

PROGRAMA DE APRENDIZAGEM

Canoagem Slalom e Caiaque Polo

NÍVEL 2 – COR AMARELA

V1

1. PREFÁCIO

2. APRESENTAÇÃO

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 o desenvolvimento das disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo nas ações realizadas no Projeto Social Desportivo denominado Meninos do Lago, patrocinado pela Itaipu Binacional.

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 a todos os países do Continente Americano possibilitando, assim, a criação de ferramentas on line que possibilite 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>
- **Canoe Polo** – 3ª Edição, 2008, Ian Beasley

Além dessas obras, vários vídeos de fundamentos específicos foram estudados e adaptados criando procedimentos que possam abalizar treinadores e atletas de todo o continente e, com isso, viabilizar uma atuação bem mais eficaz da COPAC em todo o Continente Americano com vistas ao aumento quantitativo de atletas e melhora qualitativa nas participações internacionais.

Evidentemente que se trata de experiência única que ainda passará por complementações e aperfeiçoamentos que serão realizados periodicamente em reuniões com os treinadores de todos os países filiados. 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.

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 federação continuar com sua linguagem própria, evidentemente que o futuro quantitativo e técnico continuará sendo bastante limitado.

O Programa de Aprendizagem é embasado em uma coletânea composta de quatro livros: Nível 1- Cor Branca; Nível 2 – Cor Amarela; Nível 3 – Cor Verde e Nível 4 – Cor Azul, com prazo de três anos para a conclusão, onde, ao final do curso o atleta dedicado poderá estar frequentando as principais seleções nacionais de canoagem, abrindo um horizonte gigantesco de oportunidades socioculturais. Trata-se, pois, de um curso completo de Canoagem Slalom e Caiaque Polo que permitirá ao atleta estar capacitado ao esporte a nível dos melhores do mundo de forma completamente autônoma, desenvolvendo o seu próprio treinamento a partir de então.

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 fica claro para todos 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.

Evidentemente 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 em todo o Continente Americano

João Tomasini Schwertner
Presidente

3. SUMÁRIO

1.	PREFÁCIO	2
2.	APRESENTAÇÃO	3
3.	SUMÁRIO	5
4.	NÍVEL 2 – COR AMARELA.....	9
4.1.	DEFINIÇÃO	9
4.2.	PROGRAMA 24 SEMANAS	10
4.3.	DESENVOLVIMENTO DO ATLETA NÍVEL 2 - COR AMARELA	11
4.4.	SEGURANÇA PREVENTIVA E DE ATUAÇÃO.....	15
4.5.	CANOAGEM SLALOM EM PISCINAS	20
4.6.	AQUECIMENTO/ALONGAMENTO	24
5.	SEMANAS 1 E 2	28
5.1.	NATAÇÃO SEM COLETE	28
5.2.	NATAÇÃO COM COLETE SALVA-VIDAS E LANÇAMENTO DE CABO DE RESGATE.....	32
5.3.	TÉCNICA DE REMADA NO SECO	37
5.4.	REMADA COM PAUSA EM CAIAQUE	46
5.5.	REMADA INCLINADA	46
5.6.	REMADA LATERAL	47
6.	EXERCÍCIOS	49
6.1.	REMANDO EM LINHA	49
6.2.	ARRANCADAS EM VELOCIDADE (SPRINTS)	49
6.3.	ARRANQUES CRESCENTES EM VELOCIDADE	50
6.4.	GIRO COM CIRCULAR DE PROA E REVERSA	50
6.5.	QUADRADÃO - MANOBRAS BÁSICAS	51
6.6.	QUADRADINHO - LEMES.....	51
7.	SEMANAS 3 E 4	52
7.1.	OFF SET COM LEME DE PROA NAS PORTAS	53
7.2.	OFF SET COM PASSAGEM REMANDO	54
7.3.	ESQUIVA COM OS OMBROS	55
7.4.	REMADA RÉ PARALELA ÀS BALIZAS	55
7.5.	GIRO COM REVERSA E LEME NA PASSAGEM DA PORTA	56
7.6.	REMONTA CLÁSSICA	57
8.	EXERCÍCIOS	60
8.1.	COBRA CEGA.....	60
8.2.	ZIG ZAG	60
8.3.	OFF SET PARALELO	61
8.4.	REMONTA CLÁSSICA PASSANDO POR DUAS DE FRENTE.....	61
8.5.	OFF SET COM GIRO NO MEIO	61
8.6.	LINHAS RETAS DO ZORRO.....	62
9.	SEMANAS 5 E 6	63
9.1.	REMONTA FORÇADA	63
9.2.	REMONTA REVERSA	65
9.3.	REMONTA CLÁSSICA EM “S”	66

