



**PROGRAMA DE APRENDIZAGEM
CANOAGEM PARANAENSE
“DESENVOLVENDO HABILIDADES E SEGURANÇA”
NÍVEL 2 – COR AMARELA**

V6 (18/09/2025)



1. SINOPSE

Como já esclarecido no primeiro volume dessa coletânea, a maior produtora de energia do mundo, Itaipu Binacional, patrocina um projeto de canoagem para crianças e jovens da rede pública de ensino na Cidade de Foz do Iguaçu desde o ano de 2009. Após nove anos de apoio, em dezembro de 2018 a Empresa resolveu ampliar substancialmente o número de alunos inserindo o esporte nas excepcionais estruturas da rede pública de ensino na Cidade de Foz do Iguaçu. Com o apoio integral do Município, seis Centros de Convivência foram disponibilizados para a prática de canoagem, sendo que cada um deles possui duas piscinas (uma 25m x 15m e outra 15m x 8m).

Inserindo a canoagem como mais uma das várias oficinas disponibilizadas para as crianças que estudam ou frequentam estes Centros, foram oportunizadas inicialmente 600 (seiscentas) vagas à prática de uma modalidade reconhecidamente cara para os padrões brasileiros. Essa importante participação do Município de Foz do Iguaçu, liberando 12 (doze) piscinas, transformou a Cidade em um grande laboratório para o Brasil do aprendizado inicial e geral da canoagem, visto que os fundamentos básicos aqui previstos servem para todas as disciplinas existentes, não se resumindo especificamente à Canoagem Slalom e ao Caiaque Polo.

Dessa forma, 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 das disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo. Além disso, foi também necessário inovar criando um sistema bastante objetivo que possibilitasse a avaliação dos jovens atletas bem como a memorização das ações necessárias ao desenvolvimento daquilo que é considerado como o “movimento perfeito”.

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

¹ https://books.google.com.br/books/about/Canoe_Polo.html?id=jJ0nYgEACAAJ&redir_esc=y

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

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



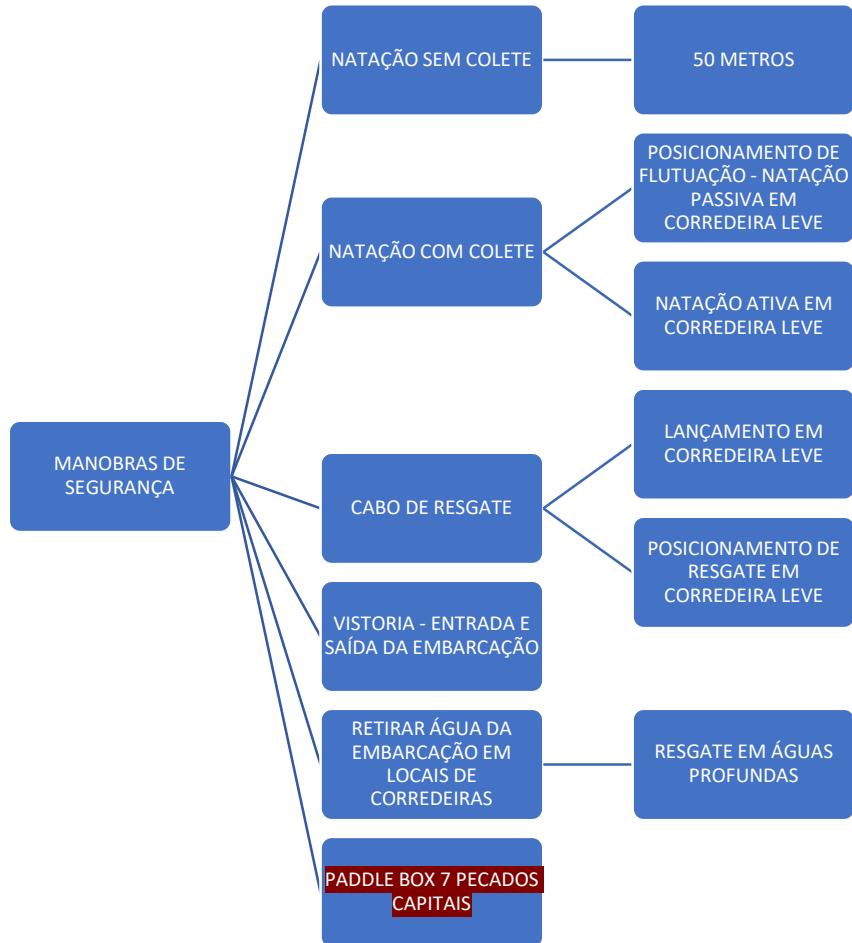
A experiência de transformar alunos de escolas públicas em atletas de canoagem, utilizando pequenas piscinas para os treinamentos, além de ter auxiliado enormemente na implantação de novos núcleos, deixando o esporte bem mais acessível, foi a solução encontrada em Foz do Iguaçu para o aumento quantitativo de atletas da modalidade olímpica da Canoagem Slalom. É impressionante a evolução de meninos e meninas através dos métodos aqui expostos realizados em pequenos espaços de água e de forma bastante segura. Através desse novo método, houve mudança “radical” na iniciação do Projeto Meninos do Lago realizado em Foz do Iguaçu e, sem sombra de dúvida, em pouco tempo o Brasil ganhará vários atletas de muito bom nível.

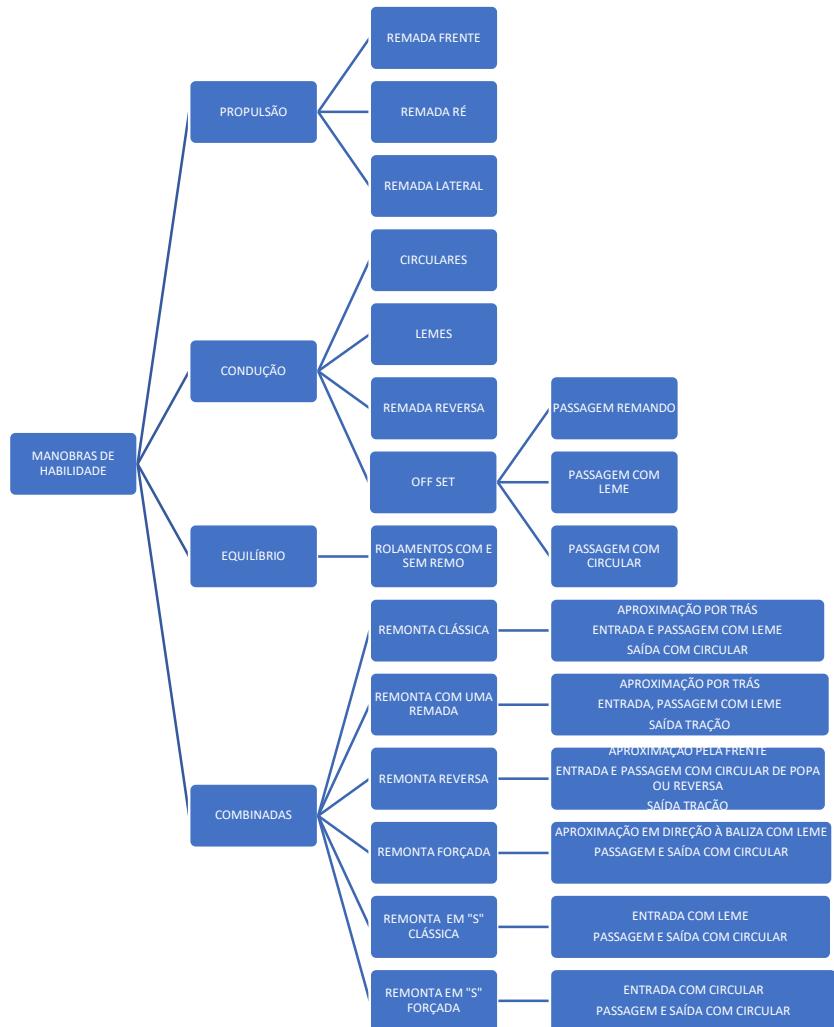
O êxito nas ações locais e a excelência do material produzido levou a própria COPAC – Confederação Panamericana de Canoa entender como iniciativa apropriada para também melhorar de forma considerável a acessibilidade de atletas e a organização e qualidade na iniciação em todo o Continente Americano, 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 o Presidente da COPAC faleceu em decorrência da COVID e, junto, infelizmente, os objetivos da Entidade Pan-americana com relação à unificação das metodologias de ensino.

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, 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.

Basicamente os mesmos fundamentos da Apostila 1 serão retomados nessa oportunidade, com a diferença que naquele nível não havia trabalho em corredeiras e o uso de balizas que agora se prevê. Em suma:





Os objetivos socioafetivos, cognitivos e psicomotores continuarão sendo os mesmos devendo o treinador conhecer profundamente cada um de seus atletas, entendendo o dia a dia no treino, na casa e na escola. Não basta apenas transformar o seu atleta em campeão, é necessário algo muito além disso, que é transformá-lo em exemplo para as futuras gerações.

Um atleta exemplar, que saiba exatamente qual é o papel social de um campeão, não é fácil de se construir. Muitas vezes o estrelato é a porta de entrada de um caos familiar onde pode respingar sentimento de culpa daqueles que lutaram uma vida toda para as vitórias. Por esse motivo e vários outros, há que se estabelecer de forma clara quais os objetivos a se oferecer entre todas as partes envolvidas.

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 arrojar-se nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.

COGNITIVO

- "TICO E TECO JUNTIONANDO". 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. APRESENTAÇÃO⁴

Esta apostila se refere ao Nível 2 – Cor Amarela do *Programa de Aprendizagem* nascido na Cidade de Foz do Iguaçu, para suprir a necessidade de se criar uma metodologia própria para a aprendizagem dos principais fundamentos da canoagem, alguns comuns às diversas disciplinas existentes. Pelo fato do Caiaque Polo e depois a Canoagem Slalom exigirem manobras de propulsão, direção, equilíbrio e combinadas muito mais complexas que todas as demais existentes, serão concentrados esforços no aprendizado inicial destas duas disciplinas. Parece ser óbvia a assertiva que se uma criança aprender as técnicas em pequenos espaços de lâmina de água (como uma piscina, por exemplo), com o material e metodologia apropriados, sua formação inicial terá condições de ser muito mais abrangente e rápida.

O Programa nada mais é do que uma coletânea realizada em obras literárias e vídeos disponíveis na internet. Todos os trabalhos foram organizados metodologicamente com o objetivo principal de poder servir de linguagem única possibilitando, assim, a criação de ferramentas on line que possibilitem um intercâmbio mais eficaz entre treinadores e atletas.

A base do Programa advém de três trabalhos excepcionais aos quais devemos enorme gratidão e respeito:

- “Iniciación ao Piragüismo”, 3ª Edição do Curso de Iniciação da Federação Espanhola, escrito por Eduardo de Bergia Cervantes, José María Caubet i Molina, Ramón Grau Navarro, Ignacio Muro Martínez e José Luis Sánchez Hernández;
- DVD - GBR- <http://www.slalomtechnique.co.uk/index.php> (autorizado por Lee Poley e David Joy através de e:mail – 17/07-2020)
- Canoe Polo – 3ª Edição, 2008, Ian Beasley, que hoje pode ser encontrado na versão em Português no Play Store (Caiaque Polo: Habilidades e táticas básicas)

Além dessas obras, várias publicações com relação às principais lesões na canoagem e vídeos de fundamentos específicos que foram estudados e adaptados criando procedimentos que possam abalizar treinadores e atletas e, com isso, viabilizar uma atuação bem mais eficaz com vistas ao aumento quantitativo de atletas e melhora qualitativa acintosa no processo de ensinanza. Evidentemente que se trata de experiência única que ainda passará por complementações e aperfeiçoamentos que serão realizados periodicamente em reuniões com treinadores e atletas. A eficácia destas ações será medida com o tempo, junto aos núcleos que realmente se submeterem ao novo método de ensino que envolve simultaneamente a Canoagem Slalom e Caiaque Polo.

⁴ Texto adaptado da Apostila que vinha sendo desenvolvida pelo Autor à COPAC, cuja apresentação era intitulada à João Tomasini Schwertner, o maior entusiasta do esporte da canoagem que já existiu.



Ferramentas de apoio estão sendo pensadas e discutidas, porém, é fundamental que haja coerência e até mesmo consenso quanto aos objetivos sócio afetivos, cognitivos e, principalmente, psicomotores para que as iniciativas possam realmente funcionar. Se cada núcleo continuar com sua linguagem própria, evidentemente que o futuro quantitativo e técnico continuará sendo bastante limitado.

A fase inicial do Programa de Aprendizagem será composta por uma coletânea de quatro livros: Nível 1- Cor Branca; Nível 2 – Cor Amarela; Nível 3 – Cor Verde. Em síntese, observando apenas evolução técnica, o Programa consiste, de forma adaptada no seguinte: DVD dos britânicos, nível 1, onde os atletas executam os fundamentos sem a presença de “portas” (balizas). Nível 2, os mesmos fundamentos passando pelas portas em águas calmas e Nível 3, os mesmos fundamentos passando pelas portas em corredeiras. Os níveis 1 e 2 são realizados em 24 semanas cada. O Nível 3 em 48 semanas.

É claro que nestas fases são também ensinados os fundamentos básicos do Caiaque Polo previstos na magistral obra de Ian Beasley e além disso, nem todos os núcleos terão a felicidade de possuírem uma corredeira no local de treino, de forma que a apostila do Nível 3 será substituída pelo “Caiaque Polo – Habilidades e táticas básicas”. A experiência já deu tão certa que podemos garantir que ao final de dois anos o atleta dedicado poderá estar frequentando as principais seleções nacionais de base da canoagem, abrindo um horizonte gigantesco de oportunidades socioculturais além de permitir que treinadores das seleções nacionais possam acompanhar e contribuir de longe com a evolução de cada um dos fundamentos existentes.

Para o processo de avaliação e para verificar efetivamente se o jovem atleta está executando as ações da forma correta foi construída uma planilha excel com os principais fundamentos. Nesta planilha, três avaliadores darão uma nota de 0 a 5 para as manobras executados. Essa planilha, batizada de “Scout Técnico”, será utilizada no momento da mudança de faixa, devendo cada atleta alcançar um índice pré-determinado.

Essa avaliação facilita o “ensino-aprendizado”, pois se tronam latentes os pontos fracos e fortes de cada atleta. Além disso, e talvez ainda mais importante, haverá a capacitação dos próprios professores acabando de vez com erros técnicos crassos e a aleatoriedade que impede a criação de um modelo padrão.

Aqui não está sendo proposto nenhuma inovação nas ações específicas do esporte. Não estamos inventando a roda, apenas aproveitando materiais já existentes principalmente das escolas britânica, francesa, espanhola e australiana e, através dessa coletânea, introduzindo um linguajar simples e de fácil compreensão que possibilite o desenvolvimento organizado do esporte.

3. SUMÁRIO

1.	SINOPSE	1
2.	APRESENTAÇÃO.....	6
3.	SUMÁRIO	8
4.	NÍVEL 2 – Cor Amarela	13
4.1.	Definição	13
4.2.	Programa 24 semanas	15
4.3.	Objetivos do atleta Nível 2 - Cor Amarela.....	15
4.4.	Segurança preventiva e de atuação.....	21
4.5.	Canoagem Slalom em piscinas	26
4.6.	Aquecimento/Alongamento	30
5.	SEMANAS 1 e 2.....	34
5.1.	Natação sem colete	34
5.2.	Natação com colete salva-vidas e lançamento de cabo de resgate	39
5.3.	Técnica de remada – Caixa do remador – Os sete pecados capitais	45
5.4.	Remada com pausa em caiaque	64
5.5.	Remada inclinada.....	64
5.6.	Remada lateral.....	65
6.	EXERCÍCIOS	67
6.1.	Remando em linha	67
6.2.	Arrancadas em velocidade (sprints)	67
6.3.	Arranques crescentes em velocidade	68
6.4.	Giro com circular de proa e reversa.....	68
6.5.	Quadrado - Manobras básicas.....	69
6.6.	Quadradinho - Lemes	69
7.	SEMANAS 3 e 4.....	70
7.1.	Offset (deslocamento) com leme e sem leme.....	71
7.2.	Offset (deslocamento) com circular e esquiva de ombros	73
7.3.	Offset (deslocamento) com remada ré paralela às balizas.....	74
7.4.	Offset (deslocamento) com giro antes, durante e após a passagem da porta.....	75
7.5.	Remonta Clássica	76
7.6.	Remonta com uma remada	79
8.	EXERCÍCIOS	80
8.1.	Cobra cega	80

8.2.	Zigue-zague.....	80
8.3.	Offset paralelo	81
8.4.	Remonta clássica passando por duas de frente	81
8.5.	Offset com giro no meio	82
8.6.	Linhas retas do Zorro.....	82
9.	SEMANAS 5 e 6.....	84
9.1.	Remonta forçada.....	84
9.2.	Remonta reversa.....	86
9.3.	Remonta clássica em “S”	88
9.4.	Remonta forçada em “S”	89
9.5.	Remonta ré	90
9.6.	Remonta merano	92
10.	EXERCÍCIOS	94
10.1.	Das três remontas	94
10.2.	Remontas no mesmo cabo.....	94
10.3.	Remontas em linha	94
10.4.	Competição de remonta ré	95
10.5.	Remontas com as mãos	95
10.6.	Indo com as mãos retornando com o remo	96
11.	SEMANAS 7 e 8 – Canoa.....	97
11.1.	Repetições de remada no mesmo lado.....	98
11.2.	Leme na cruzada	101
11.3.	Offsets com leme de proa nas portas	102
11.4.	Offsets com passagem remando	103
11.5.	Giro na favorável.....	103
11.6.	Giro na cruzada	104
12.	EXERCÍCIOS	106
12.1.	Diminuindo a cruzada.....	106
12.2.	Offsets com giro no centro	106
12.3.	Offsets com giro de centro 2	107
12.4.	Offsets de giros	107
12.5.	Offsets paralelos	107
12.6.	Siga o Líder	108
13.	SEMANAS 9 e 10 - Canoa.....	109
13.1.	Inclinação de bordo.....	109

13.2.	Remonta clássica.....	110
13.3.	Remonta na cruzada.....	111
13.4.	Remonta clássica em “S”	111
13.5.	Remonta na cruzada em “S”	112
13.6.	Remonta Reversa	113
14.	EXERCÍCIOS	115
14.1.	Só no equilíbrio	115
14.2.	Das três remontas em C1.....	115
14.3.	Remontas no mesmo cabo.....	116
14.4.	Remontas em linha	116
14.5.	Competição de remonta forçada.....	117
14.6.	Remontas com as mãos	117
15.	SEMANAS 11 e 12	118
15.1.	Rolamento no seco.....	118
15.2.	Rolamento com remada lateral.....	122
15.3.	Rolamento com remada circular	122
15.4.	Rolamento Reverso ou Rolamento do Cross	124
15.5.	Rolamento com as mãos.....	124
15.6.	Rolamento de C1.....	126
16.	EXERCÍCIOS	129
16.1.	Brincando de nadar cachorrinho	129
16.2.	Salvamento com a proa	129
16.3.	Recuperação em águas profundas	130
16.4.	Defendendo, rolando e arremessando	131
16.5.	Corrida Maluca.....	131
16.6.	Dominó.....	132
17.	SEMANAS 13 e 14- CAIAQUE POLO.....	133
17.1.	Afundar proa e popa	133
17.2.	Abordagem e defesa	134
17.3.	Proteção de bola	136
17.4.	Arremesso básico e lateral.....	137
17.5.	Arremesso com as duas mãos e lob.....	139
17.6.	Ameaças e Recepção	142
18.	EXERCÍCIOS	144
18.1.	Passe em dupla	144

18.2.	Passe em grupo	144
18.3.	Chute de 6 metros.....	145
18.4.	Chute de 4 metros.....	145
18.5.	Cruzeiro do Sul.....	146
18.6.	Passe em linha alternadas	146
19.	SEMANAS 15 e 16 – CAIAQUE POLO	148
19.1.	Condução da bola com as mãos	148
19.2.	Condução das bolas com os remos.....	148
19.3.	Posicionamentos corretos na defesa e ataque.....	150
19.4.	Antecipação e momento certo do passe.....	151
19.5.	Triangulação	152
19.6.	Abordagem com a mão	154
20.	EXERCÍCIOS	155
20.1.	Triangulação	155
20.2.	Triangulação 2.....	155
20.3.	Condução simples	156
20.4.	Condução em linha.....	156
20.5.	Condução.....	157
20.6.	Condução sob pressão	157
21.	SEMANAS 17 e 18 – CAIAQUE POLO	158
21.1.	Defesa 1-2-2: estática e dinâmica.....	158
21.2.	Defesa 1-3-1: normal e em linha	161
21.3.	Como deve comportar a defesa em ataques pelo centro-lado-fundos	161
21.4.	Marcação individual sob pressão e 1-4.....	163
21.5.	Defesa nos escanteios	164
21.6.	Goleiro - recuperação – passe de saída	165
22.	EXERCÍCIOS	169
22.1.	Bobinhos.....	169
22.2.	Proteção de bola	169
22.3.	Zona de defesa e ataque.....	170
22.4.	Rotação de jogo	170
22.5.	Rotação de jogo 2.....	171
22.6.	Goleiro nos chutes distantes.....	171
23.	SEMANAS 19 e 20 – CAIAQUE POLO	172
23.1.	Contra ataque – todos fora – troca de passes	172

23.2.	Ataque – bloqueio legal.....	173
23.3.	Ataque sistema 1-2-2 (a) com pivô e (b)com ponteiros	175
23.4.	Ataque sistema 1-2-2- (a) com entrada cruzada e (b) dupla	176
23.5.	Ataque no sistema 1-2-2.....	178
23.6.	Ataque no sistema 1-3-1.....	179
24.	EXERCÍCIOS	180
24.1.	Chutes a gol em linha	180
24.2.	Chutes a gol em V.....	180
24.3.	Arremesso lateral ao gol com mão direita e esquerda	181
24.4.	Arremessos diversos	182
24.5.	Arremessos sob pressão	182
24.6.	Arremessos sob pressão 2	183
25.	SEMANAS 21 e 22	184
25.1.	Importância da avaliação.....	184
25.2.	Exame de faixa amarela – o que avaliar	185
25.3.	Exame de faixa – sugestão de programação	187
25.4.	Mudança de faixa no capacete.....	188
26.	SEMANAS 23 E 24	190
26.1.	Avaliação teórica.....	190
26.2.	Prova escrita	190
26.3.	Avaliação prática – Scout Técnico	194
27.	AGRADECIMENTOS.....	195
	Obras Citadas	198



4. NÍVEL 2 – Cor Amarela

4.1. Definição

Segundo a metodologia aplicada, as primeiras 24 semanas inseridas no Nível 1 – Cor Branca os fundamentos básicos são voltados à segurança, adaptação ao meio aquático e manobrabilidade das embarcações sem utilização de portas. Tais fundamentos realmente importam e devem ser repetidos sempre, em toda a carreira do atleta, não ficando adstrito apenas às primeiras fases de iniciação pois fazem parte da própria natureza do esporte.

No Nível 2 – Cor Amarela, o que muda na execução dos exercícios é o grau de exigência na performance e a utilização de portas pois aqueles mesmos fundamentos que já aprendeu no Nível 1, agora serão colocados à prova na passagem de obstáculos (“portas”). Nas próximas 24 semanas, o atleta deverá estar mais próximo a uma condição técnica que permita o desenvolvimento de alguns fundamentos em águas correntes na questão do Slalom e participação de partidas oficiais no Caiaque Polo. Tudo isso, porém, sem esquecer que ele ainda estará na fase inicial de aprendizado o que exigirá dos professores todo cuidado com relação a questão de segurança.

Será dado ênfase às seguintes manobras:

- **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: (**fundamentos previstos no DVD oficial – Nível 2**).

É de fundamental importância entender que as manobras de propulsão, manobras de equilíbrio (com exceção do rolamento e da remada inclinada) e manobras de condução servem para **TODAS** as disciplinas de canoagem. Por este motivo essa metodologia deve ser considerada mais ampla que apenas o aprendizado voltado à Canoagem Slalom e Caiaque Polo.



Dois dos fundamentos essenciais para a Canoagem Slalom e Caiaque Polo que é a natação e o famoso “rolamento” são itens indispensáveis para se dominar no Nível 2 e possibilitar a mudança para o Nível 3- Cor Verde. É impressionante o pavor e o grau de discernimento que o rolamento gera nos atletas. No Nível 1- Cor Branca essa manobra já foi iniciada, porém a execução completa não era o objetivo por se tratar do primeiro passo de iniciação com vistas à segurança em apenas retirar a saia e sair da embarcação sem se machucar e também diante do fato de que muitos atletas se apavoram nesta execução e podem desistir do esporte se não houver uma boa e completa orientação de como proceder. Isso também se dá com o fundamento da natação onde os espanhóis convencionaram a distância mínima de 50 metros para evolução de fase. Essa distância também será obedecida neste curso, independentemente da idade do atleta.

O fato é que não será possível o progresso para a Cor Verde se o atleta não estiver dominando pelo menos uma das várias formas de rolamento (preferencialmente com o remo) e estar nadando de forma considerável. Trata-se de questão de segurança que não poderá ser transigido ou negligenciado no momento da evolução da cor, sob pena de colocar o atleta em situação de vulnerabilidade na prática desportiva, quer seja em corredeiras ou até mesmo em piscinas.

No quadro a seguir, os fundamentos apresentados na cor laranja se referem à Canoagem Slalom, porém com vários fundamentos comuns ao Caiaque Polo. Na cor vermelha é específica para a Canoa Slalom e o cinza específico para o Caiaque Polo. Dessa forma, nos núcleos onde não seja possível trabalhar os fundamentos de alguma cor, deve aproveitar a semana para revisão dos fundamentos já repassados ou então adiantar o curso. Entretanto, o objetivo é que em todo o local que esteja sendo implantado este Programa de Aprendizagem sejam oferecidas as condições de execução de todos os fundamentos aqui previstos, de forma que nas piscinas deverão ser improvisadas três ou seis portas para a execução dos movimentos da Canoagem Slalom.

É bom repetir que a intenção aqui é desenvolver habilidades dentro do esporte da canoagem. Habilidades significam conhecer e executar com perfeição os fundamentos existentes do esporte. Esses fundamentos são essências para a iniciação da atividade visando o domínio da embarcação e a segurança do atleta. O menino e a menina que iniciarem com essa metodologia vão encontrar muito mais facilidades quando se depararem com as especificidades das disciplinas da Canoagem em Onda, Canoagem Velocidade, Canoagem Maratona, Canoagem Descida, Rafting etc. Por esse motivo defendemos a mesma metodologia para todos os clubes, até a chegada da Faixa Verde. A partir de então a especificidade de cada disciplina deverá ser apresentada e conduzida de forma profissional visando o desenvolvimento dos objetivos socioafetivos, cognitivos e psicomotores.

4.2. Programa 24 semanas

LARANJA: CAIAQUE SLALOM					
VERMELHO: ESPECÍFICO CANOA SLALOM					
CINZA: ESPECÍFICO CAIAQUE POLO					
Semanas 1 e 2		Semanas 3 e 4		Semanas 5 e 6	
1 Natação sem colete		1 offset - com leme e sem leme		1 Remonta forçada	N
2 Natação com colete e utilização do cabo de resgate		2 Esquiva com os ombros		2 Remonta na reversa	I
3 Técnica de remada no seco		3 Remada ré paralela às balizas		3 Remonta clássica em "S"	V
4 Remada com pausa em caiaque		4 Giro com reversa e leme na porta		4 Remonta forçada em "S"	E
5 Remada inclinada em caiaque		5 Remonta Clássica		5 Remonta ré	L
6 Remada lateral em caiaque		6 Remonta com uma remada		6 Remonta merano	2
Semanas 7 e 8		Semanas 9 e 10		Semanas 11 e 12	
1 Repetções de remada no mesmo lado		Equilíbrio		1 ROLAMENTO COM REMO K1	-
2 Leme na cruzada		Remonta Clássica		2 ROLAMENTO COM REMO K1	C
3 Leme de proa na porta		Remonta na Cruzada		3 ROLAMENTO COM REMO C1	O
4 Leme de proa antes da porta		Remonta Clássica em "s"		4 ROLAMENTO COM REMO C1	R
5 Giro com leme de proa na passagem da porta		Remonta na Cruzada em "s"		5 ROLAMENTO SEM REMO	A
6 Giro com leme na cruzada ao passar pela porta		Remonta na reversa		6 ROLAMENTO SEM REMO	M
Semanas 13 e 14		Semanas 15 e 16		Semanas 17 e 18	
1 Afundar proa e popa		1 Condução da bola com as mãos		1 Defesa 1-2-2: estática e dinâmica	A
2 Abordagem com caiaque e defesa da abordagem		2 Condução da bola com o remo		2 Defesa 1-3-1: normal e em linha	M
3 Proteção de bola		3 Posicionamentos corretos na defesa e ataque		3 Defesa: Ataques pelo centro/lado/trás	R
4 Arremesso básico e arremesso lateral		4 Antecipação e momento certo do passe		4 Defesa: marcação individual sobre pressão e 1-4	E
5 Arremesso com as duas mãos e lob		5 Triangulação		5 Defesa nos escanteios	L
6 Simulação ou ameaças e recepção		6 Abordagem com as mãos		6 Goleiro - recuperação - passe de saída	A
Semanas 19 e 20		Semanas 21 e 22		Semanas 23 e 24	
1 Contra-ataque - todos fora - troca de passes		1 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 6)		1 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO	M
2 Ataque - bloqueio legal		2 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 7 a 10)		2 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO	A
3 Ataque no sistema 1-2-2(a)com pivô (b) com ponteiros		3 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 11 e 12)		3 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO	M
4 Ataque no sistema 1-2-2(a)com entrada cruzada(b)dupla		4 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 a 16)		4 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO	R
5 Ataque no sistema 1-2-3		5 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 e 18)		5 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO	E
6 Ataque no sistema 1-3-1		6 REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 19 e 20)		6 EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO	L

4.3. Objetivos do atleta Nível 2 - Cor Amarela

Na obra “Iniciación ao Piragüismo”⁵, 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

⁵ “Iniciación ao Piragüismo”, 3ª Edição do Curso de Iniciação da Federação Espanhola, escrito por Eduardo de Bergia Cervantes, José María Caubet i Molina, Ramón Grau Navarro, Ignacio Muro Martínez e José Luis Sánchez Hernández

conseguir fazer com o atleta comece a arrojar-se nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.

- **Objetivos cognitivos** – 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.
- **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..).

A primeira preocupação no Nível 2 – Cor Amarela, continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Não é porque mudou de Nível que os princípios básicos de segurança não serão cobrados nas ações diárias. Os fundamentos aprendidos com relação ao tema segurança nas primeiras 24 semanas são permanentes e inegociáveis, todos terão que acatar sem nenhuma possibilidade de questionamentos ou negociações. É de se ter em mente sempre que o atleta ainda estará na condição de iniciante e, por este motivo, os professores devem continuar absolutamente atentos com a segurança de todos, principalmente na execução de alguns fundamentos que envolvam riscos. E será neste nível de aprendizagem que os atletas terão que aprender pelo menos uma das diversas formas do famoso e amedrontado “rolamento”.

Vistoria dos equipamentos antes de utilizá-los, zelo e organização na armazenagem são atribuições constantes que devem ser cobradas diariamente. Não se deve permitir maus hábitos dos atletas participantes, independentemente se estão com materiais próprios ou do Clube. Faz parte dos objetivos socioafetivos e da questão educacional manter o local sempre organizado e limpo, inclusive para a sua própria segurança e dos demais colegas.

Os fundamentos previstos para a Canoagem Slalom no Nível 2 permitirá a aprendizagem das passagens nas portas em águas calmas e para o Caiaque Polo noções muito úteis de técnicas e também de táticas, previstas por Ian Beasley⁶, não cabendo indagar neste momento

⁶ Canoe Polo – 3ª Edição, 2008, Ian Beasley

se estas táticas estão “atualizadas” ou não, pois o objetivo é desenvolver a capacidade cognitiva e psicomotoras de funções inerentes ao esporte. O 4-3-3 no futebol é utilizado desde que os ingleses inventaram o esporte e ainda hoje se trata do princípio básico de aprendizado de posicionamento.

O que se espera, é que ao final destas próximas 24 semanas existam atletas iniciantes muito mais preparados tecnicamente, prontos para iniciarem uma nova e decisiva rotina que se iniciará na Cor Verde – Nível 3, onde será o prenúncio do encontro daqueles que seguirão para o alto rendimento.

É importante que todos os professores/treinadores entendam que o Programa de Aprendizagem oferece subsídios para o ensino de vários fundamentos das modalidades de Canoagem Slalom e Caiaque Polo, baseando-se na premissa da aplicação de 6 (seis) fundamentos distintos a cada duas semanas. Todos os núcleos que ingressarem no Programa terão essa responsabilidade, até porque haverá avaliação sistemática única para acompanhamento e auxílio técnico.

Não significa dizer, todavia, que os professores tenham que aplicar apenas esses fundamentos no decorrer das duas semanas. De forma alguma. Estarão livres para realização de partidas de Caiaques Polos, pequenas competições de Canoagem Slalom, brincadeiras e inovações “saudáveis”. Quanto mais tempo na água estiver o atleta, mas fácil será o aprendizado. Além do que, não deve esquecer nunca, **que muito mais difícil que “construir” atletas é “fabricar” paixão pelo esporte.**

Somente os verdadeiramente apaixonados terão sucesso no alto rendimento. Todavia, qualquer motivação terá que ser respeitada, pois existem metas qualitativas e quantitativas a serem cumpridas. Se o menino ou a menina quer participar da canoagem apenas por lazer, sem pensar em competições, que assim seja, pois a própria legislação assegura essa possibilidade no art. 3º, da Lei 9.615/98, quando define as seguintes manifestações possíveis de aplicação desportiva:

- **desporto educacional**, praticado nos sistemas de ensino e em formas assistemáticas de educação, evitando-se a seletividade, a hipercompetitividade de seus praticantes, com a finalidade de alcançar o desenvolvimento integral do indivíduo e a sua formação para o exercício da cidadania e a prática do lazer.
- **desporto de participação**, de modo voluntário, compreendendo as modalidades desportivas praticadas com a finalidade de contribuir para a integração dos praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente.
- **desporto de rendimento**, praticado segundo normas gerais desta Lei e regras de prática desportiva, nacionais e internacionais, com a finalidade de obter resultados e integrar pessoas e comunidades do País e estas com as de outras nações.

- **desporto de formação**, caracterizado pelo fomento e aquisição inicial dos conhecimentos desportivos que garantam competência técnica na intervenção desportiva, com o objetivo de promover o aperfeiçoamento qualitativo e quantitativo da prática desportiva em termos recreativos, competitivos ou de alta competição.

Muito embora a Lei Geral do Esporte, promulgada em 14 de junho de 2023, não tenha revogado o artigo mencionado acima, sua nova redação inserida no art. 4º amplia as atividades em três níveis distintos:

- **A formação esportiva** que visa ao acesso à prática esportiva por meio de ações planejadas, inclusivas, educativas, culturais e lúdicas para crianças e adolescentes, desde os primeiros anos de idade, direcionada ao desenvolvimento integral;
- **A excelência esportiva** que abrange o treinamento sistemático direcionado à formação de atletas na busca do alto rendimento de diferentes modalidades esportivas;
- **O esporte para toda vida** que consolida a aquisição de hábitos saudáveis ao longo da vida, a partir da aprendizagem esportiva, do lazer, da atividade física e do esporte competitivo para jovens e adultos,

Diante de todas essas definições, oxalá a FEPACAN consiga inserir esse Programa em todas as manifestações, inclusive no desporto educacional, como já é feito de certa forma na Cidade de Foz do Iguaçu, promovendo a canoagem nos próprios sistemas de ensino. Enquanto isso não se generaliza, é possível afirmar que abrange as três outras manifestações possíveis.

Uma das finalidades de se passar os fundamentos da modalidade de Canoagem para qualquer pessoa interessada que não vislumbre nenhum tipo de participação competitiva, apenas “curtir” as maravilhas de um esporte junto à natureza, é a de contribuir para a integração destes praticantes na plenitude da vida social, na promoção da saúde e educação e na preservação do meio ambiente, que é exatamente a definição do “Desporto de Participação”.

Não se pode dizer, todavia, que o principal objetivo não seja a de formar atletas no mais alto grau do “Desporto de Rendimento”, com vistas à representatividade nacional, que é exatamente o que se busca no Programa de Aprendizagem, de onde, muito provavelmente, sairão os atletas das diversas seleções nacionais.

Entretanto, até chegar ao rendimento há que se **formar atletas** oferecendo-lhes conhecimentos socioafetivos, cognitivos e psicomotores que garantam competência técnica na intervenção desportiva. É exatamente com este objetivo de se promover o aperfeiçoamento qualitativo e quantitativo da prática de Canoagem Slalom e Caiaque Polo em termos recreativos, competitivos ou de alta competição que se desenvolveu os Níveis 1, 2 e 3 do Programa de Aprendizagem. É a síntese do “**Desporto de Formação**” ou da “**Formação Esportiva**”.



Em suma, na canoagem tem espaço para todo mundo. É necessário compreender, porém, e até mesmo respeitar, que existe sim o caráter “elitista” de certos projetos os quais são obrigados, por questões orçamentárias ou até mesmo por imposições legais, a limitarem o público-alvo desejado. E isso não pode ser confundido com a retórica da “exclusão ou inclusão”, muito em voga em algumas teorias acadêmicas. Quem de fato define se o projeto vai funcionar ou não é a planilha excel, ou seja, é fundamental que a proposta esteja dentro do orçamento viabilizado.

Via de regra os orçamentos são extremamente limitados e, até mesmo por esse fator, não há que se pensar em “incluir todo mundo” ou então se pretender em dar oportunidades a todos os segmentos populacionais. Por óbvio que na prática isso não existe, até porque, em todos os projetos terá que haver limitação da quantidade de público. Trata-se de tema que pode causar polêmica caso não seja bem compreendido, pois alguns discursos mais acalorados não admitem certas percepções que são óbvias e que poderão simplesmente inviabilizar vários projetos desportivos. Alguns teóricos entendem que o esporte tem que ser “inclusivo” e não “exclusivo” no sentido de impedir que pessoas não previstas no público-alvo possam também ter o direito de fazer parte das atividades.

É claro que todos querem e almejam a prática desportiva sem qualquer espécie de distinção, sejam de modalidades olímpicas e não olímpicas. As próprias legislações desportivas são unânimes em proporcionar a possibilidade de criação de projetos para quem quer que seja. Daí a dizer que qualquer projeto desportivo com público-alvo específico tenha que incluir os mais variados segmentos, é um equívoco extremamente perigoso para os próprios participantes, mormente na canoagem onde vários fatores colocam determinadas pessoas em risco.

Para melhor entendimento vamos à questão elitista do esporte onde o próprio pódio só possui três lugares. O Lema Olímpico Citius, Altius, Fortius, que traduzido significa "mais rápido, mais alto, mais forte", criado pelo padre Henri Didon, amigo do Barão Pierre de Coubertin, quando da criação do Comitê Olímpico Internacional em 1894 é a prova incontestável que o esporte prega sim a natureza elitista como fonte de inspiração, exibição, performance, comercial e de vários outros atributos. De outra sorte, é incontestável também que a prática desportiva é fonte de educação, saúde pública, inclusão social, pacificação e uma série de benefícios a mais que não é o caso de se mencionar neste momento.

Ora, parece evidente que não há que se confundir, dentre os inúmeros atributos oferecidos ou proporcionados pelo esporte, a necessidade de integração de todas as suas qualificadoras. Um projeto para montagem de uma Equipe Permanente de Canoagem Slalom que representará o seu respectivo País, não há que se falar ou pensar em cadeirantes. Um Projeto de Equipe Permanente de Paracanoagem, não há que se falar ou pensar em oferecer condições ou espaços de treinos para os atletas de Canoagem Slalom. Dessa forma, os projetos terão, por lei, que contemplar um público pré-determinado e isso está longe de poder ser considerado de natureza “elitista”. Por melhor que você bata uma bolinha na várzea, muito

provavelmente não terá oportunidade de jogar no Maracanã e de nada adiantará choramingar sua desilusão, pois o projeto para qual foi levantado o templo sagrado do esporte, é para contemplar outra classe atlética. Isso se repete com todos os demais esportes. Por esse exato motivo, não é fácil encontrar projeto social de kart, hipismo, golfe ou na Fórmula 1.

O fato acima não significa dizer que o gordinho, o baixinho, o fraquinho, o pobrezinho, o cadeirante e todos os demais não possam praticar esportes olímpicos/paraolímpicos ou não olímpicos/não paraolímpicos. Não é esta a leitura que se deve fazer. Todos podem e devem praticar qualquer atividade como forma de inclusão, desde, é claro, que o projeto esteja devidamente formalizado, orçado e o local da prática devidamente preparado para receber o respectivo público-alvo. Assim como não poderá ser taxado de exclusivo um projeto voltado apenas para cadeirantes, não se pode exigir que projetos desportivos específicos contemplem os inúmeros segmentos da raça humana. Na verdade, o que não se admite é a possibilidade de se excluir certas pessoas ou categorias na busca de seus respectivos projetos, da forma que melhor aprouver.

