunhadura.

Para qualquer dos lados, deve aproximar colocando o barco de maneira que a bola fique afastada cerca de 40-60 cm e na posição entre o pé e o joelho. Deve levantá-la da água com o remo com objetivo de atirar para a frente num movimento contínuo. Tenta colocar a bola cerca de 1 metro à frente do caiaque e 40-60 cm para o lado. Assim que a bola for lançada para a frente a pá está de novo em posição de remada. Tenta fazer a condução sem que se note qualquer interrupção na cadência de remada. Claro que isto só se alcança com treino.

### Condução do lado direito

Deve aproximar da bola remando para a frente colocando o caiaque de maneira que a bola fique do lado direito da proa. Deve colocar a extremidade do lado de dentro da pá direita na bola, junto ao topo, mas não à frente. Suavemente deverá empurrar a bola para a água de maneira que salte da água. Assim que a bola sair da água, deve colocar a pá para trás e debaixo da bola lançando-a à frente **com a face externa da pá**. Deve manter a pá sempre em contato com a bola durante o movimento.



Imagem 100

### Condução do lado esquerdo

A aproximação deve ser feita de forma que a bola fique do lado esquerdo da proa. Deve colocar a extremidade do lado de fora da pá esquerda na bola, junto ao topo, mas não à frente. Suavemente, empurrará a bola para a água de maneira que salte da água. Assim que a bola sair da água, deve colocar a pá para trás e debaixo da bola para lançar para a frente **com a face interna da pá**. Deve manter sempre a pá em contacto com a bola.



Imagem 101

VÍDEO F111 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=ip3C1JDEgys>

Imagens 100 a 1001 – IMEL - Fábio Schena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

### 21.3. Intercepção lateral e frontal

A **intercepção lateral** é a forma mais comum de parar o outro jogador, porém é necessário saber “onde interceptar” e “como interceptar”. A posição mais eficaz para interceptar é junto ao finca-pés do adversário pois cria uma boa alavanca que vai girar o barco. Interceptar embaixo do banco é menos eficaz pois o peso do jogador faz com que o seja o ponto mais estável do caiaque.

Atingir o adversário de lado, por si só não é suficiente pois ele poderá rapidamente inclinar o caiaque e fazer com que o seu barco fique sobre o dele e aí não haverá intercepção pois quem tem o barco embaixo estará sempre em melhor posição. Portanto, para uma intercepção eficaz deverá colocar a proa embaixo do barco do adversário para poder direcioná-lo para onde pretender.

Se a intercepção for de lado, deverá inclinar o caiaque e fazer uma forte circular de proa com o corpo inclinado para a frente para mergulhar por baixo do adversário

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A posição mais eficaz para atacar é nos pés do oponente, porque isso cria alavancagem que irá virar o barco. Aproximar-se do quadril é menos eficaz, porque o peso do jogador o torna a posição mais sólida e estável do caiaque;
- Não basta apenas bater na lateral do barco o ideal é fazer com que a embarcação oponente seja lançada por cima da proa, isso dará o controle e permitirá direcioná-lo para onde desejar.



Imagem 103

VÍDEO F118 LINK – <https://youtu.be/ehyoGMMO6PQ>

Imagem 103 – IMEL - Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

Na interceptação frontal a proa é direcionada na proa ou na lateral da embarcação oponente com a intenção de parar ou desequilibrar o jogador forçando a perda da posse da bola ou a mudança de sua trajetória. Ocasionalmente um alto impacto poderá danificar a embarcação de forma que compreender as regras relativas a este fundamento e desenvolver uma boa técnica ajudará a evitar acidentes ou tumultos desnecessários.

A interceptação frontal é de difícil execução e facilmente evitada pelo adversário, bastando para isso fazer um giro no último momento e, com isso, o oponente passará ao lado ficando fora da jogada. Se a interceptação for de frente em direção ao adversário, o ideal é distanciar lateralmente cerca de 30 a 50 cm do outro barco e transformar em interceptação lateral desenvolvendo um giro acentuado.



Imagem 104



Imagem 105



Imagem 106



Imagem 107

VÍDEO F119 LINK – <https://youtu.be/VS21Xz9VrUE>

Imagens 104 a 107 – IMEL, Mauro Palacius e Patricio di Monaco

## 21.4. Ataque proa a proa

Este fundamento é responsável pelos momentos mais contagiantes, radicais e perigosos do Caiaque Polo, utilizado no início da partida na disputa inicial da bola onde vários acidentes acontecem, alguns cinematográficos que podem ser encontrados no youtube:

<https://www.youtube.com/watch?v=MQnRg-hdpg0&t=5s>

Ataque proa a proa consiste na colisão de frente (proa a proa) dos dois oponentes. Este ataque com velocidade é muito perigoso, pois dificilmente haverá o encontro entre as proas, sendo que o normal é uma rampar sobre o convés da embarcação adversária e acertar o jogador que ficar embaixo. Portanto, os treinadores devem ter atenção especial com treinamentos dessa disputa inicial, principalmente entre os atletas mais velhos e mais fortes.



## AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- Tentar evitar ao máximo ficar por baixo do oponente no momento do impacto;
- Os impactos mais fortes acontecem quando o atleta está afundando a proa para pegar a bola. Neste momento a sua proa serve como plataforma de lançamento do oponente que poderá machucá-lo de acordo com a força da ação;
- Se a perda da posse da bola for inevitável, virar lateral ou casco para o impacto



Figura 29

Figura 29 – Montagem com figuras extraídas do Canoe Polo, Ian Beasley

## 21.5. Defesa lateral e Proteção de bola

Não se deve confundir esses dois fundamentos. Na **defesa lateral** a intenção não será manter a posse de bola, mas sim impedir a passagem do adversário inclinando lateralmente o convés da embarcação mantendo-o de frente para o atacante evitando que o mesmo coloque a proa embaixo do barco defensor. O deck inclinado irá parar o atacante ou agir como uma rampa para direcioná-lo ao convés do barco defensor.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Utilizar o apoio alto e baixo para inclinar o barco de frente para o atacante;
- Objetivar direcionar o atacante para longe da bola, caso ele consiga subir no convés.



Imagem 108



Imagem 109

VÍDEO F120 LINK – <https://youtu.be/mnEw1BR0vEw>

Imagens 108 e 109 – IMEL, Mauro Palacios , Patricio di Monaco, Guilherme Schena Dias Rodrigues e Fábio Scchena Dias Rodrigues

Na **proteção de bola** o objetivo será de obstruir ou dificultar a posse pelo adversário através de manobras (circular de popa ou reversa) ao redor da mesma. A chave para o seu sucesso é conhecer a regra de posse de cinco segundos que se aplica somente quando a bola está ao alcance do braço. Se a bola estiver fora do alcance do braço, a regra não se aplica. Para exercícios de treinamento é interessante que o atleta continue recuperando a bola mais uma vez com o remo e a traga de volta para a posse, complementando com outra circular de popa para manter o barco girando. Esta ação pode continuar enquanto for necessário.

### **AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS**

- Girar o barco com circular de popa (ou proa) quando a bola estiver para um lado e o oponente atacando pelo lado oposto;
- Quando o atacante se aproximar a bola deve ser puxada com o remo ao lado do caiaque até próximo ao quadril;
- Durante o ataque, o defensor deve apresentar o casco da embarcação ao atacante para impedi-lo de passar por cima ou por baixo (neste momento a bola estará ao alcance do braço e a contagem de 5 segundos de posse começa);
- Para evitar a penalização o defensor deverá fazer uma circular de popa para girar o barco. O movimento da água levará a bola para fora do alcance do braço e, portanto, sem a contagem de 5 segundos;
- A manobra terminará quando o caiaque estiver voltado para a direção oposta, pronto para atacar. O oponente será deixado para trás porque terá maior distância para remar.