9.4.	REMONTA EM “S” FORÇADA.....	68
9.5.	REMONTA RÉ	69
9.6.	REMONTA MERANO.....	71
10.	EXERCÍCIOS	72
10.1.	DAS TRÊS REMONTAS	72
10.2.	REMONTAS NO MESMO CABO	72
10.3.	REMONTAS EM LINHA	72
10.4.	COMPETIÇÃO DE REMONTA RÉ	73
10.5.	REMONTAS COM AS MÃOS	73
10.6.	INDO COM AS MÃOS RETORNANDO COM O REMO	73
11.	SEMANAS 7 E 8 – CANOA	74
11.1.	REPETIÇÕES DE REMADA NO MESMO LADO	75
11.2.	LEME NA CRUZADA.....	77
11.3.	OFF SET COM LEME DE PROA NAS PORTAS.....	78
11.4.	OFF SET COM LEME DE PROA ANTES DAS PORTAS	79
11.5.	GIRO COM LEME DE PROA NA PASSAGEM DA PORTA	80
11.6.	GIRO NA CRUZADA	80
12.	EXERCÍCIOS	82
12.1.	DIMINUINDO A CRUZADA.....	82
12.2.	OFF SET COM GIRO NO CENTRO	82
12.3.	OFF SET COM GIRO DE CENTRO 2	82
12.4.	OFF SET DE GIROS	83
12.5.	OFF SET PARALELO	83
12.6.	SIGA O REI	83
13.	SEMANAS 9 E 10 - CANOA	84
13.1.	EQUILÍBRIO	84
13.2.	REMONTA CLÁSSICA	85
13.3.	REMONTA NA CRUZADA.....	86
13.4.	REMONTA CLÁSSICA EM “S”	86
13.5.	REMONTA NA CRUZADA EM “S”	87
13.6.	REMONTA NA REVERSA	88
14.	EXERCÍCIOS	89
14.1.	SÓ NO EQUILÍBRIO	89
14.2.	DAS TRÊS REMONTAS EM C1	89
14.3.	REMONTAS NO MESMO CABO	90
14.4.	REMONTAS EM LINHA	90
14.5.	COMPETIÇÃO DE REMONTA FORÇADA	90
14.6.	REMONTAS COM AS MÃOS	91
15.	SEMANAS 11 E 12.....	92
15.1.	ROLAMENTO COM O REMO K1.....	92
15.2.	ROLAMENTO COM O REMO DE C1.....	95
15.3.	ROLAMENTO TRAZEIRO COM AS MÃOS.....	97
15.4.	ROLAMENTO CENTRAL OU DE “C-PARA-C” COM AS MÃOS	98
15.5.	ROLAMENTO FRONTAL	99
15.6.	ROLAMENTO COM A BOLA	100
16.	EXERCÍCIOS	101
16.1.	BRINCANDO DE NADAR CACHORRINHO.....	101

16.2.	SALVAMENTO COM A PROA	101
16.3.	RECUPERAÇÃO EM ÁGUAS PROFUNDAS.....	102
16.4.	DEFENDENDO, ROLANDO E ARREMESSANDO.....	103
16.5.	CORRIDA MALUCA.....	104
16.6.	DOMINÓ	104
17.	SEMANAS 13 E 14- CAIAQUE POLO.....	105
17.1.	AFUNDAR PROA E POPA.....	105
17.2.	ABORDAGEM E DEFESA.....	106
17.3.	PROTEÇÃO DE BOLA.....	109
17.4.	ARREMESSO BÁSICO E LATERAL.....	110
17.5.	ARREMESSO COM AS DUAS MÃOS E LOB	112
17.6.	AMEAÇAS E RECEPÇÃO	114
18.	EXERCÍCIOS	117
18.1.	PASSE EM DUPLA	117
18.2.	PASSE EM GRUPO	117
18.3.	CHUTE DE 6 METROS	118
18.4.	CHUTE DE 4 METROS	118
18.5.	CRUZEIRO DO SUL.....	118
18.6.	PASSE EM LINHA	119
19.	SEMANAS 15 E 16 – CAIAQUE POLO	120
19.1.	CONDUÇÃO DA BOLA COM AS MÃOS.....	120
19.2.	CONDUÇÃO DAS BOLAS COM OS REMOS	120
19.3.	POSICIONAMENTOS CORRETOS NA DEFESA E ATAQUE	122
19.4.	ANTECIPAÇÃO E MOMENTO CERTO DO PASSE	123
19.5.	TRIANGULAÇÃO.....	124
19.6.	ABORDAGEM COM A MÃO	125
20.	EXERCÍCIOS	127
20.1.	TRIANGULAÇÃO.....	127
20.2.	TRIANGULAÇÃO 2	127
20.3.	CONDUÇÃO SIMPLES.....	128
20.4.	CONDUÇÃO EM LINHA.....	128
20.5.	CONDUÇÃO	128
20.6.	CONDUÇÃO SOB PRESSÃO.....	129
21.	SEMANAS 17 E 18 – CAIAQUE POLO	130
21.1.	DEFESA 1-2-2: ESTÁTICA E DINÂMICA	130
21.2.	DEFESA 1-3-1: NORMAL E EM LINHA	133
21.3.	COMO DEVE COMPORTAR A DEFESA EM ATAQUES PELO CENTRO-LADO-FUNDOS	133
21.4.	MARCAÇÃO INDIVIDUAL SOB PRESSÃO E 1-4	135
21.5.	DEFESA NOS ESCANTEIOS	136
21.6.	GOLEIRO - RECUPERAÇÃO – PASSE DE SAÍDA	137
22.	EXERCÍCIOS	141
22.1.	BOBINHOS	141
22.2.	PROTEÇÃO DE BOLA.....	141
22.3.	ZONA DE DEFESA E ATAQUE	142
22.4.	ROTAÇÃO DE JOGO	142
22.5.	ROTAÇÃO DE JOGO 2	143
22.6.	GOLEIRO NOS CHUTES DISTANTES.....	143
23.	SEMANAS 19 E 20 – CAIAQUE POLO	144