Por exemplo, em Foz do Iguaçu o patrocinador exige que a prática desportiva esteja vinculada a uma causa social. Pois bem, adaptamos o orçamento para o atendimento de uma quantidade “x” de atletas, provenientes da rede pública de ensino. Além disso, vinculamos a permanência do atleta à aprovação escolar. Alguns críticos entendem que a limitação do público-alvo e a exigência de boas notas depõem contra o caráter da inclusão, pois pode haver casos de crianças com déficit de atenção ou com outro problema pessoal qualquer, que poderia justificar uma eventual repetência escolar. É óbvio que gostaríamos de abrir as portas para todos os interessados à prática desportiva, seja de escolas públicas ou privadas. Também não restam dúvidas que gostaríamos de dar atenção especial àqueles que possuem déficit de atenção. Entretanto, quanto à primeira questão, a linha orçamentária do patrocinador não permitiria o investimento em público provido de renda mensal digna e no problema de déficit mental, não temos em nosso quadro de profissionais, pessoas capacitadas para resolver este problema, de forma que eventual acolhimento passa a ser, inclusive, motivo de imprudência ou até mesmo negligência de nossa parte. Quando houver recursos suficientes para contratação de profissionais capacitados para atendimento de pessoas diferenciadas, como aconteceu no ano de 2019, com a inclusão da paracanoagem, é evidente que vamos aceitar, desde, é claro, que haja vagas.

Para finalizar dentro do contexto desta metodologia, cada núcleo deve estabelecer e definir o seu público-alvo. Definido esse público em consonância com o patrocinador, qualquer alteração somente será possível com a anuência de todos os stakeholders envolvidos, bem como após as adaptações corpóreas ou tangíveis necessárias. Portanto, por mais odioso que isso possa parecer em um primeiro momento, não atenda nenhum tipo de público para o qual não esteja devidamente preparado. Na canoagem, a prática inclusiva, sem critérios primorosos de segurança, poderá se transformar em ação temerária ou imprudente.

4.4. Segurança preventiva e de atuação

Como já dito em várias oportunidades, segurança é um tema essencial para qualquer atividade desportiva, mormente quando se trata em atividades realizadas na água. Muito embora os acidentes/incidentes desportivos no meio aquático sejam inferiores proporcionalmente aos realizados em terra, a possibilidade de afogamentos com vítimas fatais é muito assustadora.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Salvamento Aquático – SOBRASA, em seu site: 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 2018, 5.597 brasileiros morreram afogados⁷.

Este acontecimento está na sétima posição em se tratando de hospitalização por motivos accidentais nesta faixa etária. Os especialistas na área destacam que o afogamento normalmente ocorre de maneira rápida e silenciosa. Pode acontecer em um breve momento em que a criança estiver sem supervisão. Em apenas dois minutos submersa, a criança perde a consciência. Após quatro minutos, danos irreversíveis ao cérebro podem ocorrer.⁸



<https://criancasegura.org.br/dados-de-acidentes/>

Figura 1

Faz parte dos principais valores de qualquer projeto de Canoagem, ações que visem a proteção do bom estar físico e mental, preservando ao máximo a saúde de todos os participantes. Trata-se, pois, de uma das metas mais importantes deste esporte mudar paradigmas de que água é sinônimo de morte e não de vida, desde, é claro, que seja sempre respeitada e compreendida em suas diversas formas de águas correntes, dormentes ou no mar.

⁷ 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.

⁸ <https://www.jornalnh.com.br/noticias/regiao/2019/10/28/afogamento-e-a-segunda-principal-causa-de-morte-de-criancas-no-pais--saiba-como-prevenir.html>

O esporte não pode e não deve contribuir para o aumento das nefastas estatísticas, mas sim ser utilizado como importante ferramenta para inversão desta triste curva de acidentes que aumenta ano a ano. Eis aqui algumas dicas importantes de prevenção para os treinadores de canoagem:

- Nunca deixe crianças sozinhas quando estiverem dentro ou próximas da água, nem por um segundo. Se houver necessidade de sair, garanta que um adulto estará supervisionando de forma ativa e constante o tempo todo;
- Ensine às crianças que nadar sozinhas, sem ninguém por perto, é muito perigoso;
- O colete salva-vidas é o equipamento mais seguro para evitar afogamentos. Boias e outros equipamentos infláveis passam uma falsa segurança, mas podem estourar ou virar a qualquer momento;
- Tenha um telefone próximo à área de lazer e o número do atendimento de emergência sempre visível (SAMU: 192; Corpo de Bombeiros: 193);
- Muitos casos de afogamentos acontecem com pessoas que acham que sabem nadar. Não superestime a habilidade de crianças e adolescentes;
- Crianças devem aprender a nadar com instrutores qualificados ou em escolas de natação especializadas. Se os pais ou responsáveis não sabem nadar e houver possibilidade, ensine-os também;
- Ensine as crianças a não correr, empurrar, pular sobre as outras ou simular que estão se afogando quando estiverem na piscina, lago, rio ou mar;
- Vários acidentes decorrem pelo fato do cabelo ficar preso no “ralo” da piscina, portanto tenha sempre uma tesoura ou faca disponível para casos de emergência e o acesso ao botão de desligar os motores.

Embora seja o principal fator de risco, o afogamento não é o único motivo que merece atenção redobrada dos treinadores na canoagem. Via de regra, as atividades são desenvolvidas ao ar livre, no meio da natureza, onde não é nada raro de acontecer o contato com animais silvestres ou plantas que podem causar algum tipo de acidente. Portanto, conforme nos ensinam os espanhóis⁹, **planejamento de segurança** deve começar no mesmo momento em que se planeja criar uma atividade que envolva o esporte da canoagem.

Além do conhecimento, aceitação e respeito às normas elementares de comportamento, uso e costumes de cada região, deverá sempre haver um programa especial para a segurança dando tranquilidade e otimizando as ações previstas.

Elementos de um curso de iniciação à canoagem

⁹ “Iniciación ao Piragüismo”, 3^a Edição do Curso de Iniciação da Federação Espanhola, escrito por Eduardo de Bergia Cervantes, José María Caubet i Molina, Ramón Grau Navarro, Ignacio Muro Martínez e José Luis Sánchez Hernández

- Elementos Humanos
- Instalações e Equipamentos

➤ **Elementos Humanos**

a1. Responsáveis - Precisam estar coordenados entre si.

O grande problema é que na realidade da maioria dos núcleos no Continente Americano, pelo menos nas disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo, uma única pessoa, o treinador, assume várias funções o que requer uma organização quanto a segurança muito mais complexa. Entretanto, em que pese as limitações, é **fundamental** que pelo menos uma pessoa responsável, maior de idade, esteja no local nos horários de funcionamento. Esta pessoa deverá estar apta e pronta para efetuar os procedimentos de socorro se necessário for, bem como com o material necessário disponível em perfeitas condições. Se não estiver apta para exercer a sua função ou for negligente, imperito ou imprudente, o Clube/Presidente poderão ser responsabilizados juridicamente de forma solidária.

a2. Alunos - Um curso de iniciação à canoagem acolhe uma gama muito ampla de pessoas com objetivos e expectativas distintas: alguns querem praticar a canoagem apenas por lazer, outros para realizar uma atividade física e tem aqueles que pretendem ser atletas olímpicos. É necessário limitar o atendimento por professor para garantir segurança e até mesmo qualidade técnica nas atividades. Quanto maior o número de atletas, mais difícil a compreensão e treinamento dos fundamentos. É importante inserir esse limite no Regimento Interno local. Um bom padrão seria:

- ✓ O número máximo de 12 alunos por professor.

A qualidade de ensino e segurança melhoraram muito com o número menor de atletas. Porém, por se tratar de metodologia que envolve o aprendizado de Caiaque Polo, esporte considerado coletivo e praticado com a presença de 10 atletas, o limite de 12 está de bom tamanho considerando as ausências constantes que é normal em qualquer projeto. Saber nadar e conhecer os procedimentos de resgate é importantíssimo.

➤ **Instalações e Equipamentos**

b1. Local escolhido na água para a iniciação quando em rios, lagos ou mares.

- De fácil aproximação de carro;
- Local com águas calmas e bom acesso para todos, de preferência limpo para facilitar a visualização de cobras, aranhas, escorpiões e outros animais peçonhentos;
- Pouco frequentada por embarcações, pescadores e banhistas;

- Visibilidade. Todos os atletas “iniciantes” devem estar no campo de visão e ação do treinador. Este deverá ter condições de ser ouvido em todo o momento por todos os alunos.
- Longe de locais perigosos, como: locas, correntes, enroscos;
- Temperatura da água deve estar acima de 14 graus, caso contrário a prática somente poderá ser autorizada com vestimentas adequadas;
- Sinalização e informação. Todos os usuários da base náutica terão de conhecer a sinalização que delimita a zona prática. Esta será bem visível com boias ou bandeiras que ressaltem os limites. Além disso, haverá comunicação através de gestos, de forma que deverá ser treinado;
- Em terra deve haver um mapa com destaque aos pontos de referência tanto artificiais quanto naturais e as circunstâncias modificáveis do local (maresias, correntes, ventos, etc.);
- Um telefone, com os números de emergência (ambulância, bombeiros, hospital, médico, etc.) é fundamental. Se não houver sinal no local, tem que saber onde está o local mais próximo que possibilitará a ligação e como proceder em caso de acidente.
- Disponibilidade de elementos auxiliares de segurança, como cordas, flutuadores, etc...
- Horários: deve-se evitar que as atividades terminem sem a luz solar.
- Não praticar a canoagem logo após as refeições, principalmente em águas frias.
- Nos núcleos de Canoagem Velocidade ou em rios com grandes volumes, deve ter sempre à disposição uma embarcação a motor estável para socorrer com velocidade.

*** O motor é um magnífico instrumento de apoio a segurança em grandes áreas, porém, há que se ter muito cuidado, conhecimento e experiência para evitar o contato com a hélice ao aproximar-se de um canoísta virado, principalmente em corredeiras e mares agitados. Existem inúmeros relatos de pessoas decepadas pelas ações das hélices das embarcações. Para a utilização do motor é necessário estar em posse de autorização específica.

b2. Instalações ou estruturas físicas

O objetivo é que todos os núcleos de canoagem estejam dotados de infraestrutura suficiente para resolver ou canalizar quaisquer circunstâncias que envolvam os usuários. É evidente que nem sempre será possível resolver todas as necessidades de imediato, mas aos poucos é preciso ir saneando as fraquezas existentes no núcleo. **Primordial é que tenha um bom acesso e comunicação imediata com corpo de bombeiros e hospitais em casos de acidentes.**

O ideal seria disponibilizar:

- Um hangar para a guarda do material com uma zona de reparações e manutenção;
- Vestiários masculino e feminino;
- Banheiros e duchas em condições higiênicas;
- Água potável;
- Escritório com telefone;
- Espaço de primeiros socorros, devidamente revisado;
- Pessoa responsável pela instalação quando está aberto;
- Em local bem visível, deve-se colocar a lista com as normas de segurança e outra com os centros de assistência.

b3. Equipamentos comuns

Como já verificado em itens anteriores, a guarda, organização e higienização dos equipamentos faz parte da responsabilidade de todos os envolvidos, em especial dos treinadores e do próprio Clube. Não se deve admitir desordens, pois isso pode ter reflexos na própria segurança dos usuários, principalmente se estes equipamentos ficarem armazenados em locais sem muita proteção contra as intempéries. Já houve casos de capacetes de uso comum transmitirem uma espécie de fungo na cabeça de atletas, ou então micoses através dos coletes salva-vidas pelo fato de não haver nenhuma forma de higienização.

Elementos de segurança da Canoagem Slalom e Caiaque Polo:

- ❖ Barco sempre equipado com flutuador que não permita que afunde mesmo estando cheio de água (este flutuador não pode ficar solto no barco);
- ❖ Barco livre de elementos pontiagudos, cortantes ou que possam prender o short, calçado, saia ou qualquer outra vestimenta do atleta no momento de sair da embarcação;
- ❖ Barco de Canoagem Slalom deve estar equipado com as alças de segurança na proa e na popa, para facilitar eventual resgate;
- ❖ Colete salva-vidas cômodo que permita remar e estar encaixado, perfeitamente fechado e ajustado. Sua flutuabilidade verificada anualmente será de, no mínimo, 6Kg;
- ❖ Capacete específico para a modalidade bem ajustado na cabeça do atleta protegendo sem prejudicar a visão.

b4. Equipamentos pessoais

É recomendado uma camiseta, shorts e sapatilhas para a prática em corredeiras. Se fizer frio, a camiseta pode ser substituída por um Neoprene fino. Deverá evitar todo material que encharque com a água, ficando mais pesado. Não se deve esquecer que um aluno de iniciação passa muito tempo na água. Recomenda-se, principalmente na fase de iniciação, que os atletas de Canoagem Slalom estejam calçados com sapatilhas apropriadas pois o impacto com as pedras nas corredeiras pode causar vários ferimentos.



SEGURANÇA DE ATUAÇÃO

Novamente seguindo os espanhóis, em curso de iniciação à canoagem organizada corretamente, a **Segurança de Atuação** deve limitar-se a ajuda aos alunos que viram para alcançarem a margem com a respectiva recuperação do seu material, bem como fiscalizar e exigir que as regras de segurança e organização sejam cumpridas a todo momento.

4.5. Canoagem Slalom em piscinas

Cada localidade terá suas próprias características, sendo que a montagem das instalações necessárias à prática da Canoagem Slalom e Caiaque Polo em piscinas poderá ser bastante simples ou então exigir um pouco mais de estudo e trabalho. O fato é que temos que ter em mente a necessidade de algo fácil de instalar e muito rápido de se retirar, principalmente em se tratando de piscinas com atividades constantes de natação ou hidroginástica.

A ideia básica é que sejam estruturas baratas, que não haja um custo que compleique nenhum orçamento dos Clubes, até porque, na imensa maioria dos locais onde se praticam canoagem na América do Sul e Central, não haverá recursos disponíveis.

Não há nenhuma necessidade de se seguir o regulamento da FIC com relação à confecção das portas (nem mesmo com relação as cores), pois se trata de estruturas para treinos. Algo bem mais simples e prático é o que se deve buscar, porém há que se respeitar a questão arquitetônica local. Não se pode inserir uma estrutura de “qualquer jeito” em local onde a estética e o comportamento padrão não permita, sob pena de ganhar inúmeras reclamações, desafetos ou até mesmo o impedimento da instalação.

Por esse motivo é bom ter um modelo padrão que sirva para todas as estruturas. Para isso é importante saber:

- a. Portas ou portões: é o conjunto de duas balizas de pvc penduradas em um suporte (crossbar) que possibilite o não contato das mesmas com a água.

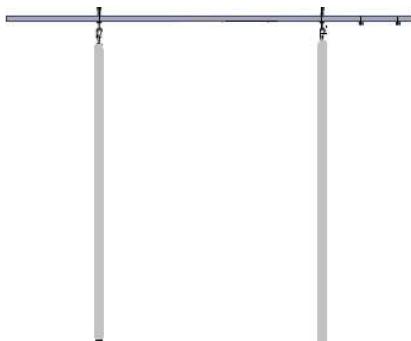


Figura 2

- b. Crossbar ou Barra de Suporte: Este será o suporte das balizas que ficarão penduradas nos arames. Em se tratando de piscinas, o ideal é que esse material seja de alumínio para não enferrujar e também por ser leve. Porém, para diminuir custos, pode perfeitamente ser substituído por madeira. A largura da barra poderá ser convencionada de 1,50 m, sendo que as balizas devem estar penduradas a uma distância de 1,40 m (na regra oficial, as distâncias podem variar de 1,20m, 1,40m ou 1,60m). Se for confeccionar de alumínio é preciso ter em mente que com duas barras de 6m de alumínio, serão possíveis 8 barras de suporte.

Duas presilhas que permitem passar o arame que ficarão estendidos de uma borda a outra da piscina

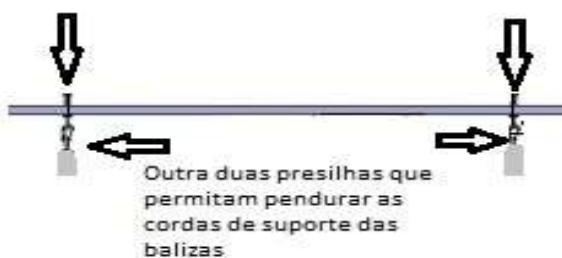


Figura 3

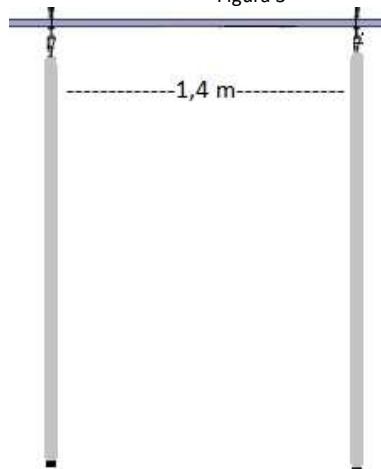


Figura 4

- c. Balizas: canos de pvc, preferencialmente na cor branca, com 1,4m para melhor aproveitamento da barra de 6 metros. Com três barras é possível fazer 6 jogos (na regra oficial o tamanho da baliza para competições é de 1,6 m). Perceba que com 1,4m sobrarão 40 cm de tubo em uma barra de 6 metros. Estes 40 cm deverão ser separados em quatro peças de 10 cm, pois serão utilizados posteriormente na regulagem das balizas. O diâmetro de 1 polegada ou 32 mm (externo) está de bom tamanho, podendo ser mais grosso (limite de 2,5 polegadas). É bom lembrar que quanto mais leve a baliza, mais fácil a instalação. Para treinamento é interessante que em cada jogo seja aplicado um papel adesivo no meio com cores diferentes (não devendo utilizar as cores oficiais

verde ou vermelho). Didaticamente falando, confeccionar apenas uma porta verde e outra vermelha conforme determinado pela norma é interessante para que os jovens atletas entendam a regra da Canoagem Slalom. Essas definições poderão ser encontradas no seguinte link:

https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_csl_gates_homologation_manual.pdf

Pontas de cano pvc quebradas. ***NÃO SE PODE PERMITIR TREINAMENTO COM CANOS ONDE A BASE ESTEJA PONTIAGUDA (É NORMAL QUEBRAR A PONTA DA BALIZA/CANO. E, INFELIZMENTE, TAMBÉM É NORMAL VER NAS PISTAS BALIZAS PROPÍCIAS PARA OCASIONAR ACIDENTES GRAVES). PORTANTO, É FUNDAMENTAL UMA SERRA PARA CONSENTO IMEDIATO E, SE POSSÍVEL, TAMPÕES NA BASE POIS VAI AUMENTAR CONSIDERAVELMENTE A DURABILIDADE E A PRÓPRIA SEGURANÇA DOS ATLETAS.

Regulagem. É necessário evitar de ter cordinhas espalhadas por toda a piscina com o objetivo de regular as balizas. Essa regulagem terá que ser realizada apenas na água, de forma simples e rápida, conforme desenho abaixo.



Figura 5

Nas piscinas vamos encontrar várias realidades diferentes. Algumas serão fechadas por paredes não havendo como instalar postes para pendurar as balizas, outras abertas, porém sem espaços para postes. A imensa maioria das piscinas públicas utilizadas será de 25 m x 12 m, considerada semiolímpica. Em havendo condições, uma boa alternativa seria fixar quatro postes de tubos redondos de aço galvanizados de 5 polegadas de 3,5 metros de comprimento, sendo enterrados na reta dos gols do Caiaque Polo (1 metro da borda) e concretada a base com a profundidade de 0,50 cm.

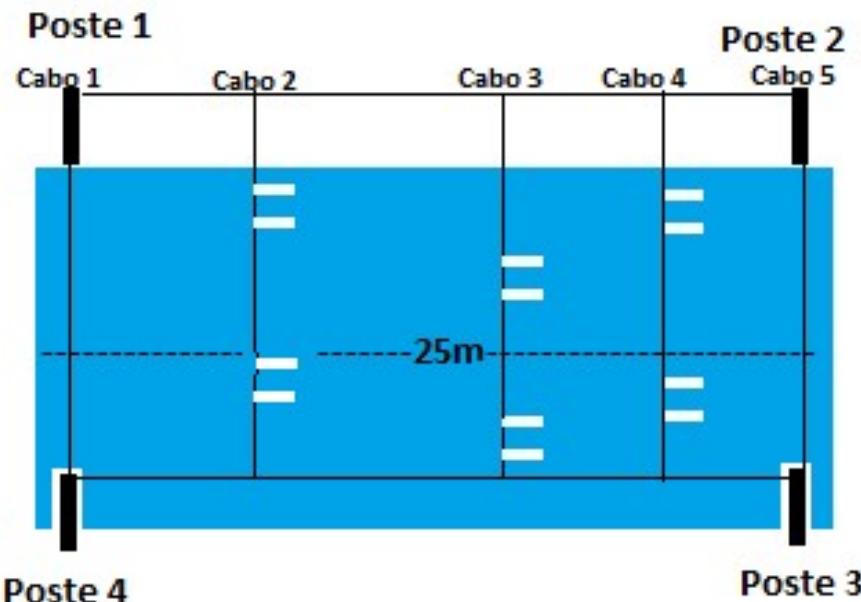


Figura 6

Os cabos 1 e 5 devem servir de apoio para os gols no caiaque polo. Esses gols medem 1 x 1,5, sendo que a parte baixa deverá estar a 2 metros da lâmina da água, ou seja, se não conseguir esticar perfeitamente o varal, terá que aumentar o tamanho do poste em, pelo menos, 20 cm. Se conseguir será importante instalar as seis portas, porém com três já será possível a execução de todos os exercícios previstos. Outro detalhe que importa muito é a mobilidade dos cabos 2, 3 e 4. Eles não podem estar fixos, pois com a evolução dos treinos os cabos terão que alterar o lugar ficando mais próximo de uma linha ou de outra.

É claro que uma estrutura fixa montada é mais cômoda e não importa em perda de tempo do treinador em “ajeitar” as balizas. Porém a fixação de postes será quase impossível em vários locais, de forma que está estudando algo portátil bem mais simples que poderá ser desmontado após as aulas. Trata-se dos suportes utilizados para montagem das redes nas quadras de badminton. Uma engenhoca fácil de produzir e prática pois a rodinha facilita a locomoção da mesma.

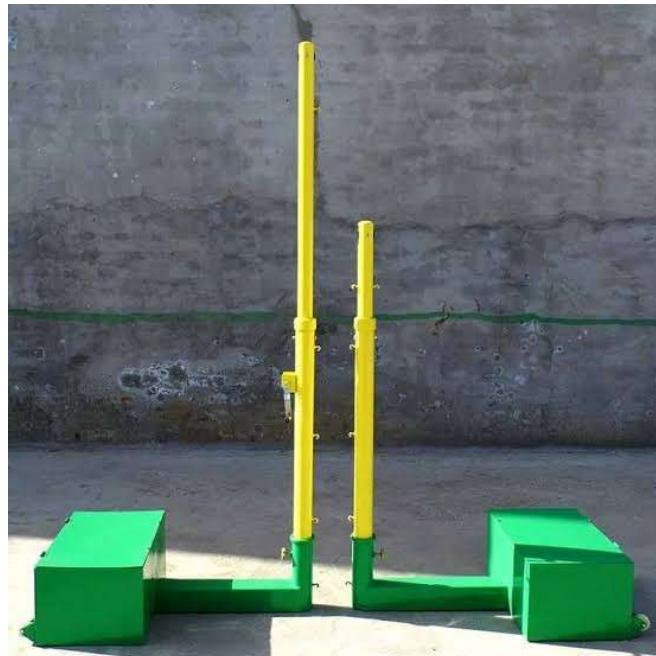


Figura 7

Por último, apenas para recordar que este Programa de Aprendizagem possui metas quantitativas e qualitativas para a Canoagem Slalom e Caiaque Polo, de forma que só terá sentido toda a metodologia se as atividades forem desenvolvidas na forma planejada e isso inclui a fixação de portas em piscinas para Caiaques e Canoas da disciplina olímpica de Canoagem Slalom.

O treinamento dos atletas de Caiaque Polo nos fundamentos da Canoagem Slalom, de forma alguma vai prejudicá-los tecnicamente, muito pelo contrário, vão desenvolver aptidões que podem ser bastante úteis nas competições, além, é claro, de aumentar a possibilidade de atração do jovem iniciante.

4.6. Aquecimento/Alongamento

Se existe um grande pecado, para dizer o mínimo, na didática da imensa maioria dos núcleos de canoagem existentes é a não programação de aquecimento antes da prática desportiva e alongamentos posterior a esta prática. Muitos treinadores alegam falta de tempo hábil e ausência de exercícios impactantes que justifiquem a diminuição de horário de aula.

Em alguns núcleos e fases de iniciação até poderia ter um certo sentido essa alegação, principalmente onde exista apenas um professor e os alunos tem horários pré-agendados do transporte, de forma que qualquer atraso, comprometa muito toda a logística. Por outro lado, se a intenção for formar atletas é fundamental que ambos os requisitos estejam presentes desde a fase de iniciação. É importante que compreendam e valorizem a necessidade do aquecimento e do alongamento desde muito cedo.

No **Manual Canoe Polo**¹⁰ que serve de embasamento desta metodologia de trabalho, o Autor traz várias possibilidades, além disso a “remada no seco” e “pular corda”, pode se transformar em uma atividade divertida e ótima para aquecimento.

Alongamento do PESCOÇO

Puxe suavemente a cabeça para o lado. Coloca a outra mão atrás das costas. Empurra a cabeça para baixo pressionando o ombro até sentir um alongamento suave. Depois inverta o lado.



Figura 8

Rotação dos ombros

Com os pés ligeiramente afastados, segure o remo em frente ao quadril. Suavemente e mantendo os braços esticados eleve-os acima da cabeça. Continua por cima dos ombros até as mãos ficarem na linha do quadril. Volte à posição inicial. Repita o exercício 5 vezes. Ao repetir o exercício vai diminuindo a distância entre as mãos até não conseguir manter os braços esticados.



Figura 9

Alongamento do antebraço

Coloque a mão na parede com os dedos abertos e cotovelo flexionado. Faça a extensão lateral esticando até sentir o alongamento. Estica o cotovelo até alongar. Mantém a posição e depois relaxa.

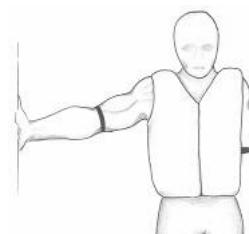


Figura 10

Tríceps e Ombro

Com um braço flexionado, eleva-o por cima da cabeça perto do ouvido e com a mão por cima do outro ombro. Puxa o cotovelo com a mão oposta. Expira e puxa o cotovelo para trás da cabeça. Mantém a posição e relaxa.



Figura 11

¹⁰ Canoe Polo, Basic skills and tactics, Ian Beasley, 3^a Edição

Alongamento do braço

Mantenha um braço na horizontal com cotovelo ligeiramente acima sendo forçado pelo pulso do outro braço. Empurre o cotovelo para fora contra o braço que está elevado para alavancar os bíceps.



Figura 12

Alongamento dos dedos

Alongue os dedos para trás com a mão e mantenha a posição por 10 segundos.



Figura 13

Alongamento de pernas e quadril

Mantém o tronco na vertical com os abdominais contraídos. Inclina-te para a frente por cima do joelho. Empurra as nádegas para a frente. Neste alongamento deve sentir a parte superior da coxa.



Figura 14

Flexibilidade do tronco

Sente com uma perna estendida e a outra flexionada de modo que o pé fique junto ao joelho esticado. Mantenha as costas retas. Inclina para frente e alonga.



Figura 15

Rotação do tronco

Sem o remo, gire suavemente o corpo para um dos lados do caiaque, apoiando com as mãos nas laterais do convés dianteiro e traseiro de forma a alongar os músculos oblíquos. Mantenha a posição por 10 segundos em cada um dos lados



Figura 16

Braço e tronco

Coloque a extremidade da pá na proa (proteção da frente). Empurra para a frente com o braço que está por cima e puxa com o de baixo. Empurra os finca-pés e estica as pernas. Depois inverta o lado.

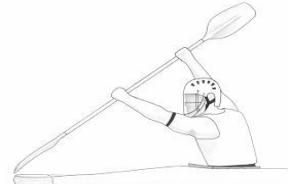


Figura 17

Alongamento total

Encoste a cabeça do deck traseiro segurando a bola ou o remo com os braços estendidos. Empurre os finca-pés. Sentirá alongar braços, pernas, costas e braços.



Figura 18

Figura 1 <https://www.jornalnh.com.br/noticias/regiao/2019/10/28/afogamento-e-a-segunda-principal-causa-de-morte-de-criancas-no-pais-saiba-como-prevenir.html>

Figuras 2 a 7 – Acervo IMEL

Figuras 8 a 18 – Canoe Polo, Ian Beasley, 3^a edição

5. SEMANAS 1 e 2

5.1. Natação sem colete

Após 24 semanas de aprendizado no Nível 1 os atletas já devem ter se ambientado com o meio líquido, não havendo mais traumas ou pavor. Porém, a verdadeira capacidade da natação, sem coletes salva vidas, ainda não foi verificada e se trata de um tema muito importante na questão da segurança. Ao final das próximas 24 semanas, o atleta deverá estar nadando razoavelmente bem por uma distância mínima de 50 metros, sugerida no Curso de Iniciación ao Piragüismo, da Federação Espanhola, caso contrário não deverá mudar para o Nível 3 – Cor Verde.

Como já demonstrado no Nível 1 – Cor Branca, existem cinco exercícios bastante eficazes e rápidos para ensinar a natação. Evidentemente que os exercícios não devem ser aplicados em épocas de frio, com águas geladas. Se porventura este tema cair no inverno ou em condições que a água não esteja, no mínimo, em 20 graus e com sol, o melhor a fazer é programar a aplicação desses fundamentos para o momento mais apropriado dentro das próximas 24 semanas.

O segredo fundamental desta ação é o atleta **"saber antecipadamente o que vai acontecer na execução de cada exercício"**. NINGUÉM deve estar ao seu lado 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, não sendo permitido perguntas ou algazarras na execução, principalmente evitando exageros estabanados os quais, infelizmente, são práticas comuns.

- **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.



Imagen 1

VÍDEO F1 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=iiIHRzAheRM&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&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 Arquimedes¹¹ 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:**

¹¹ www.institutomeninosdolago.com.br/arquivos/ckfinder/files/flutuabilidade-princípio%20de%20arquimedes.pdf

- **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.



Imagen 2

VÍDEO F2 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=nk7TFyijiAA&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&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.



Imagen 3

VÍDEO F3 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=DV519t0QWgo&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&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.



Imagen 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
- 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. Será sempre tema controverso, 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 trabalho agora é o objetivo é psicomotor.



Imagen 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)

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

Já mencionado exaustivamente na apostila do Nível 1, mas pelo fato do tema poder incorrer o professor e o próprio atleta nas penas previstas no Código Penal de negligência ou imprudência, é sempre bom lembrar que à exceção da “natação sem colete”, **nenhum outro fundamento previsto nesta metodologia deve ser realizado sem a utilização do colete salva vida**. E não será qualquer colete que servirá para a prática de canoagem, 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 na execução dos movimentos necessários para natação quando estiver no meio líquido.

Para os exercícios a seguir também serão obrigatórios: capacetes e calçados. Não se deve incentivar a execução desses fundamentos descalços, pois a possibilidade de lesões aumenta muito. O professor deverá ter um auxiliar, maior de idade, no final do percurso em posição estratégica na água e com um cabo de resgate. A mesma regra do exercício anterior com relação ao clima e temperatura da água, é válido para estes fundamentos.

- Flutuação em corredeira – No Nível 2 é primordial que os atletas comecem a conhecer a dinâmica das corredeiras. Com relação aos atletas de Caiaque Polo, esse fundamento não será utilizado dentro da modalidade, porém desconhecemos qualquer atleta que “refugue” a primeira oportunidade de uma descida prazerosa em rios caudalosos, de forma que todos devem praticar. Cada núcleo instalado deverá encontrar uma solução mais próxima para aplicação desse fundamento, preferencialmente em locais onde existam águas correntes (Classes 1 ou 2) com toda infraestrutura de segurança recomendada. Diferentemente do Nível 1, onde foram realizadas muitas brincadeiras em piscinas e águas calmas, agora chegou o momento de encarar as pedras e refluxos do caminho e entender realmente como se comportar em cada situação.

Tão ou mais importante que aprender a nadar sem colete salva-vidas é aprender o comportamento correto, portando esse equipamento de segurança, em situações onde o enfretamento das correntes se torna inevitável. A flutuação se dá 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. Jamais tentar ficar em pé em corredeiras, pois a possibilidade de enroscar ou bater as canelas e joelhos em pedras é muito grande. Sempre com algum calçado protegendo os pés.

Segundo a norma da ABNT NBR 15370:2006¹², item 3.8, posição de corredeira [em natação defensiva]: Posição para descida no rio em flutuação, em decúbito dorsal, com os pés à frente do corpo em direção ao fluxo das corredeiras.



Figura 19

VÍDEO F6 LINK -

- Natação em corredeira com e sem equipamentos – A posição da flutuação é a mais segura para se evitar acidentes na maioria das vezes, porém existirão casos em que se não houver uma manifesta e ativa ação do atleta nas corredeiras ele acabará correndo riscos muito maiores do que apenas “curtir” passivamente momentos inesquecíveis de solavancos proporcionados pelas marolas e refluxos. É o caso, por exemplo, de uma enorme cachoeira a apenas 100 metros rio abaixo....

¹² [10930.pdf](#)

Mas como sair do fluxo mais forte do rio? Qual o momento correto para isso? Só rezar basta?

O grau de dificuldade a ser aplicado pelos professores vai depender também da faixa etária e condições físicas das turmas. Evidentemente que para os atletas com 15 e 16 anos o nível de exigência deverá ser um pouco maior do que para atletas 8 e 9 anos. O mais importante é despertar em cada atleta a capacidade de discernimento do que fazer para sair da corrente, independentemente do grau de dificuldade. Evolução gradativa de dificuldade, até um limite razoável que não implique em riscos desnecessários, pode e deve ser imposta. Luiz Augusto Merkle tem uma obra muito boa “Rafting: Curso Básico¹³”, que esclarece de forma pormenorizada as dificuldades e perigos encontrados em uma corredeira.

O grande segredo de sair da corrente nadando com certa segurança é romper a famosa “linha do remanso”. Para entender o que é essa tal “linha de remanso”, imagine um canal qualquer sem nenhum obstáculo onde a água flua de forma uniforme em toda superfície. Neste mesmo canal vamos imaginar agora, a introdução de uma grande pedra em uma das margens. A água ao impactar com a pedra formará uma grande área de remanso atrás, de forma que qualquer objeto que conseguir romper a linha que separa a corrente deste remanso, a tendência é ficar girando atrás da pedra até entrar novamente no fluxo normal.

Então o macete é nadar até esperar bater em uma pedra para entrar no remanso? De forma alguma. Às vezes a velocidade será tão grande que qualquer impacto com a pedra poderá nocautear o nadador e aí o estrago poderá ser muito grande. A preparação para entrar com segurança no remanso começa bem antes de se aproximar do obstáculo, já ao avistar a pedra. Se estiver em posição de flutuação deverá se preparar para iniciar a natação, virando o corpo para decúbito ventral, no exato momento de passar pelo obstáculo, pois o quanto antes iniciar as braçadas para cruzar a linha de remanso¹⁴ maiores serão as chances de êxito. A melhor técnica é nadar em ângulo de 45 graus com a cabeça apontada para rio acima e não rio abaixo. Muito cuidado na prática desse fundamento em rios com pouca profundidade (até 1,5 metros) e muitas pedras, pois são nestes locais que costumam acontecer os acidentes mais frequentes e com resultados mais traumáticos.

- Natação em corredeira com equipamentos – Se já não é fácil se livrar do fluxo da corrente sem estar segurando nada, imagine então o que fazer quando se tem que salvaguardar os seus equipamentos. Não são raras as histórias de descidas de rios malsucedidas onde os canoístas chegaram a pé ao seu destino, com muita fome e um pouco arranhados. É necessário treinar o resgate dos equipamentos, porém o atleta e treinador terão que ter sempre em mente que o primordial é preservar a integridade física. Entre perder um barco

¹³ http://canoagem.org.br/arquivos/biblioteca/biblioteca_apostila_rafting_2002_guto.pdf

¹⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=6eiXXET3frM&t=47s>

e sair ilesos ou correr o risco de uma fratura qualquer para tentar salvar o barco, não há que se indagar qual a atitude correta a ser tomada.

Ações preventivas como a de ter muito bem encaixados no interior do barco materiais que auxiliam na flutuabilidade, como placas de E.V.A. (acetato de vinila), por exemplo, fazem toda a diferença no momento do resgate. Muito cuidado para não permitir, o que é uma prática muito comum, garrafas pet soltas dentro da embarcação. Ao virar, essas garrafas tendem a sair e poderão prender o atleta, sem falar na imundice ambiental.

Via de regra, canoístas do Nível 2 não deveriam estar se aventurando descendo rios com fortes correntes, pois ainda não estão preparados para isso. Porém, em rápida visitinha no Youtube, percebe-se que até mesmo atletas veteranos nadam e normalmente em locais inóspitos onde a perda de algum equipamento poderá custar muito caro. Assim, pelo fato de canoístas veteranos conviverem com essa realidade e de que atletas de canoagem Nível 2, em algumas oportunidades, terão prazer incomensurável de desafiar regras, é necessário aprender, desde cedo, qual a melhor forma de se proceder diante de um emborcamento realizado em corredeiras. As dicas abaixo não são receitas de bolo onde poderão ser utilizadas em qualquer local e para qualquer pessoa, porém serão bastante úteis em descidas de rios.

1º - Virou. Não solte o remo. Essa ferramenta será imprescindível em futuro próximo, inclusive para auxiliar a sair da água, pois aumentará a extensão do seu braço. Se houver necessidade de nadar, jogue o remo para o mesmo remanso que você objetiva estar.

2º- Desvirar o barco nas corredeiras. Se o local permitir a possibilidade de desvirar o barco, sem se machucar ou prender o pé no fundo, faça isso, pois facilitará a retirada e flutuabilidade com menos água. Normalmente existem alças na proa e na popa que podem auxiliar, porém não encaixe a mão de forma a ficar presa sem condições de retirá-la rapidamente.

3º- Área de remanso. Direcione os equipamentos para uma área de remanso na margem que você pretenda sair, preferencialmente para um local onde já exista alguém próximo que possa auxiliar. Se não houver ninguém: “muito provavelmente não auxiliará em nada ficar xingando a organização. Mantenha a calma e seja proativo”.

VÍDEO F140 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=W2uvayLXIcA>

- Recuperação em águas calmas profundas em dupla – Resta ainda aprender o que fazer quando existe o emborcamento em águas profundas, sem possibilidade de ficar em pé ou chegar na margem. Ian Beasley, em sua obra Canoe Polo, Edição 2008, dá as seguintes e importantes dicas:

“Esta técnica não é apropriada para ser utilizada durante o jogo, mas resolve para

rios e lagos. Permite a um canoísta ajudar o outro que está dentro de água a reentrar no caiaque. Imediatamente após a pessoa ter virado, verifique se não está nervosa e se pode ajudar na recuperação. Se estiver nervosa, o melhor é tentar acalmá-la e removê-la o mais rápido possível para fora da água. Para uma recuperação em águas profundas primeiro temos de tirar a água de dentro do caiaque. Não deve tentar virar o caiaque enquanto tiver água dentro. Vai estar muito pesado e é mais provável que entre ainda mais água quando o barco estiver de lado. Deve agarrar a proa do caiaque virado e colocá-lo no seu convés puxando até chegar ao cockpit.

Nesta posição os dois barcos formam um “T”. Deverá balançar o caiaque várias vezes para sair toda a água. A pessoa que virou poderá auxiliar baixando o barco no lado oposto. Deve colocar o caiaque ao lado do teu, alinhado proa com a popa. O nadador pode agora subir pela parte de trás do caiaque, agarrar o cockpit com ambas as mãos e puxar o corpo até entrar no barco. Em alternativa e dependendo do tamanho e capacidade das pessoas envolvidas o nadador pode colocar um braço por cima de cada caiaque para se apoiar e colocar ambas as pernas dentro do cockpit.

Para ambos os métodos a pessoa que está auxiliando tem de agarrar o barco vazio com firmeza para prevenir que não volte a virar durante a recuperação. Os remos ficam seguros se forem colocados paralelos ao caiaque que virou na forma indicada na figura.”



Figura 20

VÍDEO F141 LINK - <https://youtu.be/1epr5jII-SA>

- Lançamento do cabo de resgate sem equipamentos– 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.

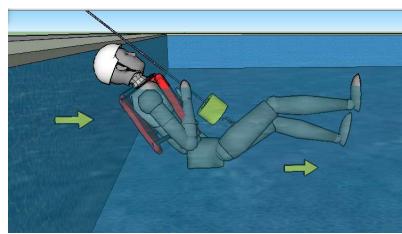


Figura 21

VÍDEO F8-a LINK - 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.