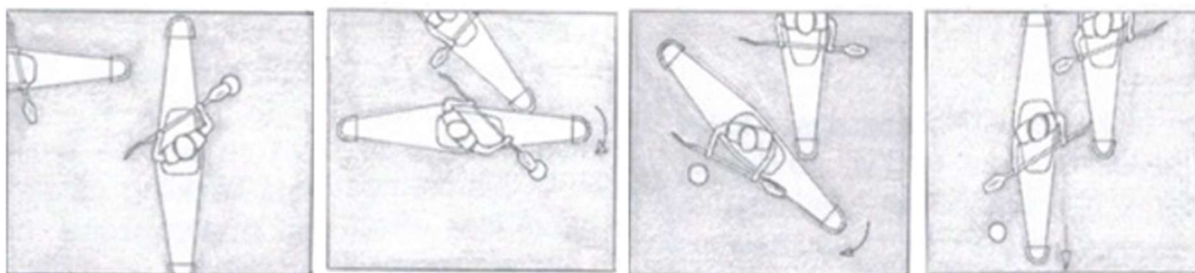


Figura 30

**VÍDEO F121 LINK** - [https://www.youtube.com/watch?v=AR\\_GLx4\\_hD4](https://www.youtube.com/watch?v=AR_GLx4_hD4)

Figura 30 – Canoe Polo, Ian Basley

## 21.6. Apoio de mão com o remo

É o apoio baixo já treinado, porém, aqui o atleta estará segurando a bola com uma das mãos.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Uma das extremidades da pá estará na superfície da água e a outra extremidade presa no convés do barco que deverá estar levemente inclinado no lado do apoio.
- Esta manobra será útil para equilibrar o barco no momento de arremesso.



Imagem 110

---

Imagem 110– IMEL – Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO F122 LINK – <https://youtu.be/jPVKqbyDSZs>

## 22. EXERCÍCIOS

### 22.1. Intercepção lateral

**Número de jogadores:** dois

**Habilidades:** ataque e defesa lateral - perceber a onda da proa

**Exercício:**

- 1- Jogador 1 rema para frente em ritmo lento;
- 2- Jogador 2 começa a um barco de distância atrás e a um metro lateralmente;
- 3- Jogador 2 rema forte para passar por cima da onda de proa;
- 4- Quando o jogador 2 passar por cima da onda de proa deverá executar um forte giro com o caiaque inclinado para mergulhar por baixo do jogador 1 e alterar a sua trajetória.

**Comentário:** No princípio o jogador 1 deve mover-se devagar para permitir o jogador 2 estabelecer uma técnica de ataque. Depois, quando estiver fácil, aumentar a velocidade para uma simulação de jogo mais realista.



Imagem 111

**VÍDEO F123 LINK:** [https://www.youtube.com/watch?v=67IlaKiPv\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=67IlaKiPv_I)

### 22.2. Intercepção lateral - B

**Número de jogadores:** dois

**Habilidade:** intercepção lateral

**Exercício:**

- 1 - Dois jogadores ficam de frente um para o outro em distância de 9m
- 2 - A bola é colocada sobre a água atrás da linha da embarcação 2.
- 3 - O barco 1 dá um sprint para a frente para recuperar a bola e ao mesmo tempo o barco 2 acelera para a frente até chegar próximo ao barco que estará vindo em sua direção.

4 - Pouco antes dos barcos se cruzarem, o atleta 2 deverá fazer um giro de 180º e partir também em direção à posse da bola impedindo com confronto lateral.

**Comentário:** O barco 2 não deve girar muito cedo, pois o objetivo é vir ao lado do barco 1 para a disputa da bola.



Imagem 112



Imagem 113

**VÍDEO F124 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=ifd1TPjc0Xw>

### 22.3. Condução sob pressão

**Número de jogadores:** dois

**Habilidades:** interceptação, velocidade, drible.

**Exercício:**

- 1- Jogador 1 conduz a bola em velocidade;
- 2- Começando a um barco de distância, o Jogador 1 tenta interceptar ou modificar a trajetória do jogador 1

**Comentário:** Este exercício procura colocar o jogador que conduz a bola sob pressão para que desenvolva uma boa capacidade de driblar. O Jogador 2 tem que decidir se força a subida da onda, se desce a onda por trás ou se escapa da onda para atacar.



Imagem 114

**VÍDEO F125 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=IPJM2X-fmz0>

## 22.4. Manter a posse de bola

**Número de jogadores:** dois

**Habilidades:** posse da bola, drible.

**Exercício**

- 1- Dois jogadores ficam virado um para o outro a uma distância de 6 metros;
- 2- O jogador que tem a bola rema em direção do outro e tenta passar por ele sem perder a posse;
- 3- A defesa tenta a interceptação e ganhar a posse da bola.

**Comentário:** O objetivo é passar por um defensor que se move em sua direção. Para isso é possível qualquer drible e arremessos como o lob, por exemplo. O jogador tem que passar pela defesa e pegar a bola para completar o exercício.



Imagem 115

**VÍDEO F126 LINK** - <https://www.youtube.com/watch?v=PA5ty0cz0Vc>

## 22.5. Troca de posição

**Número de jogadores:** quatro ou mais

**Habilidades:** proteção ao gol, interceptação

**Exercício:**

- 1- Três jogadores organizam a defesa de um gol (dois laterais e goleiro 2-1);
- 2- O quarto jogador ataca a defesa;
- 3- Assim que esse quarto jogador ataca, um lateral vai ao seu encontro com objetivo de interceptá-lo e conduzi-lo para a linha lateral.
- 4- Assim que o lateral sai para interceptação o outro lateral deverá ocupar o espaço deixado e recomeça o exercício.

**Comentário:** O exercício pode ser praticado com ou sem bola. É possível fazer o exercício com mais um atacante pela outra lateral.

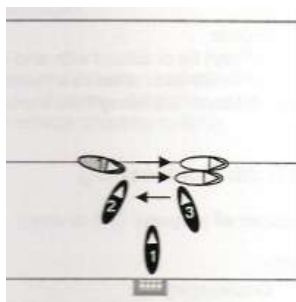


Figura 31

## VÍDEO F127

### 22.6. Troca de posição B

**Número de jogadores:** quatro ou mais

**Habilidades:** defesa, interceptação, trabalho de equipe.

**Exercício:**

- 1- Três jogadores organizam a defesa no sistema 2-1 (dois laterais e goleiro);
- 2- O quarto jogador tenta entrar na zona de defesa por detrás de um dos laterais;
- 3- O lateral deverá remar ré e interceptar o avanço do atacante levando-o para a linha de fundo;
- 4- O outro lateral que não participou da interceptação deverá ocupar o lugar daquele que saiu para não permitir o avanço do atacante.

**Comentário:** O exercício pode ser praticado com ou sem bola. Outro atacante pelo centro dificulta o exercício.

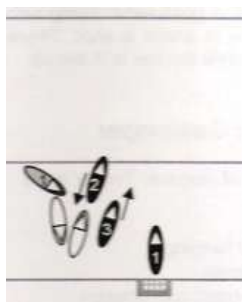


Figura 32

## VÍDEO F127b

Figuras 31 e 32 – Canoe Polo, Ian Basley

Imagens 111 a 115 – IMEL - Guilherme Schena Dias Rodrigues e Fábio Scchena Dias Rodrigues



## 23. SEMANAS 19 e 20 – CAIAQUE POLO

### 23.1. Bloqueio com o remo

O remo tem que ser trabalhado como a extensão dos braços do atleta. As ações de bloqueio da bola realizadas através do remo são fundamentais em uma partida de Caiaque Polo, quer para impedir os gols ou até mesmo para interceptar um passe. Por esse motivo o atleta deve estar bem preparado para esticar o remo para cima ou para os lados mantendo uma empunhadura sempre firme.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Qualquer parte do remo pode ser utilizada;
- O atleta que estiver bloqueando deverá estar prestando atenção na bola e não no adversário;
- O objetivo é que a bola caia na água próximo ao atleta ou deslize até as suas mãos ou até mesmo que se dê sequência de jogada sem deixar a bola cair (lembrando que é proibido o movimento de balanço/catapulta com o remo).