23.1.	CONTRA ATAQUE – TODOS FORA – TROCA DE PASSES	144
23.2.	ATAQUE – BLOQUEIO LEGAL	145
23.3.	ATAQUE SISTEMA 1-2-2 (A) COM PIVÔ E (B) COM PONTEIROS.....	147
23.4.	ATAQUE SISTEMA 1-2-2- (A) COM ENTRADA CRUZADA E (B) DUPLA	148
23.5.	ATAQUE NO SISTEMA 1-2-2	150
23.6.	ATAQUE NO SISTEMA 1-3-1	150
24.	EXERCÍCIOS	151
24.1.	CHUTES A GOL EM LINHA	151
24.2.	CHUTES A GOL EM V	151
24.3.	ARREMESSO LATERAL AO GOL	152
24.4.	ARREMESSOS DIVERSOS	152
24.5.	ARREMESSOS SOB PRESSÃO	153
24.6.	ARREMESSOS SOB PRESSÃO 2	153
25.	SEMANAS 21 E 22.....	154
25.1.	IMPORTÂNCIA DA AVALIAÇÃO.....	154
25.2.	EXAME DE FAIXA AMARELA – O QUE AVALIAR	155
26.	SEMANAS 23 E 24.....	158
26.1.	AVALIAÇÃO TEÓRICA.....	158
26.2.	PROVA ESCRITA	158
26.3.	AVALIAÇÃO PRÁTICA – SCOUT TÉCNICO.....	162
26.4.	DETALHES A SEREM EXAMINADOS NO SCOUT TÉCNICO.....	162
27.	BIBLIOGRAFIA	165

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. 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.

Evidentemente que agora, no Nível 2 – Cor Amarela, o que muda na execução dos exercícios é o grau de exigência na performance. 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).

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 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.

4.2. Programa 24 semanas

FIZ MODIFICAÇÕES PARA INSERIR A REMONTA COM 1 REMADA

MODIFICAR ABAIXO

LARANJA: CAIAQUE SLALOM			
VERMELHO: ESPECÍFICO CANOA SLALOM			
CINZA: ESPECÍFICO CAIAQUE POLO			
Semanas 1 e 2		Semanas 3 e 4	
1	Natação sem colete	1	Leme de proa nas portas
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate	2	Leme de proa antes das portas
3	Técnica de remada no seco	3	Esquiva com os ombros
4	Remada com pausa em caiaque	4	Remada ré paralela às balizas
5	Remada inclinada em caiaque	5	Giro com reversa e leme na porta
6	Remada lateral em caiaque	6	Remonta Clássica
Semanas 7 e 8		Semanas 9 e 10	
1	Repetições de remada no mesmo lado	1	Equilíbrio
2	Leme na cruzada	2	Remonta Clássica
3	Leme de proa na porta	3	Remonta na Cruzada
4	Leme de proa antes da porta	4	Remonta Clássica em "s"
5	Giro com leme de proa na passagem da porta	5	Remonta na Cruzada em "s"
6	Giro com leme na cruzada ao passar pela porta	6	Remonta na reversa
Semanas 13 e 14		Semanas 15 e 16	
1	Afundar proa e popa	1	Condução da bola com as mãos
2	Abordagem com caiaque e defesa da abordagem	2	Condução da bola com o remo
3	Proteção de bola	3	Posicionamentos corretos na defesa e ataque
4	Arremesso básico e arremesso lateral	4	Antecipação e momento certo do passe
5	Arremesso com as duas mãos e lob	5	Triangulação
6	Simulação ou ameaças e recepção	6	Abordagem com as mãos
Semanas 19 e 20		Semanas 21 e 22	
1	Contra-ataque - todos fora - troca de passes	1	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 6)
2	Ataque - bloqueio legal	2	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 7 a 10)
3	Ataque no sistema 1-2-2(a) com pivô (b) com ponteiros	3	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 11 e 12)
4	Ataque no sistema 1-2-2(a) com entrada cruzada (b) dupla	4	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 a 16)
5	Ataque no sistema 1-2-3	5	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 a 18)
6	Ataque no sistema 1-3-1	6	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 19 e 20)
		Semanas 23 e 24	
		1	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
		2	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
		3	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
		4	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
		5	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
		6	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO

4.3. Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela

Na obra “Iniciación ao Piragüismo”¹, 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 sócio afetivos** - É necessário conseguir fazer com o atleta comece a arregar-se nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.
- **Objetivos cognitivos** - Obter conhecimento que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Imaginar sempre que cada movimento realizado provoca um efeito, às vezes benéficos, às vezes trágicos. Conhecer dos direitos e obrigações de um atleta de canoagem.
- **Objetivos psicomotores** – Aprender a utilizar o tronco, membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas. Ampliar as possibilidades de absorver informações sobre o meio (visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, etc..).

A primeira preocupação no Nível 2 – Cor Amarela, continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Não é porque mudou de Nível que os princípios básicos de segurança não serão cobrados nas ações diárias. Os fundamentos aprendidos com relação ao tema segurança nas primeiras 24 semanas são permanentes e inegociáveis, todos terão que acatar sem nenhuma possibilidade de questionamentos ou negociações.

É de se ter em mente sempre que o atleta ainda estará na condição de iniciante e, por este motivo, os professores devem continuar antenados 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 Projeto. Faz parte dos objetivos cognitivos e da questão educacional manter o núcleo organizado e limpo.

¹ “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

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 Beasley², pouco importando neste momento se estas táticas estão “atualizadas” ou não, pois o objetivo aqui é desenvolver a capacidade cognitiva e psicomotoras de funções inerentes ao esporte. Táticas mais atuais estão previstas para o Nível 4 – Cor azul.

O que se espera, é que ao final destas próximas 24 semanas existam atletas iniciantes muito mais preparados tecnicamente para o seu País, 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 “saúdáveis”. Quanto mais tempo na água estiver o atleta, mas fácil será o aprendizado futuro dos fundamentos. Além do que, não deve se esquecer nunca, que difícil não é “fabricar” atletas. Difícil mesmo, é fabricar “paixão pelo esporte”.

Somente os verdadeiramente apaixonados terão sucesso no alto rendimento. Todavia, qualquer motivação atlética 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...