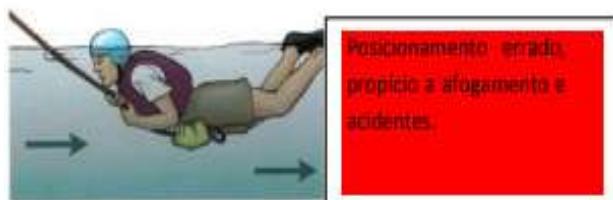


Figura 22

VÍDEO F8-b LINK - www.youtube.com/watch?v=GEp5wJtLp3g

- Lançamento do cabo de resgate com equipamentos - 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 emborcado. Da mesma forma que na natação em corredeiras, o núcleo que não possui corredeiras deverá encontrar soluções para treinar mais esse fundamento.

Novamente deverá ser aplicada a regra da dificuldade gradativa de acordo com idade e capacidade física de cada grupo. Os atletas devem ser treinados como proceder na água sendo resgatados e como proceder em terra, eles próprios lançando os cabos. Aqui o macete é não lutar contra a inércia trazendo o resgatado e equipamentos diretamente ao seu encontro.

Joga-se o cabo e assim que for seguro, o resgatista apenas deverá fazer um pêndulo para que o resgatado consiga entrar em um remanso existente pouco mais abaixo (é óbvio que em local de treinamento o remanso deve ter sido escolhido antecipadamente de modo a permitir que isso aconteça de forma mais segura).



VÍDEO F8 LINK -

Figuras 19 e 21 - COPAC
Figura 22 - Basic Canoing, Jon Rounds, ed 2003
Figura 20 - Canoe Polo, Ian Beasley, 3ª Edição

5.3. Técnica de remada – Caixa do remador – Os sete pecados capitais

Na Apostila 1- Nível Branco, os temas aqui abordados já foram vistos e repassados aos atletas. Entretanto o nível de exigência técnica na execução das primeiras remadas deve ter sido bem menor que nesta nova avaliação. Agora já é de se presumir que os atletas já estejam “dominando” sua embarcação. Já não é mais o caiaque ou a canoa que leva o atleta a um rumo indeterminado, agora já deve estar havendo o domínio das rédeas...

Para iniciar essa nova abordagem o professor/treinador deverá estar ciente que muito embora estudo recente¹⁵ divulgado pela jornalista da Federação Inglesa de Canoagem, Pauline Bradford, em 06/09/2024, garanta que a Canoagem Slalom é a disciplina olímpica mais segura com relação às taxas de lesões, com apenas 1,2% contra 34,38% do BMX (maior índice) é certo que para qualquer projeto que envolva o esporte, a busca por medalhas não pode acontecer a qualquer preço. Existem alguns valores e princípios que são muito mais importantes que os próprios resultados desportivos. A preservação da vida ou da saúde dos atletas é um bom exemplo disso.

Quando se faz uso de substâncias comprovadamente maléficas ou inaceitáveis pelos organismos nacionais e internacionais que controlam o doping, enquadra-se, perfeitamente, no descaso com a saúde. Ao tentarem impedir o uso destas substâncias, as autoridades preocupam-se não só com a lisura das competições evitando artifícios ardilos que podem mudar completamente os resultados desportivos, mas também com a saúde dos próprios atletas pois várias substâncias são comprovadamente prejudiciais através do uso prolongado. Assim como as substâncias ilícitas, é necessário também observar, **principalmente na fase de iniciação**, o cuidado com a saúde futura dos atletas na execução de certos fundamentos desportivos. A própria técnica de remada, se não for bem orientada, poderá ocasionar sequelas irreversíveis que poderão acompanhar toda a vida do canoísta.

Aqui reside o verdadeiro ponto nevrálgico da canoagem onde antagonizam treinadores e profissionais da saúde, pois grande parte dos campeões mundiais utiliza de técnicas que JAMAIS poderão ser ensinadas ou incentivadas às crianças e adolescentes pelo simples fato de serem altamente prejudiciais ao processo de desenvolvimento muscular do atleta.

¹⁵ www.emcuk.co.uk/sports/study-names-the-most-dangerous-sport-at-the-olympics



Segundo estudos científicos devidamente publicados na internet, alguns movimentos repetitivos, quando não realizados adequadamente desde a fase inicial, são os grandes responsáveis por lesões, entorses, tendinites e luxações que, em alguns casos, se tornam irreversíveis transformando a vida toda do atleta em um sofrimento constante. Por esse motivo, estando o treinador ciente de que tais movimentos são prejudiciais à saúde, independentemente do fato de boa parte da literatura técnica ensinar ao contrário, no Brasil ele poderá incorrer no reconhecimento judicial de negligência, imprudência ou imperícia determinando a sua culpabilidade nos casos de responsabilidade civil e penal. Aqui está o grande diferencial do Instituto Meninos do Lago - IMEL, de Foz do Iguaçu, ao idealizar a sua metodologia de ensinância do esporte.

Diferentemente dos demais clubes de canoagem no País, onde se treina uma criança desde seus 9 anos até completar sua maioridade, quando então esse atleta deixa de praticar a canoagem em virtude de dores constantes fruto de movimentos contínuos executados de forma irregular, muito provavelmente nada de ruim acontecerá com o seu treinador ou seu clube, tampouco os profissionais do Direito vão se interessar pelo caso, face ao caráter social e gratuidade que envolve toda a atividade. Já na Cidade de Foz do Iguaçu isso poderá ser muito diferente por conta da enorme logomarca que patrocina o Projeto Meninos do Lago que hoje conta com mais de 1.000 (mil) crianças e adolescentes praticando o esporte.

Um simples laudo de algum fisioterapeuta ou médico dizendo que a prática constante mal orientada pelos professores levou o atleta a certa perda de capacidade, poderá viabilizar ação indenizatória contra o clube e seu patrocinador. De forma que não existirá nunca outra opção para os professores/treinadores de Foz do Iguaçu, a não ser executarem as atividades de acordo com os fundamentos definidos nas Apostilas como salubre, sob pena de serem responsabilizados criminalmente pela irresponsabilidade, nem mesmo que os principais treinadores do País digam ao contrário. ENTRE OS CONCEITOS TÉCNICOS E DE SAÚDE, DEVERÁ PREVALEcer SEMPRE A **SALUBRIDADE**.

Se um dia houver a publicação de outra metodologia que possa embasar as atividades e essa nova publicação não for antagônica aos preceitos da saúde do atleta, é claro que o IMEL terá enorme prazer em conhecer e até mesmo adaptar suas apostilas. Mas enquanto houver apenas “percepções retóricas” de alguns treinadores ou atletas, não há como os treinadores de Foz do Iguaçu deixarem de seguir a metodologia estudada e publicada por eles próprios e que contém inúmeros estudos científicos devidamente expostos na rede mundial da internet. Portanto, é de suma importância que o treinador entenda quais os movimentos prejudiciais à saúde dos atletas, em especial quando se atende crianças e adolescentes. Pesquisas de lesões em canoístas de corredeiras em clubes recreativos norte-americanos relatam ombro (26%), pulso/mão (19%) e cotovelo/antebraço (19%) como as áreas com lesões crônicas mais comuns.

Na experiência e nas observações anedóticas dos autores, os ombros sendo a maior carga de lesões são consistentes em esquadrões de elite de canoagem / caiaque slalom¹⁶ ¹⁷. Os europeus também convergem na mesma direção com alguns estudos científicos¹⁸ ¹⁹ e especificando que os maiores índices de contusões e morbidez nos atletas de canoagem se dá pelo fato de colocar os ombros em posição perigosa de abdução e rotação externa. Isso acontece mais costumeiramente nos rolamentos ou no exato momento de se evitar que o mesmo aconteça em decorrência de um desequilíbrio qualquer em ação meramente instintiva.

Outro órgão que tem potencial de ser bastante afetado é o cotovelo. Mais ou menos semelhante com o que acontece no “tennis elbow” (*cotovelo de tenista*)²⁰, que é o termo que as pessoas normalmente usam para descrever a condição dolorosa que pode se desenvolver durante o uso excessivo dessa parte do corpo. Para se evitar estes dois problemas a técnica perfeita, executada desde o início, será sempre fundamental.

Infelizmente, porém, os posicionamentos perigosos dos ombros e cotovelos não estão limitados aos movimentos instintivos ocasionais que visam a correção do equilíbrio. Algo bastante preocupante acontece em execuções de fundamentos corriqueiros, onde os atletas utilizam de posturas que os profissionais da área de saúde repelem com muita propriedade, mas que, por outro lado, alguns treinadores e até mesmos grandes campeões, preocupados unicamente com os resultados desportivos, preferem fechar os olhos para o seu papel social, esquecendo-se que são espelhos para um enorme número de novos atletas que estão apenas iniciando. Neste mundo globalizado onde até mesmo o simples corte de cabelo do ídolo influencia, é muito provável que movimentos insalubres também serão copiados de forma muito temerária.

Tanto em caiaques quanto em canoas, várias manobras utilizadas comumente por alguns atletas da elite, demonstram uma postura corporal completamente equivocada no ponto de vista fisiológico que nos obriga a repetir sempre que o simples fato de haver a possibilidade de reprimenda jurídica e diante de estudos que margeiam a imensa probabilidade de comprometimento futuro da saúde dos atletas, parece-nos claro que ao se pretender manter trabalho digno voltado principalmente para o bem-estar dos usuários, independentemente dos resultados esportivos, a metodologia a ser seguida será sempre a de impedir a execução de movimentos que possam ser prejudiciais. Para isso os treinadores devem ficar atentos não só as questões de avanços técnicos, como também de estudos científicos, cada vez mais frequentes, sobre a prática saudável do esporte da canoagem.

¹⁶ [Investigação do Teste de Estabilidade de Extremidade Superior de Cadeia Cinética Fechada em atletas de elite de canoagem/caiaque slalom - ScienceDirect](#)

www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1466853X20305241

¹⁷ www.brisbanephysiotherapy.com/news/canoe-slalom-olympic-sport-common-injuries-and-physiotherapy-treatment

¹⁸ [\(PDF\) Shoulder Injuries in Canoeing and Kayaking \(researchgate.net\)](http://www.researchgate.net/publication/227501388)

¹⁹ www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1466853X21000547?via%3Dihub

²⁰ <https://www.watersportgeek.com/kayaking-tennis-elbow/>

E essa atenção terá que ser especial, pelo menos até os atletas alcançarem sua maioridade, que no Brasil se dá aos 18 anos. Nesta fase é importantíssimo que a metodologia preserve prioritariamente a saúde, independentemente de resultados desportivos. Para facilitar o entendimento da responsabilização jurídica vamos imaginar o Clube como sendo o Departamento de Trânsito da Cidade, cuja principal função é ensinar como dirigir da forma correta fundamentado em princípios de segurança. Ao completar 18 anos, após a avaliação final, o condutor deverá comprovar que aprendeu a dirigir de forma segura. Se para esse condutor, após cumpridas todas as exigências legais e obter a autorização para dirigir sem acompanhamento, caso pretenda buscar algo a mais em sua pilotagem, deverá fazê-lo sobre sua **inteira responsabilidade**. No caso de o atleta de canoagem chegar a esta fase espera-se que seu condicionamento físico já esteja muito melhor preparado para a utilização de movimentos comprometedores à sua própria saúde.

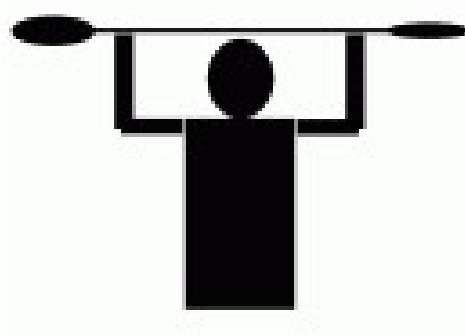
Portanto enquanto houver a responsabilidade integral do Clube com o atleta, o melhor e mais prudente a ser seguido em caso de desavenças é o que diz por último a equipe médica e não a equipe técnica.

Mas quais são os principais movimentos insalubres na prática da canoagem?

Existem vários estudos e até mesmo vídeos bem esclarecedores publicados no youtube²¹ para se preservar sempre a “Paddler’s Box” que aqui vamos chamar de “**caixa do remador**”, que nada mais é que manter os ombros trabalhando em uma área ou faixa segura para ajudar a evitar tensões desnecessárias nos músculos. Essa estratégia é frequentemente apontada como a melhor maneira de prevenir uma lesão no ombro, mas é igualmente eficaz para prevenir o cotovelo do remador.

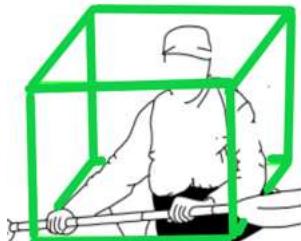
Vamos imaginar construindo a área dessa “caixa” da seguinte forma:

1º- Segure o remo da forma correta, com os cotovelos a 90 graus:



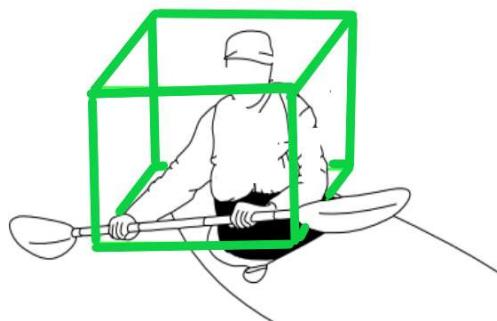
²¹ <https://www.youtube.com/watch?v=X0AdRJrtFyU>
<https://www.watersportgeek.com/kayaking-tennis-elbow/>

2º- Estenda os braços à frente (não 100%), sem tirar o posicionamento correto das mãos adquirido no posicionamento acima:



3º- Perceba que foi criado uma espécie de um bloco retangular entre o tubo do remo e o peito do atleta, sendo delineado pelos dois braços estendidos. Este bloco chamamos de “caixa do remador”. Agora vamos imaginar movimentar toda a caixa para a direita e depois para a esquerda utilizando apenas o movimento do tronco. No momento que girar o tronco sem perder o encaixe das mãos, os ombros e braços estarão sempre em linha de forma protegida e qualquer ação da pá terá que ser executado nos limites dessa área.

4º- Há que se imaginar esta caixa se movimentando também em 3D de forma solta como exigem as demandas de um canoísta em um ambiente dinâmico. As mãos podem ficar em linha na horizontal como na vertical, quando da execução de um leme de proa, por exemplo. O importante é entender que todos os movimentos terão que acontecer nos limites da área da caixa do remador.



Sempre que nos movemos ao remar, giramos o tronco e ajustamos os ângulos e direções do remo, mas a 'caixa' permanece a mesma. Não importa o movimento ou habilidade que estejamos fazendo, sempre mantemos nossos ombros e braços dentro desse alcance seguro. Se esticarmos os braços para fora desta caixa, expomos os ombros e corremos o risco de sofrer lesões. É necessário que o jovem atleta esteja ciente deste padrão e das formas de movimento desde o início, permanecendo na zona de segurança da "caixa do remador". Isso auxiliará a manter os ombros e cotovelos saudáveis por toda a vida.

***** MACETE: “cotovelo no máximo na altura do ombro (melhor que fique abaixo). Se o cotovelo estiver acima da altura do ombro (lemes, remadas laterais etc), a mão estará em linha horizontal com o cotovelo passando em frente a testa do atleta. Nunca deixar o cotovelo ultrapassar a linha das costas”.**



CORRETO - mão de comando na altura do cotovelo.

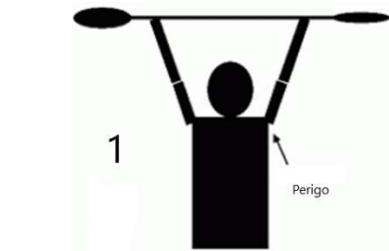


ERRADO e MUITO PERIGOSO – cotovelo acima da linha do ombro e mão abaixo do cotovelo e atrás da testa do atleta.



ERRADO e PERIGOSO – cotovelo passando pela linha das costas possibilita o músculo deltoide anterior a tensões quando a força for aplicada²².

Embassadas neste conceito, sete ações serão consideradas “pecados capitais”, independentemente do que dizem grandes treinadores ou grandes atletas. As três primeiras foram retiradas de <http://brt-insights.blogspot.com/2006/08/principles-of-kayak-paddling-strokes.html>

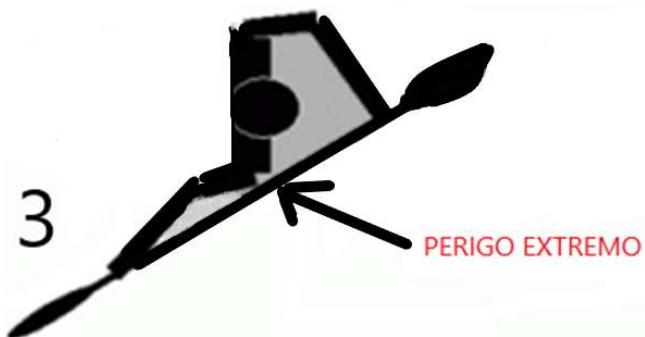


Este movimento de estender os braços para cima, geralmente acontece quando o canoísta entra em redemoinho muito grande ou em rolamentos onde o índice de deslocamentos de ombros é mais acentuado. Sugestão: Quando a mão estiver mais alta que o cotovelo, o cotovelo precisa estar mais baixo que seu ombro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

²² www.useakayak.org/strokes/supportive_revrs_sweep.html



O cotovelo não pode passar da linha das costas, sob pena de destruir a “caixa do remador”. Neste caso específico, para correção, o atleta deveria girar o tronco para que o cotovelo permaneça sempre no alinhamento das costas. Usa-se muito isso na remada frente ou ré e também na remonta reversa.



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

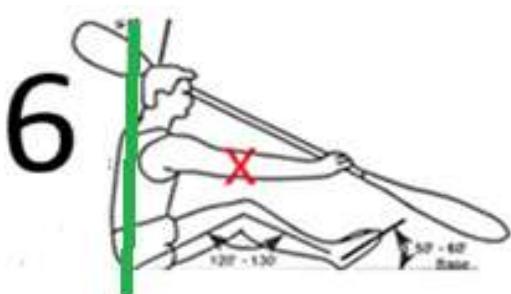


Novamente cotovelo fora da linha das costas, só que agora em grau extremo, onde a mão de comando está atrás da cabeça. Alguns atletas de elite infelizmente utilizam dessa manobra para realizar Remonta Clássica ou Remonta com uma Remada.





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



Dor lombar é outra lesão das mais comuns e acontece devido a uma combinação de desequilíbrio muscular e **postura inadequada**. Às vezes o caiaque não se encaixa bem forçando o canoísta a posições que pressionam os discos da coluna vertebral na região lombar. Se o atleta combinar isso com isquiotibiais, abdominais e glúteos mais fracos, terá uma receita para a dor lombar.



Apertar fortemente o tubo do remo (prensão) é o grande causador das dores de punho. O aperto exacerbado por longos períodos, leva a uma tensão constante nos músculos do antebraço. Isso interfere no fluxo sanguíneo e causa acúmulos de pressão, levando à tendinite, de forma que antes de iniciar o movimento da tração a punho e mão devem estar em linha e relaxados.

Em síntese, em se tratando de movimentos técnicos, estes são os sete pecados capitais da canoagem que os treinadores devem observar a fim de evitar que seus atletas, principalmente crianças e adolescentes, tenham problemas de saúde temporária ou permanente para o resto de suas vidas. Claro que existem inúmeras outras questões, inclusive relacionadas à segurança, que jamais o treinador poderá negligenciar, porém, com relação aos maiores índices de tratamento fisioterapêuticos e médicos neste esporte, estas são os procedimentos mais citados pelos autores²³

Depois desse arrazoado inicial, parece restar claro que os movimentos técnicos sugeridos nesta metodologia estão longe de se assemelharem com algumas das principais obras bibliográficas que tratam única e exclusivamente do alto rendimento buscando a melhor performance a qualquer custo, sem nenhuma ou com muita pouca preocupação com a saúde

²³ www.orthosportsmed.com/10-common-kayaking-injuries-how-to-avoid-them/

de seus atletas. E, definitivamente, não é este o conceito da metodologia buscada em Foz do Iguaçu e difundida em seus manuais.

A começar pela imensa maioria dos autores, treinadores e grandes atletas, que buscam a técnica perfeita estendendo completamente o cotovelo no momento do ATAQUE, tanto no caiaque como também na canoa. O grande problema dessa extensão máxima é que promovem tendinites²⁴ (muitas vezes crônicas), de forma que é mais aconselhável concentrar na flexão de tronco para a frente (ao invés de esticar completamente os braços) para iniciar a remada. Isso será menos cansativo e ajudará a prevenir a tendinite por ações repetitivas em alongamento excessivo.

Por outro lado, não se pode deixar que o atleta se habitue com ângulos exagerados no momento do ATAQUE fazendo com que perca enormemente o seu potencial de remada. Para tentar ser um pouco mais claro, diria que o ideal é que o atleta iniciante busque a amplitude máxima que não seja considerada completamente estendida. Algo mais ou menos assim:



Alguns estudos e publicações importantes que corroboram com as assertivas realizadas até o momento poderão ser encontradas nos seguintes links :

- 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/>

²⁴ <https://www.mensjournal.com/adventure/how-to-avoid-elbow-and-wrist-tendonitis-for-paddlers/>

- <https://www.outsidebozeman.com/departments/shoulder-injuries-whitewater-paddling>
- <https://www.mensjournal.com/adventure/how-to-avoid-elbow-and-wrist-tendonitis-for-paddlers/>
- www.orthosportsmed.com/10-common-kayaking-injuries-how-to-avoid-them/

Repetindo o que já foi dito no Nível 1, a técnica de remada no seco é um dos exercícios mais importantes de ser executado pelos jovens atletas de forma que deveria fazer parte da atividade diária de aquecimento. 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.



Imagen 9



Imagen 10



Imagen 11

VÍDEO F23 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=f2UfJvH UrbM>

Se o treinador quer fazer a diferença, vale a pena buscar na literatura todos os detalhes desse importante fundamento "SEM INVENTAR NADA" daquilo que já existe. Recomenda-se que leia e estude sobre o tema, pois existem vários trabalhos publicados na internet e obras importantes, como o Racing Canoeing²⁵ já mencionado aqui (embora haja algumas dissonâncias com o que se prega aqui com relação à extensão completa dos braços).

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.

²⁵ Racing Canoeing 2, Csaba Szanto, Capítulo VIII



Basta verificar em vídeos, como por exemplo, <https://www.youtube.com/watch?v=e8mKZOfJS1Y>, que quando os movimentos da remada não se encaixam na forma adequada principalmente na fase do **ataque**, não introduzindo a pá ao “máximo possível da amplitude” (sem comprometer a saúde do atleta) com rotação de tronco, haverá perda significativa da real possibilidade de **tração** do atleta. Assim um remador com grande envergadura poderá estar tendo o mesmo ou até menor rendimento que um atleta com envergadura inferior, porém que busca o ataque no limite desejado. Existem ainda mais dois fatores complicadores neste caso. Primeiro: os atletas baixos, via de regra, serão mais rápidos em concluir os ciclos de remadas e com isso a tendência é ganhar vantagem na velocidade da embarcação. Segundo: seu peso corpóreo normalmente é 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, pois se trata do verdadeiro motor da embarcação.

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 BCU²⁶.

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.

Resumidamente, o ciclo da remada está dividido em duas fases:

➤ A **fase aquática** que se divide em três subfases:

- Ataque;
- Tração;

²⁶ www.youtube.com/watch?v=I3vl-8p0HE

- Saída.
- A **fase aérea** que se divide em duas subfases:
 - Subida do remo;
 - Ataque aéreo

A posição base

No caiaque o atleta deve ficar sentado sobre o assento, sendo que os únicos pontos de contato do canoísta com a embarcação, **“para as remadas em linha reta”**, deveriam ser: assento, calcanhares e finca-pés. Algumas modalidades e embarcações todavia, principalmente as que necessitam de muitos giros, como a Canoagem Slalom e Caiaque Polo, forçam o contato das pernas e joelhos nas paredes das embarcações. Este pormenor, porém, não tem o condão de atribuir demérito à perfeita técnica da Canoagem Velocidade, pois arrancadas em velocidade existirão em qualquer disciplina.

O canoísta sentado deve adotar uma posição cômoda, não forçada. Seu tronco deverá permanecer levantado, porém ligeiramente arcado (5 ou 10 graus) projetando o queixo para frente. Cabeça sempre erguida olhando para o seu objetivo. Joelhos ligeiramente flexionados permitindo a extensão no movimento da remada. Pés firmes e bem apoiados nos finca-pés.



Figura 23

Erros comuns

- Dobrar exageradamente as costas para frente (flexão dorsal);
- Manter as costas em ângulo reto (90 graus) com o quadril;
- Não estar confortavelmente bem apoiado no assento;
- Apoiar as pernas nas paredes da embarcação na remada **para frente** deixando de ajudar a tração com o empurre dos finca-pés;
- Baixar a cabeça o que faz com que diminua a possibilidade de uma boa respiração além de provocar uma curvatura cervical indesejada.

O atleta precisa “entender” que o posicionamento correto do corpo influí 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.



Imagen 12

VÍDEO F24 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=Tj0Yaq5Ekxc>

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. Aliás, a experiência em Foz do Iguaçu já comprovou que é **muito mais frutífero ensinar as manobras de condução antes mesmo de ensinar as manobras de propulsão**.

Quando o atleta entra pela primeira vez na embarcação a tendência é ficar girando de forma aleatória sem ter a menor ideia de como fazer para conduzi-la ao destino escolhido. Já que esse é o procedimento de 99,9% dos usuários quando entram pela primeira vez no barco, o correto será ensinar as técnicas de remada para a frente e as circulares no seco. No momento que o atleta entrar na água, invista primeiro nas circulares de popa e proa na direita e esquerda para direcionar o barco e depois a remada para a frente e remada ré.

Para a Remada Ré basta ensinar remar para trás **“no seco”, sem deixar que o cotovelo ultrapasse a linha das costas**. Dessa forma, se a remada ré pretendida for olhando para a frente sem girar o tronco, terá que ser bastante curta para não prejudicar os ombros. Se pretender remada mais abrangente, terá que girar o tronco para que o cotovelo não ultrapasse a linha das costas.



Imagen 13

VÍDEO F25 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=QAJda5U8_zw

Qualquer manobra realizada com o remo ou com a própria embarcação vai influenciar diretamente no resultado da navegação. De forma que o bom treinador e o bom atleta terão que ter em mente as questões físicas e também matemáticas que envolvam os movimentos e rendimentos referentes à PROPULSÃO – EQUILÍBRIO – CONDUÇÃO.

Não basta apenas o atleta desempenhar com perfeição todas as fases da remada se o barco não permanecer equilibrado. Ou então se não houver rigoroso sentido na condução da embarcação. Os espanhóis²⁷ costumam separar as diversas formas de manobras 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 – 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 (fundamentos previstos no DVD oficial – Nível 2).

Os canoístas novatos tendem a utilizar as manobras em seu componente mais puro, porém os canoístas experientes utilizam principalmente as manobras combinadas em direção ao objetivo de navegação. Uma boa técnica de remada será decisiva em manter o barco deslizando na forma desejada, equilibrado e no sentido correto.

²⁷ “Iniciación ao Piragüismo”, 3ª Edição do Curso de Iniciação da Federação Espanhola, escrito por Eduardo de Bergia Cervantes, José María Caubet i Molina, Ramón Grau Navarro, Ignacio Muro Martínez e José Luis Sánchez Hernández

Fase aquática da remada²⁸

- **Ataque** - Começa com a introdução da pá na água e termina quando ela estiver completamente submersa.
- **Posição inicial** - O tronco deve girar ao lado da remada perto do seu máximo. O braço deverá encontrar-se quase que totalmente estendido à frente (vários autores dizem que não devem estar completamente estendidos para se evitar lesões). Já existem no mercado algumas “cotovelleiras” que dificultam a completa extensão e que foram utilizadas com sucesso na preparação para os Jogos Rio 2016 ²⁹. O braço do lado contrário encontra-se flexionado pelo cotovelo, com as mãos na altura dos olhos e o cotovelo por baixo do ombro e atrás dele.
- **Trajetória do remo** – Deve ser inserida na água o mais à frente possível e para baixo em posição perpendicular ao eixo do deslizamento do barco.
- **Braços** - O braço de tração “quase” que completamente estendido, acompanha o remo para baixo. O braço de comando é o responsável da introdução na água com movimento para frente e para baixo pressionando e direcionando a pá. Neste caso a mão cruza de lado passando na altura dos olhos do atleta.
- **Tronco** – Existirá uma torção para permitir a extensão do braço.
- **Pernas** – A do lado contrário estará estendida enquanto a do lado da remada estará flexionada pronta para iniciar a extensão no momento da tração, com forte pressão exercida nos finca-pés.



Imagen 14



Imagen 15

Defeitos

- Braço de tração muito flexionado, provocando redução do comprimento da remada no ataque.
- Apertar fortemente o tubo do remo (preensão) provocando tensão e cansaço no antebraço.

²⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=-HzAH58AWx4>

²⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=Y4pLpnX0Gn0>

- A pá entra torcida na água e não em posição que consiga puxar a água de forma uniforme. Desta maneira perde-se superfície de apoio da remada.

➤ **Tração** - A segunda subfase começa quando a pá está completamente submersa e terminará quando ela começar a sair da água. Nesta fase deve-se buscar manter a pá completamente submersa no maior tempo possível.

- **Trajetória do remo** - Considerando como ponto de referência o barco, a trajetória é de deslocamento para trás. Esta trajetória deve ser paralela à embarcação, sendo mantido o remo o mais vertical possível.
- **Braços** - O braço de tração que no início se encontra estendido, vai realizar sua ação junto à torção do tronco. O braço de comando deverá manter a verticalidade e profundidade da pá. As articulações do ombro e cotovelo são especialmente importantes porque dependerá da firmeza da remada para não haver perda de energia devendo ser transmitida integralmente ao remo.
- **Tronco** - Deve girar sobre o seu eixo natural que é a coluna vertebral. A amplitude deste giro do tronco deve ser a máxima possível, porém sem afetar a estabilidade do barco. Deve-se aproveitar esta amplitude máxima para melhorar o deslocamento ou desempenho do barco. Seu movimento deve ser regular durante toda essa fase.
- **Pernas** - A perna do mesmo lado da tração será responsável em fazer avançar ativamente a embarcação imprimindo a aceleração. Consegue isso pela pressão nos finca-pés com uma ligeira extensão da perna.



Imagen 16

Defeitos

- Não fazer torção suficiente deixando de utilizar os músculos maiores e mais potentes do corpo.
- Braço de comando não passa em frente aos olhos, provocando menos aplicação da força no remo e perda de direção.
- Punhos flexionados o que provocará tensão excessiva e possíveis lesões.
- Estender completamente o cotovelo do braço de comando durante a tração. Isto provocará que o remo perca sua verticalidade.

- Tronco e braços não trabalhando em conjunto. Isto faz que a força aplicada ao remo seja bem menor.

➤ **Saída** - Começa mais ou menos na linha do quadril, quando a pá começa a sair da água e termina quando está completamente fora da água.

- **Trajetória do remo** – Tomando como referência o barco, na saída da pá o remo tem um deslocamento para fora. Este movimento é produzido pela mão que encerra a tração levando a pá um pouco mais distante do barco quebrando a verticalidade. A completa saída da pá dá início à fase aérea.
- **Braços** - O braço de tração realiza um movimento traseiro para fora liberando a pá lateralmente. Este movimento acontece devido a uma elevação do braço de tração que acaba separando o cotovelo do tronco. O antebraço começa a girar, levando o polegar para o interior, o que ajuda a liberar a pá, produzindo o início de uma nova remada.
- **Tronco** - O tronco prossegue sua rotação nesta fase e o quadril começa a girar sobre o assento acompanhando a torção.
- **Pernas** - A perna do lado da tração deve estar estendida e a perna contrária flexionada acompanhando o movimento dos glúteos deste lado e para frente.



Imagen 17



Imagen 18

Defeitos

- Braço de comando muito baixo fazendo com que a pá fique plana na água, dificultando o movimento de saída.
- Tirar a pá demasiada à frente o que reduzirá a aplicação da força.
- Flexionar excessivamente o cotovelo. Isto impedirá que o tronco possa intervir, o que produzirá uma menor aplicação da força, sem falar em possibilidade de lesões.

Fase aérea da remada

Esta fase corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água. Começa quando a pá sai completamente da água e termina quando entra em contato de novo, ao começo da remada do lado contrário. Esta fase subdivide-se em duas fases: subida do remo e ataque aéreo.

➤ Subida do Remo

- **Posição Inicial** - O tronco encontra-se com torção para o lado do novo ciclo de remada. O braço de comando estará ligeiramente flexionado pelo cotovelo com a mão na altura da axila. Na visão lateral a mão vai estar alinhada ao tronco.
- **Cotovelo** estará atrás e embaixo da linha do ombro. O braço de tração se encontra à frente, semiflexionado, na altura da garganta.
- **Trajetória do remada** - A remada prossegue seu movimento para cima, aproximando do canoísta.
- **Braços** - O braço de comando continua sendo o responsável pela movimentação correta do remo e a subfase vai durar até que o cotovelo se situe ligeiramente para baixo do ombro estando a pá na altura do ombro atrás da cabeça.



Imagen 19

Defeitos

- Cotovelo excessivamente baixo, o que produz a força se aplique para cima e não para frente.
- Cotovelo excessivamente alto. Isso aumenta a tensão no ombro, facilitando surgimento de lesões.
- Levar a mão muito perto da cabeça, o que faz que se perca amplitude na torção.

➤ Ataque Aéreo - Começa no momento de conseguir a máxima torção do tronco e a posição mais distante da pá de ataque em relação ao canoísta. Termina com a entrada da pá na água.

- **Trajetória da pá** - Neste momento o movimento é para frente buscando colocar a pá na água o mais distante que a envergadura permitir sem perder a inclinação correta do tronco. O movimento da pá de ataque é para baixo e para frente.
- **Braços** - O braço de tração dirige-se para baixo, frente e fora. Buscando introduzir a pá na água. O braço de comando dirige-se para cima e frente até a mão chegar na altura dos olhos. A colocação da pá, corretamente orientada para o ataque, é responsabilidade deste braço.
- **Tronco** - Inicia-se a torção máxima.



Imagen 20

Defeitos

- Flexionar o punho excessivamente.
- Elevar muito o braço, realizando a trajetória por cima da cabeça.
- Começar a girar o tronco muito rapidamente provocando uma redução da longitude da remada.
- Não completar a fase fazendo com que a pá não se encontre bem posicionada (orientada para dentro ou para fora) perdendo superfície ao apoiar na água.
- Avaliação Scout Técnico para mudança de nível: Remar bem posicionado na embarcação com bom desempenho, principalmente na fase do ataque da remada, não permitindo que perca a sua respectiva potencialidade deixando de colocar a pá o mais distante possível. Para os atletas que treinam diariamente, ao final dos 12 meses de início de treino, já é o momento de se exigir perfeição na execução destes fundamentos, principalmente para os meninos e meninas acima dos 14 anos de idade.

Imagens 9 a 13 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

Imagens 15 a 20 – IMEL – Fábio Scchena Dias Rodrigues

Figura 23 – <https://www.kayakpaddling.net/2-2>

VÍDEO F 23 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=f2UfJvH UrbM>

5.4. Remada com pausa em caiaque

Ótimo fundamento para se treinar também a técnica de remada. 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 diário e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água.



Imagen 21

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.

Imagen 21 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

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

5.5. Remada inclinada

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



Imagens 22 a 25 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

VÍDEO F 49 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=9BjvHyDB_7M

5.6. Remada lateral

A remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Segundo se percebe em vários trabalhos internacionais 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** 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 a lateral da embarcação.



Imagen 26

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

- **Na remada lateral estática** 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.



Imagen 27

VÍDEO F45 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=kpJBGaP_rck

- Avaliação Scout Técnico para mudança de nível: Diferentemente do Nível Branco, agora será importante desenvolver bem as duas formas de remada lateral de forma que o barco realmente se desloque sem que o atleta perca o equilíbrio.

Imagen 26 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

Imagen 27- IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

6. EXERCÍCIOS³⁰

6.1. Remando em linha

Número de atletas: Três ou mais

Habilidades

- Remada para frente
- Velocidade
- Aptidão aeróbica/anaeróbica

Treino

1. Três ou mais remadores formam uma linha única e remam em ritmo relaxado. Caiaques devem manter cerca de 50 cm de distância.
2. O último remador se desloca para a frente da linha para assumir a posição de liderança.
3. Quando aquele canoísta atinge a liderança, o último repete a ação.
4. Os canoístas continuam a girar do final da linha para a liderança.

Comentário

Este exercício constrói resistência e tem melhor resultado realizado acima de 200 m. Ao ultrapassar, o canoísta deve ficar próximo à linha, porém, em distância suficiente para não deixar colidir com as pás. Deve estar ciente da onda criada pela linha e da necessidade de remar em torno dela com esforça extra para superá-la. O exercício também pode ser usado com condução de bola, permitindo que os remadores conduzam a bola enquanto se deslocam para a frente. Ao alcançar a liderança, a bola é deixada na água pronta para o próximo velocista recuperar no final da fila. Alternativamente, a distância entre os caiaques pode ser aumentada para 1-1,5m permitindo a realização de zig zag entre os barcos.

6.2. Arrancadas em velocidade (sprints)

Número de atletas: dois ou mais

Habilidades

- Remada para frente
- Velocidade
- Giro com circular de proa e reversa
- Trabalho anaeróbico

Treino

1. Configure dois grupos em linha com 15 m de área desobstruída.
2. Os remadores formam pares com o primeiro remador de cada par alinhado ao longo da linha de partida.
3. Em um sinal acordado, os remadores correm 15 m, giram e retornam à linha de partida.
4. À medida que os jogadores forem retornando, os demais jogadores na fila repetem a ação.

³⁰ Todos exercícios copiados da obra Canoe Polo, de Ian Beasley, Versão Português, ano 2020



5. A corrida continua até que cada jogador tenha completado 10-15 arrancadas em velocidade.

Comentário

Este é um exercício anaeróbico porque cada jogador tem um descanso entre as arrancadas em velocidade (sprints). O giro pode variar usando outras formas. Para maior incentivo, faça disputa entre os pares (a primeira linha a terminar vence).

6.3. Arranques crescentes em velocidade

Número de atletas: um ou mais

Habilidades

- Remada frente
- Velocidade
- Aptidão anaeróbica

Treino

1. Os remadores formam grupos e remam lentamente por 10 ciclos para a frente.
2. Em seguida remam rápido outros 10 ciclos.
3. Após, remam lentamente por 15 ciclos, seguidos por 15 rápidos.
4. Devem continuar alternando entre lento e rápido, aumentando cinco ciclos a cada arrancada, até chegar aos 50 ciclos.
5. Quando 50 ciclos forem alcançados, comece uma contagem inversa até chegar nos 10 ciclos lentos.

Comentário

Os jogadores devem manter uma linha constante através da água e não quebrar à frente do grupo.

6.4. Giro com circular de proa e reversa

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Circular de proa com reversa

Treino

1. Reme para frente 3-4 m. Inicie um giro de 360º executando uma circular de proa na direita para levar o barco através dos primeiros 90º.
2. Siga imediatamente com a remada reversa na esquerda para completar 180º.
3. Continue o giro com uma segunda circular de proa para a direita.
4. Termine com uma segunda remada reversa esquerda para completar 380º.
5. Remar para a frente até o final.

Comentário

Exercício útil para demonstrar a rotação total do corpo necessária para girar do final da circular de proa para o início da remada reversa. O exercício pode ser variado para ao invés da remada reversa utilizar a circular de popa.

6.5. Quadradão - Manobras básicas

Número de atletas: um ou mais

Habilidades

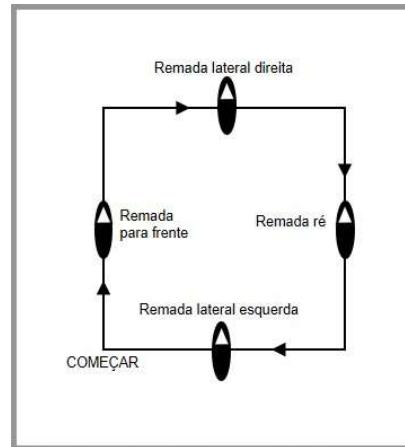
- Curso para frente e para trás
- Desenho para a esquerda e para a direita

Treino

1. Remada para frente por 10 m.
2. Remada lateral direita por 10 m.
3. Remada ré por 10m.
4. Remada lateral esquerda por 10 m.

Comentário:

O tamanho do curso pode ser variado para se adequar ao Remadores.



Treino 5: Quadradão - Manobras básicas

Figura 24

6.6. Quadradinho - Lemes

Número de atletas: um ou mais

Habilidades

- Lemes
- Giros

Treino

1. Remo dianteiro 4-5 m.
2. Execute um desenho de arco direito.
3. Remo dianteiro 3 m, desenho do arco esquerdo.
4. Remo dianteiro 3 m, desenho do arco direito.
5. Remo dianteiro 3 m, desenho do arco esquerdo. Para a frente remar para finalizar.

Comentário

Os remadores devem observar um ponto de referência à frente para ajudar a manter um sentido constante. Varie a broca afiando o caiaque de ambos os lados.