Imagem 116

VÍDEO F128 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=IJec7LpDOR4>

Imagem 116 – IMEL, Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

### 23.2. Bloqueio de proa com o remo

Não é tão simples como pode parecer no primeiro momento. Consiste no bloqueio da bola quando a mesma estiver passando pela proa. O problema é que a melhor técnica exige que a interceptação da bola se dê com o lado interno da pá, a qual deverá estar angulada para a bola cair ao lado do caiaque. Se a bola estiver vindo da direita para a esquerda, é o seu braço direito que deverá esticar para bloquear a bola e vice-versa.

O correto é esperar a bola passar por toda a proa para bloqueá-la no lado contrário ao atacante, evitando que ele a recupere em caso de rebatida.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- O atleta deverá deixar o remo paralelo ao barco e amortecer a bola preferencialmente com a parte de dentro do remo, fazendo com que caia na água no lado oposto ao atacante.
- Ambas as mãos devem estar segurando firmemente o tubo do remo.



Imagem 117

### VÍDEO F129 LINK -

Imagem 117 – Ian Beasley, Canoe Polo,

### 23.3. Rebatida com o remo

Ao invés de usar o remo para amortecer a bola para as mãos ou para os lados, é possível golpeá-la com o objetivo de cair na frente do caiaque sem parar a jogada podendo dar excelente resultado.

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- A rebatida deve ser realizada para a frente, preferencialmente com a parte de trás da pá;
- Ambas as mãos devem estar segurando o tubo do remo, de forma que haverá um limite de alcance de cada atleta.



Imagem 118



Imagem 119

### VÍDEO F130 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=BS6QhdSk0Yc>

Imagens 118 e 119 – IMEL, Mauro Palacios

### 23.4. Puxar a bola com o remo

Não pode haver o contato entre remo e a mão do oponente, o que é muito comum nas disputas de bolas de iniciantes. A pá é uma extensão eficaz para recuperar a bola na água que está fora do alcance do braço e, por este motivo, o movimento deve ser muito treinado.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Colocar o remo por cima da bola de modo a que a face interna da pá fique encostada.
- Arrasta a bola na direção do barco, deixando a mão de cima parada e puxando o braço de baixo.
- Deve prestar atenção de que esticar o remo para apanhar a bola é incômodo, lento e te coloca numa posição de desequilíbrio, vulnerável às abordagens.
- É mais rápido e eficaz colocar o caiaque junto à bola para a recuperar com a mão.
- Não deve realizar zigue-zague com a bola presa ao remo, pois isso escapa facilmente.



Imagem 120

#### VÍDEO LINK – 131

Imagem 120 – IMEL, Mauro Palacius

### 23.5. Pegar a bola com o remo

Atletas habilidosos utilizam o remo não só para bloqueios como também para ações ofensivas de forma extremamente eficaz. É necessário que desde o início, o jovem atleta saiba dessa possibilidade e treine o fundamento que aos poucos irá se aperfeiçoar.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Para pegar a bola na água com a pá o atleta deve colocar a parte de trás da lâmina do remo em cima da bola em um ângulo aproximado entre 70° a 80°;
- Nesta posição deverá empurrá-la suavemente para dentro da água fazendo com que ela submerja (mergulhe) e depois emerja (suba);
- Com a subida da bola o atleta deverá trabalhar a habilidade para rolar a parte interna do remo para baixo da mesma de forma que fique estabilizada;

- Essa manobra pode ser usada para passar a bola para trás, para a frente ou até mesmo fazer o gol.



Imagem 121

VÍDEO F132 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=0MSwcOX1p6c>

Imagem 121 – IMEL, Guilherme Schena Dias Rodrigues

### 23.6. Afundar a proa

Afundar a proa significa mergulhar a parte da frente do caiaque para manobras de ataque e defesa, bem como para pegar a bola fazendo-a rolar pelo convés até as mãos do atleta extremamente habilidoso. No entanto, deve-se evitar de usar essa manobra perto do corpo de um oponente, pois há um alto risco de criar um toque ilegal se a proa não acabar passando por baixo do outro barco e acabar tocando o outro atleta.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Para mergulhar a proa, terá que combinar a inclinação para frente do corpo com uma velocidade média para forçar o mergulho;
- O atleta deverá manter a cabeça baixa sobre o convés;
- A ação deve ser suave e sem muito esforço;
- Deve praticar usando a proa do barco para pegar uma bola na água (jogue a bola 3-4 m à frente, remeta em direção a ela e mergulhe a proa para fazer a bola rolar ao longo do convés e para as mãos).



Imagem 122

VÍDEO F133 LINK - <https://youtu.be/d05dzRn1cMw>

VÍDEO F198B LINK <https://youtu.be/JRhX1qs1fYs>

Imagens 122 – IMEL, Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

## 24. EXERCÍCIOS

### 24.1. Intercepção com o remo

**Número de jogadores:** 5 ou mais

**Habilidades:** bloqueio e passe sobre pressão

**Exercício:**

- 1- Dois times serão montados e os jogadores intercalados deverão ser posicionados em círculo com a proa apontada para o centro a uma distância de 1 ou 2 metros;
- 2- Um time tenta interceptar o passe, enquanto o outro tenta trocar passes;

**Comentário:** podem ser utilizado todos os tipos de passe, porém o lob limita muito o objetivo do exercício. Se ficar muito fácil os dois jogadores com a posse poderão se movimentar.

VÍDEO F134 LINK [https://youtu.be/Eo\\_oS7nXPUs](https://youtu.be/Eo_oS7nXPUs)

### 24.2. Bobinhos

**Número de jogadores:** cinco ou mais

**Habilidades:** Bloqueio - Passe sob pressão

**Exercício:**

- 1- Os jogadores formam dois círculos, um dentro e outro fora;
- 2- O grupo de fora tem um jogador a mais e permanece estacionado;
- 3- O grupo de dentro pode se locomover e o objetivo é interceptar o passe ganhando a posse.

**Comentário:** O lob deve ser evitado para não limitar o exercício, os demais arremessos podem ser realizados.

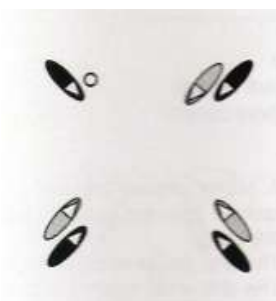


Figura 34

VÍDEO F135

### 24.3. Exercício em Y

**Número de jogadores:** seis ou mais

**Habilidades:** ganhar posição, manter posição, chute e interceptação.

**Exercício:**

- 1- Os jogadores formam três grupos: “A”, “B” e “C”;
- 2- O primeiro jogador de um grupo atira a bola para uma área em frente ao gol e chama um jogador de cada um dos outros dois grupos para disputarem a bola e chutar ao gol;
- 3- Os dois jogadores disputam a bola para o chute ao gol. Aquele que perder a posse começa a trabalhar como defensor a fim de interceptar o arremate;
- 4- Após o gol, o exercício continua com aquele que sofreu o gol recomeçando o exercício.

**Comentário:** se os dois jogadores não conseguirem fazer o gol, os companheiros poderão ser chamados e aí ficará dois contra dois.