Em algumas legislações no Continente Americano, os princípios são mais ou menos os mesmos que os do Brasil, onde no art. 3º, da Lei 9.615/98, 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;

² Canoe Polo – 3ª Edição, 2008, Ian Beasley

- **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.

De acordo com essas definições, qual seria o objetivo do Programa de Aprendizagem ou em qual das manifestações ele se encaixaria melhor?

Oxalá a COPAC consiga inserir esse Programa em todas as manifestações, inclusive no desporto educacional, promovendo a canoagem nos próprios sistemas de ensino do continente. Enquanto isso não chega, 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 Nível 4 do Programa de Aprendizagem, de onde, muito provavelmente, sairão os atletas das diversas seleções nacionais.

Entretanto, até chegar ao rendimento há que se **formar os atletas** oferecendo-lhes conhecimentos sócios-afetivos, 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, 3 e 3 do Programa de Aprendizagem. É a síntese do “**Desporto de Formação**”.

Em suma, na canoagem tem espaço para todo mundo. Porém, é necessário compreender e até mesmo respeitar o caráter “elitista” do esporte bem como a exata definição do público alvo desejado. E isso não pode ser confundido com caráter de “exclusão ou inclusão”, em voga em algumas teorias acadêmicas. Ora, quem define se o projeto vai funcionar ou não é o orçamento/patrocinador. Via de regra os orçamentos são extremamente limitados e, até mesmo por esse fator, não há que se pensar em “salvar o mundo” querendo dar oportunidades iguais para todos. Por óbvio que isso não existe, até porque terá que haver limitação da quantidade de público.

Alguns teóricos incipientes e desavisados, infelizmente vários em funções de gestão, entendem que o esporte tem que ser “inclusivo” e não “exclusivo” no sentido de impedir que pessoas não previstas no público alvo possam fazer parte das atividades. Em que pese as agruras de se contestar tal assertiva, na prática não é assim, e pior, **não pode ser assim o funcionamento das atividades**, principalmente 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 em latim significa "mais rápido, mais alto, mais forte", que foi criado pelo padre Henri Didon e amigo do Barão Pierre de Coubertin quando da criação do Comitê Olímpico Internacional em 1894 é a prova incontestável do elitismo do esporte. Ou seja, por melhor que você bata uma bolinha na várzea, muito provavelmente não terá oportunidade de jogar no Maracanã. Alguma vez presenciou projeto social de kart, hipismo, golfe, Fórmula 1?

O fato acima não significa dizer que o gordinho, o baixinho e o fraquinho não possam praticar nenhum tipo de esporte olímpico. É evidente que não é essa a leitura que se faz. Todos podem e devem praticar qualquer atividade como forma de inclusão, **desde, é claro, que o projeto esteja devidamente formalizado, orçado e preparado para isso.**

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 outro problema pessoal sob o qual não tem culpa.

É natural que gostaríamos de abrir as portas para todos os interessados à prática desportiva, seja de escola pública ou privada. Também resta claro que gostaríamos de dar atenção especial àqueles que possuem déficit de atenção. Entretanto, na primeira questão **a linha orçamentária do meu 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 da metodologia a ser aplicada pela COPAC, 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. **Não atenda nenhum tipo de público para o qual não esteja devidamente preparado, por mais odioso que isso possa parecer.**

4.4. Segurança preventiva e de atuação

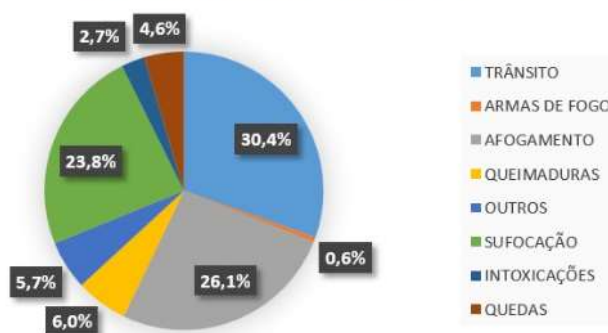
SEGURANÇA PREVENTIVA

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.

Os afogamentos são a segunda maior causa de mortes de 0 a 14 anos no Brasil. Em 2017, 954 crianças e adolescentes perderam a vida na água, uma média de 2,6 óbitos por dia, de acordo com dados do Ministério da Saúde, segundo dados da ONG Criança Segura. Em 2018 essa estatística não mudou de acordo com o quadro abaixo. Este tipo de acidente também está na sétima posição se tratando de hospitalização por motivos acidentais 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.³

2018: Mortes por acidentes 0-14 (%)



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

³ <https://www.jornalnh.com.br/noticias/regiao/2019/10/28/afogamento-e-a-segunda-principal-caoa-de-morte-de-criancas-no-pais-saiba-como-prevenir.html>

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. 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 importantes dicas 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 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, devem aprender também;
- Ensine as crianças a não correr, empurrar, pular em outras crianças ou simular que estão se afogando quando estiverem na piscina, lago, rio ou mar;
- Vários acidentes decorrer do cabelo ficar preso no “ralo” da piscina, 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 espanhóis⁴, **planejamento de segurança** deve começar no mesmo momento em que se planeja criar uma atividade que envolva o esporte da canoagem.

⁴ “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

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

- 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.
- ✓ Número máximo de barcos por professor também de 12.