Figura 24 – Canoe Polo, Ian Beasley, Versão Português, ano 2020



7. SEMANAS 3 e 4

A partir desse momento será necessário que nos locais dos treinamentos tenham, no mínimo, três conjuntos de balizas disponíveis para execução dos fundamentos da Canoagem Slalom (o ideal seriam seis conjuntos pendurados em 3 cabos. Veja item 4.5 desta apostila). O objetivo agora é fazer com que o atleta desenvolva suas habilidades deslocando por “alvos fixos” (portas) nas diversas formas existentes.

Para os futuros atletas de Canoagem Slalom será a introdução na modalidade propriamente dita. Para aqueles que desejam se dedicar apenas ao Caiaque Polo ou outra disciplina que envolve a canoagem, trata-se de excepcionais exercícios de afinação da técnica de condução que não devem ser desmerecidos. Não é novidade para ninguém que um bom atleta de Canoagem Slalom, consegue participar de uma competição de Caiaque Polo, com certo grau de competitividade. Por outro lado, um bom atleta de Caiaque Polo enfrentará dificuldade maiores em participar de uma prova de Canoagem Slalom com bom desempenho, exatamente pelo fato de não ter o hábito e destreza necessários para as passagens nas balizas, além, é claro, da ausência de treinamento em águas bravas (corredeiras).

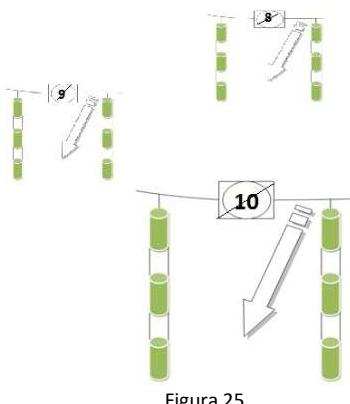
Independentemente de discussões que o tema possa levar, é de se lembrar que a metodologia empregada visa objetivamente o aumento quantitativo de atletas em ambas as modalidades. Além disso, não existe raciocínio lógico que induza à compreensão de que o aprendizado de uma disciplina vai prejudicar o aprimoramento técnico da outra, a não ser a alegação quanto a falta de tempo para treinamento, que também somente seria justificável para atletas do Nível 4 – Cor Azul e não nesta fase atual onde as manobras de propulsão, equilíbrio, condução ou combinadas devem estar sendo inseridas cognitivamente com o objetivo de transformar em ações psicomotoras ou instintivas. Em suma, a filosofia é de que através do aumento do número de atletas bem formados é que se conhecerá os talentos da canoagem em ambas as disciplinas.

A estrutura para instalar as balizas em piscinas tem que ser algo bastante simples, barata e fácil de se implementar. Não se deve pensar em tamanhos oficiais, sistemas complexo de regulagem ou outros pormenores que não importam para o objetivo aqui estabelecido. A FEPACAN deverá auxiliar para que cada núcleo encontre a sua solução objetiva e eficaz, caso a caso. Não há como se estabelecer um modelo padrão tendo em vista que os locais de implantação dos núcleos não serão iguais. Os fundamentos a seguir foram embasados em um antigo DVD elaborado pela Grã Bretanha que jamais poderá ser considerado “desatualizado” pois se trata de excepcional material de apoio visual ao treinador que poderá fazer toda a diferença na compreensão e na aplicação dos fundamentos aqui sugeridos.

Para os mais novos que não sabem sequer o que é um DVD, os movimentos hoje já podem ser encontrados na plataforma digital da GBR³¹. Muito embora as traduções literais não façam o menor sentido no português dificultando um pouco a definição e execução dos exercícios, o IMEL inovou ao batizar cada um dos fundamentos definindo em linguagem própria a execução perfeita com base nos movimentos técnicos demonstrados pelo DVD. E pode acreditar, deu muito certo..... A intenção agora, é que todas as escolas se refiram ao mesmo fundamento de forma clara, havendo como se medir o grau de desempenho técnico, principalmente nos atletas iniciantes. Mais ou menos como no judô, onde para cada faixa, existem fundamentos específicos que serão examinados para a graduação. A canoagem começará a aplicar essa avaliação da evolução de cada fundamento, da forma mais objetiva possível, através do “Scout Técnico”, que nada mais é do que uma tabela Excel onde serão oferecidas as notas devendo cada atleta obter uma avaliação mínima para passagem da fase do aprendizado. A partir de agora, ficará claro para o treinador e para o próprio atleta, qual ou quais os fundamentos que terão que se dedicar mais.

7.1. Offset (deslocamento) com leme e sem leme

Slalom, segundo o Google³², significa zigue-zague em português. Os traçados bem realizados são essenciais para se definir uma trajetória final mais rápida. No percurso de uma pista de Canoagem Slalom vão existir “portas” (conjunto de dois tubos de pvc) sequenciais de frente que obrigam a **deslocamentos** mais incisivos do atleta, definidos como “**offsets**”.



Passar remando entre as balizas ou executando a passagem através do leme de proa não é tão simples assim de ser executado pelos jovens atletas por três motivos básicos. Primeiro devido a habilidade em deslocar o barco para o meio da porta estar longe de ser ideal. Segundo pelo fato da necessidade de desenvolverem uma linha de ziguezague na aproximação da porta que eles ainda não estarão habituados. Terceiro, e por último, a execução do leme na passagem, se não desenvolvido com precisão, fará com que haja o toque na baliza.

³¹ [Slalom Videos | Access or download here](#)

³²

<https://www.google.com/search?q=slalom&oq=slalom&aqs=chrome..69i57j69i59j0l3j69i60j69i61j69i60.4087j0j7&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Considerando que muitos núcleos vão treinar em piscinas de 25 metros, será oportuno que nas próximas duas semanas de treinamento, o exercício se inicie a uma distância aproximada de 7 metros entre as portas e depois essa medida vá se apertando para forçar o entendimento da mudança de linhas. No “Scout Técnico”, porém, a distância para avaliação desse Nível será aproximadamente entre 6 a 7 metros. Convém lembrar ainda que na montagem das portas nas piscinas, não se deve pendurar as portas em cabos fixados em postes que não possibilitem a mudança de local, pois isso impossibilitaria a alteração das distâncias entre as balizas. O ideal é prender esses cabos em varal longitudinal que possibilitem facilmente o deslocamento dos cabos pelo treinador.

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Se o objetivo do exercício for de passar pelas portas com o leme, o atleta iniciante deverá buscar o meio da porta (para evitar toques) com o remo estando completamente na linha vertical. No exato momento da passagem entre as duas balizas da porta, o atleta manterá a pá completamente submersa. Deverá iniciar o leme pouco antes de entrar na porta e terminar com a tração de saída sendo executada pela mesma pá que estava submersa (esse exercício não permite que o atleta use a circular no lado oposto).

- **VÍDEO F142 LINK - <https://youtu.be/X7J0YkQz3xk>**

Em outro momento o exercício passa a ser a passagem remando entre as balizas. As curvas serão diferentes do exercício anterior, pois a embarcação já estará direcionada para a próxima porta com auxílio de pequenas circulares realizadas pelo atleta antes da passagem. Na execução desse fundamento de iniciação no Nível 2, não se admitirá a passagem muito próxima das balizas. Portanto, a passagem terá que ser efetuada no meio das portas e sem que o remo esteja inerte em posição de leme.

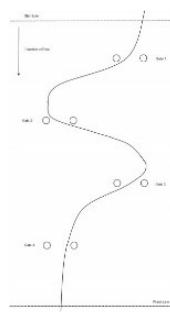


Figura 26

Esses trabalhos em *offsets* definirão a compreensão do atleta de alto rendimento na Canoagem Slalom com relação à melhor linha a ser tomada durante uma competição. Além disso, a utilização do leme de proa com perfeição, seja antes da passagem ou durante a passagem na porta, modificará completamente o nível dos atletas iniciantes em todo o Continente Americano onde essa metodologia for empregada.

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

VÍDEO F143 LINK - <https://youtu.be/jvP83JUMpcE>

Figuras 25 e 26 – Acervo IMEL

7.2. Offset (deslocamento) com circular e esquiva de ombros

Sem nenhuma dúvida a forma mais rápida na execução dos offsets será realizando as circulares no meio da porta, porém isso não significa dizer que as demais possibilidades acima não precisam ser treinadas podendo ser desprezadas. Equivoca-se por completo quem pensa assim, pois se trata de aprimoramento da percepção cognitiva do atleta que deve estar preparado para executar de todas as maneiras o mesmo fundamento.

Trabalho com grau de dificuldade grande para os atletas de Nível Amarelo que terão como objetivo encurtar ao máximo as linhas de um offset, arriscando passar o ombro por baixo da baliza sem tocá-la. Perceba no vídeo que o ombro que deve ser esquivado é o mesmo da remada que iniciará o ataque no novo ciclo. É interessante começar a prática com balizas altas e ir diminuindo aos poucos, além de se fazer ida e volta na sequência das três balizas disponíveis em águas calmas para trabalhar a esquiva dos dois ombros em situações distintas.



Imagem 28

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Para atletas do Nível Amarelo, essa passagem será complicada especialmente se a baliza estiver na altura oficial de 20 cm do nível da água. Nesta avaliação convém deixar as balizas entre 30 a 40 cm do nível da água e o que será avaliado será a execução da circular exatamente na passagem da porta (não antes, nem depois).

• VÍDEO F144 LINK - https://youtu.be/xDGclDb_g7k

Imagen 28 - IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues

7.3. Offset (deslocamento) com remada ré paralela às balizas

Embora não seja muito treinada, a remada ré é uma ferramenta importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré". É um fundamento utilizado em águas bravas (corredeiras), porém, tanto para a Canoagem Slalom quanto para o Caiaque Polo, o exercício de remada ré será sempre de muita utilidade, além de estar previsto no DVD dos britânicos, que é a base dessa metodologia, como "*back ferry*".

Havendo a possibilidade de se remar ré para acertar os "alvos" (portas) a brincadeira poderá se transformar em um excelente e divertido trabalho técnico para ambas as modalidades, principalmente no próximo Nível Verde, quando essas mesmas atividades serão executadas em corredeiras. O **off set** deverá ser montado de acordo com o nível técnico da turma. Existem inúmeras possibilidades de explorar de forma lúdica este fundamento.

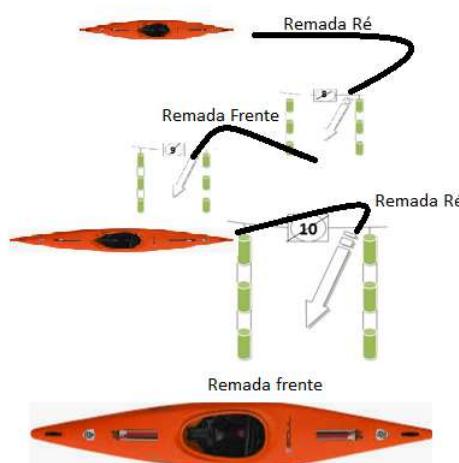


Figura 27

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Será avaliada a velocidade coordenada da remada ré, sendo que o movimento perfeito será a passagem no meio das balizas sem tocá-las e sem perder velocidade. A proa sempre apontada na mesma direção.
- VÍDEO F 145 LINK - <https://youtu.be/BEkWUvhnctk>

Figura 27 – IMEL - acervo

7.4. Offset (deslocamento) com giro antes, durante e após a passagem da porta

Trata-se de fundamento bastante utilizado em competições para corrigir de forma rápida a linha através de um giro completo (full spin) o que facilitará a busca da porta seguinte. Existem várias formas de se executar com relação aos fundamentos técnicos utilizados e também com relação ao local de ser realizado (antes da porta, na porta ou depois da porta).

Deve-se considerar que qualquer execução de giro completo na pista o atleta tende a perder tempo. Entretanto vão existir momentos na vida do canoísta que não haverá outra alternativa a não ser executar esse fundamento da forma mais rápida possível, seja por opção resultante da análise antecipada da pista, seja para correção de algum erro técnico na execução de seu traçado.

Os giros podem ser realizados de várias forma como por exemplo circular de popa + leme de popa no mesmo lado; circular de popa seguido de circular de proa no lado oposto; remada reversa + tração do mesmo lado, enfim não faltarão opções técnicas. Neste momento, porém, vamos concentrar no movimento que consideramos perfeito inserido no trabalho dos britânicos³³, o qual inicia o giro fora da porta utilizando-se de circular de popa seguido da remada normal para retornar ao fluxo da corrente.

Ocorre, entretanto, que em águas calmas (piscinas) será necessário implementar o leme de proa para finalizar o exercício e completar o giro, pois não haverá corrente para auxiliar na passagem.

No nível amarelo vamos nos concentrar em girar com a circular de popa que consiste em:

- **APROXIMAÇÃO** com potência para iniciar o giro com uma circular de popa;
- **ENTRADA** a circular de popa se transformará em leme de proa (sem tirar a pá da água) para continuar a rotação;
- **PASSAGEM** o leme de proa finaliza com a tração para a frente (sem tirar a pá da água).



Imagen 29

Imagen 30

Imagen 31

³³ [K1 Full Spin - Level 2](#)

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Observar a execução da circular de popa antes de chegar na baliza, leme na passagem e a tração de saída. Não pode acontecer o toque nas costas ou na pá do remo. Não será permitido retirar a pá que iniciou a circular de popa, até que o movimento seja finalizado com a completa saída da embarcação.
- VÍDEO F146 LINK - <https://youtu.be/fZlux021JSE>

Imagens 29 a 31 - IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues

7.5. Remonta Clássica

As remontas se caracterizam pela cor vermelha de suas balizas, que normalmente causam grandes pavoros aos atletas iniciantes pelo simples fato de imaginar ter que subir contra a corrente em uma pista de Canoagem Slalom. Entretanto, depois que pegam a forma correta da execução, começam a gostar e se dedicam mais a esse fundamento do que qualquer outro.

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

Cumpre lembrar os objetivos cognitivos e psicomotores desta metodologia e essa compreensão desportiva fica muito mais fácil quando se faz uma alusão ao futebol, principalmente pelo fato de estarmos em país da América do Sul, onde o futebol reina absoluto. Dessa forma vamos imaginar que o atleta somente saiba chutar com a perna direita e o seu treinador exija bater pênaltis com a perna esquerda. A provável argumentação do atleta será de que “nunca na minha vida eu vou bater um pênalti com a perna esquerda, por este motivo não tem o menor sentido esse treinamento”.

Com absoluta certeza próprio treinador sabe disso e não pretenderá jamais que tal atleta bata o pênalti com a perna esquerda. Ocorre, porém, que o objetivo não é exatamente de exigir essa especialidade, pois é evidente que a possibilidade de erro aumenta muito. O objetivo é fazer com que “instintivamente”, com a repetição exitosa da ação, o jogador possa executar com a perna esquerda qualquer bola que surja dentro da área do gol, sem a necessidade de perder tempo para ajeitar o chute para a perna direita como fazem vários atacantes “pernas de pau” do futebol mundial. O fenômeno R9 cansou de fazer gol de “bico”.

A mesma coisa acontece na canoagem. O bom atleta tem que saber executar os fundamentos de formas variadas, pois em algum momento vai sobrar apenas uma opção para a realização eficaz na manobra e se não houver plena confiança técnica, o desastre poderá ser enorme para ele e para o seu próprio País. Na verdade, o que o treinador estará oferecendo ao atleta são mecanismos perceptivos através do saber-fazer e expressão motriz, para que logo mais adiante ele consiga definir sozinho e institivamente qual será a melhor decisão a ser tomada. Estamos falando aqui no desenvolvimento do “domínio cognitivo” e “domínio psicomotor”.

Portanto, o objetivo nesta fase de aprendizado não é, em absoluto, a velocidade no desenvolvimento da ação, mas sim a exata compreensão dos movimentos técnicos necessários para a execução do fundamento. **Os movimentos corretos serão a essência a ser observada e ensinada. A velocidade será conquistada ou adquirida com o passar do tempo e inúmeras repetições dos fundamentos.**

O segredo na execução de todas as formas de remontas inicia já na fase de **aproximação** que determinará o posicionamento e angulação corretos da proa na **entrada, passagem e saída** da porta. É aqui que entra a maior dificuldade de compreensão dos atletas, pois se não seguirem um ritual específico para cada modalidade de remonta, não vão conseguir executar com perfeição o movimento.

Dessa forma é importante ter sempre em mente que existem quatro fases para se concluir uma porta com perfeição e caberá ao treinador ensinar as peculiaridades de cada uma delas, pois qualquer erro na interpretação nestas fases importará na má execução da ação.

- **APROXIMAÇÃO (ângulo correto da proa para se aproximar da porta);**
- **ENTRADA (ângulo correto da proa para permitir a passagem do atleta pela porta);**
- **PASSAGEM (passagem do tronco do atleta pelas balizas);**
- **SAÍDA (ângulo correto para escapar do toque no final do movimento e projetar nova linha de ataque);**

Outra definição importante para se evitar confusões (principalmente em piscinas) é saber onde fica a **frente e as costas das balizas**, pois em algumas remontas o atleta terá que colocar a proa na frente ou atrás da porta. Para efeito didático, tem-se como definição o olhar da pessoa, ou seja, vendo as portas que estão posicionadas rio abaixo as portas estão de frente, as que estão rio acima estão de costas, independentemente de cores.

Na Apostila 1- Nível Branco, foi treinado o “leme de proa” e a “circular de proa” sem utilização de balizas. Agora, na **REMONTA CLÁSSICA**, que os britânicos definem como “*regular upstream*”³⁴, nada mais é do que providenciar o giro utilizando esses dois fundamentos, colocando a proa atrás da porta na aproximação.

³⁴ [K1 Regular Upstream - Level 2](#)

Condições técnicas:

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

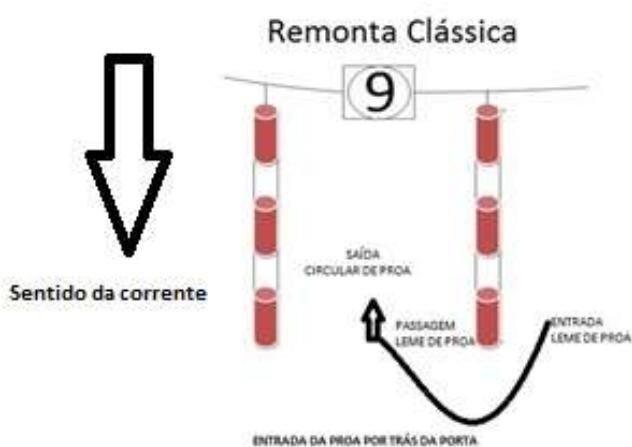


Figura 28

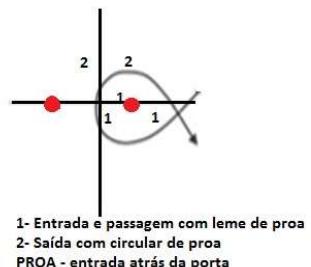


Figura 29



Imagen 32

Imagen 33

Imagen 34

Imagen 35

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Entrada e passagem no leme de proa sem tirar a pá da água. Nesta fase de aprendizagem é importante que o jovem atleta utilize sempre o **centro da porta** para efetuar a passagem. Saída com circular de proa. Barco equilibrado. **Aproximação com a entrada da proa atrás da porta.**

- **VÍDEO F147 LINK - <https://youtu.be/tSaNOWWATpM>**

Imagens 32 a 35 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues
Figuras 28 e 29 – IMEL – Acervo

7.6. Remonta com uma remada

Os ingleses definem em seu DVD como “stroke up”³⁵. Muito semelhante a execução da Remonta Clássica, porém com o detalhe de não utilizar circular de proa na saída. A pá “crava” na aproximação, exigindo que o atleta ataque a baliza fazendo um pêndulo passando o tubo por baixo dela até a saída final através de forte tração para a frente. Na aproximação a proa terá que ser direcionada atrás da porta. Perceba no diagrama abaixo que a proa (bico) do barco, no início do giro, passa por fora das balizas enquanto o atleta é direcionado praticamente para o meio da baliza.

Condições técnicas:

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

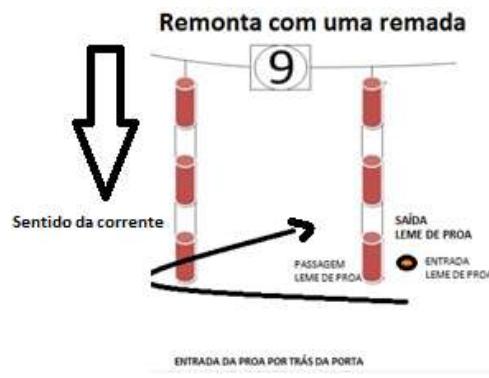


Figura 30



Imagen 36

Imagen 37

Imagen 37B

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Entrada, passagem e saída no leme de proa sem tirar a pá do local que foi “cravada”. Aproximação da proa atrás da porta.

VÍDEO	F148	LINK=	https://www.youtube.com/watch?v=fXTQCbxyQ0&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=139
-------	------	-------	---

Figura 30 – IMEL - Acervo
Imagens 36 a 37B – Guilherme Schena Dias Rodrigues

³⁵ [K1 Stroke Up - Level 3](#)

8. EXERCÍCIOS

8.1. Cobra cega

Número de atleta: individual ou em dupla

Habilidades

- Memorização
- Equilíbrio
- Controle de barco
- Calma

Treino

1. O atleta deverá tentar fazer o off set, com uma tenda que tampe os olhos.
2. Os demais colegas devem direcioná-lo gritando ao lado.
3. Quem realizar as três portas com menos tempo e sem faltas, vence.

Comentário

Exercício lúdico que deve ser realizado em águas calmas. A criançada adora e serve para tirar alguns pavores psicológicos de estar na água. Evidentemente que as balizas devem ser leves e sem pontas, pois o impacto pode machucar o atleta.

8.2. Zigue-zague

Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

- Circulares
- Lemes
- Giros leves
- Posição do barco

Treino

1. Dois ou mais caiaques posicionam-se lado a lado, cerca de 3 m de distância com as proas alinhadas.
2. O primeiro deve fazer zig-zag entre os caiaques estacionários.
3. Encerrando o zig-zag deverá assumir posição no final da linha.
4. Em seguida, o próximo remador deve iniciar o zig-zag para continuar o exercício.

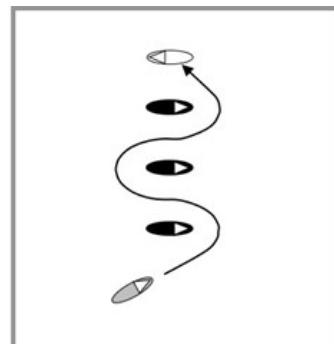


Figura 31

Comentário

Os remadores devem ter como objetivo manter o percurso o mais curto e direto possível sem atingir os caiaques estacionários. É um excelente exercício de posicionamento de barco e desenhos das curvas.

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

8.3. Offset paralelo

Número de jogadores: dois

Habilidades

- Giros
- Aprimoração das linhas
- Posição de barco

Treino

1. Dois jogadores se posicionam na borda dos fundos de uma piscina, com barcos voltados para o centro.
2. Ao soar o sinal, ambos arrancam para fazer o off set devidamente instalados nas duas metades da piscina.
3. Após a terceira baliza do off set ambos os atletas deverão passar por uma única boia qualquer, instalada no meio das duas pistas e retornarem pela raia oposta.
4. O primeiro jogador que passar a proa pela última baliza ganha.

Comentário

Exercício agitado que ajuda na técnica de remada e passagem pelos off sets. Se não houver possibilidade de duas pistas, pode ser feito individualmente tomando tempo, mas não fica tão divertido. Exercite os off sets com o leme nas portas, antes das portas e com esquivas.

8.4. Remonta clássica passando por duas de frente

Número de jogadores: individual ou em dupla

Habilidades

- Remonta Clássica
- Compreensão da entrada da proa da embarcação na remonta

Treino

1. Exercício semelhante ao anterior, com a diferença que a última baliza será de remonta e não mais de frente.
2. É possível se fazer o mesmo exercício em dupla com pistas individuais.

Comentário

Este exercício treinado em duplas em piscinas o nível de dificuldade pode ficar bastante complicado em virtude do balanço constante da água. Muitos países de ponta da Canoagem Slalom treinam em piscinas, exatamente para encontrar essa água bastante mexida. Para os atletas de Caiaque Polo, a habilidade de se passar entre as balizas e giros rápidos será bastante produtivo.

VÍDEO F149 LINK - <https://youtu.be/mx5dcKt0mWc>



8.5. Offset com giro no meio

Número de jogadores: individual ou dupla

Habilidades

- Giro de 180 graus

Treino

1. Mesmo exercício do offset normal, porém ao passar pela porta central o atleta terá que fazer o giro (spin) com circular de popa e leme na passagem.

Comentário

Esse exercício realizado em piscinas é mais difícil que em água corrente que será executado no Nível 3 – Cor Verde. Para não ficar uma aula monótona o ideal é que tenham dois off sets disponíveis (2 balizas em cada cabo) para que haja disputa entre os alunos.

8.6. Linhas retas do Zorro

Número de atletas: um

Habilidades

- Giro com reversa e leme
- Remada ré

Treino

1. O objetivo é fazer um off set com linhas retas.
2. Faça a largada com a proa praticamente paralela à primeira porta, obrigando a fazer o giro antes de passar.
3. Com o giro no local certo a linha até a próxima porta será praticamente reta.
4. Deverá passar a porta do meio em linha reta e iniciar a remada ré até a próxima e última baliza do off set.

Comentário

Aumente a velocidade da execução do exercício de forma gradativa. Não espere a execução com perfeição e rapidez nesta fase, pois ainda será muito cedo para isso. Exercício que pode se tornar divertido se houver disputas. Cuide para que na remada ré o cotovelo do atleta não ultrapasse a linha das costas, e para isso é necessário que o mesmo faça a rotação de tronco.

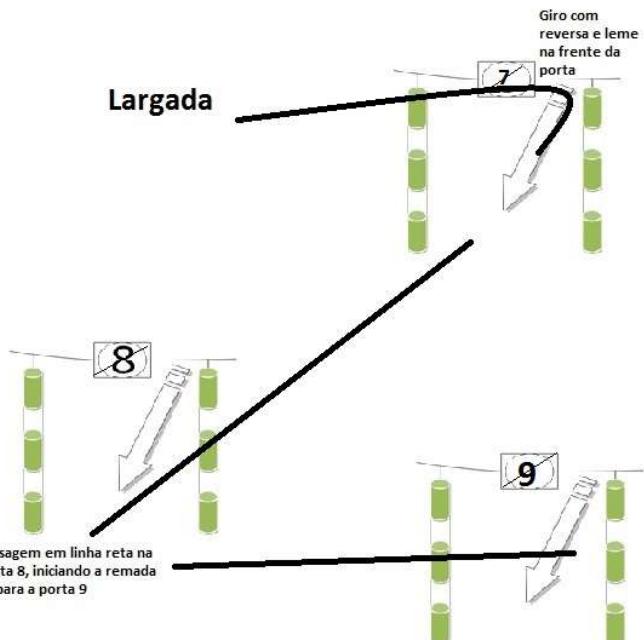


Figura 32

VÍDEO F151 LINK - <https://youtu.be/6X21z8-ppq0>

Figura 31 – Canoe Polo, Ian Beasley, versão Português 2020
 Figura 32 – IMEL - Acervo

9. SEMANAS 5 e 6

9.1. Remonta forçada

Os ingleses definem como “fix upstream”³⁶. Hoje é a remonta mais utilizada no circuito internacional e se trata dos avanços introduzidos por uma geração de atletas talentosos da CZE. Normalmente, quando bem realizada, a execução desse fundamento é muito mais rápida que na Remonta Clássica. Para os atletas do Nível Amarelo, esse fundamento é o mais complicado de se realizar com perfeição, de forma que o índice de acerto será bem pequeno nesta fase. Porém, tem que haver a iniciação, pois no Nível 3 - Cor Verde, será bastante utilizado. Apenas o corpo do atleta e popa passam pela porta, absolutamente nenhuma parte da proa estará em algum momento entre as balizas.

Diferentemente dos ingleses que realizam a filmagem em águas brancas para apresentação a atletas mais graduados, aqui o objetivo é desempenhar essa mesma aptidão técnica em águas calmas para uma gama de atletas iniciantes. Ou seja, terá que haver adaptações. Tais adaptações começam pela aproximação onde o correto seria pela frente da porta como será exaustivamente treinado na Apostila 3- Nível Verde, porém no Nível Amarelo sugere-se treinar com a aproximação por trás da baliza*, estando essa em altura bem maior (40 cm) que a altura prevista na regra (20 cm). Trata-se de acostumar o corpo e a mente com a aplicação do fundamento e depois, aos poucos, o fundamento técnico sendo aprimorado.

Portanto, haverá diferenciação nas condições técnicas existentes na Apostila2- Nível Amarelo e na Apostila 3- Nível Verde. Não se assuste com isso....

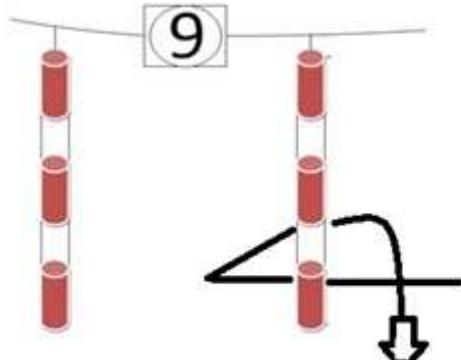
Condições técnicas:

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

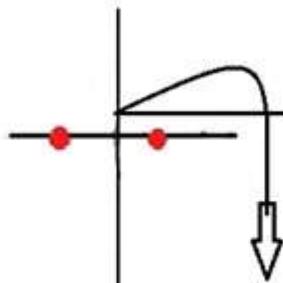
O desenho abaixo serve para o Nível Verde ou Nível Amarelo avançado. No início das atividades a aproximação deve ser executada por trás.

³⁶ [K1 Fix Upstream - Level 2](#)

Remonta Forçada



***ENTRADA DA PROA
NA FRENTE DA PORTA



APROXIMAÇÃO - colocar a proa na frente da baliza.
ENTRADA + PASSAGEM parte da SAÍDA, vai acontecer apenas com uma Circular de Proa.
SAÍDA - ao final da Circular será necessário um leme de proa no lado oposto para direcionar o barco e dar início ao novo ciclo.

***APENAS CORPO DO ATLETA E A POPA DA
EMBARCAÇÃO PASSARÃO ENTRE AS BALIZAS

Figura 33

***O objetivo dessa remonta é a rapidez da passagem da cabeça, porém, muitos atletas exageram passando no limite da penalização de 50 segundos, que com a introdução do VAR está cada vez menos aceito. Por este motivo o treinador deve motivar a passagem com parte do tronco, para que não pare de dúvida para os árbitros.



Imagen 38

Imagen 39

Imagen 40

Imagen 41

Dica: o grande segredo para a maioria talvez esteja no local correto de iniciar a Circular de Proa. Tem que colocar a pá à frente da porta, sendo que ao tracionar, mão e braço, vão passar embaixo da baliza. Nesta fase não se deve permitir que o atleta passe somente o pescoço, tem que fazer passar o tronco todo mesmo que seja de forma mais lenta.



Imagen 42

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Para atletas do Nível 2- Cor Amarela, essa passagem será complicada, porém aqueles que aprenderem possuem grandes chances de estarem na frente nos eventos de iniciantes. Não se admitirá passar apenas o pescoço ou no limite. Terá que passar o tronco todo. Leme na aproximação e circular de proa na passagem.

- **VÍDEO F152 LINK**

<https://www.youtube.com/watch?v=RAvsTMpONv8&feature=youtu.be>

Imagens 38 a 42 – Guilherme Schena Dias Rodrigues
Figura 33 – IMEL - Acervo

9.2. Remonta reversa

Os britânicos chamam de “reverse pivot up”³⁷. Trata-se de outra possibilidade que em muitos casos será a ideal, principalmente quando houver uma água de retorno muito forte no local da remonta. Tem que ser trabalhado e a garotada costuma gostar da execução do fundamento que pode ser realizada com a remada reversa, levantando a proa em pivô ou então com um giro plano, utilizando a circular de popa. Aqui também haverá distinção na execução desse fundamento com o Nível Verde, pois a entrada da embarcação se dá pela frente da porta*. Entretanto, para o Nível Amarelo inicial é bom começar com a entrada por trás da porta ou embaixo da baliza. Com o passar do tempo e desenvolvimento da habilidade do atleta, o professor deverá forçar a entrada pela frente da baliza.

Outro detalhe importante é utilizar no início “circular de popa” para manter o barco equilibrado ao invés da “remada reversa” que afundará a popa. Claro que com o passar do tempo automaticamente a manobra começa a ser executada com a popa submersa. No Nível Verde somente será aceito esse fundamento com o pivot decorrente da remada reversa.

³⁷ [K1 Reverse Pivot Up - Level 2](#)

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – por trás da porta no primeiro momento (pela frente quando estiver dominando o fundamento*).
- **ENTRADA** – com circular de popa no primeiro momento e com o passar do tempo, quando o atleta estiver com mais habilidade, usar a remada reversa (neste caso com a aproximação pela frente da baliza).
- **PASSAGEM** - Somente tronco e cabeça do atleta, além da popa da embarcação passarão entre as balizas, o restante, incluindo os braços e mãos, estarão sempre à frente da baliza. Na transição da circular de popa ou remada reversa para o leme de proa, a pá não sai da água.
- **SAÍDA** – Ao tracionar, o atleta deixará novamente o seu barco plano estabilizado para seguir nova trajetória.



Imagen 43

Imagen 44

Imagen 45

Imagen 46

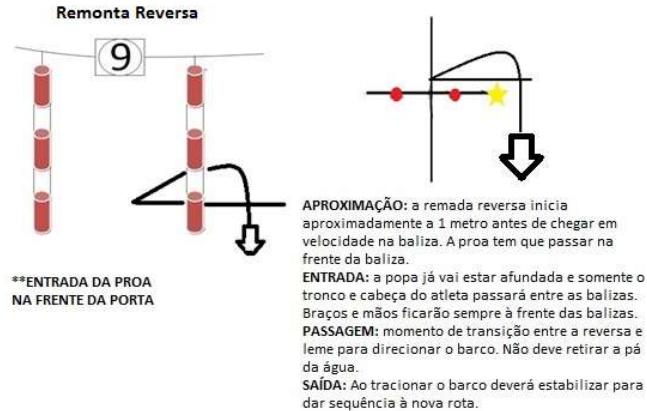


Figura 34

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Passar o tronco. Proa na frente da baliza e giro com reversa (ou circular de popa) e leme sem tirar a pá da água. Barco equilibrado na saída.
- **VÍDEO F153 LINK - <https://youtu.be/5Os3AhSdVW4>**

Figura 34- IMEL - Acervo
Imagens 43 a 46 – Guilherme Schena Dias Rodrigues

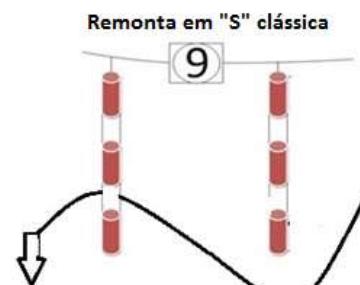
9.3. Remonta clássica em “S”³⁸

Chamada de “Slide S Upstream”³⁹ pelos britânicos, nesta remonta o atleta sai do lado contrário que entrou na porta. Em certas ocasiões, dependendo do local onde esteja instalada na pista, a Remonta em “S” será a opção mais rápida ou até mesmo a única possível.

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

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – qualquer remonta em “S” (Clássica ou Forçada) a aproximação da proa se dará por trás da baliza.
- **ENTRADA** – Leme de Proa.
- **PASSAGEM** –sem tirar a pá da água executar a Circular de Proa.
- **SAÍDA** – Para correção da linha o atleta normalmente terá que executar um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.



APROXIMAÇÃO - Proa atrás da porta.
ENTRADA - Leme de Proa
PASSAGEM - Circular de Proa
SAÍDA - Leme de Proa

Figura 35

³⁸ Piragüismo de Slalom: Clasificación y Análisis de los Remontes Clásicos - Marc Domenjó Cadeau, Francisco Cordi Soler y Joan Fuster Matute. Publicado em Revista de Entrenamiento Deportivo. (Ver Entren Deport/ J Sports Training) 2013, 27(2)

³⁹ [K1 Slide S Upstream - Level 2](#)

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** É importante que o atleta aprenda a fazer essa manobra sem tocar na baliza, independentemente da linha e morosidade que estiver executando na fase inicial. Evidentemente terá que estar ciente de que necessitará usar leme na entrada e saída, e circular de proa na passagem. Na entrada e passagem a pá não sai da água.

VÍDEO F154 LINK - <https://youtu.be/IJKAo0dpm5s>

Figura 35 – IMEL – acervo
Imagens 47 a 50 – Guilherme Schena Dias Rodrigues

9.4. Remonta forçada em “S”

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

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação por trás da baliza. No vídeo abaixo a aproximação está pela frente da baliza demonstrando que também é possível, porém isso faz com que haja desequilíbrio na passagem e na saída. Prefira a aproximação por trás da baliza, com um pequeno leme de correção na aproximação como devidamente demonstrado no vídeo da GBR⁴⁰.
- **ENTRADA** - Circular de proa na altura da primeira baliza objetivando colocar a proa e o tronco dentro da porta. Isso possibilitará uma segunda circular do lado oposto na passagem.
- **PASSAGEM** - Circular de Proa, que iniciará mais ou menos da altura do joelho para trás.
- **SAÍDA** – Encerrada a Circular de Popa o atleta deverá corrigir a linha executando um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.



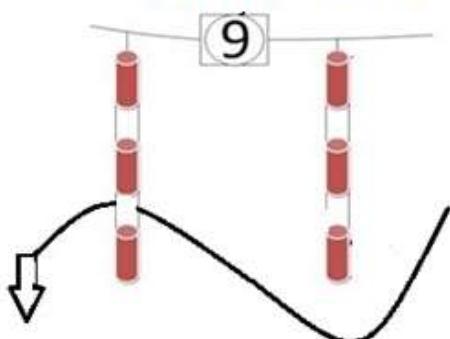
Imagen 51

Imagen 52

Imagen 53

⁴⁰ K1 Sweep S Upstream - Level 2 - YouTube

Remonta em "S" forçada



APROXIMAÇÃO - Proa atrás da porta.

ENTRADA - Pequena Circular para colocar a proa do barco e o tronco do atleta dentro da porta.

PASSAGEM - Circular de Proa da altura do joelho para trás.

SAÍDA - Leme de Proa para correção da linha e início do novo ciclo de remada

Figura 36

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Manobra sem tocar na baliza, utilizando circular de proa na entrada e na passagem, mais o leme de proa na saída.

- VÍDEO F155 LINK - <https://youtu.be/MzxOXFzM9fo>

Figura 36 – IMEL- acervo

Imagens 51 a 53 – Guilherme Schena Dias Rodrigues

9.5. Remonta ré

Raramente utilizada, normalmente apenas para corrigir eventual erro de execução em uma outra modalidade de remonta que acabou não dando certo. Entretanto, voltando ao assunto do futebol, se chutar de bico pode ser considerado um fundamento, então há que se treinar.

Muito difícil encontrar vídeo de competição onde o atleta planeje e execute com precisão uma remonta neste estilo. Isso aconteceu com o atleta brasileiro Pedro Gonçalves – Pepe, em uma etapa da **Copa do Mundo na Alemanha, no ano de 2017**.



Imagen 55



Imagen 56



Imagen 57

Nesta remonta acima o atleta Pepe, utilizou dos seguintes fundamentos:

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se deu por trás da baliza. Aproximadamente 1 metro antes de chegar na porta iniciou uma Circular de Popa.
- **ENTRADA** – Entrou de costas para a porta encerrando a circular de popa.
- **PASSAGEM** – Acontece a transição entre a Circular de Popa com o Leme de Proa para direcionar à nova linha.
- **SAÍDA** – Encerra com a tração do leme de proa.

****Todas as fases sem tirar a pá da água.**

É fato que nos dias de hoje não é fácil encontrar algum atleta ou treinador disposto a optar pela realização de “remonta ré”, a não ser que haja alguma falha técnica e não existir nenhuma outra opção mais rápida para a correção. Entretanto temos acompanhado nas redes privadas alguns treinamentos dessa modalidade de remonta “em água parada”, que se utilizado em competições com a mesma performance apresentada nos vídeos, poderá surpreender muita gente grande e acabar sendo a melhor opção no futuro em algumas ocasiões, desde que, obviamente, haja completo domínio da técnica em canais artificiais.



Imagen 58

Imagen 59

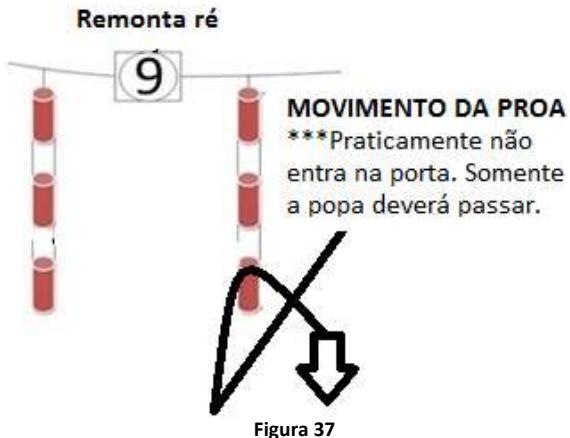
Imagen 60

Imagen 61

Nesta outra opção, mais apropriada para as piscinas:

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – por fora da baliza.
- **ENTRADA** – circular de popa.
- **PASSAGEM** – circular de popa do lado contrário à realizada no momento da entrada.
- **SAÍDA** – Tração para frente.



- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Independentemente da forma que for utilizar, o importante é passar pela linha das portas de costas sem tocar nas balizas.

- VÍDEO F156 LINK <https://youtu.be/8jKWB2zTiXM>

Figura 37 – IMEL- acervo
 Imagens 55 a 57 – Pepe Gonçalves
 Imagens 58 a 61 – Guilherme Schena Dias Rodrigues

9.6. Remonta merano⁴¹

Batizada assim porque foi executada pela primeira vez na cidade italiana de Merano, pelo grande atleta Richard Fox. Muito embora não faça parte do grupo das remontas mais utilizadas nas competições internacionais, sendo, inclusive, de difícil interpretação para se escolher essa opção como a mais apropriada principalmente em canais artificiais onde existem controle de água o fato é que se a baliza de entrada estiver inserida na corrente, impossibilitando ou dificultando a passagem na posição tradicional essa possibilidade passa a ser vislumbrada.

Enfim, mesmo que não seja utilizado nunca esse fundamento, é um bom exercício de técnica e percepção das balizas e, por este motivo, está inserido neste Programa de Aprendizagem. A Remonta Merano consiste em conduzir a embarcação para a baliza externa realizando uma linha diagonal que deverá passar pela frente da porta, encerrando mais ou menos a metro e meio da linha da porta. Ao término dessa linha reta desenvolvida, o atleta fará um giro de 180 graus para entrar na remonta e retornar ao fluxo normal do canal.

⁴¹ <https://www.youtube.com/watch?v=FuBrlaRRMUE>

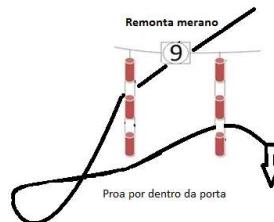


Figura 38

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – Com velocidade o atleta sairá em diagonal do fluxo normal para buscar passar ao lado da baliza externa da remonta, realizando um giro de 180 graus para a entrada.
- **ENTRADA** – Atleta deve passar entre as balizas remando.
- **PASSAGEM** – Em velocidade remando.
- **SAÍDA** – Leme de proa ou circular de proa para alinhar se houver necessidade.
- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Importante será a aproximação e giro com espaço para colocar o barco no centro da baliza sem parar de remar.
- VÍDEO F157 LINK <https://youtu.be/fXpBeTe7Fw4>

Figura 38 – IMEL- acervo



10. EXERCÍCIOS

10.1. Das três remontas

Número de atleta: individual

Habilidades

- Remontas

Treino

1. Agora o fundamento a ser trabalhado nas três balizas inseridas nas piscinas será as diversas formas de remonta.
2. O Treinador poderá fazer a sequência utilizando uma mesma modalidade de remonta ou intercalar. Existem inúmeras possibilidades para se criar neste treino.

Comentário

Exercício a ser realizado em águas calmas. Se for possível fazer duas linhas de três portas na piscina, para que dois atletas possam competir entre eles ao mesmo tempo, a dificuldade do exercício aumenta muito em virtude da água mexida.

- VÍDEO F 158 LINK <https://youtu.be/k-m1DrerSa0>

10.2. Remontas no mesmo cabo

Número de atleta: individual

Habilidades

- Remontas

Treino

1. Em um mesmo cabo pendurar duas portas a 6 m de distância.
2. A cada duas passagens pelas portas trabalhando a entrada pela direita e pela esquerda o atleta deverá executar uma remonta diferente, de acordo com programação prévia.

Comentário

Este tipo de atividade pode tornar mais interessante para o próprio aprendizado se forem os atletas que estejam ditando, um por vez, a forma de execução da próxima série.

- VÍDEO F 159 LINK <https://youtu.be/PI48ehlujcM>

10.3. Remontas em linha

Número de atleta: individual

Habilidade Execução de remontas

Treino

1. Ao invés das remontas estarem em “off set”, as três deverão estar posicionadas em uma mesma linha (ou margem) fazendo com que o atleta, na ida, trabalhe o lado direito e no retorno trabalhe o lado esquerdo.
2. Todas as possibilidades de remontas podem ser utilizadas neste exercício. São inúmeras as possibilidades.

Comentário

Não se deve deixar atleta parado por muito tempo, de forma que com uma Turma de 10 alunos o melhor a fazer é criar duas linhas de frente. Assim que o primeiro atleta chegar deverá entrar por último na fila oposta e o atleta que aguardava nesta mesma linha fará o mesmo no sentido oposto.

- VÍDEO F 160 LINK

10.4. Competição de remonta ré

Número de atleta: individual

Habilidades

- Remonta ré

Treino

1. O atleta se posiciona na linha de partida, onde o objetivo é passar por três remontas de costas.
2. O tempo será paralisado quando o tronco do atleta passar pela última remonta.

Comentário

Exercício que agita o ambiente, ainda mais quando se for possível a execução em dupla. Qualquer toque deve ser adicionado 2 segundos ao tempo final.

- VÍDEO F 161 LINK

10.5. Remontas com as mãos

Número de atletas: individual

Habilidades

- Percepção da necessidade de boa angulação da proa
- Perfeita noção da importância das circulares

Treino

1. Exercício instrutivo e divertido para a criançada. Consiste em passar por três remontas remando com as mãos, sem auxílio do remo.
2. É possível se fazer o mesmo exercício em duplas com pistas individuais.



Comentário

São inúmeras as possibilidades de combinações que se pode fazer neste exercício. O importante é sempre lembrar que o atleta precisa estar em atividade na água. Não pode deixar um atleta fazendo e outros nove parados sem fazer nada, aguardando a sua vez que nunca chega... Isso é muito desestimulante.

- VÍDEO F 162 LINK <https://youtu.be/qa24DmuVRLE>

10.6. Indo com as mãos retornando com o remo

Número de atletas: individual

Habilidades

- Remonta
- Construção da percepção sensorial

Treino

1. Mesmo exercício anterior, porém agora o atleta inicia a sequência das três remontas sem o remo.
2. Assim que terminar a terceira remonta o atleta deverá se deslocar até a borda da piscina para pegar o seu remo e retornar fazendo as mesmas remontas até chegar ao ponto de partida.

Comentário

Exercício divertido que exige trabalhar a técnica e a lucidez nos movimentos em virtude da pressão exercida pelo adversário e público presente.

- VÍDEO F 163 LINK <https://youtu.be/zIGM2I2WivM>



11. SEMANAS 7 e 8 – Canoa

Nas próximas quatro semanas os núcleos devem se dedicar à prática da canoa. Com a simples retirada do banco dos barcos rotomoldados adquiridos pelo Clube e fixação de joelheiras confortáveis, o Caiaque Polo se transformará em uma C1. Haverá necessidade também de trocar o remo duplo pelo de pá simples. É claro que não será uma canoa adequada para o desenvolvimento em corredeiras da Canoagem Slalom, porém, para as crianças e jovens será o suficiente para aprender as técnicas elementares desta outra embarcação olímpica.

Serão semanas decisivas para aflorar ou não verdadeiras paixões. É evidente que o despertar da paixão poderá ocorrer em qualquer fase da vida do atleta, assim como a contemplação de embarcações novas deve ser rotina em sua vida desportiva. Quanto mais embarcações experimentar, de qualquer disciplina, maior a possibilidade de identificar a verdadeira paixão. Já houve um primeiro contato com esta embarcação no Nível 1 – Cor Branca. Agora será o momento do menino ou da menina realmente demonstrar interesse em aprender essa categoria que é uma das mais belas de todas as modalidades de canoagem, além de ser uma disciplina olímpica importantíssima para o País.

A canoa é uma embarcação milenar dominada pelos índios canadenses e norte-americanos desde os primórdios da civilização. Com a evolução para os modelos desportivos, os Estados Unidos e Canadá dominaram o mundo nessa embarcação nos anos 80. Esse domínio predominou até o final da década de 90, quando então os europeus, especialmente os franceses, começaram a escrever uma nova história no cenário olímpico da Canoagem Slalom. Com isso, houve um declínio muito grande do número de bons canoístas em todo o Continente Americano. Essa nova metodologia de ensino pretende retomar a fase de sucesso do continente. E isso somente será possível, se houver um número bem maior de adeptos.

É de fundamental importância que os jovens aprendizes experimentem essa embarcação e que os treinadores dediquem boa parte de seus estudos aos seus inúmeros segredos. Nestas quatro semanas, acaso perceba o deslumbramento ou “jeito” do menino ou da menina com a canoa, o treinador deverá incentivar diariamente a execução dos fundamentos, até mesmo praticar alguns fundamentos do Caiaque Polo ajoelhado ao invés de sentado. Por que não? Tudo se adapta. O que não pode é perder a oportunidade de se ter um grande canoísta de C1 Slalom, seja no masculino ou no feminino.

Normalmente, por não estar muito habituado e não ter muitos conhecimentos dos fundamentos que envolvem a embarcação, o próprio treinador desmotiva o aprendizado ou, pior ainda, utiliza de desculpas embasadas em discursos irreais de que um bom atleta de caiaque não tem condições de ser bom atleta de canoa.

As meninas já comprovaram que essa teoria é uma falácia. Praticamente todas as atletas TOP de caiaque são também TOP em canoas. No masculino o nível técnico é bem superior e complica um pouco estar nas finais internacionais nas duas categorias, porém já houve vários casos de atletas serem campeões em caiaque e canoa, não havendo motivos para duvidar que isso possa acontecer de novo.

Independentemente de discussões neste sentido, o fato é que os atletas deste Programa de Aprendizagem estão iniciando sua carreira e qualquer bom treinador do mundo sabe que quanto mais estilos de embarcações o menino e a menina experimentarem será ótimo para o aprendizado. Sem falar que existe uma necessidade real de se aumentar o número de atletas em C1, tanto no masculino como no feminino. Portanto, descobrindo uma **paixão** ou **talento** nessa embarcação, NÃO DESPERDICE. INCENTIVE (mesmo que para isso tenha que deixar o caiaque de lado daqui para frente).

11.1. Repetições de remada no mesmo lado

Em vários fundamentos da C1 será necessária a repetição da remada do mesmo lado, seja no lado favorável ou na remada cruzada. Independentemente se o atleta for destro ou sinistro ou se consegue remar dos dois lados. Aliás sobre remar dos dois lados, é importante ouvir o midiático e talentoso atleta francês Ettiane Daille⁴², em um dos seus numerosos vídeos no youtube, que diz com muita propriedade o seguinte:

“Em C1 observamos de que lado está remando o remador. Um remador canhoto segura o **tubo**⁴³ com a mão esquerda e o remador destro segura o **tubo** com a mão direita. Quando você está na posição de canhoto e escolhe atravessar o remo sobre o barco, com um gesto ligeiramente bizarro, permite que você reme para a direita, mantendo a sua mão esquerda no tubo. É o gesto que chamamos de – remada cruzada. Obviamente que é possível fazer o mesmo do outro lado. Outra solução possível é trocar o remo de lado. Neste caso, passamos de um remador destro para um remador canhoto. Tradicionalmente, durante anos, os atletas não trocam. Sistematicamente preferem usar a remada cruzada quando necessário. Pouco a pouco acho que os costumes estão evoluindo. Hoje, vemos cada vez mais atletas que são capazes (ou querem) mudar de lado e também usar as remadas cruzadas em ambos os lados. Se eu puder dar um conselho para um jovem entre 10 ou 15 anos que queira se tornar futura estrela de C1 Slalom, diria para ser capaz de fazer o mesmo nos dois lados. Ou seja, ser remador de direita e de esquerda, e ter capacidade de fazer a remada cruzada de ambos os lados. Acredito que as suas chances vão melhorar”.

Ettiane Daille dá ainda um exemplo prático para facilitar o entendimento:

⁴² <https://www.youtube.com/watch?v=azSybIbKc9w&t=590s>

⁴³ Não confundir o tubo com a empunhadura

“Resumindo, são comumente utilizadas três maneiras principais de fazer uma remonta. Fazer isso na remada favorável, na cruzada ou trocando de mão. Neste último caso não é realmente fácil, especialmente para reiniciar após o giro. Atletas muitas vezes usam essa técnica quando é possível aproveitar um ponto de apoio. Á sim, essa troca de mão poderá ser muito eficaz”.

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

Condições técnicas:

➤ **LADO FAVORÁVEL:** Os ingleses definem como “**C1 Forward Paddling**”⁴⁴. Os treinadores devem colocar seus atletas para treinarem remar de apenas um lado o máximo de remada que for possível. No início será duas remadas na direita e uma na esquerda. Force a passar para 5 remadas na direita e uma na esquerda. Amplie gradativamente esse número de remada em um único lado. Isso será fundamental para o atleta, pois quanto menos intervenções no lado contrário, melhor será seu tempo. Perceba pelas imagens abaixo que que na iniciação a remada ao chegar no quadril do atleta a pá começa a se afastar do barco com o objetivo de se livrar da água e retornar para novo ciclo de remada. Para levantar da água o ângulo do braço de tração vai diminuindo e o braço de comando vai sendo deslocado para a frente.

*****Muito cuidado no momento do ATAQUE e SAÍDA o cotovelo passar da altura do ombro tente reduzir isso ao máximo, embora não seja fácil e, com absoluta certeza, encontrará “profetas” criticando a técnica do seu atleta.**



Imagen 63

Imagen 64

Imagen 65

Imagen 66

⁴⁴ [C1 Forward Paddling - Level 1](#)

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** postura, verticalidade do remo, saída da água sem levantar respingos em exagero, tração com braço quase que completamente estendido.
- VÍDEO F164 LINK <https://youtu.be/Nh8cpc7Gsiw>

Imagens 63 a 66 – IMEL - Edmar Queiroz Borba

➤ **REMADA NA CRUZADA:** Na repetição da remada cruzada, a pá “normalmente” não sai da água⁴⁵. Veja que no momento que a remada chega no quadril do atleta, a mão de comando sobe e o punho gira de forma a deixar a pá pronta para deslizar “em faca” na água até o novo ponto de iniciar a tração. Muito embora entenda ser essa a forma mais correta de ensinar no início da carreira do atleta, principalmente em se tratando de projetos sociais onde as crianças, em várias oportunidades, não recebem o remo no tamanho ideal para a sua respectiva altura, é inegável que nos grandes eventos não é difícil encontrar atletas que utilizam de uma fase aérea na remada cruzada.

Além disso, no próprio DVD britânico que norteia nossa metodologia, em vários vídeos o atleta retira o remo da água para repetir a remada cruzada. Em assim sendo, não parece razoável afirmar que inexiste a fase áerea na remada cruzada. Sem nenhum estudo mais cauteloso, é bem provável que o atleta que consiga retirar o remo da água sem a necessidade de girar o punho duas vezes para efetuar um novo ataque possa ser algumas frações de segundos mais rápido do que o atleta que não utiliza a fase aérea.

***Cuidado para não oferecer um remo muito grande para a criança, onde esse trabalho seja dificultado ou impossibilitado.



Imagen 67

Imagen 68

Imagen 69

Imagen 70

- VÍDEO F165 LINK https://youtu.be/9bB_nrzYVTQ

Imagens 67 a 70 - IMEL – João Victor W. Vieira

⁴⁵ [C1 Bow Rudder Zig Zag Drill - Level 1](#)

11.2. Leme na cruzada

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

Muito embora não pareça razoável chamar de leme de popa na cruzada porque parece ser impossível o movimento ser executado da cintura para trás, é bem verdade que o direcionamento da proa poderá ser muito mais agudo ao se realizar uma remonta na cruzada (offside upstream-DVD-GBR⁴⁶) do que simplesmente fazer um zigue-zague (offside staggers-DVD-GBR⁴⁷).

Condições técnicas:

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

⁴⁶ [\(638\) C1 Offside Upstream - Level 3 - YouTube](#)

⁴⁷ [C1 Offside Staggers - Level 2](#)



Imagen 71

Imagen 72

Imagen 73

Imagen 74

- VÍDEO F166 LINK <https://youtu.be/r0iQ55N8b4w>

Imagens 71 a 74 - IMEL – João Victor W. Vieira

11.3. Offsets com leme de proa nas portas

Os ingleses definem como C1 Offside Staggers⁴⁸. Basicamente os mesmos exercícios realizados com o caiaque devem ser realizados com a canoa. Fundamento que deve ser treinado sempre pois a passagem pelas portas é a essência da Canoagem Slalom. Nesta fase essa tarefa não será tão simples assim para ser realizado pelos jovens atletas, porém é necessário que se incentive a praticar passando pelo “MEIO” das portas em **offset com uso de remada cruzada e também trocando de mãos**. Se o treino for de offset com três balizas utilizando a remada cruzada, o ideal é que o atleta faça as 3 portas e retorne no sentido contrário, pois aí treinará a remada cruzada nos dois lados, isso se dará também quando houver a troca de mãos. Não se deve permitir ou estimular passar rente às balizas nessa fase de aprendizado. O objetivo agora é conscientizar para não haver toques nas balizas através de uma passagem segura.

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO: o objetivo é que na ENTRADA, PASSAGEM e SAÍDA da porta o atleta esteja realizando o leme de proa. Além disso a embarcação deverá passar pelo no meio da porta.**



Imagen 75



Imagen 76



Imagen 77

- VÍDEO F167 LINK <https://youtu.be/tJq9QRwrQAY>

Imagens 75 a 77 – IMEL – João Victor W. Vieira

(638) C1 Offside Staggers - Level 2 - YouTube

11.4. Offsets com passagem remando

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

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

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



Imagen 78

Imagen 79

Imagen 80

- VÍDEO F168 LINK <https://youtu.be/CmysmbE67r0>

Imagens 78 a 80 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

11.5. Giro na favorável

Nesta fase o exercício deve ser realizado em águas calmas e não em corredeiras, como demonstrado no DVD-GBR (on side spin⁴⁹). Primeiro exercício consiste em fazer um giro no lado favorável do atleta antes de entrar na porta através de leme de popa. Não pode ser utilizada remada cruzada em nenhuma fase. Nas corredeiras, os giros podem e devem ser treinados mais apertados, dentro das portas. O Atleta se aproxima da porta remando na favorável e sai da porta também remando na favorável.

Condições técnicas:

- APROXIMAÇÃO: Colocar o barco paralelo à porta mantendo certa distância para o giro;

⁴⁹ (639) C1 Onside Spin - Level 2 - YouTube

- ENTRADA: Realizar o giro com leme de popa acima da linha da porta com objetivo de colocar o barco no centro entre as duas balizas;
- PASSAGEM: O leme de popa encerra na linha da porta e inicia forte tração para um novo ciclo de remada na favorável;
- SAÍDA: remada favorável.
- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Aproximação com velocidade e giro iniciando próximo à primeira baliza para que possibilite a passagem no meio da porta, sem toques.



Imagen 81

Imagen 82

Imagen 83

Imagen 84

- VÍDEO F169 LINK https://youtu.be/MIH_1nr7T6U

Imagens 81 a 84 – IMEL - Edmar Queiroz de Borba

11.6. Giro na cruzada

Os britânicos chamam de offside spin⁵⁰. Treinar que os ciclos de remadas na APROXIMAÇÃO, PASSAGEM e SAÍDA sejam todos realizados na cruzada. Além disso o giro deverá iniciar fora da baliza, porém terminar já na fase da SAÍDA. Em água parada sem o movimento natural da corrente, o melhor a fazer no treinamento é exigir a complementação do giro um pouco antes da baliza. O atleta aproxima da porta remando na cruzada e sai da porta remando na cruzada.

Condições técnicas:

- APROXIMAÇÃO: Forte remada cruzada para iniciar o giro antes da porta
- ENTRADA: A remada cruzada termina antes da linha da porta, transformando em leme na cruzada para colocar a proa no centro da baliza
- PASSAGEM: final do leme na cruzada
- SAÍDA: forte remada cruzada para a frente
- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Aproximação com velocidade e giro iniciando próximo a primeira baliza para que possibilite a passagem no meio da porta, sem toques. Não usar remada no lado favorável.

⁵⁰ [C1 Offside Spin - Level 2](#)



Imagen 85

Imagen 86

Imagen 87

Imagen 88

- VÍDEO F170 LINK <https://youtu.be/lK4GbL6K8o8>

Imagens 85 a 88 – IMEL - Edmar Queiroz de Borba



12. EXERCÍCIOS

12.1. Diminuindo a cruzada

Número de atleta: individual ou mais

Habilidades

- Remada em linha

Treino

1. Colocar o grupo para fazer 25 metros em linha com, no máximo, 15 remadas cruzadas;
2. Depois de um tempo de treinamento, baixar o número de cruzadas para 10;
3. Com o passar do tempo deverá fazer com, no máximo, 5 remadas cruzadas;
4. Perfazer todo o percurso sem utilizar remada cruzada.

Comentários

Exercício a ser realizado em águas calmas. Se for possível fazer várias linhas na piscina, a dificuldade do exercício aumenta muito em virtude da água mexida. O atleta deverá aprender a trabalhar com a inclinação do barco e forçando o joelho para eliminar gradualmente o número de cruzada.

- VÍDEO F171 LINK <https://youtu.be/0HIIIVfjPjw>

12.2. Offsets com giro no centro

Número de atleta: individual

Habilidades

- Aprimorar o entendimento das linhas
- Trabalhar o giro

Treino

1. Atleta deve iniciar o off set passando remando dentro da primeira porta;
2. A passagem na segunda porta do off set deve ser através do giro;
3. Na última porta deve passar remando

Comentários

É interessante pegar os tempos dos atletas para que eles mesmo percebam se está ou não havendo evolução e para que experimentem novas linhas na intenção de “entenderem” qual seria a melhor opção a ser tomada em uma competição. O atleta terá que dizer qual a linha que ele usou e qual a nova linha que irá experimentar até que ele próprio encontre a solução ideal.

- VÍDEO F172 LINK https://youtu.be/_Oe2CxibEq8

12.3. Offsets com giro de centro 2

Número de atleta: individual

Habilidades

- Aprimorar o entendimento das linhas
- Trabalhar o giro

Treino

1. Atleta deve iniciar o off set realizando o leme de proa dentro da primeira porta;
2. A passagem na segunda porta do off set deve ser através do giro;
3. Na última porta deve passar também realizando o leme de proa (não pode passar remando)

Comentários

Mesma intenção do exercício anterior, agora utilizando linhas mais apertadas.

- VÍDEO F173 LINK <https://youtu.be/u83xQVpSL4I>

12.4. Offsets de giros

Número de atleta: individual

Habilidades

- Giros

Treino

1. Em off set clássico, o atleta deverá passar pelas três balizas, realizando os giros;

Comentários

Exercício que deve ter como meta manter o barco equilibrado (plano) e o aumento gradual da velocidade. Deve ser trabalhado ida e volta para exercitar os dois lados da mesma forma.

- VÍDEO F174 LINK <https://youtu.be/VdkaNVqCjmw>

12.5. Offsets paralelos

Número de atletas: dois

Habilidades

- Passagens em off set
- Giros

Treino

1. Onde for possível inserir duas linhas de três portas em off set montadas de forma que possibilite a disputa paralela, ambas as embarcações se posicionam antes da primeira porta, no meio das linhas, com ambas as proas encostadas;
2. Ao comando do treinador, ambas as canoas giram para dar início ao seu off set;



3. Ao passar pela última porta do off set o atleta deve sair por fora da sua linha e retornar ao ponto de partida. Vence quem chegar primeiro

Comentários

Se houver poucos atletas no grupo o exercício pode ser dado continuidade invertendo as linhas na chegada, exigindo uma segunda passagem do atleta (na outra linha).

- VÍDEO F175 LINK

12.6. Siga o Líder

Número de atletas: três ou mais

Habilidades

- Off set
- Linhas

Treino

1. Colocar os atletas em linha, um atrás do outro;
2. Iniciam o off set fazendo a linha determinada pelo treinador, um atleta em seguida do outro;
3. Quando o primeiro atleta passar deverá ingressar por último da fila a iniciar novo ciclo, com outra linha ditada pelo treinador.

Comentários

Exercício dinâmico com a intenção de não deixar ninguém parado e que entendam cada vez mais a necessidade de acertar as linhas para não tocar nas balizas.

- VÍDEO F176 LINK <https://youtu.be/VEAbVLIWvzY>

13. SEMANAS 9 e 10 - Canoa

13.1. Inclinação de bordo

Os bordos (ou borda) são as duas partes iguais e simétricas em que a embarcação é dividida por um plano vertical que corta a proa e a popa. Podemos dizer também que a linha imaginária que corta a proa e a popa chama-se Linha de Centro. Não se pode dizer “os lados” da embarcação, pois o correto são “os bordos”⁵¹.

Quando o atleta de C1 descobrir em águas calmas que o trabalho de inclinação de bordo influência de forma determinante para a realização das curvas, a tendência é de que a execução de todos os demais fundamentos fique bem mais simples. O ex-atleta e agora treinador Daniel Goddard publicou na internet⁵² um trabalho didático ilustrado com excelentes vídeos que facilitam o entendimento sobre o tema.

Abaixo vamos tentar resumir ao bom português os ensinamentos de Daniel Goddard:

“Quanto mais o atleta conseguir inclinar borda, mais acentuada será a curva. Se o atleta inclinar seu corpo para a frente o barco vai girar melhor. A borda externa empurra o barco sem qualquer propulsão do remo. Se a remada for paralela à linha das duas balizas e houver a inclinação da borda no momento correto, o atleta passará pela porta seu o auxílio do remo. Nessa ação, se atingir a primeira baliza (interna), é provável que tenha colocado muita força ou começado a ação muito cedo. Se o toque for na baliza externa (baliza mais distante), é provável que tenha pouca inclinação ou que tenha começado a ação tarde demais. Uma vez que o atleta descobrir o momento e inclinação corretos de usar a borda da canoa, será o momento de se adicionar o leme de proa (ou popa)”.



Imagen 89



Imagen 90



Imagen 91

⁵¹ [Arquitetura naval: Os principais termos utilizados para definir as partes do navio.](#)

⁵² [Portões a montante - Progressão - Daniel Goddard Canoagem Slalom Coaching](#)

O segundo exercício consiste em se direcionar a uma baliza com a intenção de girar em torno dela, sem usar nenhum tipo de remada, apenas a inclinação do corpo. No início das atividades a tendência do canoísta é jogar o corpo para trás, porém quanto maior for a inclinação do corpo do atleta para a frente, mais nítida e acentuada será a curva, pois o peso direcionado ao joelho auxilia muito neste fundamento. Vai virar para a esquerda, levanta o joelho esquerdo (e vice-versa) e não ao contrário como é a tendência da maioria.



Imagen 92



Imagen 93



Imagen 94

- VÍDEO F177 LINK <https://youtu.be/C2oq8vRMGWc>

Imagens 89 a 94 – IMEL – João Victor W. Viera e Edmar Queiroz de Borba

13.2. Remonta clássica

Na canoa existem basicamente 6 (seis) formas de se executar as remontas: a- clássica no lado favorável (para os ingleses “Onside Upstream”⁵³); b-clássica na cruzada (“Offside Upstream”⁵⁴); c- reversa na favorável; d- reversa trocando de mãos; e-Remonta na favorável em “S”; f-Remonta na Cruzada em “S”. Para esta fase de iniciação, o objetivo é priorizar tais fundamentos em águas calmas e nada além disso. Para a Remonta Clássica é essencial que:

Condições técnicas:

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



Imagen 95



Imagen 96



Imagen 97



Imagen 98

⁵³ [C1 Onside Upstream - Level 2](#)

⁵⁴ [C1 Offside Upstream - Level 2](#)

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Aproximação com velocidade com a proa atrás da porta e giro iniciando com o leme de popa próximo a primeira baliza. Sem tirar o remo da água, transformar o leme de popa em leme de proa na saída. Não tocar na baliza.

- VÍDEO F178 LINK <https://youtu.be/WUwhWdIJfqs>

Imagens 95 a 98 – IMEL – João Victor W. Vieira

13.3. Remonta na cruzada

Condições técnicas do movimento que os ingleses chamam de offside upstream:

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



Imagen 99

Imagen 100

Imagen 101

Imagen 102

Imagen 103

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Aproximação com velocidade colocando a proa atrás da porta e giro iniciando com o leme na cruzada próximo a primeira baliza. Sem tirar o remo da água a remada cruzada continuará até a saída.

- VÍDEO F179 LINK <https://youtu.be/PGPwS5x2n6c>

Imagens 99 a 103 – IMEL – João Victor W. Vieira

13.4. Remonta clássica em “S”

Para os ingleses, “C1 Onside S Upstream⁵⁵”.

Condições técnicas:

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

⁵⁵ [C1 Onside S Upstream - Level 2](#)

- **SAÍDA** – remada cruzada.



Imagenes 104 a 108 – IMEL - Edmar Queiroz de Borba

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Aproximação com velocidade colocando a proa atrás da porta. O giro se inicia com o leme na cruzada próximo a primeira baliza. Sem tirar o remo da água a remada cruzada continuará até a saída. Não tocar na baliza.

- VÍDEO F180 LINK <https://youtu.be/WVNxZI54BYI>

Imagenes 104 a 108 – IMEL - Edmar Queiroz de Borba

13.5. Remonta na cruzada em “S”

Em nossa metodologia embasada no trabalho dos ingleses que a definem como “C1 Offside Upstream”⁵⁶ a aproximação se faz com a remada cruzada (a), porém de forma aberta para que a ENTRADA (a) e PASSAGEM (b) sejam realizadas quase que em linha reta sendo necessárias pequenas correções através de lemes. SAÍDA (c) com leme de proa do lado favorável.

Condições técnicas:

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



⁵⁶ [C1 Offside S Upstream - Level 2](#)

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Aproximação com velocidade colocando a proa atrás da porta. O giro se inicia com o leme na cruzada próximo a primeira baliza. Sem tirar o remo da água a remada cruzada continuará até a saída. Não tocar na baliza.
- VÍDEO F181 LINK <https://youtu.be/Nd9e9PqH3qk>

Imagens 109 a 112 - IMEL - Edmar Queiroz de Borba

13.6. Remonta Reversa

No excepcional trabalho dos britânicos eles ensinam o pivot utilizando-se da remada reversa o qual eles definem como “C1 Reverse Pivots”⁵⁷, porém não existe (ou pelo menos não encontramos) a aplicação dessa remada reversa na passagem da porta em nenhum dos três níveis existentes. Entretanto, embasados nos eventos internacionais e na experiência de Foz do Iguaçu e Tomazina que seguem essa metodologia, a remonta reversa é a mais eficiente, rápida e que diverte o atleta no ato de sua execução.

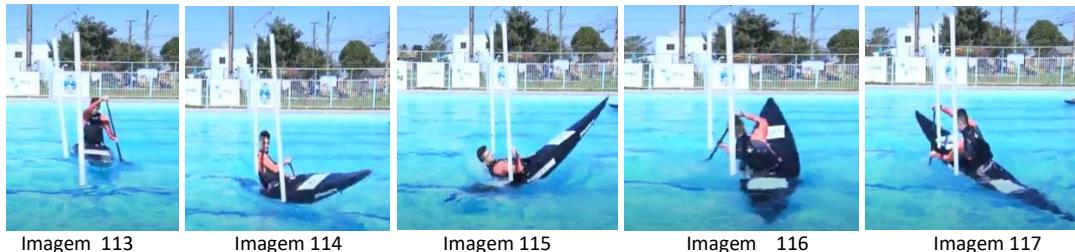
Por esse motivo deve ser ensinada e motivada desde a iniciação tanto no lado favorável como no lado não favorável trocando o remo de mãos. É importante que se treine esta remonta no lado direito e no lado esquerdo. Treinadores mais tradicionais não gostam nem de pensar nessa possibilidade de troca de mãos, porém os resultados internacionais estão cada vez mais conclusivos para o entendimento contrário. As mulheres já descobriram isso desde o início (até mesmo por questão de saúde) e os homens, aos poucos, vão aderindo a essa ideia.

No início das atividades no Nível Amarelo, não será fácil para o atleta executar esse fundamento visto que necessita equilíbrio e domínio muito grande da embarcação. Não são todos os que conseguem nessa fase, porém é interessante que começem a entender os movimentos. No início convém substituir a “remada reversa” pela “circular de popa”, permitindo que o barco se mantenha mais plano na execução do movimento sem afundar a traseira.

Condições técnicas:

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

⁵⁷ [C1 Reverse Pivots - Level 1](#)



- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Equilíbrio do barco e passagem do tronco sem toque. Proa colocada na frente da porta para iniciar a remada reversa.
- VÍDEO F182 LINK <https://youtu.be/WtRPdDuK5zw>

Imagens 113 a 117- IMEL - João Victor W. Vieira

14. EXERCÍCIOS

14.1. Só no equilíbrio

Número de atletas: três ou mais

Habilidades

- Equilíbrio
- Linhas

Exercício

1. Colocar os atletas em linha com uma determinada baliza;
2. Todos saem lateralmente ao mesmo tempo em direção à sua respectiva baliza;
3. Metro e meio antes de chegar na primeira baliza deverá parar de remar e conseguir entrar na porta sem nenhum toque.

Comentário

Exercício dinâmico, animado que pode ser feito de ambos os lados. Cada treinador deverá inovar nas inúmeras possibilidades de se fazer algo de forma lúdica, de acordo com a idade dos atletas, porém extremamente importante para o desenvolvimento técnico.

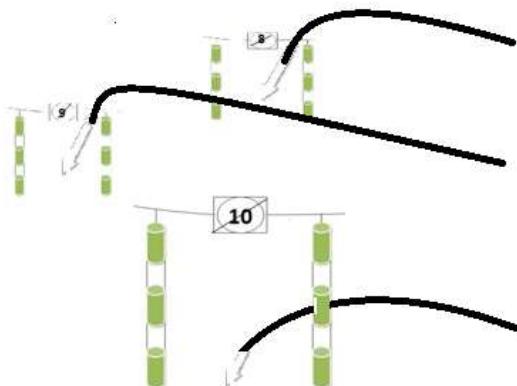


Figura 39

- VÍDEO F183 LINK <https://youtu.be/WGLqV-wJ3MU>

Figura 39 – IMEL- acervo

14.2. Das três remontas em C1

Número de atleta: individual

Habilidades Remontas

Exercício

1. Agora o fundamento a ser trabalhado nas três balizas inseridas nas piscinas será as diversas formas de remonta.

2. O Treinador poderá fazer a sequência utilizando uma mesma modalidade de remonta ou intercalar. Existem inúmeras possibilidades para se criar neste treino.

Comentário

Exercício a ser realizado em águas calmas. Se for possível fazer duas linhas de três portas na piscina, para que dois atletas possam competir entre eles ao mesmo tempo, a dificuldade do exercício aumenta muito em virtude da água mexida.

- VÍDEO F184 LINK

14.3. Remontas no mesmo cabo

Número de atleta: individual

Habilidades Remontas

Exercício

1. Em um mesmo cabo pendurar duas portas a 6 m de distância.
2. O atleta deverá trabalhar remontas no lado esquerdo e no lado direito alterando de lado o remo, bem como as cruzadas de acordo com programação prévia.

Comentário

Este tipo de atividade pode tornar mais interessante para o próprio aprendizado se forem os atletas que estejam ditando, um por vez, a forma de execução da próxima série.

- VÍDEO F185 LINK <https://youtu.be/chtDo-JSvrM>

14.4. Remontas em linha

Número de atleta: individual

Habilidades Remontas

Exercício

1. Ao invés das remontas estarem em “off set”, as três deverão estar posicionadas em uma mesma linha (ou margem) fazendo com que o atleta, na ida, trabalhe o lado favorável e no retorno trabalhe a remada cruzada.
2. Todas as possibilidades de remontas podem ser utilizadas neste exercício. São inúmeras as possibilidades.

Comentário

Não se deve deixar atleta parado por muito tempo, de forma que com uma Turma de 10 alunos o melhor a fazer é criar duas linhas de frente. Assim que o primeiro atleta chegar deverá entrar por último na fila oposta e o atleta que aguardava nesta mesma linha fará o mesmo no sentido oposto.

- VÍDEO F186 LINK <https://youtu.be/2duoBSe4Zpw>



14.5. Competição de remonta forçada

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades Remonta forçada

Exercício

1. Os atletas se posicionam na linha de partida, onde o objetivo é passar por uma remonta no lado favorável de forma forçada. A distância até as portas deve ser a mesma para todos.
2. O tempo será paralisado quando os atletas passarem por uma determinada marcação final.

Comentário

Exercício que agita o ambiente, ainda mais quando se for possível a execução em dupla. Qualquer toque deve ser adicionado 2 segundos ao tempo final e a passagem incompleta ou não passagem, 50 segundos.

- VÍDEO F187 LINK <https://youtu.be/y-Yj6HOkh4Q>

14.6. Remontas com as mãos

Número de atletas: individual

Habilidades

- Percepção da necessidade de boa angulação da proa
- Perfeita noção da importância das circulares

Exercício

1. Exercício instrutivo e divertido para a criançada. Consiste em passar por três remontas remando com as mãos, sem auxílio do remo.
2. É possível se fazer o mesmo exercício em duplas com pistas individuais.

Comentário

São inúmeras as possibilidades de combinações que se pode fazer neste exercício. O importante é sempre lembrar que o atleta precisa estar em atividade na água. Não pode deixar um executando a atividade e outros nove parados sem fazer nada, aguardando a sua vez que nunca chega... Isso é muito desestimulante.

- VÍDEO F188 LINK <https://youtu.be/py7qySwfVg>

15. SEMANAS 11 e 12

As próximas duas semanas serão dedicadas ao aprendizado do **rolamento**. Vamos repetir aqui o mesmo texto e as mesmas atividades já disponibilizadas na Apostila 1-Nível Branco. Não muda nada. Apenas o nível de exigência junto ao atleta que será outro. Antes a preocupação era retirar eventual receio de embarcar e prepará-lo para resgatar o seu equipamento nestes casos. Agora não, para que o atleta possa passar para as atividades da Apostila3 – Nível Verde que serão realizadas em corredeiras, obrigatoriamente terá que estar executando pelo menos uma das formas de rolamento que servirá para sua própria segurança.

Talvez seja o fundamento mais desejado para se conseguir realizar pelos atletas de águas brancas (corredeiras), mares e de piscinas. 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 ser 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.

15.1. 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. 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 embarcar 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 MANOBRA 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 ensinança 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 adentramos 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”⁵⁸ (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=FOUGaBIIF70
- www.youtube.com/watch?v=TpQM1ASt6ms
- www.youtube.com/watch?v=jl9FVjvez_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.

⁵⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=KBwCeMmkWgs>

- **Rolamento de Remada Circular** - os americanos chamam de sweep roll⁵⁹ (rolamento de varredura). Neste rolamento, o fundamento é usar uma **remada circular** que os espanhóis chamam de varredura.



- www.youtube.com/watch?v=UeOL0MkuqBo
- 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 Roll⁶⁰”, 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.

⁵⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=uwpiBQLF7J4>

⁶⁰ 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=frRZYI6Vplg

15.2. 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.



Imagen 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

15.3. 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;



Imagen 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;



Imagen 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;



Imagen 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.



Imagen 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.



Imagen 90

VÍDEO F94 LINK - https://youtu.be/OZ-qP33_Blc



15.4. 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=frYZI6Vplg

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

15.5. 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 quatro formas de rolamento sem remo:

- (A) Rolamento de popa com as mãos;
- (B) Rolamento de centro com as mãos;
- (C) Rolamento de proa com as mãos;
- (D) Rolamento com a bola.

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.

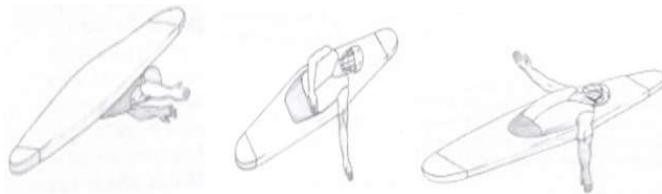


Figura 22

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-0tXeE

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.

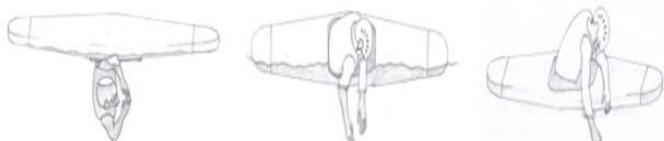


Figura 24

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

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

C- Rolamento com a bola

Fica muito fácil rolar com a bola após aprender a rolar com as mãos. A bola é utilizada como apoio das demais formas de rolamento. Primeiro deve segurar a bola com as duas mãos e colocá-la na superfície na posição de “preparação”. Neste ponto, terá as duas mãos na superfície (segurando a bola) prontas para qualquer tipo de rolamento. Poderá retirar uma mão da bola, enquanto a outra segura firme para não escapar, possibilitando a varredura com a outra mão, da mesma forma como para o rolar com as mãos. Não deve utilizar a bola como apoio para tentar emergir rapidamente. A flutuação da bola ajuda a rolar, mas, tal como nos rolamentos com o remo e com as mãos, é a perfeita inclinação do corpo que faz o trabalho de rolar.