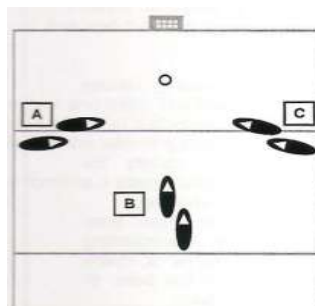


Figura 35

#### VÍDEO F136

### 24.4. Chute a gol

**Número de jogadores:** três ou mais

**Habilidades:** chute sobre pressão

**Exercício:**

- 1- Dois jogadores se posicionam próximo a área de 4,5 metros e o terceiro na área de 6 metros;
- 2- Os dois da frente sprintam em direção ao gol. Aquele que está com a bola será interceptado e joga para o terceiro jogador que estará atrás;
- 3- Este terceiro chega em velocidade e atira ao gol.

**Comentário:** O ideal é que o defensor consiga interceptar na proa do atacante. Não é necessário ganhar a posse da bola, apenas evitar que atire ao gol. Colocar um goleiro no exercício aumenta a dificuldade.

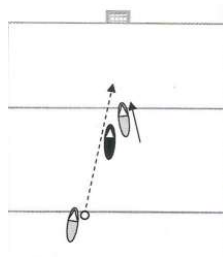


Figura 36

#### VÍDEO F137

### 24.5. Chutes a gol com o remo

**Número de jogadores:** um ou mais

**Habilidades** -Manuseio ofensivo do remo

**Exercício:**

1. Sem goleiro no gol, o atleta deverá chutar da linha de 4,5;
2. É necessário a presença de uma pessoa para ficar disponibilizando as bolas.

**Comentário:** É ótimo para desenvolver habilidades com o remo que pode ser desenvolvido também com o arremesso de costas. Tem que treinar na direita e esquerda.

**VÍDEO F138 LINK** <https://youtu.be/OpxPG7GMqMU>

---

### 24.6. Condução e trocas de passes com o remo

**Número de jogadores:** dois

**Habilidades:** condução, passe e recepção

**Exercício:**

1. Dois atletas saem da mesma borda da piscina. Um conduz a bola com o remo por 3 ciclos de remada;
2. Ao amortecer a bola com o remo, o jogador deverá iniciar novo ciclo de 3 remadas e devolver a bola com o remo
3. Repetir as ações ida e volta por toda extensão da piscina.

**Comentário:** O exercício pode ser praticado com outras formas de arremesso e recepção de acordo com o nível da dupla.

**VÍDEO F139 LINK** <https://youtu.be/rN-eEF1gcqw>



## **25. SEMANAS 21 e 22 - 23 e 24**

É chegada a hora de se iniciar a revisão completa e avaliação final para o exame de faixa que irá acontecer nas semanas 23 e 24. Este exame nada mais é do que uma avaliação matemática, denominada de “Scout Técnico”, que é realizada através de planilhas excel, onde três avaliadores aplicam uma nota para cada fundamento executado. Além da prática, que será uma atração para os pais e para os próprios atletas, haverá prova teórica de múltiplas escolhas.

Para que os atletas não sejam surpreendidos é necessário que os fundamentos sejam “treinados” através dessa metodologia transformando o evento em algo realmente esperado com muitas expectativas, como acontece nas artes marciais quando da mudança de faixa. Tem que ser criada uma atmosfera que envolva não só os atletas como também os familiares que terão a oportunidade de conhecer um esporte muito pouco divulgado e praticado no Continente Americano. É o momento da ciência dos pais quanto às atividades físicas desenvolvidas semanalmente e da capacidade didática do treinador.

Cada fundamento executado para avaliação receberá nota de 0 a 5 por três avaliadores. Se a média de todos os fundamentos avaliados aplicada pelos três avaliadores for inferior a “bom” (excelente, ótimo, bom e regular), significa dizer que o atleta não poderá passar para a próxima faixa pois ainda necessita estar mais capacitado nesta fase. Com aproximadamente seis meses de prática da canoagem, não há que se esperar que o menino ou a menina estejam dominando com perfeição todos os fundamentos, até porque são manobras que serão utilizadas a vida toda pelos atletas e revistas constantemente nos treinamentos diários de todas os níveis de faixa.

### **25.1. Exame de faixa – o que o atleta deverá estar sabendo fazer**

Trata-se da fase de conhecimento da modalidade e dos fundamentos disponibilizados no NÍVEL 1 da mídia oficial<sup>50</sup>. A preocupação primeira é desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Objetiva-se aqui que o canoísta tenha o mínimo de conhecimento das manobras de propulsão, condução e equilíbrio, além de conseguir executar algumas manobras combinadas. É importante que saiba se comportar no meio aquático além de estar ciente da responsabilidade na armazenagem e guarda de seus equipamentos. O atleta somente sairá dessa faixa quando participar das sessões obrigatórias e conseguir desenvolver com segurança os seguintes exercícios:

---

<sup>50</sup> <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

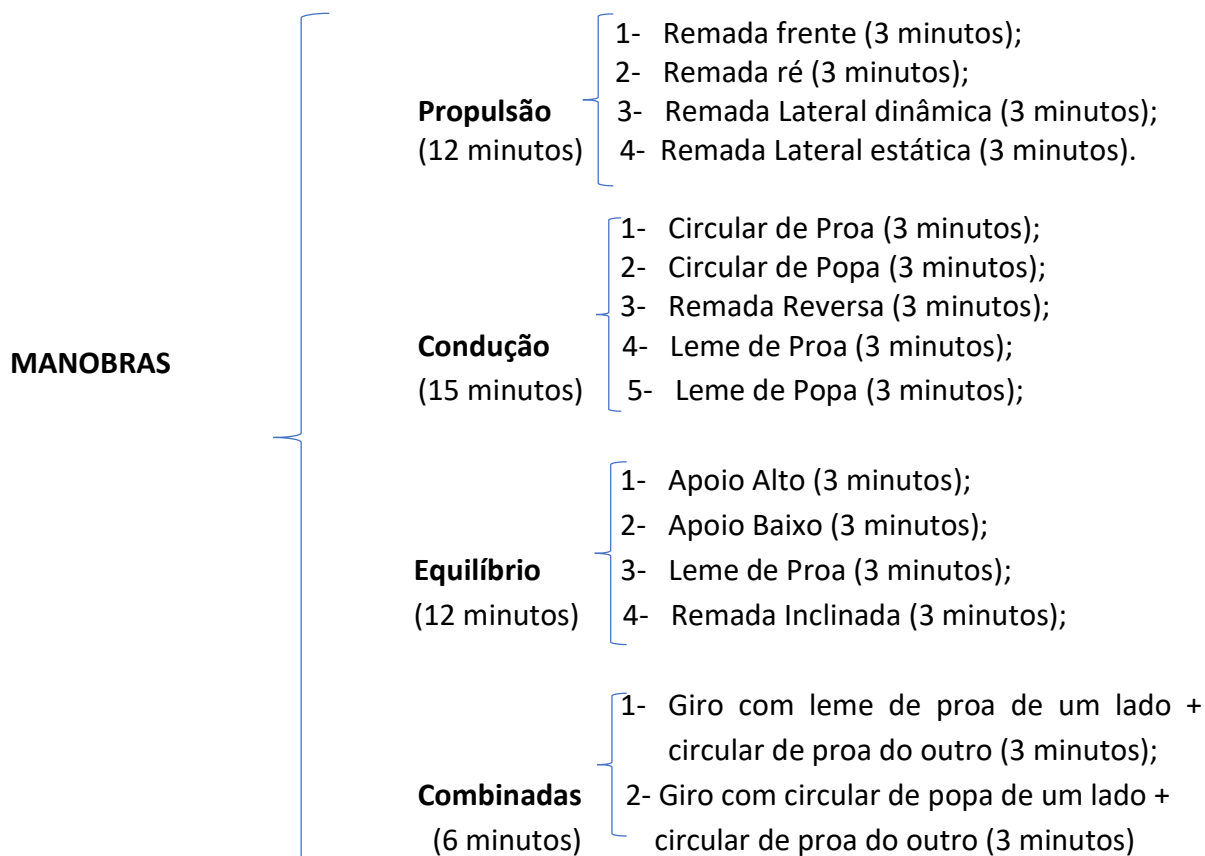
| <b>OBJETIVOS GERAIS</b>  |  |   |
|--|--|---|
| Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.  |  |   |
| <b>CONTEÚDO<br/>O QUE AVALIAR ?</b>  | <b>ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM<br/>ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?</b>   | <b>OBJETIVO DIDÁTICO<br/>O QUE APRENDEU O ALUNO?</b>  |
| <b>Conhecimento do material:</b><br>O barco e suas partes;<br>O remo e suas partes;<br>Tamanho do remo;<br>Posicionamento correto das mãos no remo.<br>E demais acessórios: capacete, colete, saia, etc. | Apresentação e explicação do material suas partes e utilização.  | O aluno ser capaz de conhecer e identificar o material que irá utilizar em suas aulas. E conhecer todas as partes para ajustes dos mesmos.  |
| <b>Entrada e saída da embarcação:</b><br>Verificação interna do equipamento (limpeza)<br>Utilização do “triângulo” de apoio;   | Prática da técnica de entrada e saída da embarcação no seco:<br>Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; Prática da técnica de entrada e saída da embarcação na água.<br>Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, caiaque, canoísta).                 | A primeira coisa a se fazer é a inspeção interna da embarcação e depois o aluno tem que ser capaz de entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.   |
| <b>Na Embarcação:</b><br>Regular os finca pés;<br>Colocar a saia;<br>Posição básica na embarcação do tronco e quadris.   | Explicações e demonstrações no seco:<br>Como se regula os finca pés;<br>Posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos, quadris e tronco;   | O aluno ser capaz de regular os finca- pés do barco até obter um ajuste confortável.<br><br>O aluno ser capaz de controlar e obter uma correta movimentação com a embarcação                      |
| <b>Retirar água da Embarcação:</b><br>Técnica com ajuda;<br>Técnica sem ajuda.   | Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água de dentro da embarcação.  | O aluno ser capaz de retirar a água de sua embarcação com e sem a ajuda de um companheiro e nas diferentes técnicas.  |
| <b>Embarcar com segurança e recuperação equipamentos:</b><br>Adaptação para virar a embarcação;<br>Saída segura da embarcação;<br>Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água.            | Praticar no embarcamento;<br>Abandono seguro da embarcação;<br>diferentes tipos de técnicas de recuperação do material.  | O aluno ser capaz de virar e abandonar a embarcação com calma, com e sem ajuda de companheiro;<br>O aluno ser capaz de recuperar e transportar o material na água.                                |
| <b>Aplicação do Equilíbrio no seco e na água:</b><br>Limites de equilíbrio da embarcação;<br>Apoios alto e baixo.  | Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados;<br>Explicação e prática dos apoios.   | O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação e será capaz de reagir mediante a utilização de apoios altos e baixos.   |
| <b>Remada à frente e ré no seco e na água:</b><br>Condução do barco em linha reta para a frente e remada ré  | No seco, através de pequenos cabos de madeiras que substituirão os remos, ensinar a técnica básica de remada à frente e ré.<br>Na água, com atleta sempre vestindo o colete salva-vidas e na presença de instrutor, ser capaz de conduzir o barco em linha reta. | O aluno ser capaz de fazer os movimentos básicos do ciclo da remada dos membros superiores e inferiores.<br><br>O aluno ser capaz de conduzir a embarcação em linha reta para frente e para trás. |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Fases da remada:</b><br><br>Fase aérea<br>Fase aquática;   | No seco:<br>- Explicação, das subfases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA<br><br>Na Água:<br>- Exploração do ciclo completo com navegação livre;   | No seco:<br>O aluno ser capaz de realizar o ciclo completo de remada, executando com um agarre correto no remo e uma orientação ótima das fases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA;<br>Na água:<br>O aluno ser capaz de navegar com o posicionamento e técnica corretos.    |
| <b>Circulares e Lemes</b><br><br>Proa<br>Popa   | No seco e na água demonstrar o procedimento correto das principais manobras utilizadas para mudanças de direcionamento da embarcação. Na água efetuando zig zag ora com circulares ora com lemes. | O aluno tem que ser capaz de efetuar as circulares de proa e popa com perfeição. Os lemes serão mais difíceis de aprender, principalmente o de proa, porém ao sair da faixa branca já deve ter exata noção do que fazer, mesmo que a execução não esteja perfeita. |
| <b>Remada Lateral:</b><br><br>Estática<br>Dinâmica  | No seco e na água, treinar os dois modos de se remar lateralmente   | Em seis meses o atleta deverá estar remando razoavelmente bem para as laterais, nas duas formas possíveis.   |
| <b>Remada reversa, Remada Inclinada e Remada com pausa</b>  | Fundamentos previstos na mídia inglesa que devem ser treinados desde a faixa branca.  | Em seis meses o atleta deverá estar executando esses fundamentos de forma razoável.  |
| <b>Giros:</b><br><br>Circular de proa e circular de popa;<br>Reversa e leme de popa;<br>Leme de popa.   | Fundamentos previstos na mídia inglesa que devem ser treinados e executados de acordo com o plano de aula.  | É possível no final do curso específico para a faixa branca estar realizando esses procedimentos de forma razoavelmente bem.   |
| <b>Canoa:</b><br><br>Altura e posicionamento do remo;<br>Entrada e saída;<br>Técnica de remada;<br>Remada cruzada;<br>Giro na cruzada;<br>Lemes e circulares. | Para a maioria dos atletas a canoa será apenas um conhecimento a mais. Porém, para aqueles que se identificarem com a embarcação, os fundamentos devem ser mais exigidos.                         | Mesmo que o atleta não queira praticar a canoa no início, é possível o aprendizado rápido das manobras sugeridas.  |
| <b>Caiaque Polo:</b><br><br>Arremessos;<br>Conduções;<br>Habilidades de ataque;<br>Habilidades de bloqueio.   | Para os núcleos que possuem essa embarcação, serão seis semanas de aprendizagem dos principais fundamentos da modalidade.   | Após seis meses de atividades, os atletas de piscinas estarão aptos a praticar o caiaque polo com desenvoltura e segurança.  |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>Rolamento:</b><br>Com remo;<br>Sem remo | Embora seja talvez o principal fundamento de segurança da canoagem, na faixa branca não será obrigatória a sua execução completa. O mais importante é aprender a emborcar e resgatar os equipamentos com segurança, porém, alguns já conseguirão realizar os rolamentos ao término dos fundamentos previstos. | No final de seis meses, caso o atleta ainda não esteja rolando, não poderá mais ter pânico ao emborcar e terá que ser capaz de resgatar com segurança os equipamentos. |
|--|---|--|

## 25.2. Exame de faixa – o que avaliar - sugestão de programação

O cerimonial de mudança de faixa deve ser algo pensado e programado para que os familiares e amigos dos canoístas estejam presentes. Será um grande desperdício de oportunidade não utilizar esse momento para cativar as famílias e mostrar a elas que o filho ou filha está sendo bem direcionado técnica e educacionalmente dentro dos preceitos ou valores inseridos no esporte. Terá que ser algo rápido (máximo 1h30m), não sendo possível analisar na prática todos os fundamentos previstos no item 25.1 os quais os professores terão a obrigação de ensinar durante aproximadamente 6 (seis) meses de atividades. O mais razoável a ser feito, pensando em evento com a presença de familiares e amigos, é dar ênfase às seguintes manobras que serão realizadas em grupos:





Em apenas 45 minutos é possível avaliar uma turma de 10 alunos, desde que a execução dos fundamentos seja realizada em conjunto no período de 3 minutos para cada exercício. Tempo mais que suficiente para avaliação. Depois disso, faz-se necessário que haja a proclamação de quem passou de faixa com a respectiva mudança na cor do capacete – EVITAR LEVAR PARA O EXAME DE FAIXA O ATLETA RECÉM CHEGADO OU QUE AINDA NÃO TENHA SEGURANÇA NA EXECUÇÃO DOS FUNDAMENTOS PARA NÃO CAUSAR NENHUM CONSTRANGIMENTO PARA OS PAIS E PARA OS PRÓPRIOS ATLETAS.