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 coletivo que envolve 10 atletas, o limite de 12 está de bom tamanho considerando as faltas 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 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 destaques 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 disponibilizará o sinal 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. Não obstante, deve ter muito cuidado, para evitar uma condução imprudente com a hélice, ao aproximar-se a um canoísta virado, já que pode transformar o motor em um elemento perigoso. Para a utilização do motor é necessário estar em posse de uma titulação 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, mais 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

A COPAC pretende disponibilizar para todas as Federações filiadas a possibilidade de aquisição de embarcações rotomoldadas polivalentes, que sirvam para a Canoagem Slalom (caiaque e canoa) e Caiaque Polo com simples alterações de peças na proa, popa e assento. São ideais para iniciação em piscinas ou pequenos lagos. Estas embarcações possuem uma característica de estabilidade, fluviabilidade e durabilidade que vão facilitar o desenvolvimento de ambas as modalidades. Logicamente que não são ideais para o alto rendimento, porém será perfeitamente possível o aprendizado dos principais fundamentos com estas embarcações.

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 comuns transmitirem uma espécie de fungo na cabeça de atletas ou 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 shorts, 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 podem causar vários ferimentos.

SEGURANÇA DE ATUAÇÃO

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

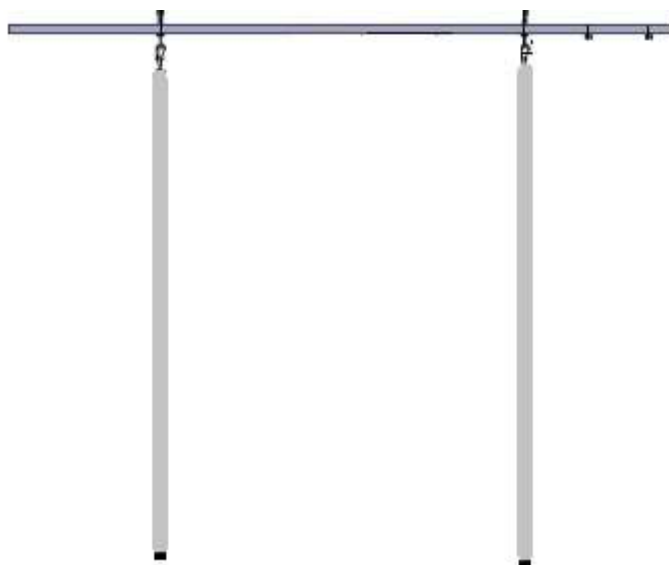
Cada localidade terá suas características próprias, sendo que as instalações poderão ser fáceis ou um pouco complicadas, porém, se houver anuência do proprietário, em todas as piscinas serão possíveis as instalações das portas necessárias para o aprendizado da Canoagem Slalom.

A ideia básica é que sejam estruturas baratas, que não haja um custo que complique 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.

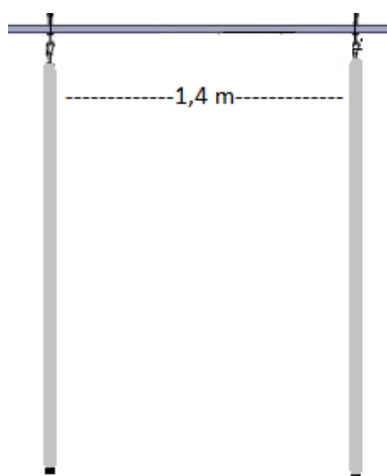
Não há nenhuma necessidade de se seguir o regulamento da FIC com relação à confecção das portas (nem mesmo com relação as cores), pois se trata de estruturas para treinos. Algo bem mais simples e prático é o que se deve buscar, porém há que se respeitar a questão arquitetônica local. Não se pode inserir 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:

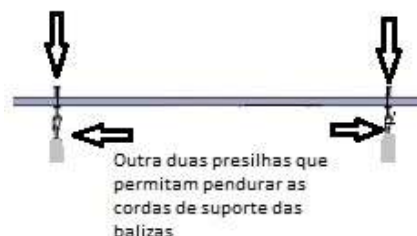
- a. **Portas ou portões:** é o conjunto de duas balizas de pvc penduradas em um suporte que permite que ambas não estejam em contato com a água.



- b. **Cross bar 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 por ser leve. Porém, para diminuir custos, pode perfeitamente ser substituído por madeira. A largura da barra poderá ser convencional 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 1,2m, 1,4m ou 1,6m). 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 permitam passar o arame que ficarão estendidos de uma borda a outra da piscina



- 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:

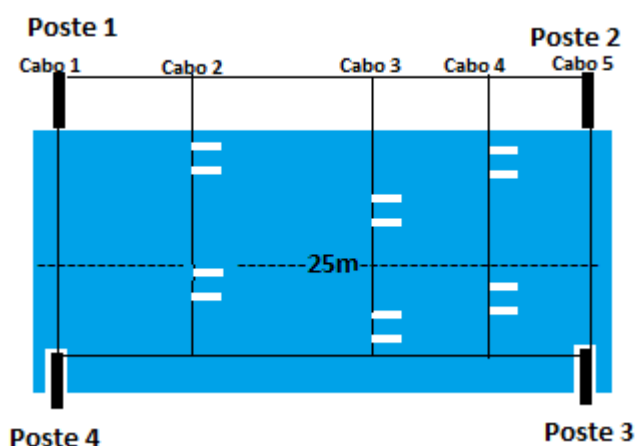
https://www.canoeicf.com/sites/default/files/icf_csl_gates_homologation_manual.pdf

Pontas de cano 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 CONserto IMEDIATO E, SE POSSÍVEL, TAMPÕES NA BASE POIS VAI AUMENTAR CONSIDERAVELMENTE A DURABILIDADE.

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.



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 serão de 25 m x 12 m, consideradas semiolímpicas. 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.



Os cabos 1 e 5 servirão 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.