A bola pode ser agarrada em qualquer das mãos. Quando a bola estiver na mão de baixo (no último braço a sair da água) a bola é a última coisa a vir para fora de água e acaba no mesmo lado do rolamento. Quando a bola estiver na mão de cima (no primeiro braço a sair da água) a bola sai da água no meio do movimento de rolar e acaba no lado oposto ao rolamento. Isto é muito importante porque permite colocar a bola estrategicamente quando o rolamento estiver completo. Por exemplo: se sofrer uma abordagem com a mão no teu ombro direito e rolar com a bola de modo a sair com ela na mão direita, deverá estar do mesmo lado do teu adversário. Mas se a colocar na mão esquerda, quando vier para cima a bola estará afastada do adversário.



Imagen 151

Imagen 152

Imagen 153

Imagen 154

- VÍDEO F191 LINK <https://youtu.be/PhWEuVo0goQ>

Imagens 151 a 154 – IMEL-Guilherme Schena Dias Rodrigues

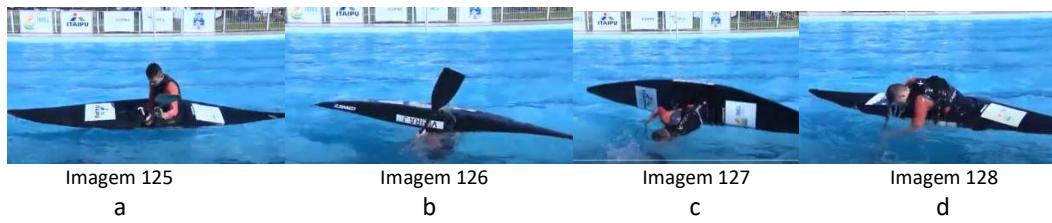
15.6. Rolamento de C1

Existem duas formas tradicionais de se fazer o rolamento na C1 Slalom. Cada atleta deve procurar o seu formato ideal, levando-se em conta a rapidez da conclusão do movimento, segurança contra os possíveis impactos com pedras e, por último, com os posicionamentos perigosos de ombros e cotovelos.

A- Rolamento Clássico

Antes de se executar o rolamento clássico propriamente dito, o atleta iniciante deve aprender a fazer o movimento dos braços e o trabalho correto do quadril, conforme pode ser verificado no seguinte endereço eletrônico:

<https://www.youtube.com/watch?v=tw87QUbnP0g>



- a- Braço de tração esticado e braço de comando fazendo um ângulo aproximado de 90 graus. Pá plana na água.
 - b- Forçando a pá na superfície com o braço de tração, o atleta deve inclinar o corpo para a frente. Enquanto a pá afunda o barco deverá ser inclinado através da rotação do quadril, até ficar completamente inclinado conforme a imagem acima.
 - c- Retorna a posição inicial jogando o corpo para a frente e forçando a pá, trazendo de encontro com o barco.
 - d- A posição final será com o braço de comando na altura dos olhos e de tração na cintura.

Após dominar o exercício acima, ficará bem mais simples realizar o rolamento clássico de C1 que consiste em mergulhar com o remo no lado da remada cruzada (a). A pá deve estar voltada para cima, como no rolamento com o caiaque e o corpo do atleta passará pela popa (b). De cabeça para baixo deverá colocar a pá do remo na flor da água (c) e executar os movimentos de empurrar a pá para o fundo e inclinar o quadril (d e e).

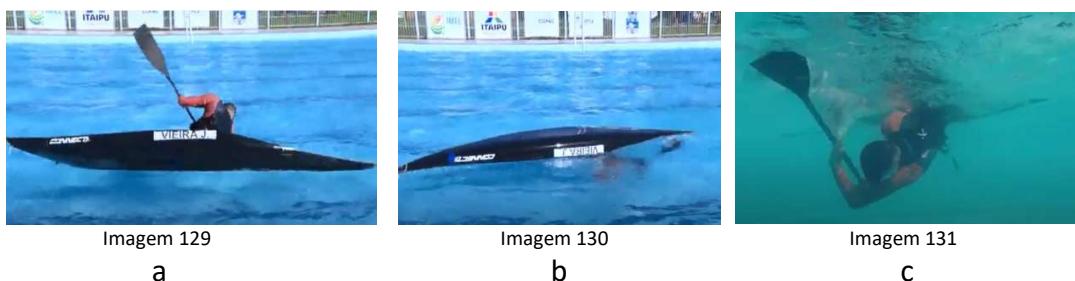




Imagen 132

d

Imagen 133

e

Imagen 134

f

VÍDEO F 189 LINK - <https://youtu.be/oblRe6TSsmQ>

Imagens 125 a 134- IMEL- João Victor W. Vieira

B- Rolamento com Circular

Outro exercício interessante e fácil de ser executado é o que pode ser encontrado no seguinte link: <https://www.youtube.com/watch?v=1VO8jBwlWwo> É também muito utilizado pelos canoístas iniciantes que consiste basicamente em repetir o rolamento do caiaque.



Imagen 135



Imagen 136



Imagen 137

VÍDEO F190 LINK - <https://youtu.be/7O1ei6pZW9E>

Imagens 135 a 137- IMEL- João Victor W. Vieira

16. EXERCÍCIOS

16.1. Brincando de nadar cachorrinho

Número de atleta: um ou dois (com muito cuidado)

Habilidade Recuperação durante o jogo

Exercício

1. Os atletas se posicionam no meio da piscina. Emborcaram e devem nadar sem tirar a saia da embarcação até a borda, estilo “cachorrinho”.
2. Deve manter-se no caiaque a fazer força com as pernas do lado de dentro do cockpit a fim de não escorregar da sua posição. Deve manter a cabeça dentro da água e levantá-la apenas para respirar ou se necessitar de ajuda. Se tentar manter a cabeça sempre fora de água o movimento dos braços vai dificultar a respiração.
3. Assim que conseguir apoiar as mãos, deve endireitar o barco com movimento rápido do corpo.

Comentário

O objetivo é treinar a recuperação quando falhar o rolamento, sem a necessidade de retirar a saia. Exercício que exige bastante cuidado do treinador, principalmente se for alunos com a faixa etária muito baixa. Se fora da água, o aluno tiver dificuldades em retirar a saia, não deve fazer esse exercício por questão de segurança.

- VÍDEO F192 LINK

16.2. Salvamento com a proa

Número de atleta: dois ou mais

Habilidade Recuperação durante o jogo

Exercício

1. O atleta emborca e levanta as duas mãos para cima na popa.
2. O colega, posicionado a 3 metros de distância deverá ir de encontro a uma das mãos para que o mesmo possa se apoiar e desvirar o barco.
3. Assim que conseguir apoiar as mãos, deve endireitar o barco com movimento rápido do corpo.

Comentário

Outra possibilidade de recuperação quando falhar o rolamento, sem a necessidade de retirar a saia e água da embarcação. Exercício que também exige bastante cuidado do treinador, principalmente se for alunos com a faixa etária muito baixa. Vale repetir, se fora da água o aluno tiver dificuldades em retirar a saia, não deve fazer esse exercício por questão de segurança.

- VÍDEO F193 LINK

16.3. Recuperação em águas profundas

Número de atleta: dois ou mais

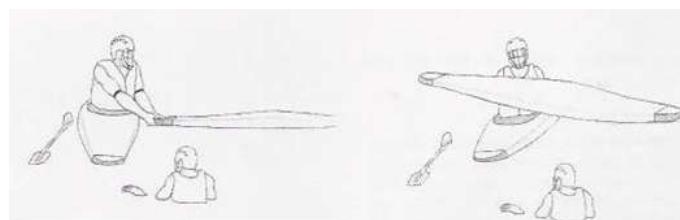
Habilidade Recuperação da embarcação

Exercício

1. O atleta emborca e retira a saia.
2. Sem colocar os pés no fundo da piscina, deverá aguardar o seu colega que estará embarcado retirar a água da embarcação.
3. O atleta embarcado não deve tentar desvirar o caiaque enquanto tiver água dentro. Deve agarrar a proa do caiaque virado e colocá-lo no seu convés puxando até chegar no cockpit do barco virado.
4. Nesta posição os dois caiaques formam um “T”. Deverá balançar o caiaque várias vezes para sair toda a água. O atleta que virou poderá auxiliar baixando o barco no lado oposto.
5. Depois de retirada a água, deve colocar o caiaque ao lado alinhando proa com a popa.
6. O nadador pode agora subir pela parte de trás do caiaque, agarrar o cockpit com ambas as mãos e puxar o corpo até entrar no barco. Em alternativa e dependendo do tamanho e capacidade das pessoas envolvidas o nadador pode colocar um braço por cima de cada caiaque para se apoiar e colocar ambas as pernas dentro do cockpit.
7. Para ambos os métodos a pessoa que está auxiliando tem de agarrar o barco vazio com firmeza para prevenir que volte a virar durante a recuperação. Os remos ficam seguros se forem colocados paralelos ao caiaque que virou na forma indicada na figura.

Comentário Esta técnica não é apropriada para ser utilizada durante o jogo, mas resolve para rios e lagos. Permite a um canoísta ajudar o outro que está dentro de água a reentrar no caiaque.

- VÍDEO F194 LINK <https://youtu.be/sS5R0EuWRYc>



1 Levantar o caiaque virado, sem desvirá-lo, no convés do barco de apoio



2 Balançar para ambos os lados até retirar completamente a água da embarcação



RECUPERAÇÃO EM ÁGUAS PROFUNDAS

3. Colocar ambos os caiaques próximo em sentido inverso de proa com popa, devendo o jogador que estará embarcado segurar ambos os remos e abraçar o convés da outra embarcação conforme o desenho.

Figura 42



16.4. Defendendo, rolando e arremessando

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades

- Defesa
- Rolamento
- Arremesso

Exercício

1. O atleta fica de frente para o colega que estará em pé na piscina ou embarcado (no início, por questão de segurança, é melhor que o parceiro esteja em pé na piscina);
2. O colega arremessa a bola a 50 cm ou mais da embarcação, forçando o rolamento com a bola após a defesa.
3. Deve rolar com a bola e já sair arremessando de volta.

Comentário

Muito cansativo e impossível de ser realizado se não houver completo domínio do rolamento. O treinador deve conhecer bem a turma para colocar duas ou mais duplas na piscina para treinamento simultâneo. Todo cuidado com atletas muito novos.

- VÍDEO F195 LINK <https://youtu.be/CSP1mCs2UMc>

16.5. Corrida Maluca

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades

- Físicas
- Rolamento

Exercício

1. Os atletas devem ficar a 1 metro de distância encostados com a popa na borda da piscina;
2. Ao comando do treinador, partem todos ao mesmo tempo para a outra borda, remando com as mãos.
3. É possível segurar com as mãos o caiaque do adversário, bem como puxar para trás.
4. É permitido também o empurrão com a palma aberta no ombro do adversário.
5. Vence quem chegar na outra borda primeiro.

Comentário

Os atletas devem estar com o capacete e com o colete salva-vidas. Exercício cansativo e normalmente com muitas algazarras. Se o atleta não estiver dominando o rolamento é melhor não fazer.

Vídeo 196

- VÍDEO F196 LINK <https://youtu.be/-vMLqOP0-h8>



16.6. Dominó

Número de atleta: cinco ou mais

Habilidades Rolamento

Exercício

1. Atletas posicionados ao lado proa com proa, a uma distância de 50 cm.
2. Ao comando do treinador, com as palmas abertas um vai empurrando o outro para obrigar o rolamento. Quando encerrar, deve reiniciar do outro lado.

Comentário

Cuidar para não haver acidentes. Utilizar capacetes.

- VÍDEO F197 LINK <https://youtu.be/hlvCImL1T5A>

Figura 42 – Ian Beasley, Canoe Polo

17. SEMANAS 13 e 14⁶¹- CAIAQUE POLO

17.1. Afundar proa e popa

• Afundar a Proa

Afundar a proa é empurrar a frente do barco para dentro de água para abordar o adversário e para outras manobras. No entanto, deve evitar fazer esta manobra perto do corpo do adversário porque há um elevado risco de provocar uma abordagem ilegal se a proa não afundar e atingir em cheio a lateral do caiaque adversário ou ressaltar para o corpo.

Para afundar a proa, deve combinar o movimento do corpo com a remada para a frente para forçar a proa para dentro de água. Para fazer isto, deve remar a uma velocidade média e ao puxar a pá (quando aplicamos mais força) deve fazer força para baixo em ambos os finca-pés e inclinar para a frente mantendo a cabeça baixa próxima ao convés. Este movimento é feito com suavidade e sem esforço. A coordenação é essencial. Para trazer a proa para a superfície, basta endireitar o corpo. Deve atentar-se para não endireitar o corpo muito cedo porque isso vai limitar a profundidade alcançada.

Deve praticar este movimento utilizando o bico do barco (proa) para apanhar uma bola na água. Atira a bola para 3-4 metros à frente do caiaque, rema na sua direção e afunda o bico debaixo da bola e deixando-a rolar por cima do deck até às mãos.



Imagen 155

- VÍDEO F198 LINK <https://youtu.be/d05dzRn1cMw>
- VÍDEO F198B LINK <https://youtu.be/JRhX1qs1fYs>

Imagen 155 – IMEL- Mauro Palacius e Patrício Leo Di Monaco

⁶¹ Todos fundamentos, textos e algumas figuras foram retirados do Canoe Polo, Ian Beasley, 2020, Edição em Português.

- **Afundar a Popa**

De forma semelhante, podemos afundar a popa inclinando a parte de trás. Mas existem limitações para aplicar este movimento. Mais eficaz é fazer uma pequena circular para empurrar a popa para baixo de outros barcos, objetivando escapar de outros jogadores ou para evitar abordagens. Essencial para ganharmos a melhor posição na defesa.

A parte traseira afunda combinando inclinação, com circular de proa. Estando parado, deve inclinar o barco e fazer uma curta remada circular no lado oposto da parte levantada, enquanto transfere o peso do corpo para a nádega mais embaixo. Também poderá fazer uma remada reversa do mesmo lado da parte levantada do barco.

Colocar uma bola atrás e praticar afundar a popa de um lado para o outro por baixo da bola. Ou então, aproximar da bola e quando esta está ao nível dos joelhos, deve inclinar o caiaque e fazer uma remada reversa para afundar a popa e passar por baixo da bola.



Imagen 156

- VÍDEO F199 LINK <https://youtu.be/FVwjQaczUvs>
- VÍDEO F199B LINK <https://youtu.be/AKBiw2-J3bc>

Imagen 156 – IMEL-Mauro Palacius e Daniela Sofia

17.2. Abordagem e defesa

As abordagens com o caiaque são muitas vezes feitas sem prever o seu resultado o que origina o assinalar faltas pelos árbitros. Ocasionalmente um forte impacto do caiaque provoca danos no barco do adversário ou no seu próprio barco. Conhecer as regras e relacioná-las com a abordagem de forma correta desenvolve uma boa técnica vai ajudar a evitar perdas de posse de bola desnecessárias.

As abordagens podem ser feitas no lado do caiaque adversário ou de frente. Em ambos os casos a intenção é parar um jogador, desviá-lo do seu objetivo, desequilibrá-lo no lançamento ou forçar uma perda de bola.

- **Abordagem lateral**

Abordar o adversário de lado é a forma mais comum de parar outro jogador. Existem dois pontos chave na abordagem: onde abordar e como abordar. A posição mais eficaz para a abordagem é junto aos finca-pés do adversário (o onde) porque cria uma boa alavanca para fazer o barco girar. Abordar junto ao quadril é menos eficaz porque o peso do jogador faz com que seja o ponto mais sólido e estável do caiaque.

Apenas atingir o adversário de lado não é suficiente. O adversário pode rapidamente inclinar o caiaque para forçar você a subir e ficar com o barco por cima dele o que faz com que a abordagem tenha sido ineficaz. Quem tem o barco por baixo está em melhor posição para manobrar e controlar o adversário. Para uma abordagem eficaz deve tentar colocar a proa por baixo do barco do adversário. Isto dará controle e permitirá direcionar o adversário para onde quiser. Uma abordagem forte e bem executada resulta no adversário sobre o seu caiaque e fora da jogada. Para colocar por baixo do caiaque adversário, terá que direcionar ao adversário e afundar a proa.



Imagen 157

- VÍDEO F200 LINK <https://youtu.be/4LsH3livJAk>

Imagen 157 – IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues e Fábio Scchena Dias Rodrigues

- **De frente**

Uma abordagem de frente é de difícil execução e facilmente evitada pelo adversário, bastando para isso que ele se curve no último momento. Se ele fizer isso você passará ao lado e ficará fora da jogada. Se for de frente em direção ao adversário, deve afastar um pouco para o lado de modo a ficar cerca de 30-50 cm do outro barco e fazer uma curva apertada para uma abordagem lateral.



Imagen 158

- VÍDEO F201 LINK <https://youtu.be/E4mD22VN5Ds>

Imagen 158 – IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues e Fábio Scchena Dias Rodrigues

- **Defender ou neutralizar uma abordagem**

Para neutralizar uma abordagem terá de evitar que o adversário se coloque debaixo da tua proa. Consegue impedir isso inclinando o caiaque de modo a que a parte de cima (convés) fique virada para o atacante (defesa lateral). A parte de cima inclinada vai parar o atacante ou funcionar como uma rampa para direcioná-lo por cima do teu barco. Ou então, executar uma remada reversa para se afastar do atacante e neutralizar a abordagem.



Imagen 159

VÍDEO F202

<https://www.youtube.com/watch?v=TacpMdwrJ6k&feature=youtu.be>

Imagen 159 -IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues e Fábio Scchena Dias Rodrigues

17.3. Proteção de bola

Proteger a bola se faz com uma combinação de recuperação através de várias circulares visando manter o controle enquanto se afasta o adversário. A chave para ser bem sucedido é conhecer profundamente a regra dos 5 segundos não permitindo que a bola esteja ao alcance das mãos. Se a bola estiver fora do alcance das mãos, a regra não se aplica. A proteção se dá quando a bola está ao lado da proa e o adversário atacar do lado oposto. Quando isso acontecer deve colocar a bola com o remo ao lado do seu caiaque ao lado do quadril. Durante a abordagem, deve inclinar o caiaque para colocar o convés na direção do adversário e evitar que ele se coloque por baixo do teu barco.

A bola está agora ao alcance das mãos e a regra de posse de bola começa a contar. Durante a abordagem deverá fazer uma circular de popa para girar o barco. A própria abordagem vai auxiliar no giro. Durante a circular de popa, o movimento da água deverá afastar a bola da proa, fora do alcance das mãos, consequentemente estando sem a posse da bola. Deverá recuperá-la novamente com o remo, completando o giro de 180 graus com uma nova circular de popa. Esta ação de fora-de-posse/em- posse pode continuar enquanto for necessária. O giro termina com o caiaque virado em direção oposta e pronto para o arranque. O atacante fica para trás porque percorre uma distância maior durante o giro.



Imagen 160

Imagen 161

Imagen 162

- F203 LINK <https://youtu.be/cPeTFWf-J3E>

Imagens 160 a 162 - IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues e Fábio Scchena Dias Rodrigues

17.4. Arremesso básico e lateral

- **Arremesso básico ou tipo beisebol**

Este é o passe mais comum. Tem potência e a bola percorre distâncias consideráveis porque a bola pode ser lançada com força e rapidamente. É ideal para os arremates ou chutes ao gol. Para tirar o melhor proveito deste passe e minimizar o risco de lesões no braço, o corpo e braço trabalham em conjunto num movimento contínuo.

Vamos começar por dividir o passe nos seus componentes:

- **Postura**

Deve estar sentado na posição correta e segurar a bola com os dedos abertos em sua volta. O dedo médio deve estar ao centro no plano vertical. Deve levantar a bola de modo que o cotovelo fique alinhado com o ombro ou acima. A mão deve estar na vertical e virada na direção do lançamento (mão virada para cima larga um lançamento incerto e com perda de potência). O outro braço segura o remo embaixo para evitar bater na bola. Ter cuidado para não inclinar para trás quando começar o lançamento porque sai para cima o que resulta curto e com menos força, além de gastar energia para trazer o corpo à frente para a posição normal.

- **Armar**

Girar o tronco de modo que o cotovelo fique atrás da cabeça (mas não estenda para além da coluna vertical). O corpo estará armado e pronto para largar energia para o lançamento. Quanto mais girar o tronco para trás mais forte será o lançamento.

- **Desarmar**

Quando se gira os fortes músculos oblíquos das costas inicia a ação de desarme que empurra o barco e bola para a frente. Os cotovelos lideram o movimento.

- **Largar**

Logo após o desarme o braço continuará esticado enquanto o antebraço roda para baixo pelo cotovelo passando na diagonal em frente ao peito. O pulso é lançado para baixo após largar a bola com os dedos que devem empurrar a bola para baixo num plano vertical para fazê-la girar. Neste ponto os dedos estão esticados, virados para baixo e na direção que queremos passar a bola.

- **Extensão**

Acaba o passe com o braço a passar na diagonal em frente ao peito. Este movimento final relaxa o braço e evita o efeito de chicote que ocorre quando o braço for parado subitamente no meio do lançamento. **Esse parar repentino do movimento é a causa de muitas lesões devido ao estalo que provoca na zona do cotovelo.** Um lançamento eficaz deixa o corpo totalmente desarmado e ao fazer isso dá mais força ao lançamento. Uma boa extensão, é sinônimo de lançamento com força.

O movimento completo é contínuo e suave. Movimento descontínuo e mal executado transforma-se em má técnica que limita a força e coloca pressão desnecessária sobre as articulações. Em conjunto, cada parte do lançamento – elevação da bola, rotação do tronco, esticar do braço, movimento do antebraço, giro com o pulso, esticar dos dedos e extensão – formam um somatório de forças para maximizar a distância, força e precisão.

As pernas também podem ser usadas para criar lançamentos mais fortes. Quando o tronco é rodado para trás, deve inclinar o barco possibilitando à coxa oposta ao lançamento empurrar o barco para frente. Neste momento, o caiaque fica quase na vertical (de lado) com a extremidade contrária ao braço de lançamento acima da água. Começa o lançamento colocando a outra coxa (do mesmo lado do braço de lançamento) para cima de modo a endireitar o barco. Tenta passar a energia criada por este movimento às fases de armar e desarmar do lançamento.



Imagen 163



Imagen 164



Imagen 165



Imagen 166

- **VÍDEO F96 LINK <https://youtu.be/WiifOas2fLA>**

Imagens 163 a 166 – IMEL-Guilherme Schena Dias Rodrigues

- **Passe lateral ou circular**

O passe circular é versátil para fazer passar a bola em frente ao peito e para o lado. Também pode ser utilizado para lançar a bola para a frente. Segura a bola com a mão aberta e os dedos esticados ao longo da sua linha central com o braço quase esticado e colocado para o lado. O corpo é rodado para trás com o braço. Deve lançar a bola rodando o tronco para a frente com o braço esticado. Largue a bola com um movimento do pulso como se estivesses a dar uma bofetada e com os dedos esticados na direção do alvo. A bola vai para onde os dedos apontarem. Continua o movimento com o braço a passar em frente ao peito para terminar o movimento.



Imagen 167

- VÍDEO F 106 LINK <https://youtu.be/otJXCqNWv6c>

Imagen 167 – IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

17.5. Arremesso com as duas mãos e lob

- **Passe ou arremesso com as duas mãos**

O passe com as duas mãos é ideal para passes curtos e diretos em situações de jogo em que estão muitos jogadores numa pequena área, provocando alguma confusão. A bola é lançada com muita rapidez. A bola é segurada contra o peito, as mãos viradas para dentro com os polegares para fora e abaixo do ombro. Para aplicar a máxima força, os cotovelos devem estar alinhados com a bola. Agarra a bola com os dedos e polegares virados para baixo. Lança a bola com uma sacudidela de ambos os pulsos de modo a que a bola rode os dedos. Os dedos terminam esticados e a apontar na direção da bola. Mantém o passe baixo, rápido e forte. Passes com as duas mãos que colocam a bola em arco para cima são lentos e dão tempo para o adversário bloquear.



Imagen 168

- **VÍDEO F107 LINK https://youtu.be/9PN_yIjeOP0**

Imagen 168-IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues

- **Passes em arco ou “lob”**

No lob (passe em arco) a bola é lançada para cima, mas com pouca força. É utilizado para passar a bola por cima do remo do adversário ou para um chute (arremate) inesperado ao gol, colocando a bola fora do alcance do goleiro.

O movimento do lob (passe em arco) é igual ao tipo beisebol, mas ao invés de lançar para frente, larga a bola na vertical. É tentador olhar a trajetória da bola quando é lançada, mas isto não te ajuda a ver a distância para quem vai receber. Deve criar o hábito de calcular a distância e força dos lobs, olhando diretamente para o objetivo do passe. Não deve seguir a trajetória da bola. Não deve esquecer também que o lob é um passe muito visível que permite tempo suficiente ao adversário, para ver para onde vai a bola e posicionar-se de modo a bloqueá-la.



Imagen 169

- **VÍDEO F108 LINK <https://youtu.be/nPbp7L6fZil>**

Imagen 169-IMEL- Guilherme Schena Dias Rodrigues e Fábio Scchena Dias Rodrigues

- **Variações**

Saber fazer todos os tipos de lançamento fornece uma enorme variedade de passes e arremates para aplicarmos em qualquer situação durante o jogo. Mas não é suficiente. O adversário pode antecipar a trajetória da bola antes de ser lançada e preparar-se para o bloqueio ou interceptação. Podemos fazer variações aos lançamentos básicos para tentar disfarçar o passe ou arremate de modo a que a nossa intenção seja mal interpretada pelo adversário e os apanhe desprevenidos. Tenta o seguinte:

- **Rotação do pulso**

A rotação do pulso é utilizada com o passe de beisebol. É uma técnica excelente para chutes a gol. Ao invés de dar o solavanco para baixo do pulso no momento de largar a bola alinhada com o antebraço, este solavanco ou balanço do pulso é realizado para qualquer dos lados para colocar a bola num ângulo não antecipado pelo goleiro.



Imagen 170

Imagen 171

Imagen 172

Imagen 173

Imagen 174

Imagen 175

- VÍDEO F109 LINK <https://youtu.be/lrBaKtfGFNM>

Imagens 170 a 175 -IMEL-Mauro Palacios

- **Mudança em cima**

Utilizado quase exclusivamente para chutes ao gol. Mudança em cima é uma variação no passe beisebol que faz repentinamente a bola perder velocidade e ganhar altura quando sai da mão. Ao fazer este arremate dá-se a impressão de um chute com força, porém sai fraco e para cima. Quanto mais disfarçado melhor. Num passe normal de beisebol os três dedos do meio dão direção e velocidade à bola. No arremesso “mudança em cima” a bola é lançada do dedo mindinho e indicador para dar uma rotação para trás e ganhar altura, mantendo o movimento normal do braço.

- **Bola curva**

A “bola curva” provoca um arco na trajetória da bola que a faz sair do seu traçado normal. Esta variação do passe beisebol é conseguida movendo o pulso na parte de fora da bola para dar rotação lateral ao ser largada. No lançamento com a direita a bola vai curvar da direita para a esquerda. A curva poderá ser invertida se o pulso for movido na parte de dentro da bola.

17.6. Ameaças e Recepção

A linguagem corporal pode indicar a intenção do jogador aos outros e permitir aos adversários reagir ou posicionarem-se de acordo com isso. Olhar diretamente para a baliza ou para o adversário ajuda na pontaria, mas enganar o adversário cria uma vantagem que aumenta a sua taxa de sucesso de passes e arremates.

- **Fingir o passe ou arremate**

A forma mais fácil de enganar o adversário é fingir o passe ou o arremate. Faz uma preparação de lançamento convincente, porém não larga a bola. Ao invés disso, no momento de largar a bola e imediatamente após o adversário se mover para bloquear o lançamento, muda rapidamente o lançamento para uma direção diferente. É importante simular bem a primeira parte do lançamento para comprometer o adversário.

- VÍDEO F204 LINK https://youtu.be/ZoT_4CIT3S0

- **Olhar para outro lado**

Olhar na direção do passe ajuda a assegurar que a bola chega ao seu alvo, mas também indica as tuas intenções. Olhar para longe do alvo que pretende alcançar para dar a impressão que passará em outra direção é uma tática que pode ser utilizada e treinada.

- VÍDEO F205 LINK <https://youtu.be/EJU9oqSE9ul>

- **Recepção**

Receber a bola é tão importante como lançar. O passe é desperdiçado se quem recebe não consegue agarrar e inevitavelmente leva a uma perda de bola. A bola pode ser recebida com uma mão, duas mãos ou com o remo.

Os círculos de recepção indicados na figura mostram quando devemos utilizar uma determinada recepção. Um círculo imaginário a passar por cima dos cotovelos quando os antebraços estão na horizontal determina o tamanho do círculo interior. Um círculo a passar pela linha de alcance máximo dos braços esticados, determina o tamanho do círculo exterior.



Figura 43

A recepção com as duas mãos é a mais eficaz e melhor na maior parte das situações. É confiável e assegura que o adversário não pode desviar a bola. Recepções com as duas mãos devem ser sempre utilizadas quando a bola está no círculo interior. As bolas que estão fora do círculo interior, mas dentro do círculo exterior, podem ser apanhadas com uma mão. O remo pode ser utilizado para apanhar bolas fora do círculo exterior.

Para recepções com as duas mãos, flexione os braços à frente do corpo com as palmas viradas uma para a outra e os dedos estendidos para fora. Os indicadores e os polegares das duas mãos formam um diamante, quando olhas para eles. Agarra a bola com as mãos “descontraídas” de modo a que as mãos e os braços absorvam o impacto da bola quando esta vem até ao peito. Para recepções com uma mão, deve colocar os dedos estendidos como nas recepções com as duas mãos, deixando a mão e braço absorverem o impacto movendo-se para trás com a bola. Deve virar todo o corpo para a bola quando esta se aproxima dos lados ou de trás.

- VÍDEO F206 LINK <https://youtu.be/prWgu9z4eDY>

Figura 43- Ian Beasley – Canoe Polo

18. EXERCÍCIOS⁶²

18.1. Passe em dupla

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Passe
- Recepção

Treino

1. Dois jogadores de frente um para o outro a 1 m de distância.
2. A bola é passada entre eles.
3. Aumente progressivamente a distância entre os jogadores até chegarem a 6 m.

Comentários

O exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. Comece com os jogadores próximos e jogando lentamente para enfatizar a técnica. O foco é a precisão. Analise cada componente do movimento do passe. Para arremesso básico (passe de beisebol), comece a usar apenas o antebraço e o pulso para lançar a bola, sem rotação corporal. Aumente para 2 m com a rotação da parte do corpo e, em seguida, aumente para 3 m com rotação total do corpo. Para passes laterais, posicione os jogadores lado a lado, também começando a 1m de distância. Para variação, os jogadores podem jogar a bola com os olhos fechados usando sinais de voz para direção ao jogador receptor. Uma segunda bola pode ser incluída para aumentar a velocidade de passe e a concentração.

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

18.2. Passe em grupo

Número de jogadores: Quatro ou mais

Habilidades

- Passe
- Recepção

Treino

1. Os jogadores formam um círculo com as proas apontadas para o centro.
2. A bola é lançada ao redor ou através do círculo de jogador para jogador.

Comentários

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 círculo para passar e receber a bola enquanto se movem. Duas ou mais bolas podem ser usadas para aumentar o ritmo e elevar a concentração.

⁶² Exercícios e imagens retirados do Livro Canoe Polo, de Ian Beasley, 2020, versão Português



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

18.3. Chute de 6 metros

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Chute

Treino

1. O jogador se senta na linha de 6 metros, diretamente na frente do gol. Não há goleiro.
2. Coloque o remo na água, ao lado do caiaque, mas do lado oposto ao arremesso.
3. Sente-se em linha reta e coloque a bola sobre a água com uma mão apoiada sobre ela. A outra mão fica relaxada e descansando na saia no cockpit.
4. Atire para o gol, mirando o centro.

Comentários

A intenção do exercício é desenvolver uma abordagem consistente para cobrar pênaltis. Ao adaptar uma rotina de remo na água, mão descansando na saia e outra segurando a bola, a pressão do momento é dissipada e um melhor desempenho é assegurado. Use arremessos básicos ou passes com duas mãos.

- VÍDEO F102 LINK <https://youtu.be/Uiy8S6fWhBU>

18.4. Chute de 4 metros

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Chute

Treino

1. O jogador se posiciona a 4,5m à frente do gol. Um goleiro é necessário.
2. Coloque o remo sobre a água junto ao caiaque e no lado oposto ao arremesso.
3. Coloque a bola sobre a água, uma mão apoiada sobre ela. A outra mão é relaxada e descansando na saia no cockpit.
4. Avalie a provável ação de bloqueio do goleiro.
5. Atire propositalmente para um local específico ou para obter uma reação específica do goleiro.

Comentários

Chutes de 4,5 m são usados para determinar o resultado de um jogo empatado. Cinco jogadores de cada equipe devem atirar no gol. O time que mais marca gols vence

- VÍDEO F103 LINK <https://youtu.be/6CO2NY0fsq0>

18.5. Cruzeiro do Sul

Número de jogadores: oito ou mais

Habilidades

- Passe
- Recepção
- Controle de barco

Treino

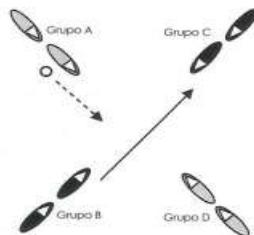


Figura 44

1. Quatro duplas formam o desenho de uma cruz, divididas em Grupos A, B, C e D.
2. O primeiro remador do grupo A, que deve estar parado na sua posição, passa a bola para o primeiro remador do grupo B que deverá estar remando em direção ao grupo C.
3. B receberá a bola na esquerda e passará para C que estará de frente. O jogador B que acabou de efetuar o passe entra no final da fila do grupo C.
4. O jogador C que recebeu a bola passa para o jogador A que estará se movendo de frente para o Grupo D. O Jogador A receberá a bola na esquerda e a passará de frente para o primeiro da fila do Grupo D. Depois do passe segue remando até o final da fila deste grupo D.
5. O exercício continua a girar através de todos os jogadores recebendo pelo mesmo lado esquerdo.

Comentários

Um mínimo de oito jogadores é necessário para este exercício, mas é possível ser realizado com muitos mais. Use para treinar os arremessos básicos, arremessos com as duas mãos, passes laterais e lob. Pode ser usado para passes da mão esquerda e direita, bem como para recepções na direita e esquerda ou até mesmo com mão única. Para dificultar, os jogadores podem jogar a bola sobre o convés para pegar com o remo. Para aumentar a concentração de grupo e evitar que os jogadores fiquem frios, use duas bolas. Uma começando no grupo A, outro no grupo D. Para variação, os jogadores tentam bloquear a bola após o passe. Por exemplo, imediatamente quando B passar a bola para ao estacionário C, B então tenta bloquear o passe de C para A.

- VÍDEO F104 LINK https://youtu.be/5U5JOUVgO_U

18.6. Passe em linha alternadas

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Remada frente
- Passe
- Velocidade
- Resistência

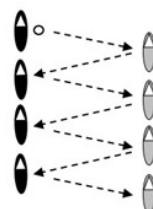


Figura 45



Treino

1. Os jogadores formam duas linhas paralelas com cerca de 3 m de distância e remam para a frente juntos.
2. A bola começa com o primeiro jogador da linha da esquerda passando para o primeiro jogador da linha da direita que em seguida a repassa conforme demonstrado no diagrama.
3. Uma vez que a bola chega ao último jogador, ela retorna pela mesma rota.

Comentários

O exercício deve ser contínuo por 100 m ou mais. O desafio é não deixar escapar a bola e manter as duas linhas paralelas. Todos os tipos de passes podem ser usados. Os jogadores que passam e recebem a bola devem girar o corpo para a pessoa que eles estão passando.

- VÍDEO F113 LINK www.youtube.com/watch?v=9g9pAA6glbA

Figuras 44 e 45 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, versão em português.

19. SEMANAS 15 e 16 – CAIAQUE POLO

19.1. Condução da bola com as mãos

A condução da bola com a mão nada mais é do que a ação de pegar a bola na água, remando, para jogá-la para frente com objetivo de voltar a apanhá-la. A condução de bola permite a posse contínua enquanto rema. Pode ser de forma lenta para gastar tempo ou rápida para manobras de ataque. Deve aproximar da bola e colocar o barco ao lado dela. Buscar pegar na bola quando esta estiver no nível dos joelhos e não na cintura. Se falhar nos joelhos terá sempre uma segunda oportunidade de a apanhar junto à cintura.

Deve coordenar a recepção da bola de modo a que a última remada seja no lado oposto à bola. Colocar o remo no deck dianteiro do caiaque mantendo-o baixo, evitará a obstrução da bola quando for lançada. O lançamento da bola para a frente deve ser a um ou dois metros do caiaque. Assim que largar a bola, a mão que fez o lançamento estará pronta para segurar o remo e continuar com uma remada do mesmo lado do drible.

A velocidade e coordenação do caiaque devem mantê-lo numa linha reta durante a condução. No entanto, se o caiaque curvar, a mão que não faz a condução pode utilizar o remo como leme para controle de direção.



Imagen 176

- VÍDEO F207 LINK <https://youtu.be/dlnwzZ4-k58>

Imagen 176-IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

19.2. Condução das bolas com os remos

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 parte de trás da pá**. Deve manter a pá sempre em contacto com a bola durante o movimento.



Imagen 177

Imagen 177 – IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues e Guilherme Schena Dias Rodrigues

- **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 parte de dentro da pá**. Deve manter sempre a pá em contacto com a bola.



Imagen 178

- VÍDEO F208 LINK <https://youtu.be/ip3C1JDEqys>

Imagen 178 – IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

19.3. Posicionamentos corretos na defesa e ataque

Apesar dos jogadores não possuírem posições fixas, como em outros esportes (futebol ou basquete), a identificação das posições no campo e das funções desempenhadas clarifica as estratégias de jogo. Muitas definições das posições, funções e estratégias foram adaptadas do basquete e do futebol. As posições típicas, ocupadas pelos atacantes e defesas, são as indicadas na figura. Na defesa, as equipes formam uma zona (barreira) à volta do gol para impedir os jogadores atacantes de se aproximarem o suficiente para marcarem ponto. Defesa será a zona e todos jogadores que ocupam a posição de goleiro, defensores, avançados, caçador e pivô. Estes normalmente são indicados através de um formato em número, por exemplo, 1-2-2 é o mostrado na figura. O primeiro número indica sempre o goleiro, o segundo o número de defesas e o terceiro o número de avançados. Em algumas oportunidades pode ser indicado caçadores ao invés de avançados. Outros estilos de defesa são o 1-3-1, 1-1-3 e 1-4. A configuração mais prática e funcional quando se joga com menos um jogador é a 1-2-1.

➤ Posições defensivas

- **Avançados:** formam a primeira linha de defesa e trabalham para prevenir que a equipe atacante se aproxime do gol.
- **Defesas:** formam a segunda linha (de defesa), também para impedir a equipe atacante de se aproximar do gol.
- **Caçador:** o caçador tem uma posição fixa, mas abandona a zona para pressionar quem tem a bola e forçar uma recuperação.
- **Goleiro:** Permanece debaixo da baliza e bloqueia os remates.
- **Pivô:** é a posição em frente ao goleiro, na linha dos 6 metros.

➤ Posições Ofensivas

- **Jogador com a bola:** o que tem momentaneamente a bola em sua posse.
- **Apoios:** apoiam o jogador com a bola providenciando linhas de passe enquanto se deslocam para o gol adversário.
- **Ponteiros:** são posições de ataque para se movimentarem para a baliza ou para afastar os defensores da zona.

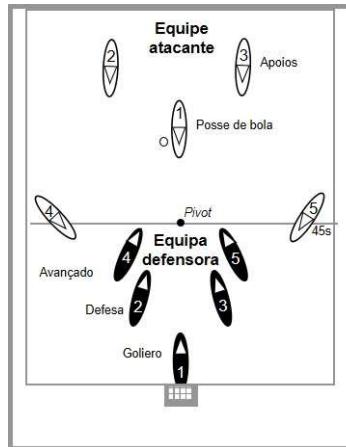


Figura 46
Típica defesa à zona 1-2-2 com as posições atacantes e defensivas.

Figura 46 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, versão em português.

19.4. Antecipação e momento certo do passe

➤ **Antecipação e comprometimento**

Saber analisar a ação do adversário, cria oportunidade para ganhar vantagem. Por exemplo: o adversário inicia um sprint na nossa direção no movimento de remada à frente. Neste momento o remo estará na água aplicando força para mover o caiaque. Em consequência, o adversário estará mais lento para eventual bloqueio de uma bola ou para iniciar outro movimento onde será necessário retirar o remo da água. Antecipar no momento oportuno as ações do adversário, abre oportunidade para o passe, abordagem ou arrancadas.

➤ **Passe – momento certo**

Sempre que se faz um passe, algum adversário tentará bloqueá-lo ou desviá-lo, impedindo que atinja o seu objetivo. Evitar um adversário que se aproxima pode ser bastante difícil porque quase sempre estará bem posicionado para se antecipar ao nosso lançamento. No entanto, um passe bem colocado, cria enorme vantagem.