### 25.3. Mudança de faixa no capacete

Deve existir uma fita adesiva colorida que é colocada nos capacetes do atleta para definir a cor da faixa. Não é muito simples utilizar desse método, pois se houver um número excessivo de atletas a quantidade de capacetes terá que ser proporcional, o que nem sempre será possível, principalmente onde os materiais são “comunitários”.

O ideal seria que cada atleta tivesse o seu próprio capacete, porém não é isso que acontece na iniciação. Por este motivo é interessante que cada núcleo monte a sua estratégia para que essa questão tenha o efeito que se deseja. Em Foz está sendo testado um velcro ao redor do capacete. Se esse velcro fixar sem problema com a água, estará solucionada a questão, pois bastará que as faixas sejam também com velcro e o atleta leve para casa todo dia.

Atletas e treinadores antigos que nunca viram isso no mundo, entendem como algo totalmente dispensável essa inovação. Tem ainda aqueles que possuem os seus próprios equipamentos e não acham esteticamente agradável inserir uma faixa colorida em seu capacete.

Tudo isso tem que ser analisado com extrema cautela. O Objetivo da faixa é de apenas “organizar”, criar um “padrão” de aprendizagem com segurança. Nesta metodologia, o tempo previsto de aprendizagem da faixa branca à faixa azul é de três anos. Após a faixa azul o atleta alcança a sua **AUTONOMIA** de treino, ou seja, estará liberado para fazer o que bem entender em seus equipamentos próprios respeitando ou não a questão da faixa. Todavia, enquanto estiver sob o regime de faixas, não será possível quebrar essas regras mesmo possuindo materiais próprios.

Na entrega da faixa, cada núcleo deverá criar o seu modo de proceder. Em alguns casos os pais entregando a nova faixa ou capacete pode ser algo interessante, em outras oportunidades, quando os pais não estiverem presentes, os próprios treinadores. Enfim, cada núcleo deverá escolher o seu formato ideal e “organizar” todo o procedimento.



## 25.4. Avaliação teórica

Também nos parece razoável aplicar uma prova teórica antecipada, algo simples com a intenção apenas de fazer com que desperte no aluno faixa branca o interesse pela pesquisa da matéria “canoagem” e assim comece a ingressar realmente na sociedade da canoagem nacional e internacional, conhecendo questões básicas da modalidade como, por exemplo, quais os significados de COPAC, ICF e outras instituições importantes no seu país, como no caso do Brasil a CBCa e COB.

Várias questões que estão expostas nas apostilas do Projeto disponibilizadas no site serão aplicadas através de prova subjetiva que force o atleta a escrever e pesquisar. Estas provas ficarão disponibilizadas na internet e devem ser estudadas e preenchidas em casa pelos alunos. É importante que durante essas duas semanas o treinador imprima estas provas e ofereça aos seus atletas para irem pesquisando as respostas corretas. Na prática são poucos os que realmente pesquisam, mas estes poucos farão a diferença lá na frente. Só o fato de “copiarem” as respostas já estarão aprendendo algo. Estas provas devem ser entregues e corrigidas antes do Scout Técnico.

### EXAME FAIXA BRANCA PARA ATLETA

Aluno: \_\_\_\_\_

Modalidade: \_\_\_\_\_

Categoria: \_\_\_\_\_

Nascimento: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

1)- Qual o nome da Entidade de Administração Desportiva de Canoagem do Continente Americano, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente: <https://copaconline.com/>

Entidade: \_\_\_\_\_

Fundada em: \_\_\_\_\_

Sediada na Cidade de: \_\_\_\_\_

Nome do Presidente: \_\_\_\_\_

2)- Qual o nome da Entidade de Administração Desportiva de Canoagem do seu País, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente: <https://conoagem.org.br/>

Entidade: \_\_\_\_\_

Fundada em: \_\_\_\_\_

Sediada na Cidade de: \_\_\_\_\_

Nome do Presidente: \_\_\_\_\_

3) Qual o nome da Entidade de Prática Desportiva (Clube) que você é filiado, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente:

Entidade: \_\_\_\_\_

Fundada em: \_\_\_\_\_

Sediada na Cidade de: \_\_\_\_\_

Nome do Presidente: \_\_\_\_\_

4) Qual é a entidade internacional que regulamenta o esporte da canoagem em todos os continentes?

\_\_\_\_\_

5) O que deve ser realizado por primeiro, **antes de entrar no barco**?

( ) Vistoria interna ( ) Regular os finca-pés ( ) Prender a saia no anel do barco

6) A canoa abaixo, que mais se parece com um foguete, foi usada por muito tempo pela principal atleta de Canoagem Slalom do Brasil em toda a história. Com esse equipamento artesanal, Ana Sátila conseguiu vencer várias competições no Brasil o que demonstra que a força de vontade e dedicação são fundamentais e podem superar bons equipamentos quando se almeja o crescimento dentro da canoagem. Por favor, identifique com as letras A, B e C.

A=proa

B=popa

C=anel



Imagem 123

7) Quais são as espécies da fauna e flora existentes no seu local de treino e nos demais rios onde são realizadas competições de canoagem em seu País?: (marque uma ou mais respostas que achar correta)

( ) jacaré ( ) cobra ( ) elefante ( ) urtiga





- ( ) arraia      ( ) capivara      ( ) leão      ( ) zebra  
( ) dourado      ( ) aranha      ( ) macaco      ( ) onça

8) Encontrando qualquer espécie acima mencionada o que o atleta deve fazer?

- ( ) Pegar um pau e acertar a cabeça do animal;  
( ) Afastar-se rapidamente e comunicar de imediato os colegas e professor.

9) Os barcos podem ser arrastados? ( ) Sim ( ) Não  
Por quê?

---

---

---

10) É importante utilizar os finca-pés nos caiaques? Por quê?

- ( ) sim ( ) não

---

---

---

11) Quais são as fases aquática da remada?

---

12) O barco pode ser guardado molhado? Por quê?

- ( ) sim ( ) não

---

13) Você prefere ( ) Canoagem Slalom ou ( ) Caiaque Polo? Por quê?

---

---

---

14) Descreva o que você menos gosta de fazer dentro da canoagem

---

---

---

15) Qual a série que você estuda e o nome do seu colégio?

---

---

---



16) O que você quer ser quando crescer?

---

17) Onde você quer chegar praticando a canoagem?