Evidentemente que uma estrutura fixa montada é mais cômoda e não importa em perda de tempo do treinador em “ajeitar” as balizas. Porém a COPAC sabe que 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 de tripé (suporte) com um varal retrátil na ponta. Dessa forma cada baliza fabricada com material bem leve deve ser instalada em dois tripés. Essa inovação estará sendo testada na Cidade de Foz do Iguaçu e se for aprovada será oferecida para todas as federações.



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 Polo⁵ que serve de embasamento desta metodologia de trabalho, o Autor traz várias possibilidades, além disso a “remada no seco” e “pular corda”, ode 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.



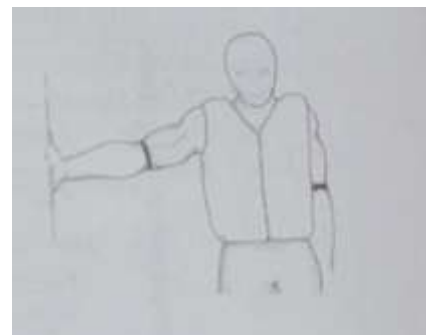
Rotação dos ombros

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.



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.



⁵ Canoe Polo, Basic skills and tactics, Ian Beasley, 3ª Edição

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 puxe o cotovelo para trás da cabeça. Mantém a posição e relaxa.



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.



Alongamento dos dedos

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



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.



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.



Rotação do tronco

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



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.



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.



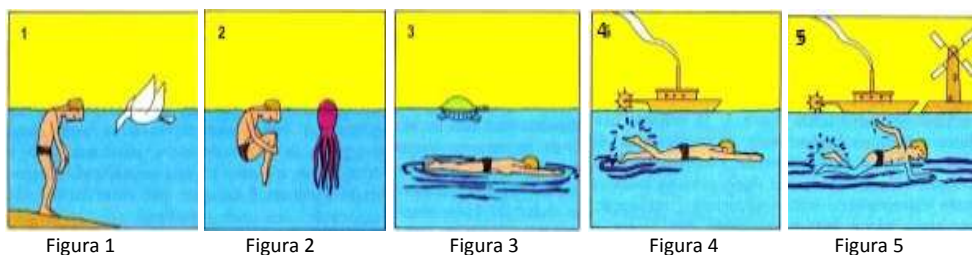
5. SEMANAS 1 e 2

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.

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 em ambientes abertos, o melhor a fazer é programar a aplicação desse fundamento para o momento mais apropriado dentro das próximas 24 semanas.

Como já demonstrado no Nível 1 – Cor Branca, o Projeto Meninos do Lago implantou a técnica existente no “Manual dos Escoteiros Mirins”, do genial Walt Disney, publicado pela Editora Abril, que será revisto novamente e que tem conseguido obter resultados incríveis com crianças e jovens, havendo vários casos de aprendizado em apenas uma aula simplesmente repetindo por dez vezes uma série de cinco exercícios:



O segredo fundamental desta ação é o atleta **"saber antecipadamente o que vai acontecer na execução de cada exercício"**. NINGUÉM deve estar ao lado do atleta na água a não ser seus próprios companheiros de exercício que devem estar proibidos de agarrar um ao outro. O professor deve ficar na borda da piscina, preparado para entrar na água apenas se for necessário. O processo é de convencimento e aceitação. O ideal é que a aula seja silenciosa, não sendo permitido perguntas ou algazarras na execução, principalmente evitando exageros estabados que, infelizmente, é prática comum de alguns.

- **No primeiro movimento**, o atleta, em pé, vai imitar um ganso simplesmente mergulhando a cabeça por dez vezes para dentro da água, conforme ilustração acima. Se for em piscinas é importante que abra os olhos para se ambientar com o meio líquido. Evidentemente a profundidade do local tem que ser apropriada para a criança e adolescente em pé.

O professor deverá estimular, sem forçar, que o tempo na execução do exercício seja gradativamente maior sendo 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.



Imagem 1

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/IIHRzAheRM>

- **O segundo movimento** talvez seja o mais importante de todos, pois aqui a criança ou adolescente vai perceber que a tendência na água é ir para cima e não para o fundo. Ao invés de chamar esse movimento de “polvo”, como no desenho acima, em Foz do Iguaçu batizamos a fase como de “tatu bola”. Só vai ser produtivo esse fundamento, se o professor fora da água demonstrar o que fazer abraçando suas pernas e SENDO CLARO que ao fazer isso o atleta não vai submergir (afundar) e sim emergir, porém, vai ficar com as costas de fora da água. Nas três primeiras repetições o atleta mais apavorado quer fazer o movimento de forma muito rápida, com paciência e respeito o professor deve convencê-lo de que ele pode ficar mais tempo boiando como o tatu bola.



Imagem 2

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/nk7TFyijjAA>

- **O terceiro movimento** é o início da natação propriamente dita. É uma fase de equilíbrio que em Foz chamamos de “foguetinho” ao invés da tartaruga ilustrada abaixo. Em pé, 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.

Não permita que as pernas fiquem abertas, elas devem permanecer juntas e esticadas. No início alguns tendem a perder o equilíbrio e virar de lateral ou com a barriga para cima, porém, com a repetição, ao final o atleta já se manterá alongado na flor da água como no desenho abaixo. Aqui é importante treinar também a respiração de lado, ao invés de ficar em pé para poder respirar. No início deixe que o atleta fique em pé, no final das dez repetições é bom treinar a respiração lateral.



Imagem 3

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/DV519t0QWgo>

- **O quarto movimento** é o “foguetinho ligado”. Basta repetir por mais dez vezes o terceiro movimento, porém agora movimentando as pernas que deverão estar alongadas (sem dobrá-las no joelho). É importantíssimo que as mãos estejam sobrepostas com os braços alongados. Novamente deve ser treinada a respiração lateral.