Com a aproximação do adversário remando para a frente, um passe à altura da cabeça do mesmo lado em que o adversário tem a pá dentro de água ou um passe junto à água do lado oposto, será sempre muito difícil de interceptar. Passe em arco (LOB) também pode ser eficaz, mas o tempo em que a bola está no ar, pode permitir tempo suficiente para o adversário preparar a intercepção. Se o remo do adversário estiver no baixo, deve-se fazer o passe a um ou dois centímetros acima da cabeça. Para bloquear este passe é necessário o remo na vertical, o que não é um movimento muito rápido de executar.



Figura 47
Oportunidade do Passe
Observar o movimento do adversário para definir melhor trajetória para o passe. Com a pá submersa, a bola deve ser arremessada ao lado acima da cabeça.
Com a pá no alto, a bola deve ser arremessada baixa, próximo a água.

VÍDEO F209 LINK <https://youtu.be/Sa-ILZv4mQA>

Figura 47 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, versão em português.

19.5. Triangulação

Passar a bola por um adversário nem sempre é a melhor opção. A triangulação utiliza um colega de equipe para fazer a bola chegar ao objetivo. Vendo o diagrama, **1** quer passar a bola para **3** mas o defensor **1** pode bloquear. Assim, **1** passa para **2** que depois passa para **3**. Neste exemplo é feito um passe seguro para o jogador que está mais bem posicionado para o chute a gol.

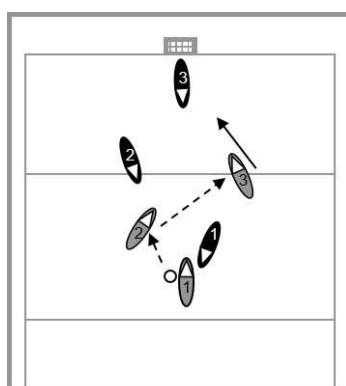


Figura 48
Triangulação – O passe é feito em dois movimentos

- VÍDEO F210 LINK -

Aproveitar vantagem do jogador atacante

Ao obter a posse de bola, o jogador se torna uma ameaça e atrairá a marcação de um jogador adversário. Este jogador adversário normalmente vem de encontro para efetuar o bloqueio. Os adversários podem ser enganados e falsamente atraídos de modo que a bola seja passada através deles, colocando-os fora da jogada. Pode-se atingir isso fazendo o “passa e siga” ou “driblar o adversário”.

Passa e siga ou 1-2

O passa e siga é utilizado para evitar uma abordagem com o caiaque, mantendo o controle da bola. É particularmente eficaz quando se vai em direção ao gol.

O jogador **1** tem a posse de bola e vai em direção ao gol. O adversário está bem posicionado para parar o movimento mas antes da abordagem (e apenas após o adversário se apresentar à jogada) **1** passa para **2** e continua remando, passando pelo adversário e recebendo outra vez a bola.

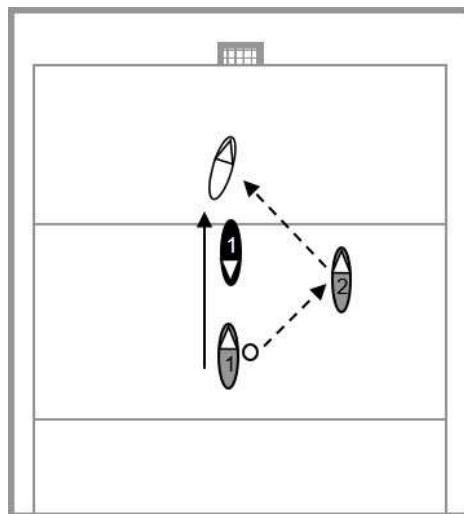


Figura 49
Passe e segue ou 1-2

O jogador atacante passa a bola para o colega de equipa e continua a remar para receber a bola de volta.

- VÍDEO F211 LINK -

Driblar o adversário

Outra maneira de evitar que o adversário nos faça uma abordagem de frente é atirar a bola para trás dele e remar passando por ele e voltar a apanhar a bola, como se fosse uma meia lua no futebol ou até mesmo o “chapeuzinho”.

- VÍDEO F212 LINK

Figuras 48 e 49 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, versão em português.

19.6. Abordagem com a mão

As abordagens com as mãos dão emoção ao jogo e contribuem para o espetáculo. São, em primeiro lugar, um movimento defensivo para prevenir o adversário de passar ou chutar, mas são mais eficazes quando colocam o adversário fora da jogada e provocam a recuperação da bola. Os jogadores com menos experiência receiam as abordagens com a mão e isso causa-lhes apreensão e diminui a sua confiança.

Os jogadores que estão sempre com receio da abordagem não podem aplicar-se totalmente na jogada. Por outro lado, os jogadores experientes sofrem a abordagem e levam a bola para baixo de água, rolando, criando uma oportunidade para um passe ou arremate inesperado. A abordagem com a mão não é simplesmente empurrar o adversário e esperar que ele se vire. Abordagem mal feita pode resultar numa falta, ou pior, forças aplicadas de forma opostas podem fazer com que você acabe virando ao invés do adversário. Deve escolher o momento ideal para a abordagem avaliando se existe força para virar o adversário e se está bem posicionado. A abordagem tem de ser feita com a mão aberta nas costas, no ombro ou de lado por baixo do ombro. Será mais eficaz quando executada no ombro ou por baixo de um braço levantado.

Para anular uma abordagem com a mão, devemos resistir com uma remada de apoio ou deitando o corpo para trás, diminuindo assim o centro de gravidade. Inclinar para o adversário, baixando o ombro, provoca o empurrão lateral para fora do alcance do adversário. Aceitar a abordagem executando um rolamento com a bola é uma forma eficaz de anular o ataque.

- VÍDEO F213 LINK <https://youtu.be/J6aus9oz0ZQ>

20. EXERCÍCIOS

20.1. Triangulação

Número de jogadores: três

Habilidades

- Passes laterais e arremessos básicos
- Recepção

Treino

1. Três jogadores remam para a frente na formação mostrada ao lado.
2. A bola começa com o jogador 1 e é passada lateralmente para a esquerda ao jogador 2.
3. O jogador 2 pega a bola com a mão direita apertando a bola contra o peito. A bola é então colocada na água à direita do barco.
4. O jogador 3 recupera a bola e passa para o jogador 1.

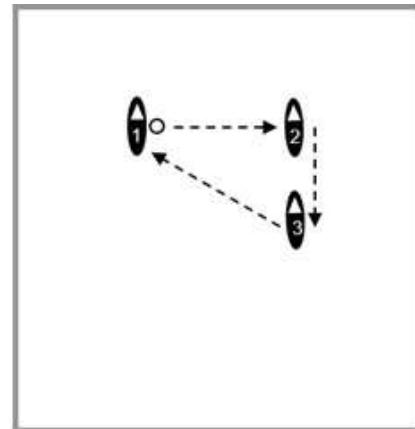


Figura 50

Comentário

Jogadores alternam posições para variação.

- VÍDEO F214 LINK

20.2. Triangulação 2

Número de jogadores: três

Habilidades

- Passes nas costas
- Passe lateral

Treino

1. Três jogadores configurados na forma ao lado, idêntico ao exercício anterior.
2. Só que agora o Jogador 3 começa lançando a bola na água, cerca de 1-2 m na frente do jogador 2.
3. Jogador 2 recupera a bola e passa lateralmente para o jogador 1.
4. Jogador 1 joga a bola para a água na frente do jogador 3 para reiniciar o exercício.

Comentários

Jogadores alternam posições para variação.

- VÍDEO F215 LINK

20.3. Condução simples

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Conduzir a bola

Treino

1. Conduza a bola para que ela seja recuperada a cada dois ciclos. Repita cinco vezes.
2. Conduza a bola para que ela seja recuperada a cada três ciclos. Repita cinco vezes.
3. Continue o exercício por quatro e cinco ciclos.

Comentários

O objetivo do exercício é ligar a distância que a bola é lançada na frente do caiaque com o número de ciclos necessários para recuperá-la. Observe que para um número par de ciclos a bola é recuperada do mesmo lado todas as vezes. Mas para um número ímpar de ciclos a bola alterna de um lado para o outro. Condução com um ciclo pode ser praticado.

- VÍDEO F216 LINK

20.4. Condução em linha

Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

- Condução
- Velocidade
- Ataque trazeiro
- Resistência

Treino

1. Um grupo de jogadores forma uma única linha.
2. O primeiro jogador conduz a bola lentamente cinco vezes e imediatamente continua com três conduções rápidas.
3. Na quinta condução lenta, quando a bola bate na água, o segundo jogador da linha arranca para frente para atacar.
4. Quando a abordagem estiver completa, os dois primeiros jogadores recuam para o final da linha e o exercício reinicia com os dois próximos jogadores.

Comentários

A intenção é colocar o jogador que conduz sob pressão e fazer com que mudem a direção do caminho pretendido. Não é necessário ganhar a posse da bola. Para variação a bola pode ser conduzida com o remo. Mantenha uma linha reta durante o exercício.

- VÍDEO F217 LINK

20.5. Condução

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Condução

Treino

1. Dois grupos de jogadores se enfrentam a cerca de 15 metros de distância.
2. O primeiro jogador de um grupo rema para frente, conduzindo a bola e passa para o jogador oposto no segundo grupo.
3. Este jogador então conduz para frente e passa de volta para o primeiro grupo.
4. O exercício continua alternando as conduções entre cada grupo.

Comentários

Os jogadores devem se concentrar em segurar uma linha reta e desenvolver uma colocação e recuperação regular de bola à medida que driblam. Para variação, um perseguidor pode seguir o jogador, ou um defensor pode ser introduzido entre o jogador de drible e o jogador que recebe o passe.

- VÍDEO F218 LINK

20.6. Condução sob pressão

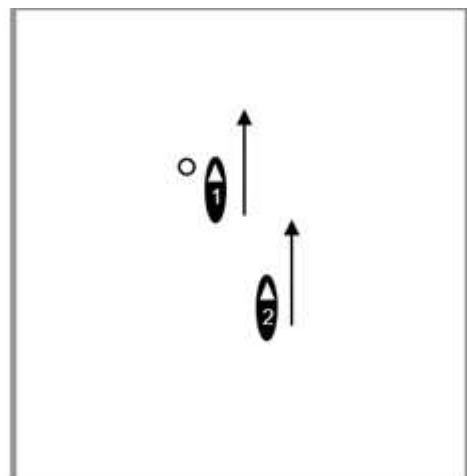
Número de jogadores: dois

Habilidades

- Condução
- Velocidade
- Abordagem

Treino

1. Jogador 1 conduz a bola em velocidade.
2. Jogador 2 arranca de uma distância de um barco atrás com o intuito de fazer o Jogar 1 mudar sua rota.



Comentários

O exercício coloca o jogador que conduz sob pressão para desenvolver habilidades. O jogador que aborda deve decidir se quer passar, surfar ou dar a volta na onda formada pelo barco da frente.

Figura 51

- VÍDEO F117 LINK <https://youtu.be/zOZQXy2u1ck>

Figuras

21. SEMANAS 17 e 18 – CAIAQUE POLO

21.1. Defesa 1-2-2: estática e dinâmica

Impedir, limitar o número de arremessos ou forçar o oponente a dar um chute difícil são objetivos essenciais da defesa que diminuem a capacidade do oponente de marcar gol. Uma defesa ativa faz também papel de ataque, impedindo tiros e trabalhando para forçar uma rotatividade em qualquer lugar do campo. Uma defesa forte pode liderar um jogo frustrando os esforços do oponente simplesmente forçando os jogadores a tornarem baixas as chances de arremessos, fazendo-os trabalhar duro, quebrando suas respectivas confianças.

Nas próximas quatro semanas serão destacadas abordagens formais para a defesa e ataque, juntamente com táticas de transição da defesa para o ataque e vice versa. As formas e estratégias de defesa mais populares estão previstas. Não significa dizer que são as táticas mais eficazes ou atualizadas, pois a todo momento se inventam novas possibilidades. São apenas formas organizadas de ataque e defesa que devem ser apresentadas para os atletas, principalmente aos mais jovens para que se acostumem com as nominações, posicionamentos e funções. Quanto mais táticas forem desenvolvidas pelo seu Clube, melhor.

ZONA DE DEFESA

A zona de defesa é o posicionamento dos jogadores para proteger a área ou a zona à volta do gol. Cada jogador ocupa e mantém uma posição. Existem várias configurações e técnicas de defesa, mas o objetivo final é sempre o mesmo: manter os atacantes fora da zona e da baliza para que os chutes a gol tenham uma baixa percentagem de sucesso. As configurações de defesa devem se adaptar de acordo com as capacidades técnicas e físicas dos jogadores, do número de jogadores que estão em jogo e da compreensão que esses jogadores têm das técnicas de defesa e como estas funcionam 1-2-2 e 1-3-1 (sendo que o primeiro número se refere ao goleiro, o segundo número aos defensores e o terceiro aos atacantes. Verificar definições inseridas no Item 7) ainda são consideradas configurações de defesa fortes, no entanto, existem outras utilizadas. A defesa pode ser estática ou dinâmica (em rotação). As duas técnicas têm muito em comum, por isso **a defesa estática é ideal como uma primeira abordagem para depois aprender a defesa dinâmica.**

Na **defesa estática** os jogadores estão fixos nas suas posições e defendem essas posições vigorosamente quando estão sofrendo um ataque. O trabalho deles é não deixar nenhum atacante passar. Os jogadores atacantes podem ser passados de um defensor para outro, mas os defensores não trocam de posição. Além disso, os defensores não deixam sua posição a menos que estejam certos de alcançar um contra-ataque, porque se eles saem, um "buraco" é criado que pode ser explorado pelos atacantes.

Na **defesa rotativa** os jogadores assumem as mesmas posições que na defesa de zona estática, mas ao invés de manter posição, trocam ou giram de posições dentro da zona para desviar jogadores atacantes para uma linha lateral ou para a linha de gol. Este estilo de defesa usa o ímpeto do atacante para afastá-los da zona e pode ser mais eficaz do que simplesmente apresentar uma barreira fixa.

Em todas as formações da zona de defesa, os avançados (que serão os atacantes do time quando houver a posse de bola) formam a primeira linha de defesa e trabalham para evitar que os ataques dos oponentes rompam até o gol. Os defensores protegem os lados e a retaguarda e também formam uma segunda linha de defesa. Os caçadores pressionam o portador da bola em um esforço para forçar uma rotatividade. O goleiro mantém posição abaixo do gol.

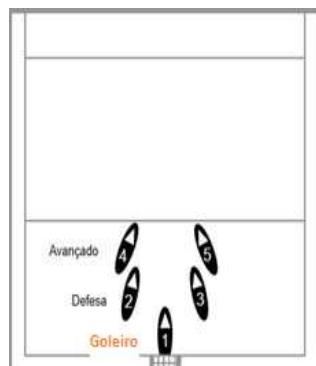
Zona de Defesa 1-2-2

A defesa 1-2-2 dá uma boa proteção à volta da baliza. Quando bem implementada é muito difícil de romper. A formação ideal **estática** é a indicada no diagrama abaixo.

Os jogadores mais rápidos e ágeis devem estar colocados como avançados para tirar vantagem das oportunidades de bolas perdidas pela equipe que ataca. Os jogadores mais pesados são mais indicados para as posições mais recuadas porque são mais difíceis de desviar (formarão a última linha de defesa). As equipes devem treinar estas posições para que possam colocar-se em posição de defesa o mais rapidamente possível, sempre que isso for necessário. Pode ajudar nomear um jogador especificamente para cada uma das posições, especialmente o goleiro, mas é bom estimular os jogadores a jogarem em todas as posições.

Os jogadores atacantes que tentam entrar na zona podem ser parados ou desviados para as linhas laterais ou linha de gol.

Figura 52
Zona de Defesa 1-2-2- estática



Zona de Defesa 1-2-2 - dinâmica

No segundo diagrama está exemplificada a defesa 1-2-2 na forma **dinâmica**. Se o atacante **1** se aproxima do defesa **4**, então **4** deve alinhar o seu caiaque para o atacante e remar para alterar a sua trajetória para a linha lateral e consequentemente impedi-lo de tomar parte na jogada ofensiva. Ao deixar a posição vaga o jogador **5** terá que preencher o “buraco” deixado pelo **4** e remar para ocupar a posição à esquerda.

Esta troca de posições define a zona de defesa dinâmica. Pode ser utilizada em todas as configurações de defesa e determinado jogador pode fazer parte de qualquer posição, pois ele não vai ficar fixo. Assim os avançados na direita e na esquerda bem como os defesas de ambos os lados, podem trocar de posições entre si.

Evidentemente nem sempre será necessário fazer a troca de posição com o colega de equipe porque, em certas situações, o atacante pode ser desviado para outro jogador de defesa sem necessidade de trocar posições.

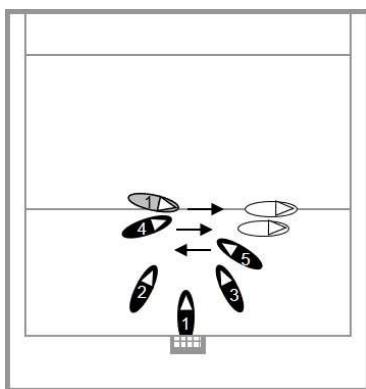


Figura 53
Zona Defesa 1-2-2 – Dinâmica

Zona de Defesa 1-2-2 com dois caçadores

Ao invés da defesa composta por dois jogadores avançados e dois recuados como indicado anteriormente, podem ser utilizados **dois caçadores de bola**. Os caçadores abandonam a zona de defesa para pressionar o ataque. Trabalham em conjunto para forçar a recuperação da bola, um caçador pressiona o jogador que tem a posse enquanto o outro tenta antecipar a jogada e coloca-se em posição de poder abordar o jogador que vai receber.

VÍDEO F219 LINK <https://youtu.be/R1olsSXe0aU>

Figuras 52 e 53- Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Edição em Português

21.2. Defesa 1-3-1: normal e em linha

A formação de defesa 1-3-1 pode ser organizada em triângulo ou em linha por parte dos jogadores de frente ao goleiro. Ambas as formações utilizam um caçador para pressionar o jogador que tem a posse da bola para forçar a sua recuperação ou pelo menos a execução de um passe mal feito. Os outros jogadores mantêm posições de defesa à zona. São duas formações de defesa estática muito fortes, mas as posições poderão rodar e serem trocadas, inclusive o caçador poderá trocar com o pivô. A formação em linha deixa os jogadores bem posicionados para tirar partido das oportunidades de contra-ataque. Veja os diagramas.

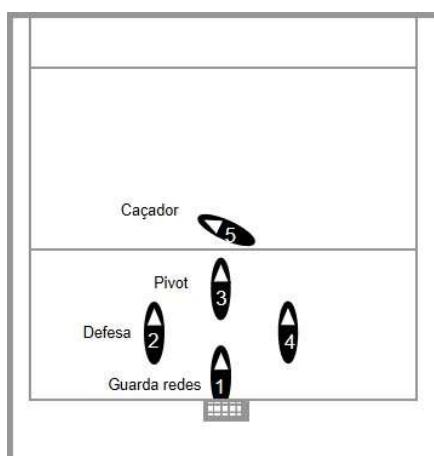


Figura 54

Zona de Defesa 1-3-1
Um caçador é utilizado para pressionar o jogador com a bola enquanto o pivô e os defesas mais recuados asseguram a zona.

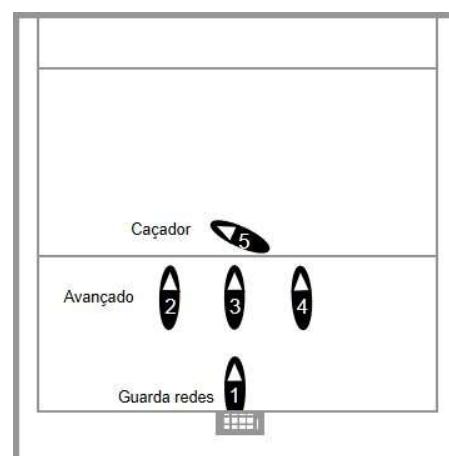


Figura 55

Zona de Defesa 1-3-1 – em linha
O caçador pressiona o jogador com a posse de bola enquanto os avançados protegem a zona em Linha.

- VÍDEO F220 LINK <https://youtu.be/EI3yJD0TRCk>

Figuras 54 e 55 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Edição em Português

21.3. Como deve comportar a defesa em ataques pelo centro-lado-fundos

Perceber as tácticas ofensivas para entrar na zona de defesa nos dá uma ideia das intenções dos atacantes o que é um pré-aviso para o que vem a seguir. Os diagramas mostram alguns movimentos para abrir a defesa no sistema 1-2-2, com os movimentos defensivos típicos de troca de jogadores, em resposta ao ataque. O objetivo do ataque é abrir um buraco na zona para permitir a outro atacante entrar por esse buraco e tentar o chute.

Eles conseguem criar esse buraco ao empurrar ou levar a defesa para fora da sua posição.

A defesa deve estar em constante movimento e recolocar-se na melhor posição para travar a ação dos atacantes. O defensor não deve estar parado e deixar-se empurrar. Deve remar forte para combater o atacante e desviá-lo dos seus objetivos, sejam eles desmarcar-se em direção ao gol ou simplesmente retirar o defensor da sua posição para criar um buraco na defesa. O ideal é o defensor combater sem perder o seu posicionamento defensivo.

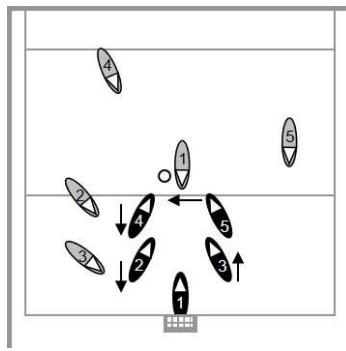


Figura 56

Ataque pelo centro

O jogador 1 ataca pelo centro da zona com a intenção de ir até ao gol ou levar a defesa para fora das suas posições para que outros jogadores atacantes possam entrar pelos lados. Os jogadores 4 e 2 vão precisar de remar para trás e desviar os atacantes para a linha do gol. 5 intercepta 1 e o leva para a linha lateral. 3 ocupa o buraco criado por 5.

- VÍDEO F221 LINK <https://youtu.be/oPL9cD2jmyI>

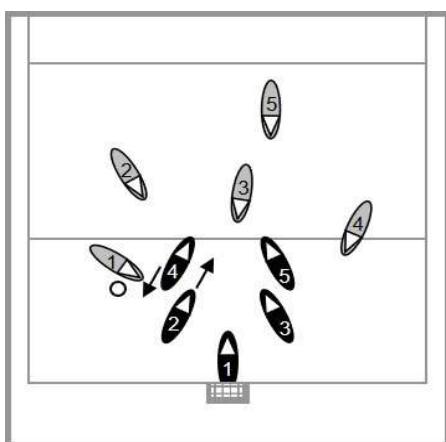


Fig 57

Ataque pelo lado

Jogador 1 tenta movimentar-se por trás de 4 que rema para trás para desviar o atacante para a linha do gol. Este movimento cria um buraco na posição do avançado que 2 vai preencher. Outra opção seria 4 mover-se para parar o jogador 2, permitindo ao jogador 2 parar o 1.

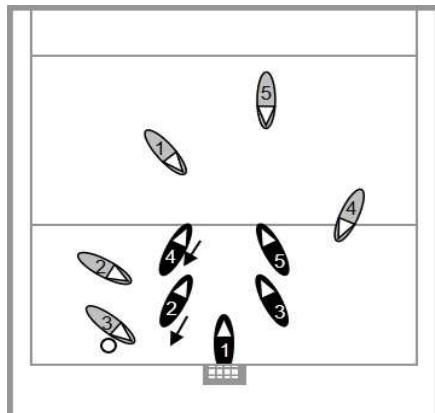


Fig 58

Ataque por trás

Jogador 3 rema por trás de 2. Este jogador 2 rema para trás para bloquear o ataque. Este movimento provoca um buraco entre 2 e 4, forcingo 4 também remar para trás. 5 terá que se preparar para bloquear 1.

- VÍDEO F222 LINK <https://youtu.be/zBYCB74bEeo>

- VÍDEO F223 LINK https://youtu.be/IaOnzYo0_2A

-
- Figuras 56 e 58 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Edição em Português

21.4. Marcação individual sob pressão e 1-4

Marcação sob pressão (Defesa)

A pressão sobre os atacantes, também chamada de homem-a-homem ou um-contra-um, não tem goleiro, mas requer que cada defesa cubra um jogador atacante. A pressão aplica-se em toda a área de jogo e não apenas em frente ao gol.

Os jogadores se posicionam sempre entre o jogador atacante e o gol para impedir que a equipe adversária troque passes. Sem um goleiro fixo, todos têm de estar alerta e preparados para proteger o gol se for necessário. Com o gol desprotegido, devem ser especialmente marcados os jogadores atacantes que têm mais perícia nos chutes de longa distância.

Ao contrário do posicionamento dentro da zona de defesa, na marcação sob pressão muitas vezes os jogadores defensivos vão estar de frente para o seu próprio gol porque repetem todos os movimentos dos atacantes.

A função do jogador que defende no homem-a-homem varia com a posição no campo. Se o jogador estiver **além da linha de 6 metros**, a concentração deve estar na bola para impedir que seja passada na direção do gol. Nesta situação, afastar-se em sprint do jogador que se está a defender, para tentar recuperar a bola, pode compensar. Porém se a bola não for recuperada é fundamental regressar para junto do adversário. **Dentro da área dos 6 metros**, a função do defesa é impedir que a bola chegue ao atacante. Na linha dos 6 metros, o atacante estará em boa posição de arremate e a probabilidade de conseguir marcar gol é muito grande. Não é aconselhável afastar-se do atacante para tentar apanhar uma bola porque se deixar alguém sem marcação, este poderá fazer o gol facilmente.

A posição do barco é crucial para uma pressão eficaz. A posição típica do defensor é com o seu corpo à frente do outro jogador, mais ou menos ao nível do cockpit do adversário. Esta posição é eficaz para bloquear os passes e arremates e dá uma boa posição para abordagem. O defensor tem de ter cuidado para não impedir os movimentos do atacante e tornar-se um obstáculo, o que poderá provocar uma obstrução e, consequentemente, a falta.

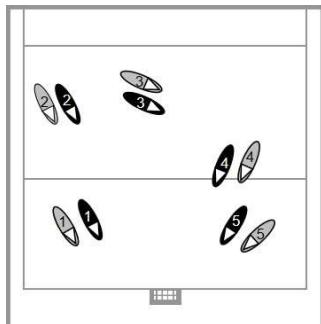


Figura 59

Pressão homem-a-homem - Os defensores (de preto) colocam-se entre os atacantes e o gol.

- VÍDEO F224 LINK <https://youtu.be/pvlnsWj1LVg>
- VÍDEO F224B LINK <https://youtu.be/mwY14hZ6isc>

Zona de defesa 1-4

Esta é uma defesa homem-a-homem, mas com goleiro. Os jogadores não mantêm posições fixas e cobrem os adversários. Os defensores têm de manter os atacantes longe do goleiro. Uma vantagem desta táctica é uma pressão constante sobre os atacantes sem comprometer a proteção da baliza. Uma desvantagem é que os atacantes têm sempre um jogador livre de marcação.

- VÍDEO F225 LINK <https://youtu.be/0rwz1I1Wwnc>

Figura 59 - Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Edição em Português

21.5. Defesa nos escanteios

Para defender a marcação de escanteios, os jogadores adaptam uma formação defensiva de 1-2-1, com o quinto jogador a pressionar o atacante que faz o lançamento de canto. O jogador 5 está em posição de bloquear a bola ou pressionar o 2 se a bola for lançada para ele. Os jogadores 2 e 5 têm de estar preparados para recuar se for tentada uma progressão pela linha do gol.

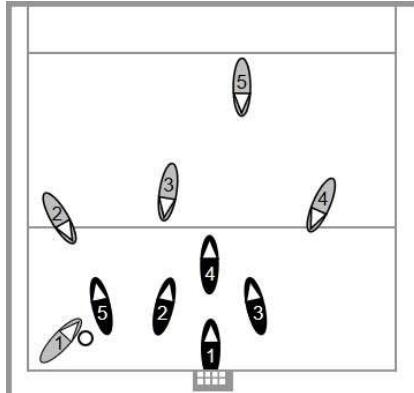


Figura 60
Defesa da marcação de escanteio.

A equipe que defende adota a formação 1-2-1 com o caçador a pressionar o atacante que faz o lançamento de canto.

- VÍDEO F226 LINK

Figura 60 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Versão em Português

21.6. Goleiro - recuperação – passe de saída

O goleiro tem um papel essencial e pode ser decisivo no resultado do jogo. Um goleiro de grande qualidade limita o número de gols sofridos e assegura vantagem à sua equipe. Além de defender os chutes, orienta as táticas de defesa para assegurar que não haja espaços vazios que o ataque poderá utilizar. Deve observar atentamente o jogo e reconhecer quando deve sair da baliza para participar diretamente ou quando deve regressar para defender a baliza. Alguns jogadores tornam-se excelentes goleiros, mas todos devem aspirar ser goleiros competentes.

Posição embaixo do gol

O goleiro deve estar sentado em torno de 30 cm à frente do centro do gol. Evidentemente que de frente para o campo com o remo mantido na vertical. Esta posição dá melhor flexibilidade para cobrir tiros de todos os ângulos. Sentar-se para ambos os lados do gol dificulta a cobertura total e muito para frente permite um tiro atrás da pá. Estar ciente de que os jogadores que se aproximam pelas laterais estarão mais propensos a chutar no respectivo lado do gol, permite que o goleiro tome uma abordagem mais agressiva para enfrentar esse lado.

- VÍDEO F227 LINK <https://youtu.be/Vh8O9PuF9xs>

Segurando o remo



O desenho mostra a aderência convencional da pá. Observe que a mão direita segura o canto inferior dianteiro da lâmina, enquanto a mão esquerda fornece suporte no eixo. Esta é uma posição que fornece o máximo alcance e excelente controle sobre o remo. O agarre no eixo pode ser variado de modo a transformar em um suporte mais sólido, bastando, para isso, que deixe o antebraço paralelo à água com o polegar apontando para baixo. Esta posição será mais sólida, porém com alcance restringido. A mão inferior poderá também segurar a borda vertical da lâmina ao invés do canto.

Figura 61

Segurar o remo no canto inferior da pá para obter o melhor controle e alcance máximo.

O lado de dentro da pá do remo fica voltado para o campo de jogo. Isso é importante, pois a parte côncava ajuda a controlar a bola. Evite usar a parte traseira da pá, a menos que a bola atinja a estrutura do gol, porque há uma boa chance da bola resvalar para a rede.

Bloqueio

Chutes são realizados por todos os tipos de jogadores, sob todos os tipos de condições e de todas as posições do campo. Não há uma única abordagem que forneça o bloqueio perfeito para todos os tiros. Caberá ao goleiro decifrar quais os jogadores mais propensos a atirar: eles são fortes ou fracos? Qual é o tiro preferido deles? À medida que o jogo se desenrola, o goleiro deve manter o olho constante na bola observando com atenção como ela é passada de jogador para jogador. Quando a bola é arremessada em direção ao gol, o goleiro deve observar desde a saída das mãos do atirador até o destino final. O tempo todo os olhos estarão na bola, não nos olhos do atirador ou na sua linguagem corporal. O interesse deve ser sempre observar para onde a bola está indo. De forma que deverá ignorar as ameaças ou o olhar desviado. Um goleiro realmente focado vê apenas a bola e pouca ação estranha.

Ação do remo

Se o goleiro permitir que o remo se move para trás ao impactar com a bola, o choque entre ambos será absorvido. Isso ajuda a controlar a bola. Com prática, a bola pode ser defendida de forma a cair diretamente nas mãos em um único movimento. Segurar o remo de forma rígida pode impedir um gol, mas também pode fazer com que a bola seja recuperada pelo adversário proporcionando outro arremesso. Nos chutes de lado o remo deve estar direcionado para aquele lado e, no impacto, seguir o caminho da bola de forma a percorrer toda extensão do gol.

Assim, o choque entre a bola e a pá será reduzido possibilitando melhor controle e ampliando a chance de amortecê-la porque a bola e o remo estarão se movendo na mesma direção. Se o movimento do remo for realizado em direção ao tiro (ou seja, através do gol para o lado), o impacto será bem maior podendo a bola resvalar para fora do remo e cair na rede. A chance de perder a bola aumentará porque a bola e remo estarão se movendo em direções opostas. Para arremessos que são feitos a partir de 2-4 m, o ângulo de remo em direção ao atacante deve estar entre 20-45° para reduzir sua possibilidade de tiro e exercer pressão no jogador. O primeiro movimento do remo deve estar longe do jogador - não em direção ao jogador - o que cria tempo para alinhar o remo com a bola. Para tiros mais distantes, o goleiro deve segurar o remo na vertical. Se o tiro for alto e a bola não puder ser parada com a parte de dentro da pá, deverá ser cutucada com a borda superior da lâmina de modo que será desviada sobre o gol. Para arremessos longos (a partir da linha de 6 m e além) o goleiro deve permanecer com o remo baixo, apenas levantando-o quando a bola for lançada. Fazendo isso, o atacante poderá ser induzido a pensar que o gol está desprotegido e apressar o tiro. Tiros nestas distâncias demoram mais para alcançar o objetivo e permitem tempo suficiente para levantar o remo. Essa abordagem ajuda controlar o tiro, ao invés de reagir a ele.

Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque

A recuperação da bola transforma a equipe defensora em atacante. Pode ser alcançada de diversas maneiras, mas o importante é que os jogadores estejam constantemente a antecipar as jogadas, prontos para a recuperação da bola através de uma rápida movimentação.

Recuperação pelo goleiro - passe de saída

Cada arremate não é apenas uma hipótese para marcar gol, mas também uma hipótese de recuperação da bola quando o gol não for marcado. Uma linha de passe limpa combinada com um arranque rápido pode transformar um chute mal executado numa ótima possibilidade de contra-ataque. A bola deve ser lançada rapidamente para longe da zona de defesa. A linha de passe limpa deve ser criada para receber a bola que o goleiro lança (ou outro defensor) para o colega de equipe (fora da zona de defesa) que está junto às linhas laterais para dar início ao movimento de contra-ataque. No diagrama abaixo, o goleiro recupera a bola após defender o chute e imediatamente indica aos colegas de equipe para se colocarem na posição de 45° (ângulo formado entre o caiaque do jogador e as linhas dos 6 metros na lateral). O jogador 4 e 5 colocam-se nessas posições e olham para o goleiro, prontos para receber a bola. O goleiro passa para o jogador em melhor posição, que nesta situação é o **4** porque não existem adversários na trajetória da bola. Enquanto isso o jogador **5** deve arrancar para o meio-campo estando pronto para receber a bola. Este passe deve ser feito para a água para permitir apanhar a bola sem perder velocidade. Os jogadores **2** e **3** seguem para dar apoio mas asseguram também uma posição um pouco mais recuada para o caso de ocorrer uma recuperação de bola.

Recuperação pelo goleiro - passe de saída

O goleiro defende o chute, apanha a bola e faz o passe para fora da sua meta para levar a bola rapidamente para o outro lado da área de jogo

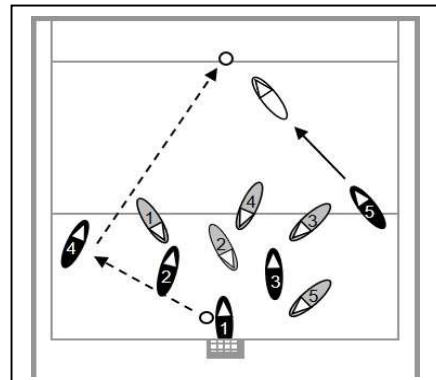


Figura 62

- VÍDEO F228 LINK <https://youtu.be/6G-OGpomlx0>

Recuperação pelos avançados

Quando os jogadores avançados recuperam a bola, esta pode ser lançada para os defensores mais recuados ou até mesmo para o goleiro. Esta ação, muito provavelmente, chamará a atenção do adversário que vai olhar para a bola e não para o seu gol que se encontra desprotegido, permitindo que a bola seja lançada por cima, para os avançados continuarem o contra-ataque.

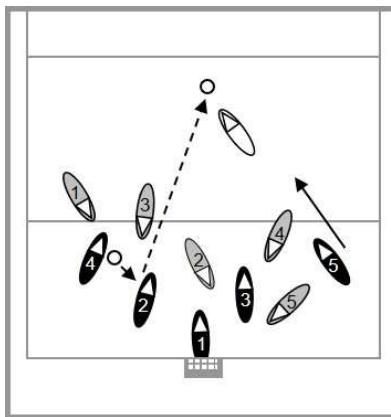


Figura 63

Recuperação pelos avançados

A bola é passada para trás para chamar a atenção do adversário e permitir posterior lançamento por cima, para os avançados continuarem o contra-ataque.

- VÍDEO F229 LINK <https://youtu.be/N7IAD49R-Gg>

Figuras 61 a 63 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Versão em Português

22. EXERCÍCIOS

22.1. Bobinhos

Número de jogadores: cinco ou mais

Habilidades

- Bloqueio
- Passe sob pressão
- Próximo passe
- Trabalho em equipe

Treino

1. Os jogadores formam dois grupos em duplas: um grupo externo e um grupo interno. O grupo interno (bobinhos) tem um jogador a menos do que o grupo externo.
2. O grupo externo forma um círculo com jogadores posicionados ao redor em espaços semelhantes.
3. O grupo interno ficará livre para se mover dentro do círculo.
4. O grupo externo passa a bola dentro de seu grupo e deve manter a posse.
5. O objetivo do grupo interno é bloquear os passes e ganhar a posse.

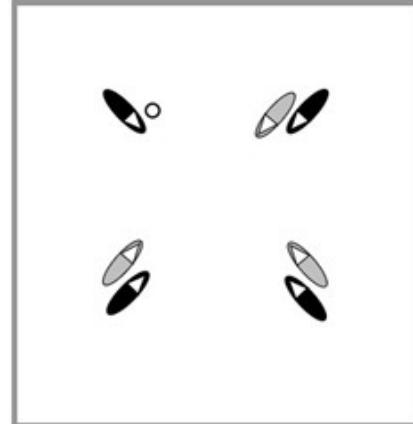


Figura 64

Comentários

Neste exercício o grupo interno está em movimento enquanto tentam bloquear os passes. Devem se posicionam entre o portador da bola e um passe em potencial para antecipar o próximo passe. A comunicação é essencial, pois os jogadores internos trabalham juntos para ganhar a bola. Os jogadores externos mantêm posição e devem esperar até que os bobinhos estejam posicionados antes de passar. Todos os tipos de passes podem ser usados, mas o lob deve ser evitado, pois limita o valor do exercício.

- VÍDEO F230 LINK

22.2. Proteção de bola

Número de jogadores: dois

Habilidades

- Controle de bola
- Controle de barco

Treino

1. Um jogador coloca a bola na água a 1 m do caiaque e é abordado do lado oposto por outro jogador tentando pegar ativamente a bola.
2. O primeiro jogador protege a bola girando o caiaque de forma que não perca a posse.
3. O exercício termina quando o portador da bola perde a posse.

Comentários

Para uma mudança de ênfase, faça o exercício ao lado de uma linha lateral. A bola deve ficar próximo do limite de relar na linha. O segundo jogador aborda com o objetivo de forçar que a bola encoste na linha.

- VÍDEO F203 LINK <https://youtu.be/cPeTFWf-J3E>

22.3. Zona de defesa e ataque

Número de jogadores: sete ou mais

Habilidades

- Zona de defesa
- Zona de ataque
- Trabalho em equipe

Treino

1. Uma equipe monta a defesa.
2. A segunda equipe o ataque.
3. As equipes usam as várias táticas de defesa e ataque para proteger ou quebrar a zona.

Comentários

Cada equipe estabelece qualquer uma das estratégias de defesa/ataque. É melhor praticar uma estratégia específica repetidamente para que os jogadores se identifiquem para identificar sua configuração e assumir posição sem instruções. As equipes trocam de papéis após 3-5 execuções.

22.4. Rotação de jogo

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Defesa
- Trabalho em equipe

Treino

1. Três jogadores montam sistema 1-2 de defesa.
2. Um jogador ataca a zona.

Como jogador 1 ataca, o jogador 2 bloqueia o atacante e tenta levar para a linha lateral do outro lado que está posicionado. Jogador 3 assume a posição que estava o jogador 2.

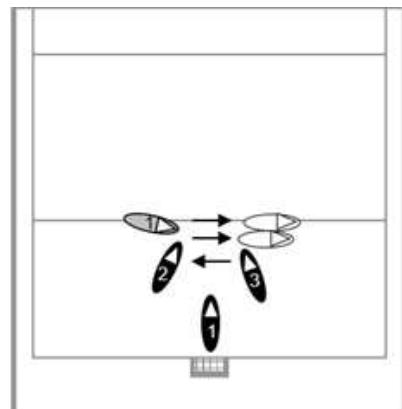


Figura 65

Comentários

O exercício pode ser praticado com e sem bola. Os jogadores de defesa devem conversar uns com os outros para garantir que a rotação seja eficaz. Um jogador de ataque adicional, atacando pela direita aumentará a dificuldade.