---

---

18) Nos lemes, braço e mão devem estar alinhados:

( ) em frente da testa    ( ) acima da testa    ( ) na altura do queixo

19) Na circular de proa, o atleta deverá estar olhando:

( ) para a pá do remo    ( ) para o lado oposto da remada    ( ) para o céu

20) Na circular de popa, o atleta deverá estar olhando:

( ) para a pá do remo    ( ) para o lado oposto da remada    ( ) para o céu

## **25.5. Avaliação prática – Scout Técnico**

Estes serão os principais fundamentos a serem executados no Scout Técnico e servirá tanto para a Canoagem Slalom quanto para o Caiaque Polo. É de se perceber, todavia, que não existe nada específico com bola para o Caiaque Polo, simplesmente porque nesse momento a intenção é que os iniciantes estejam aptos a remarem para frente com técnica e manobrar os barcos através de lemes e circulares. Habilidades com bola será cobrado na faixa amarela em diante de forma específica.

O modelo excel para EXAME DE FAIXA poderá ser encontrada na Biblioteca da página oficial do Instituto Meninos do Lago, no seguinte link:

[www.institutomeninosdolago.com.br/?n0=Biblioteca&nid=41&n1=Diversos&projeto=](http://www.institutomeninosdolago.com.br/?n0=Biblioteca&nid=41&n1=Diversos&projeto=)

|                      |                     |  |  | MANOBRAS DE SEGURANÇA                            |                                    |   | MANOBRAS DE EQUILÍBRIO    |                          |                   | MANOBRAS DE PROPULSÃO |           |                         | MANOBRAS DE CONDUÇÃO    |                  |                  | MANOBRAS COMBINADAS |              |  | RESULTADO FINAL   |  |  |   |
|----------------------|---------------------|--|--|--|------------------------------------|---|---------------------------|--------------------------|-------------------|-----------------------|-----------|-------------------------|-------------------------|------------------|------------------|---------------------|--------------|--|---|--|--|---|
|                      |                     |  |  | Natação sem colete - os cinco movimentos básicos | Retirada da sala no seco e na água | Retirada da água da embarcação em dupla e sozinho | Apoio alto - frente da pá | Apoio Baixo costas da pá | Remada Inclinação | Remada para frente    | Remada ré | Remada Lateral Estática | Remada Lateral Dinâmica | Circular de Proa | Circular de Popa | Leme de Proa        | Leme de Popa | Giros sequenciais com leme de popa do mesmo lado | Giro com remada reversa de um lado e leme de popa do mesmo lado | zig zag com leme de proa e circular sem tirar a pá da água alternando os lados da remada | soma total + Média Geral por avaliador | Excelente 85 a 94<br>Bom 73 a 83<br>Regular 50 a 40 |
| ATLETA               |                     |  |  | F1   | F27                                | F32   | F61                       | F60                      | F49               | F46                   | F48       | F45                     | F44                     | F33              | F34              | F35                 | F36          | F58  | F37   | F41  |  |   |
| 1                    |                     |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  |   |
| idade ____/____/____ | Avaliador 1         |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  | 0   |
|                      | Avaliador 2         |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  | 0   |
|                      | Avaliador 3         |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  | 0   |
|                      | Total do Fundamento |  |  | 0  | 0                                  | 0   | 0                         | 0                        | 0                 | 0                     | 0         | 0                       | 0                       | 0                | 0                | 0                   | 0            | 0  | 0   | 0  | 0                                      | 0   |
| 2                    |                     |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  |   |
| idade ____/____/____ | Avaliador 1         |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  | 0   |
|                      | Avaliador 2         |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  | 0   |
|                      | Avaliador 3         |  |  |  |                                    |   |                           |                          |                   |                       |           |                         |                         |                  |                  |                     |              |  |   |  |  | 0   |
|                      | Total do Fundamento |  |  | 0  | 0                                  | 0   | 0                         | 0                        | 0                 | 0                     | 0         | 0                       | 0                       | 0                | 0                | 0                   | 0            | 0  | 0   | 0  | 0                                      | 0   |

## 25.6. Avaliação dos Treinadores

Estas questões básicas, qualquer treinador terá que saber. Se não souber, algo de errado está acontecendo. **CUIDADO.**

1- Quais manobras são consideradas de condução?

- ☐ Técnica de remada frente – remada ré – remada lateral
- ☐ Apoio alto – apoio baixo – remada inclinada
- ☐ Circulares – lemes – remada reversa
- ☐ Manobras combinadas e rolamentos

2- O ciclo da remada está dividido em duas fases, cada uma com suas subfases. Qual alternativa abaixo está correta?

- ☐ Aquática: Ataque – tração – subida do remo
- ☐ Aérea: Subida do remo – ataque aéreo – tração
- ☐ Aquática: Ataque aéreo - tração – saída
- ☐ Aérea: Subida do remo - ataque aéreo

3- A “ação de direcionar a proa da embarcação através do remo posicionado no eixo quase vertical em qualquer uma das laterais da embarcação, desde que o movimento seja executado à frente da cintura do atleta e a mão de comando esteja sempre no alto”, corresponde ao fundamento de:

- ☐ Leme de Proa
- ☐ Leme de Popa
- ☐ Circular de Proa
- ☐ Circular de Popa



- 4- A C1 é uma categoria com remada assimétrica, ou seja, diferente de um lado e de outro. Como se chama a remada efetuada para a frente, do lado contrário da sua mão de tração:
- ( ) Remada cruzada
  - ( ) Remada favorável
  - ( ) Remada reversa
  - ( ) Remada ré
- 5- No Caiaque Polo existe uma regra que define o espaço entre a bola e o atleta para ser considerada como “posse de bola”, bem como o tempo limite para permanecer nesta situação e não ser considerado falta. Assinale a resposta:
- ( ) 1 metro - 5 segundos
  - ( ) 1 metro - 10 segundos
  - ( ) 1,5 metro - 5 segundos
  - ( ) 1,5 metro - 10 segundos



## 26. AGRADECIMENTOS

Instituições e pessoas que foram fundamentais para que desenvolvêssemos a coletânea inserida nas Apostilas 1 – Nível Branco, 2- Nível Amarelo e 3- Nível Verde, cuja metodologia aplicada tem se mostrado altamente eficaz com centenas de crianças e jovens na Cidade de Foz do Iguaçu e agora também em Tomazina:

- **INSTITUIÇÕES**

- **Itaipu Binacional** - Esta Empresa patrocina o Projeto social/esportivo denominado Meninos do Lago, desde o ano de 2009. Formalmente reconhecido pela Federação Internacional de Canoagem como um dos maiores do mundo, hoje atende apenas na Cidade de Foz do Iguaçu, mais de 1.000 (mil) crianças por ano.
- **Município de Foz do Iguaçu** - A Prefeitura de Foz do Iguaçu, através das secretarias de educação e do esporte, autorizou o uso de suas excelentes estruturas educacionais onde cada Centro de Convivência (são 6) possui salas de aula e piscinas. Dessa forma, os 1.000 (mil) atletas acima citados somente serão possíveis com a participação dos alunos da rede pública de ensino e a utilização dessas piscinas.
- **Confederação Brasileira de Canoagem** - A CBCa, através do saudoso presidente, João Tomasini Schwertner, foi a grande motivadora e patrocinadora das filmagens expostas, além do quê, foi através dela que se conseguiu todas as autorizações necessárias para o desenvolvimento da coletânea.
- **Instituto Meninos do Lago** - O IMEL colaborou enormemente oferecendo professores e atletas para o desenvolvimento das filmagens e das avaliações através do scout técnico, que é fundamental para o êxito metodológico.
- **Real Federação Espanhola de Canoagem** - A RFEP publicou, no ano de 1997, o Manual [Iniciación al piragüismo](#), obra que até hoje é a base metodológica para o curso de iniciação da Entidade, tendo como autores De Bergia Cervantes, Eduardo/Caubet I Molina, Josep María/Grau Navarro, Ramón/Muro Martínez, Ignacio/Sánchez Hernández, José Luis. Este Manual construiu a base estrutural da nossa coletânea.
- **União Britânica de Canoagem** – A BCU produziu um DVD que atualmente está disponibilizado na internet através do link: [www.youtube.com/playlist?list=PLkPLpXtu24vtirliPjBobPEZXn\\_C02s91](http://www.youtube.com/playlist?list=PLkPLpXtu24vtirliPjBobPEZXn_C02s91) o qual definimos como a base do scout técnico para definir os “movimentos perfeitos” que pretendemos ensinar.
- **Associação Tomazinense de Canoagem** – A ATOCA, na época da pandemia, disponibilizou seu treinador e atletas para que desenvolvêssemos a aplicação do scout técnico através das filmagens encaminhadas.