Imagem 4

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/i-xkpObPbpl>

- **No quinto e último movimento** o atleta já estará praticamente nadando precisando apenas movimentar corretamente os braços. Este é o ponto fundamental aqui. 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 esticados. 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 encoste novamente na posição inicial.**
- **Este é o grande segredo.** Se o atleta não deixar um dos braços esticado enquanto o outro faz o semicírculo, a braçada fica completamente descoordenada e ineficaz. Por esse motivo ousamos em discordar, “na fase de iniciação”, deste último desenho exposto pelo magistral Walt Disney pois se um dos braços não ficar completamente esticado aguardando o contato do outro, haverá muita descoordenação e o aprendizado será mais moroso. O professor deve evitar que os movimentos sejam realizados de forma muito rápida.



Imagem 5

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/eWvBSW6K2Rs>

***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 apenas 15 minutos e, comprovadamente, é eficaz também para pessoas idosas.

- **Avaliação Scout Técnico para mudança de nível: natação ininterrupta em distância de 50 metros em piscinas.**

Figuras 1 a 5 – Walt Diney – Manual Escoteiros Mirins, Editora Abril
<https://duraqueda.blogs.sapo.pt/manual-escoteiro-mirim-3edicao-1457622>
Imagens 1 a 5 – Família Sofia (IMEL)

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

Também já mencionado na apostila do Nível 1, que convém ser lembrado nesta oportunidade, à exceção da “natação sem colete”, **nenhum outro fundamento deve ser realizado sem a utilização do colete salva vidas**. 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.

Além dos coletes salva-vidas nestes exercícios serão obrigatórios: capacetes e calçados. Não se pode admitir 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.

- **Natação passiva 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” 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, 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 natação passiva 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.



Figura 6

VÍDEO LINK

- **Natação ativa em corredeira com e sem equipamentos**– A posição passiva 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....

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.**

É evidente que uma 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 Básico”**, que esclarece de forma pormenorizada as dificuldades e perigos encontrados em uma corredeira. Essa obra está publicada no site da CBCa que poderá ser encontrada no seguinte link:

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

O grande segredo de sair da corrente nadando com certa segurança é romper a famosa “linha do remanso” para chegar em local seguro. Para entender o que é essa tal de 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. Com o impacto da água nessa pedra, formará um contrafluxo ou área de remanso, ou seja, inevitavelmente a água ou qualquer objeto ao invés de descer o leito do canal, terá que subir de forma contrária 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. Bem ANTES de se aproximar da pedra, o canoísta deverá iniciar sua natação **para cruzar a linha de remanso** que é aquela que separa o local onde a água estará no contrafluxo (subindo) com a do fluxo normal da corrente. 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. Normalmente é muito mais seguro trabalhar em águas profundas, sem muitas pedras.

VÍDEO LINK -

- **Natação ativa 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 salvar 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 ou correr o risco de uma fratura qualquer, 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 EVA, por exemplo, fazem toda a diferença no momento do resgate. Muito cuidado para não permitir, o que é 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 mesmo atletas veteranos nadam e normalmente em locais inóspitos onde a perda de algum equipamento poderá custar muito caro.

Pelo fato de canoístas veteranos conviverem com essa realidade e de que atletas de canoagem Nível 2, em algumas oportunidades, têm um 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 se identificam com as receitas de bolo onde poderão ser utilizadas em qualquer local e para qualquer pessoa, porém serão úteis para alguns nos canais onde se praticam a Canoagem Slalom.

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 ativamente, jogue o remo para o mesmo remanso que você nadará.

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 com menos água. Normalmente existem alças na proa e na popa que podem auxiliar, porém não permita que se encaixe a mão de forma ficar presa sem condições de retirá-la rapidamente.

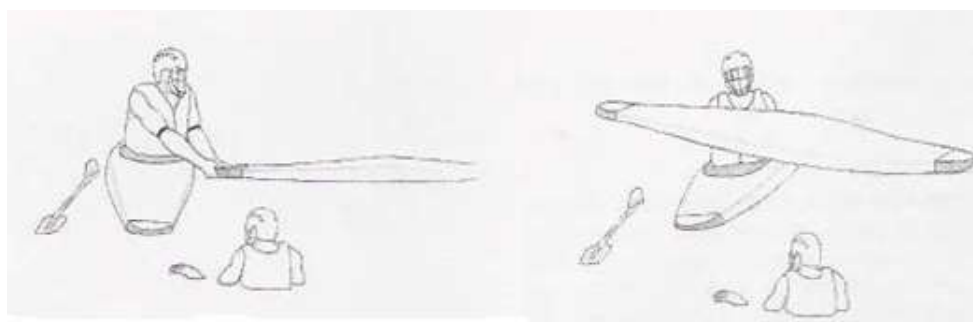
3º- Área de remanso. **Direcione os equipamentos para uma área de remanso,** preferencialmente para um local onde já exista alguém próximo que possa auxiliar. Se não houver ninguém: “xingue a organização”.

VÍDEO LINK -

- **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 verifica se não está nervosa e se pode ajudar na recuperação. Se estiver nervosa, o melhor é tentar acalmá-la e movê-la o mais rápido possível de dentro de 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 no cockpit do barco virado.

Nesta posição os dois caiaques 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 volte a virar durante a recuperação. Os remos ficam seguros se forem colocados paralelos ao caiaque que virou na forma indicada na figura.”



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



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.

RECUPERAÇÃO EM ÁGUAS PROFUNDAS

Figura 7

VÍDEO LINK -

- **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.