- VÍDEO F231 LINK <https://youtu.be/D2--MoPLecY>

22.5. Rotação de jogo 2

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Defesa
- Trabalho em equipe

Treino

1. Três jogadores montam a defesa como mostrado ao lado.
2. Jogador 1 faz tentativa de entrar na zona atrás do jogador 2.
3. Remando de ré o jogador 2 tenta levar o atacante para a linha do gol.
4. Jogador 3 deve assumir a posição deixada pelo jogador

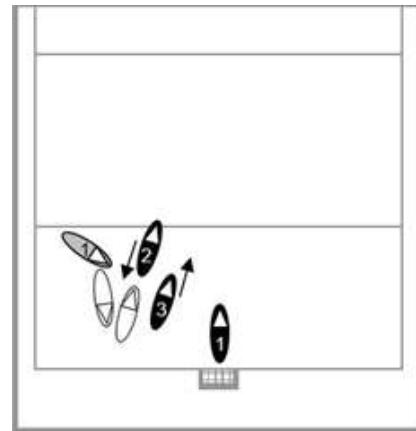


Figura 66

Comentários

O exercício pode ser praticado com e sem bola. Os jogadores de defesa devem conversar uns com os outros para garantir que a rotação seja eficaz. Um jogador de ataque adicional, atacando por cima, aumenta a dificuldade.

- VÍDEO F232 LINK <https://youtu.be/PieYsfSfS6g>

22.6. Goleiro nos chutes distantes

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Goleiro
- Reflexos
- Olhos-mão. Coordenação

Treino

1. O goleiro se senta na frente do gol, com o remo posicionado e a lâmina de baixo encostada no convés.
2. Os jogadores atiram de 5-6m, de qualquer lugar na água, movendo-se ou parado.
3. O remo é levantado para bloquear a bola somente quando for arremessada.

Comentários

O exercício tem como objetivo desenvolver os reflexos rápidos necessários para bloquear um gol aberto. Um goleiro posicionado com o remo descansando no convés deixa o gol aberto para atrair um tiro. Existe tempo suficiente para o goleiro se preparar enquanto a bola está no ar.

- VÍDEO F227 LINK <https://youtu.be/Vh8O9PuF9xs>

Figuras 64 a 66 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Versão em Português

23. SEMANAS 19 e 20 – CAIAQUE POLO

23.1. Contra ataque – todos fora – troca de passes

O contra-ataque ou quebra rápida

O jogador em contra-ataque procura arrancar rapidamente para longe dos outros jogadores, em direção à área do gol adversário que se encontra desprotegido. O jogador faz uma trajetória direta à baliza e marca gol no contra-ataque perfeito. A bola é passada para a água à frente (+ ou - um metro) do caiaque do jogador que faz o sprint, para permitir apanhar a bola sem perder velocidade. O contra-ataque pode ter início em qualquer posição, mas é mais fácil passar a bola para os jogadores que estejam nas laterais do que aqueles que estejam pelo centro do campo.

Todos-fora

"Todos fora" é um movimento agressivo da defesa para forçar a recuperação da bola, limitando as hipóteses de passe aos jogadores atacantes. Este movimento requer uma ação imediata dos defensores que abandonam a zona de defesa e assumem posições 1-4 ou homem-a-homem. Ao fazer isso as opções de passe da equipe que ataca são cortadas repentinamente. No diagrama abaixo, os jogadores 2, 3, 4 e 5 movem-se rapidamente para obstruir ou marcar os jogadores atacantes. **A coordenação é crucial**. O movimento defensivo de "todos-fora" tem de ser dado **quando a bola se encontra no ar, imediatamente quando caiu** ou então **se existir um erro dos atacantes** que ofereça oportunidade aos defensores de se posicionarem de forma correta. Para ser eficaz, cada jogador deve saber previamente qual o adversário que vai marcar quando o capitão de equipe ou o goleiro der o comando de "todos-fora". Tem que prestar atenção que os jogadores, fora da área dos 6 metros, não podem ser obstruídos (a não ser que tenham a posse de bola).

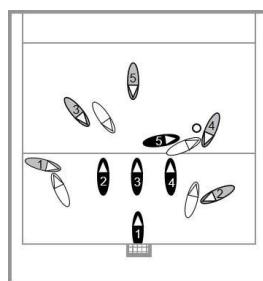


Figura 67

Todos-fora

A equipe defensora movimenta-se rapidamente abandonando uma disposição defensiva 1-3-1 (a preto) para assumir as posições de 1-4 ou homem-a-homem (a branco e sem número), imediatamente após o capitão ou goleiro dar indicação de "todos-fora".

- VÍDEO F233 LINK <https://youtu.be/rpshdD61JPA>

Troca de passes

A equipe com posse da bola e com vantagem no marcador pode escolher ficar trocando passes entre os seus jogadores para atrasar o chute a gol e, com isso, ganhar tempo precioso para o resultado final da partida. Isso cria uma grande frustração nos jogadores que estão posicionados na zona de defesa. Esta tática de permanecer fora da zona de ataque pode ganhar o jogo se a defesa permanecer inerte em sua posição. Para quebrar essa troca de passes, dois caçadores têm de sair da zona de defesa e pressionar sobre a bola. Um caçador pressiona o atacante que tem a bola e o outro caçador antecipa o passe seguinte. A coordenação entre os jogadores é muito importante. Deve-se dar início à esta pressão quando a bola se encontra no ar, quando o adversário a deixou cair ou então se houver um erro na recepção. Assim que se obtém a recuperação da bola, a defesa move-se imediatamente para o ataque. Como alternativa, a defesa pode quebrar o impasse, movimentando-se para o 1-1-3, 1-4 ou homem-a-homem.

- VÍDEO F234 LINK <https://youtu.be/ljhkFQsB1E>

Figuras 67-Ian Easley, Canoe Polo, 2020, Versão em Português

23.2. Ataque – bloqueio legal

Gol é o que se necessita para ganhar o jogo. Surpreendentemente muitas equipes não têm estratégias para marcar gols. Preferem chutar de todas as formas e oportunidades ao invés de esperarem o momento certo. Acreditam sempre que as coisas correrão bem. Entretanto, não é surpreendente que muitos chutes falhem o alvo e a equipe fique desapontada. Nas próximas duas semanas serão abordadas formas de proteger a posse de bola, estratégias para criar oportunidades de marcar, arremates ao gol e reações aos contra-ataques. É evidente que existem centenas de outras maneiras de se fazer isso, porém as táticas aqui colocadas, quando bem executadas são extremamente eficazes e de fácil compreensão ao treinador que deverá colocá-las em prática.

Bloqueio legal

O bloqueio ocorre quando um jogador impede a progressão de outro. Bloqueio ilegal (obstrução) ocorre quando um jogador impedeativamente o adversário. Nas regras, porém, existem várias exceções que permitem o bloqueio legal. Uma delas é quando o jogador que faz o bloqueio se encontra estacionário.

O bloqueio pode ser utilizado para immobilizar o jogador que está a pressionar outro com a posse de bola. No diagrama, o jogador 2 está estacionário e faz um bloqueio legal quando o seu colega 1 passa perto da sua proa para impedir que o outro jogador 3 continue a sua progressão.

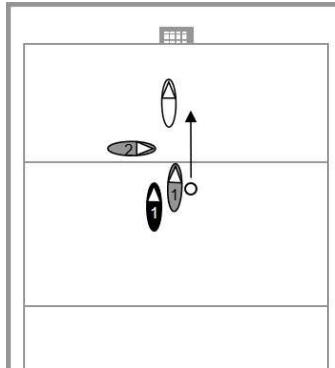


Figura 68

Bloqueio legal

O jogador 2 que está estacionário faz um bloqueio legal no 3 para que o mesmo não aborde o 1

- VÍDEO F235 LINK <https://youtu.be/9xcPFqFvumU>

Outro bloqueio legal é passar a bola para o colega de equipe que se encontra estacionário e seguir remando à sua volta para voltar a receber a bola. O colega de equipe torna-se um obstáculo e faz um bloqueio legal.

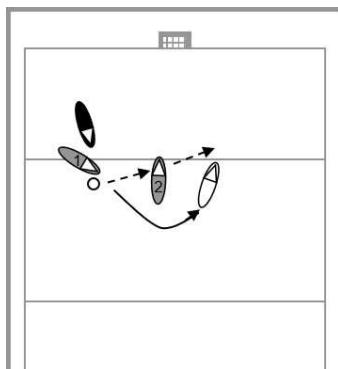


Figura 69

Bloqueio legal

O jogador 1 passa para 2 e depois rema à sua volta para apanhar a bola. O jogador 2 se torna obstáculo para o 3.

23.3. Ataque sistema 1-2-2 (a) com pivô e (b)com ponteiros

As estratégias ofensivas caracterizam-se pela maneira como tentam quebrar a defesa e como podem ser utilizadas contra qualquer tipo de formação defensiva. Existem muitas formas de atacar a zona e as equipes devem tornar-se eficazes e treinar as várias técnicas para assegurar que o seu tipo de jogo não se torna previsível. Oportunidades para quebrar a zona de defesa tipo 1-2-2 são mostradas no diagrama abaixo, mas são iguais a todas as outras configurações de defesa.

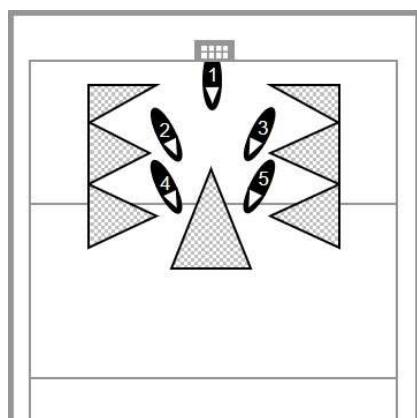


Figura 70
Oportunidades para quebrar a defesa 1-2-2.

As estratégias para explorar as oportunidades de quebrar a defesa estão agrupadas de acordo com o estilo de ataque:

- Ataque com entrada
- Ataque com vantagem numérica
- Ataque com movimentação

Ataque com entrada de pivô

O objetivo do ataque com entrada é colocar um pivô, ou seja, um jogador tão perto quanto possível do gol. Essa entrada na defesa obtém-se através de uma quebra da defesa ou de um movimento ofensivo coordenado.

Na sua forma mais simples, um jogador entra na zona de defesa e se coloca junto do goleiro pronto para receber a bola para arrematar. Este movimento não é fácil contra uma defesa forte e requer um passe por entre os defensores, mas pode ser muito eficaz.

- VÍDEO F236 LINK <https://youtu.be/9OorFe84Tuk>

Ataque com os ponteiros

Os ponteiros a 45 graus formam um apoio flexível muito importante ao ataque. Sozinhos, os ponteiros a 45 graus abrem a zona de defesa, atraindo os defensores para fora da sua posição. Estarão também em boa posição, para o jogador que tem a bola, fazer o passa-e-siga ou 1-2.

Como indicado no diagrama: quando **2** se aproxima com a bola, **4** move-se para interceptar. A bola é passada para **1** que está na posição de ponteiro à 45 graus. **2** continua na direção do gol e recebe a bola de **1** quando já está dentro da defesa.

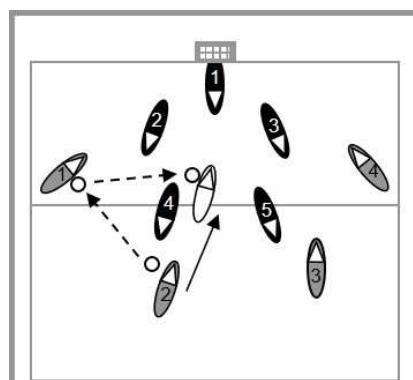


Figura 71
Ponteiros a 45 graus em jogada de passa-e-segue.

Figuras 70 e 71- Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Versão em Português

- VÍDEO F237 LINK <https://youtu.be/TDgn8MYPfNE>

23.4. Ataque sistema 1-2-2- (a) com entrada cruzada e (b) dupla

Entrada cruzada

Na entrada cruzada, dois jogadores atacantes (**1** e **2** no diagrama) cruzam a trajetória quando levam os avançados da defesa consigo para os afastar do centro da defesa. Os jogadores **1** e **2** movem-se para a frente dos avançados **4** e **5** para os afastar do centro e criar um buraco para **3**.

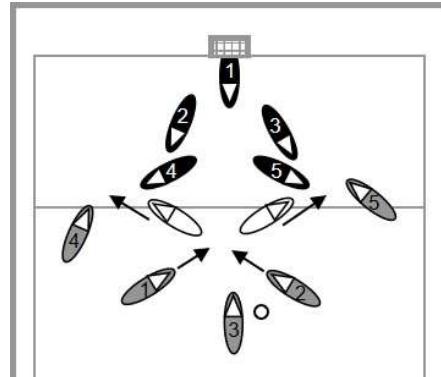


Figura 72
Entrada cruzada

Dois jogadores cruzam a trajetória para abrir a zona e permitir ao jogador que tem a bola entrar na defesa.

- VÍDEO F238 LINK <https://youtu.be/7AJ99k3KTSQ>

Deixar a bola

O deixar a bola usa um engodo para criar um buraco. Olhando para o diagrama, o jogador **1** faz um movimento em direção ao gol. Este jogador tem que criar a ideia que vai realmente chutar ao gol. Quando **1** se aproxima e **4** sai para abordar, **1** corta para a linha lateral e coloca a bola na água. A bola é colocada de maneira a que o seu caiaque a oculte. Quando **1** continua para a linha lateral e tem **4** a pressioná-lo, é criado um buraco no topo da defesa que permite a **2** apanhar a bola e seguir em direção à baliza.

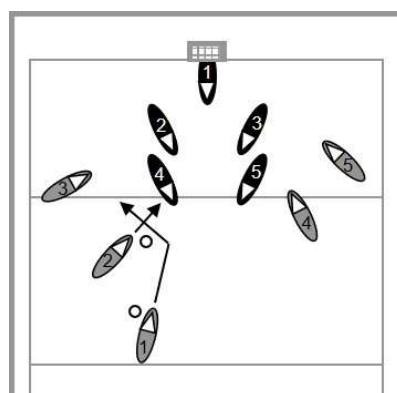


Figura 73

- VÍDEO F239 LINK <https://youtu.be/dU5G4YOXcVI>

Entrada dupla 1

Como o nome sugere, são feitas duas entradas na zona de defesa. Nesta estratégia, dois jogadores movimentam-se, sem a bola, para preparar o caminho para um terceiro que receberá a bola para o chute a gol. Jogador 1 movimenta-se para trás de 2 e jogador 2 para a frente de 4. Assim que os defesas se movimentam para bloquear estas entradas, é criado um buraco entre os dois, que permite a 3 avançar e receber a bola de 4.

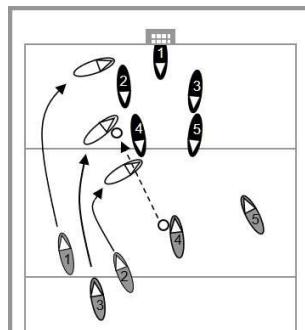


Figura 74

- VÍDEO F240 LINK <https://youtu.be/qxtC1z3D6MM>

23.5. Ataque no sistema 1-2-2

Olhando para o diagrama, três jogadores aproximam-se do topo da defesa. O jogador 1 tem a bola e dá início ao movimento quando é bloqueado por 4. 2 vem de trás, recebe a bola de 1 e continua em direção ao gol. Ao ser bloqueado por 5 passa para o 3. O movimento de 4 e 5 cria um buraco no topo da zona onde o 3 pode entrar. Esta tática também pode ser utilizada nas laterais da defesa.

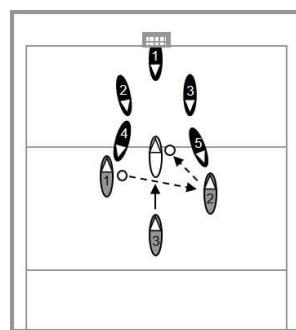


Figura 75

- VÍDEO F241 LINK <https://youtu.be/Vx-K06Ett2M>

Figuras 74 e 75 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Versão em Português

23.6. Ataque no sistema 1-3-1

Para entrar na defesa 1-3-1, dois jogadores atacantes criam um buraco para o movimento de entrada, empurrando dois defesas para fora das suas posições. O jogador 1 aproxima-se da zona para empurrar 3 da sua posição no centro. O jogador 2 segue para empurrar 2 para o lado. Os dois jogadores têm de esforçar-se para criar e manter o buraco onde 3 vai entrar. 4 atrai 5 para a bola mas passa-a para 3 que se segue para o buraco.

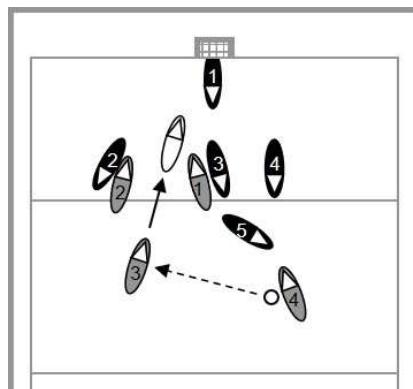


Figura 76
Entrada na defesa 1-3-1

Dois jogadores criam um buraco na defesa para um remate em movimento.

- VÍDEO F242 LINK <https://youtu.be/8NlcNq9zcWA>

Figura 76 – Ian Beasley, Canoe Polo, 2020, Versão em Português

24. EXERCÍCIOS

24.1. Chutes a gol em linha

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Chutes
- Passes
- Captura da bola

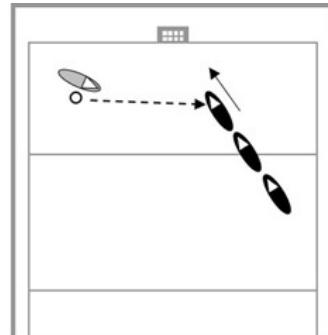


Figura 77

Treino

1. Os jogadores formam uma linha em direção ao gol em ângulo de 50-60º.
2. Um jogador estacionário faz os passes individualmente para cada um dos jogadores em fila que farão o arremate ao gol.
3. Depois de atirar, o jogador retorna para o final da fila.

Comentários

Adapte o exercício para os vários tipos de tiros e passes. Por exemplo, passe para a água na frente, passe para as mãos ou passe para a água ao lado. Para dificultar, um goleiro poderá ser adicionado. Ou então dois defensores poderão colocados com o goleiro. Existe a possibilidade, ainda, de um caçador ser usado para colocar o atirador sob pressão. Fazer rolamento antes de chutes seria mais uma alternativa para esse exercício.

- VÍDEO F243 LINK

24.2. Chutes a gol em V

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Chutes
- Passes
- Captura da bola

Treino

1. Os jogadores formam um 'V' na frente do gol. Cada lado do "V" formando um ângulo de 50-60º para a linha do gol.
2. Um jogador de um lado passa a bola para um jogador em movimento do outro lado que, em seguida, atira para o gol.

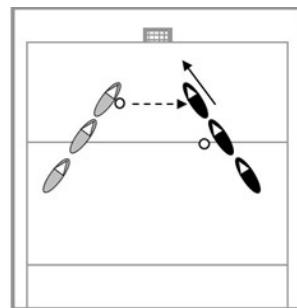


Figura 78

3. Tendo disparado, o jogador ocupará posição no final da linha oposta.
4. O jogador que passou a bola também deverá ir para o final da outra fila.
5. Os jogadores continuam a atirar e circular de um lado para o outro.

Comentários Adapte o exercício para os vários tipos de tiros e passes. Por exemplo, passe para a água, passe para as mãos ou passe para a água ao lado. Para variar, um goleiro pode ser adicionado. Um ou dois defensores podem ser colocados. Um caçador pode ser usado para colocar o atirador sob pressão. O jogador que recebe a bola pode rolar com a bola antes de atirar.

- VÍDEO F244 LINK <https://youtu.be/SV77bCbmbIU>

24.3. Arremesso lateral ao gol com mão direita e esquerda

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Chutes
- Arremesso lateral

Treino

1. Os jogadores formam um grupo em uma extremidade da linha do gol.

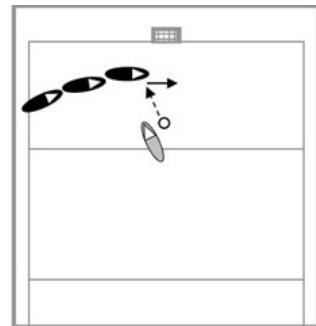


Figura 79

2. O primeiro jogador rema paralelamente com a linha do gol, a 1-2 m dele, e recebe a bola para um arremesso lateral, primeiro com a mão direita e depois com a mão esquerda.
3. Tendo atirado para o gol, o jogador rema e retorna para a parte de trás da linha.
4. Os jogadores continuam atirando e circulando.

Comentários

Adicione um goleiro para um desafio adicional.

- VÍDEO F245 LINK <https://youtu.be/ROs60dIIDBo>

24.4. Arremessos diversos

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Chutes a gol

Treino

1. A bola é alimentada de um jogador estacionário para um jogador em movimento.
2. Comece em A: tiro lateral de mão direita.
3. Posição B: Arremesso básico de mão direita.
4. Posição C: Arremesso com duas mãos.
5. Posição D: Arremesso básico com a mão esquerda.
6. Posição E: Arremesso lateral com a mão esquerda.

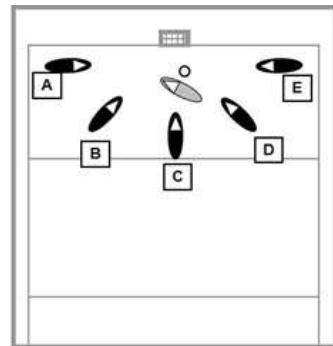


Figura 80

Comentários

Cada posição tem o seu fundamento específico e os jogadores devem girar as posições após a execução de cada um dos fundamentos. A→B→C→D→E→A→..... Adicione um goleiro para um desafio adicional.

- VÍDEO F246 LINK <https://youtu.be/ocdYWJSvVo8>

24.5. Arremessos sob pressão

Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades

- Conquistar a posse
- Manter a posse
- Chute
- Defesa

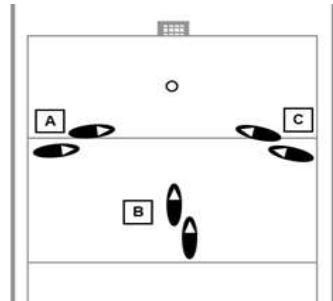


Figura 81

Treino

1. Os jogadores formam três grupos A, B e C.
2. O primeiro jogador de um grupo lança a bola para uma área aberta na frente do gol para que dois jogadores (um jogador de cada um dos outros dois grupos) disputem a bola para um tiro no gol.
3. Os dois jogadores trabalham para ganhar a posse e, finalmente, atirar no gol. O jogador que não ganhar a bola se torna um defensor para bloquear o tiro.
4. O treino continua com um jogador do próximo grupo jogando a bola.

Comentários

Se os dois jogadores que competem pela bola não podem produzir um tiro, outros dois jogadores podem ser enviados para ajudar para que o exercício se torne dois contra dois.

- VÍDEO F247 LINK

24.6. Arremessos sob pressão 2

Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

- Chutes ao gol sob pressão

Treino

1. Um jogador arranca para o gol com um defensor perseguindo.
2. A bola é lançada de trás para nas mãos ou um metro à frente do barco para que o atacante arranque em velocidade seguido pelo seu marcador.
3. O atacante chuta ao gol.

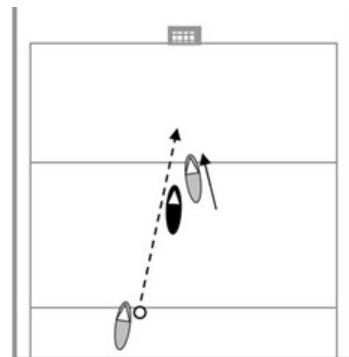


Fig. 82

Comentários

O defensor deve se esforçar para pegar o velocista e afastá-los do gol. O ideal é que o defensor ataque na proa do velocista. Não é necessário ganhar a posse, apenas evitar o tiro. Um goleiro pode ser adicionado para maior dificuldade.

- VÍDEO F248 LINK

Figuras 77 a 82-Ian Beasley, Canoe Polo. 2020, Versão em Português

25. SEMANAS 21 e 22

25.1. Importância da avaliação

Seguindo a programação inicial, nos próximos quatorze dias será o momento da preparação final para o exame de faixa que irá acontecer na terceira e quarta semana contados a partir de agora. Este exame consiste em avaliação objetiva, através de questões escritas, e subjetiva, através do “Scout Técnico”, que nada mais é do que a avaliação da execução dos fundamentos na prática com lançamento de notas em planilhas excel.

É claro que o objetivo principal é que todos passem para o Nível 3 – Cor verde, porém, não deve ser nenhum demérito para o treinador ou até mesmo para o próprio atleta manter-se no Nível 2, principalmente se não estiver dominando os fundamentos da natação (50 metros) e rolamento com o remo.

No próximo Nível, os exercícios realizados de Canoagem Slalom nesta apostila, passarão a ser executados em águas correntes, de forma que para a própria segurança do atleta e responsabilidade do treinador, é melhor que o atleta iniciante retorne a um período de mais seis meses do Nível 2.

É bem provável que nessa fase comecem os problemas organizacionais dos núcleos onde houver apenas um treinador. Como fazer para dividir as turmas? Existirão horários disponíveis para aulas dos Níveis 1, 2 e 3? Soluções terão que ser encontradas caso a caso, porém a SEGURANÇA dos atletas deverá ser prioridade sempre.

Cabe recordar que o evento da mudança de faixa, além das questões organizacionais, é a grande oportunidade de se ter contato com os pais, imprensa e até mesmo com o próprio patrocinador. Deve ser uma ação bastante organizada, com horários de avaliações de cada grupo de atleta previamente estabelecidos, pois normalmente para avaliação de todos haverá uma demora muito grande e os pais não vão ter tempo e paciência para ficarem assistindo a todos. Antes de tudo, é uma ação de marketing, e isso poderá se transformar em ações positivas ou negativas, se mal organizadas.

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.

Essas avaliações serão também fundamentais para a FEPACAN poder avaliar os problemas existentes em cada núcleo, além de criar uma base de dados para acompanhamento dos principais talentos em todo o continente. Portanto, a importância das avaliações não é só local mas se trata de importante ferramenta organizacional.

25.2. Exame de faixa amarela – o que avaliar

Os atletas ainda estão na fase de conhecimento da modalidade e do desenvolvimento do NÍVEL 2 do DVD oficial. A preocupação primeira continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Além da natação sem colete (50 metros) e da natação ativa e passiva com colete salva vidas, o rolamento com o remo é fundamental. Aqui o canoísta tem que ter boas noções de fato sobre as principais manobras de **Propulsão** (remada frente, remada ré, remada lateral); **Equilíbrio** (apoio alto, apoio baixo, rolamento); **Condução** (lemes, circulares e reversa); **Combinadas** (giros e etc). A responsabilidade e zelo na guarda de seus equipamentos também será item importante para aprovação. O atleta somente sairá dessa faixa quando participar das sessões obrigatórias e conseguir desenvolver com segurança os seguintes exercícios:

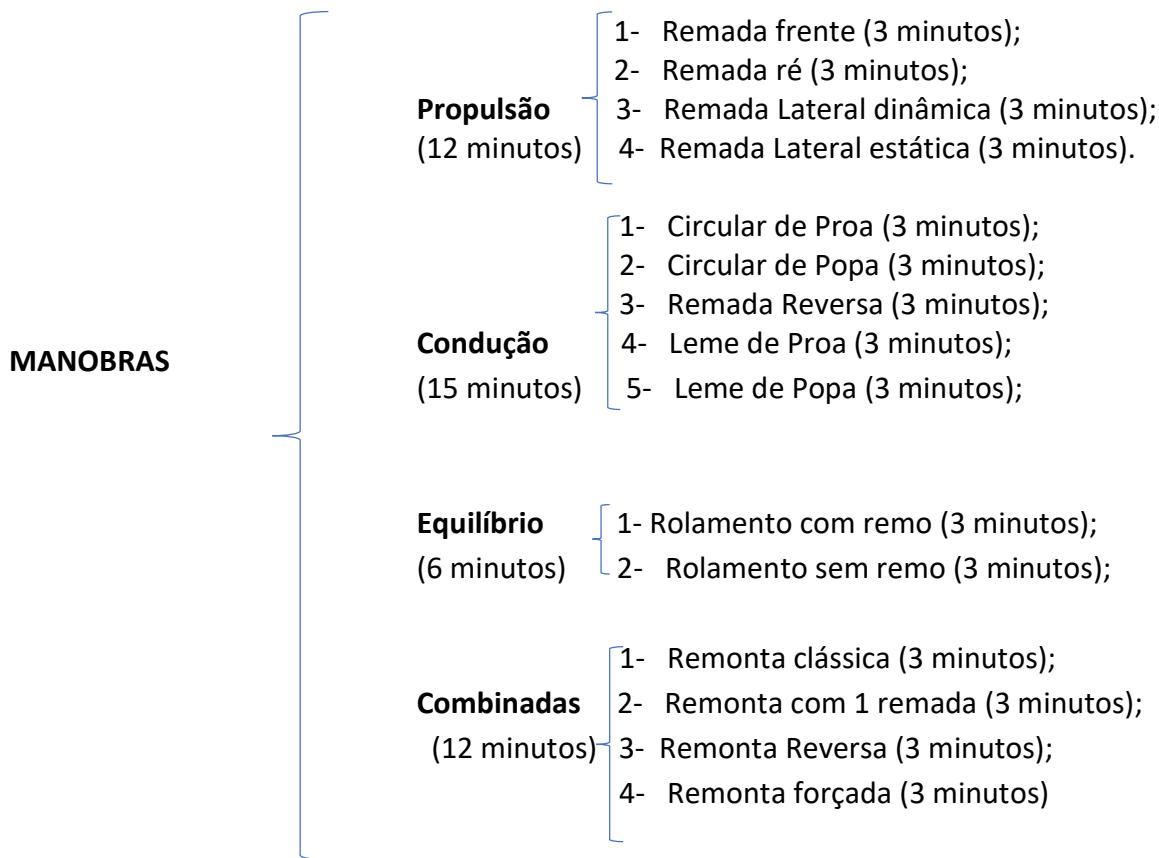
OBJETIVOS GERAIS	Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.	
CONTEÚDO O QUÊ ENSINAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDERÁ O ALUNO?
Manobras de Propulsão: Técnica de remada: - Agarre no remo; - Mecânica da tração; - Eficácia da tração; - Fase aérea e de ataque; - Fase aquática; - Fase de saída; - Rotação do tronco; - O freio; - Remada ré; - Remada lateral estática; - Remada lateral dinâmica	No seco: - Explicação, demonstração e correção sobre a prática do agarre do remo; - Prática da mecânica da tração para cada lado; - Explicação e prática da mecânica de rotação do tronco; - Prática e correção do ciclo completo de remada no seco. Na Água: - Exploração do ciclo completo com navegação livre; - Execução da técnica de remada focalizando cada uma das fases: - Posição básica de navegação; - Fase aérea do remo; - Sensação de apoio duro; - Fase de tração; - Saída do remo. - Explicação e prática de ação de frenagem; - Explicação e prática de remada ré e lateral (ambas as formas).	No seco: - 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 tração de cada lado; - Simulação de remadas ré, lateral estática e lateral dinâmica. Na água: - O aluno ser capaz de navegar utilizando por meio da propulsão do remo; - O aluno ser capaz de frear diante de um obstáculo; - O aluno ser capaz de remar ré utilizando o remo. - Navegar lateralmente para ambos os lados e de formas diferentes.

Manobras de equilíbrio: - Apoio alto; - Apoio baixo; - Rolamento com remo; - Rolamento sem remo de proa; - Rolamento sem remo central; - Rolamento sem remo de popa.	- No seco Explicação e demonstração de como proceder com os apoios e rolamentos diversos; - Na água Realização prática dos apoios e rolamentos. Preferencialmente em piscinas, se possível.	O aluno deverá ser capaz de executar os apoios baixo e alto, bem como uma das formas de rolamento (preferencialmente com o remo).
Manobras de condução: - Circular de proa; - Circular de popa; - Leme de proa; - Leme de popa; - Remada reversa.	- No seco: Importante que a apresentação das manobras seja realizada no seco, em caiaques rotomoldados. O atleta precisa entender o porquê de cada movimento. - Na água: Execução muito próxima à perfeição de todas as manobras de condução.	- Alunos que fazem aulas diariamente, 5 ou 6 vezes por semana, há que se exigir a execução perfeita de todas as manobras de condução; - Alunos que fazem aulas 3 vezes por semana, alguns terão condições de execução próximo ao ideal, porém a maioria o nível ainda não estará ótimo. - Alunos com 2 vezes por semana, os movimentos ainda serão bastante limitados.
Manobras combinadas – portas verdes - off set com lemes na porta; - off set com lemes antes da porta; - esquiva com os ombros - remada ré paralela às balizas; - giro com reversa e leme;	- em piscinas ou águas calmas, devem ser instaladas o mínimo de 3 portas para execução dos exercícios. De pendendo do número de alunos o ideal seria 6 portas, utilizando um cabo para instalar duas portas e formar dois off set's	- Alunos que fazem aulas diariamente, 5 ou 6 vezes por semana, há que se exigir a execução perfeita de todas as manobras de condução; - Alunos que fazem aulas 3 vezes por semana, alguns terão condições de execução próximo ao ideal, porém a maioria o nível ainda não estará ótimo. - Alunos com 2 vezes por semana, os movimentos ainda serão bastante limitados.
Manobras combinadas – portas vermelhas - remonta clássica; - remonta forçada; - remonta reversa; - remonta clássica em "s"; - remonta cruzada em "s"; - remonta ré; - remonta merano.	- em piscinas ou águas calmas, devem ser instaladas o mínimo de 3 portas para execução dos exercícios.	- Alunos que fazem aulas diariamente, 5 ou 6 vezes por semana, há que se exigir a execução perfeita de todas as manobras de condução; - Alunos que fazem aulas 3 vezes por semana, alguns terão condições de execução próximo ao ideal, porém a maioria o nível ainda não estará ótimo. - Alunos com 2 vezes por semana, os movimentos ainda serão bastante limitados.
Segurança: - Natação sem colete; - Natação passiva com colete; - Natação ativa com colete;	É necessário treinar em piscinas a natação, para que os atletas consigam fazer, pelo menos 50 metros rasos. Em corredeiras o atleta calçado e com os equipamentos corretos de segurança deve aprender a se manter na posição correta da natação passiva, bem com nadar	Para passar ao Nível 3, onde várias atividades serão realizadas em corredeiras, é necessário que o aluno consiga desenvolver bem a questão da natação em espaço mínimo de 50 metros em piscinas. Além disso, deve estar preparado para embarcar em corredeiras com a sua segurança própria e a dos equipamentos.

	ativamente para o seu resgate e dos equipamentos.	
Canoa (somente se for de preferência do atleta) - off set com lemes na porta; - off set com lemes antes da porta; Remonta favorável Remonta na cruzada Remonta clássica em "s"; Remonta na cruzada em "s"; Rolamento com o remo; Circular de proa e popa; Leme de proa e popa.	Se o atleta já se identificou com a Canoa, ele ou ela deverá fazer o exame com a sua embarcação predileta.	Para passar de nível na Canoa, os fundamentos técnicos são estes, porém deverá estar cumprindo com as obrigações da segurança como os demais.

25.3. Exame de faixa – sugestão de programação

O ceremonial 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 apreciação na presença dos pais. Claro que não se pode deixar de verificar a questão da natação que será fundamental para o Nível Verde. Os temas natação e flutuação em corredeiras é demorado e DEVE ser aferido anteriormente a esse evento. 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 QUE AINDA NÃO TENHA SEGURANÇA NA EXECUÇÃO DOS FUNDAMENTOS PARA NÃO CAUSAR NENHUM CONSTRANGIMENTO PARA OS PAIS E PARA OS PRÓPRIOS ATLETAS.

25.4. 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.



26. SEMANAS 23 E 24

26.1. Avaliação teórica

Como já dito anteriormente, o ceremonial 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, 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 aplicar uma prova teórica antecipada, algo simples com a intenção apenas de despertar no aluno o desejo de ler ou estudar a apostila.

É importante que durante essas duas semanas o treinador imprima as 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 na frente. Só o fato de “coparem” as respostas já estarão aprendendo algo, por mínimo que seja. Estas provas devem ser entregues e corrigidas antes do Scout Técnico.

26.2. Prova escrita

EXAME FAIXA AMARELA

Aluno: _____

Local de Treino: _____

Nascimento: _____

Data: ____ / ____ / ____

1- Marque com um “X” as manobras de propulsão na canoagem?

- () remada frente () remada ré () remada lateral
() apoio alto () apoio baixo () remada reversa

2- Marque com um “X” as manobras de equilíbrio na canoagem?

- () rolamento () remada ré () remada lateral
() apoio alto () apoio baixo () remada reversa

3- Marque com um “X” as manobras de condução na canoagem?

- () circular de proa () remada ré () circular de proa
() leme de proa () leme de popa () remada reversa



4- Para executar a Remonta clássica, quais as manobras combinadas que se utiliza?

- Leme de Proa + Circular de Popa
- Leme de Popa + remada reversa
- Leme de Proa + Circular de Proa
- Remada reversa + Leme de Popa

5- Quais são as fases e subfases da remada?

6- Quais são as formas de remada lateral e no que diferem?

7- Quais são os apoios que você conhece e de que forma são executados?

8- Quais são as formas de rolamento que você conhece e qual você prefere? Por quê?

9- Quais as diferenças entre as circulares de proa e popa?

10- Para você é mais difícil a execução do leme de proa ou de popa. Por quê?

11- Qual a diferença entre a circular de popa e remada reversa?



12- Descreva o que é um “offset” na Canoagem Slalom?

13- Qual é o ombro que se deve fazer a esquiva nas balizas?

() só o direito () só o esquerdo () ombro que iniciará a próxima tração

14- Quais são as formas de remonta que você conhece?

15- Como se chama a remada executada no lado desfavorável do atleta da canoa?

16- No Caiaque Polo qual a importância de afundar a proa? Descreva como fazer isso.

17- Quais são as formas de arremesso que você conhece no Caiaque Polo?

18- Quais são as posições definidas no ensino metodológico da COPAC como sendo de ataque e defesa no Caiaque Polo?

Ataque: _____

Defesa: _____

19- A condução da bola com o remo no lado direito se faz da mesma forma que do lado esquerdo? Se houver diferença, qual seria o motivo?



20- Quais são os sistemas de defesa que você conhece no Caiaque Polo?

21- Como é realizada a marcação individual sob pressão no sistema 1-4 no Caiaque Polo?

22- Qual jogador pode fazer o papel do goleiro e como definir quem está nessa função?

23- Qual a diferença entre o sistema de defesa 1-2-2 estático e dinâmico?

24- Qual a diferença entre o sistema de defesa 1-3-1 normal e em linha?

25- Como funciona o ataque no sistema 1-2-2 com pivô?

26- Como funciona o ataque no sistema 1-2-2 com ponteiros?

28- Como se faz a entrada cruzada no ataque?

29- Anote com um “X” qual disciplina você prefere dentro da metodologia:

() Caiaque Slalom () Canoa Slalom () Caiaque Polo

30- Qual disciplina você menos gosta dentro da metodologia e por quê?



26.3. Avaliação prática – Scout Técnico

O objetivo do Scout Técnico é chegar o mais próximo possível da execução dos movimentos tidos como perfeitos e inseridos no DVD oficial que integra este programa de aprendizagem. Neste momento ainda não serão avaliados na prática os fundamentos específicos do Caiaque Polo pelo fato do objetivo principal ser as manobras de propulsão, equilíbrio e condução, além das combinadas que vão dar a performance técnica que se busca aos iniciantes da canoagem em qualquer disciplina essenciais para a própria segurança do atleta. Ademais, não teria muito sentido deixar de evoluir um atleta pelo simples fato, por exemplo, de não conseguir fazer o arremesso padrão visto que terá muito tempo para aprender isso no Nível Verde e a ausência da execução com perfeição não tem nenhuma implicação na questão da segurança.

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=

27. 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=PLkPLpXtu24vtirlpjBobPEZXn_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 mercado⁶³, 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 Conoeing 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/Cabuet 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**
- **Wallan Patrick de Carvalho**

⁶³ [Amazon.com.br eBooks Kindle: Caiaque Polo: Habilidades e táticas básicas, Beasley, Ian](https://www.amazon.com.br/eBooks-Kindle/Caiaque-Polo-Habilidades-t%C3%A1ticas-b%C3%A1sicas/dp/B07KJLWVZP)



➤ 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)



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 Martínez, José Luis Sánchez Henández. (1997). *Iniciación Al Piragüismo*. Madrid - 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.

AUTORIZAÇÕES DE USO DVD BRITÂNICO:

De: David		Joy		de	<david.joy@britishcanoeing.org.uk>
Data: quarta-feira,	15	de	Julho	de	2020 04:25
Para: COPAC		Schwertner			<joao.tomasini@canoagem.org.br>
Cc: ICF - Cecilia Farias		< dr.cecilia.farias.60@gmail.com >	Lee	Pooley	<lee.pooley@britishcanoeing.org.uk>
Assunto: RE: BCU Canoe Slalom DVD					
De: Lee		Pooley		de	<lee.pooley@britishcanoeing.org.uk>
Data: sexta-feira,	17	de	Julho	de	2020 03:59
Para: COPAC		Schwertner			<joao.tomasini@canoagem.org.br>
Cc: ICF - Cecilia Farias		< dr.cecilia.farias.60@gmail.com >	David	Joy	<david.joy@britishcanoeing.org.uk>
Assunto: Re: BCU Canoe Slalom DVD					