- **PESSOAS**

- **João Tomasini Schwertner** – Saudoso presidente da Confederação Brasileira de Canoagem. A pessoa mais apaixonada pelo esporte que já conheci. Tinha como objetivo transformar essa metodologia como modelo de iniciação para todo o Continente Latino Americano. Sonho ceifado pela Covid19 em 17/01/2021.
- **Ian Beasley** – Autor australiano do *Canoe Polo*. Disparadamente a melhor obra de Caiaque Polo existente no mercado<sup>51</sup>, o qual seguimos à risca todas as suas orientações para o desenvolvimento dessa disciplina que é sensacional, inclusive para o início da prática de qualquer projeto de canoagem de forma segura e realizado em pequenos espaços delimitados.
- **Lee Pooley e David Joy** – Autores e Dirigentes da BCU (British Canoeing Union) que em 17/07/2020 autorizou a COPAC e CBCa a utilizarem o DVD que é a base para definir os movimentos perfeitos para o scout técnico.
- **De Bergia Cervantes, Eduardo/Caubet I Molina, Josep María/Grau Navarro, Ramón/Muro Martínez, Ignacio/Sánchez Hernández, José Luis** autores do excelente manual espanhol.

- **TREINADORES IMEL**

Aos professores e fisioterapeutas do Instituto Meninos do Lago que acreditaram na proposta de criar uma metodologia comum e integrada a todos os 7 (sete) núcleos existentes em Foz do Iguaçu, nos auxiliando na confecção inicial de temas importantes. Foram fundamentais na produção dos vídeos e na tabela excel utilizada para o “scout técnico”. Além deles, o nosso agradecimento aos atuais professores que continuam aplicando os fundamentos do esporte da forma aqui sugerida:

- **Allyfer Webster da Silva**
- **Andress dos Santos Pires de Campos**
- **Angel Cardozo Sanchez**
- **Bruno Eduardo Dias Ledesma**
- **Caroline Valiati Rothhaar**
- **David Victor Rezende Souza**
- **Laura Beatriz Monteiro Haslvanter**
- **Luiz Augusto Mazine dos Santos**
- **Magda Adriana Hida Couras**
- **Mayara Cordeiro Lapczyk**
- **Mariane Vieira do Nascimento**
- **Natalia de Freitas Sapia**
- **Thiago Silva Guimarães**

---

<sup>51</sup> [Amazon.com.br eBooks Kindle: Caiaque Polo: Habilidades e táticas básicas, Beasley, Ian](https://www.amazon.com.br/eBooks/Kindle/Caiaque-Polo-Habilidades-e-táticas-básicas-Beasley-Ian)



- **Wallan Patrick de Carvalho**
- **Willian Fernando de Souza Oliveira**

- **MOTORISTA**

Agradecimento especial ao **Sandro Ricardo Nogueira Marques**, profissional exemplar que conduz com muita segurança e de forma diária, centenas de crianças e jovens de Foz do Iguaçu para a prática da canoagem. Ele auxiliou de forma pontual levando todos os atletas para as filmagens.

- **ATLETAS IMEL**

Com a paciência peculiar dos atores profissionais, onde cenas se repetem diversas vezes até que o resultado saia de acordo com o desejo do diretor, os atletas do IMEL nos brindaram com inúmeros vídeos que hoje estão disponibilizados no canal youtube – Meninos do Lago.

- **Edmar Queiroz de Borba**
- **Fábio Scchena Dias Rodrigues**
- **Família Sofia (Daniela, Milena, Poliana e Vinícius)**
- **Gerson Terres de Oliveira Júnior**
- **Guilherme Schena Dias Rodrigues**
- **João Victor Wessner Vieira**
- **Patrício Leo Di Monaco**

- **TREINADOR CONVIDADO**

Ao professor e treinador **João Emerson dos Santos Kondo**, que gentilmente acatou a proposta metodológica cedendo, inclusive, seus atletas para pudéssemos experimentar através de análise de vídeo a avaliação pelo *scout técnico*. Ação experimental que em um futuro, espero ser prática habitual em toda a canoagem brasileira, pois mostrou-se altamente eficaz.

- **ATLETAS CONVIDADOS**

- **Anna Clara Leal de Moraes (ATOCA)**
- **Emanoel Barcelos Cruz de Souza (ATOCA)**
- **Felipe Ribeiro (ATOCA)**
- **Kleber dos Santos Kerling (ATOCA)**
- **Mauro Palacius (SÃO POLO CAIAQUE)**
- **Micaelly Henrique de Godoi (ATOCA)**
- **Nicole Rocha Gomides (ATOCA)**





AUTORIZAÇÕES DE USO DVD BRITÂNICO:

De: David Joy  
Data: quarta-feira, 15 de julho de 2020 04:25  
Para: COPAC Schwertner <[joao.tomasini@canoagem.org.br](mailto:joao.tomasini@canoagem.org.br)>  
Cc: ICF - Cecilia Farias <[dr.cecilia.farias.60@gmail.com](mailto:dr.cecilia.farias.60@gmail.com)>, Lee Pooley <[lee.pooley@britishcanoeing.org.uk](mailto:lee.pooley@britishcanoeing.org.uk)>  
Assunto: RE: BCU Canoe Slalom DVD

De: Lee Pooley  
Data: sexta-feira, 17 de julho de 2020 03:59  
Para: COPAC Schwertner <[joao.tomasini@canoagem.org.br](mailto:joao.tomasini@canoagem.org.br)>  
Cc: ICF - Cecilia Farias <[dr.cecilia.farias.60@gmail.com](mailto:dr.cecilia.farias.60@gmail.com)>, David Joy <[david.joy@britishcanoeing.org.uk](mailto:david.joy@britishcanoeing.org.uk)>  
Assunto: Re: BCU Canoe Slalom DVD



## Obras Citadas

Atahualpa, W. &. (s.d.). *Canoepolo exercises*.

Fonte: <http://www.canoepoloexercises.com/wordpress/> .

Beasly, I. (2005). *Canoe PoLo*. Melbourne, Austrália.

Disney, W. (s.d.). *Manual dos Escoteiros Mirins*. Abril.

Eduardo de Bergia Cervantes, , Josep Maria Caubet i Molina, Ramón Grau Navarro, Ignacio Muro Martinez, José Luis Sánchez Henrández. (1997). *Iniciación Al Piragüismo*. Madri - Espanha: Editorial Gymnos.

Endicott, B. (s.d.). *Canoe Slalom E-book*.

Pearsall, A., & Sarzynski, K. (s.d.). <https://cboats.net/technique/>.

Polo, F. P.-M. (s.d.). <http://kayakpolo.ferreiraactiva.org/docs/extras/docs/ManualKPv2.pdf>.

Rounds, J. (2003). *Basic Canoeing*. Stackpole Books.

UK, S. (s.d.). <http://www.slalomtechnique.co.uk/index.php>.

David Szpilman & diretoria Sobrasa 2018-22. Afogamento – Boletim epidemiológico no Brasil 2020. Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático SOBRASA - Publicado on-line em <http://www.sobrasa.org>, junho 2020.