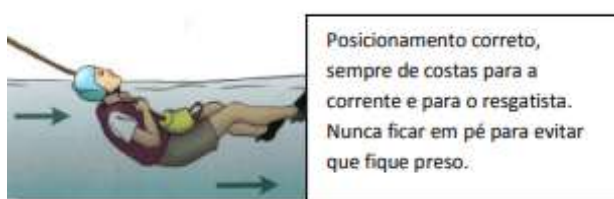


Figura 8

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



Figura 9

VÍDEO LINK -

- **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 o cabo e assim que for seguro, apenas faça um pêndulo para que o mesmo consiga entrar em um remanso um pouco mais abaixo (evidentemente que esse local ideal deve ter sido escolhido antecipadamente de modo a permitir que isso aconteça).



Imagem 6



Imagem 7



Imagem 8

- **Avaliação Scout Técnico para mudança de nível:** Saber se comportar em águas bravas com natação passiva e resgatar seus equipamentos.

Figuras 6, 8 e 9 - Basic Canoeing, Jon Rounds, ed 2003

Figura 7 - Canoe Polo, Ian Beasley, 3ª Edição

Imagens 6, 7 e 8 - DVD, The Kayaker's Toolbox, Joe Holt

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/wwJyWs9bkvo>

5.3. Técnica de remada no seco

Repetindo o que já foi dito no Nível 1, **“a técnica de remada no seco é um dos exercícios mais importantes e mais chatos de serem executados pelos jovens atletas de forma que não deve ser treinado por mais de 15 minutos. Esse primeiro contato deve ser realizado em local confortável com pedaços de madeiras. O treinamento da remada no seco é tão importante que continuará a ser executado durante toda a carreira de um bom atleta. Aliás, *deveria ser atividade obrigatória de aquecimento diário*”.**



Imagem 9

Imagem 10

Imagem 11

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 na Apostila do Projeto que está disponibilizada no site oficial, além disso existem várias obras na Europa explicando de forma detalhada. Como exemplo citamos o Livro ***Racing Canoeing 2, publicado pela ICF, ano 2004, do autor Csaba Szanto.***

Neste tema não se deve dar bola aos "achismos" de ex-atletas ou de treinadores mal preparados, pior ainda quando se dá ouvidos aos diversos "Professores Pardais" que adoram inventar teorias incipientes que poderão se transformar em verdadeiros transtornos na saúde dos atletas quando estiverem velhos. Alegações do tipo: "esta forma de remar só é eficaz para a velocidade" devem ser simplesmente desconsideradas, mesmo o autor da frase sendo um craque, pois não há evidências científicas de eficácia de outra forma de remada **"para frente"** publicada na pragmática literatura que envolva o esporte da canoagem.

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, muito provavelmente, estaria iniciando o rol.

Aliás, diga-se de passagem, aqui está o fundamento que responde boa parte do porquê de atletas com boa envergadura ter rendimentos muito abaixo do esperado. Basta verificar em vários ótimos vídeos disponíveis na internet, como por exemplo:
<https://www.youtube.com/watch?v=e8mKZOJfJS1Y>

É necessário que os movimentos da remada se encaixem na forma adequada principalmente na fase do ataque, introduzindo a pá no máximo da extensão da torção não podendo colocar a pá muito próximo ao anel da embarcação onde se perde toda a real possibilidade de tração equiparando atletas baixos e altos. Com um detalhe prejudicial, os atletas baixos provavelmente serão mais rápidos em concluir os ciclos de remadas e com isso vão ganhar vantagem na velocidade da embarcação. O bom treinador deverá se debruçar no tema e investir muito tempo na performance correta do seu atleta neste fundamento.

O ciclo da remada divide-se em duas fases:

➤ **A fase aquática, com três subfases:**

- Ataque;
- Tração;
- Saída.

➤ **A fase aérea, com duas subfases:**

- Subida do remo;
- Ataque aéreo

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 terá 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 espanhóis⁶ 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.

⁶ “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

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 **deveriam ser** para as remadas em linha reta: assento, calcanhares e finca-pés. Algumas modalidades e embarcações todavia, principalmente as que necessitam de muitos giros, 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.

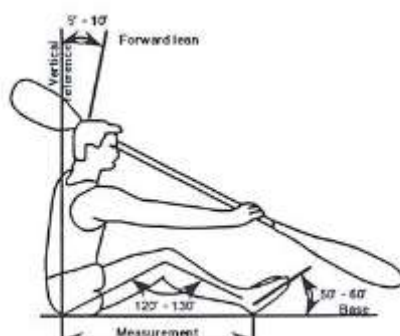


Figura 10

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**;
- Baixar a cabeça o que faz com que diminua a possibilidade de uma boa respiração além de provocar uma curvatura cervical indesejada.

Fase aquática

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). 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. A perna do mesmo lado encontra-se flexionada, com a outra estendida. O quadril ligeiramente girado no assento ao lado da remada.
- **Trajectoria 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.
- **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.



Imagem 12



Imagem 13

Defeitos

- Braço de tração muito flexionado, provocando redução do comprimento da remada no ataque.
- Punho flexionado para dentro, provocando uma maior tensão e cansaço no antebraço.
- 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 submergida e terminará quando ela começar a sair da água. Nesta fase deve-se buscar manter a pá vertical no maior tempo possível.

- **Trajectoria 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.



Imagem 14



Imagem 15

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.



Imagem 16



Imagem 17

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

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.
- **Trajectoria 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 esta subfase vai durar até que o cotovelo se situe ligeiramente para baixo do ombro estando a pá na altura do ombro atrás da cabeça.



Imagem 18

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.

- **Trajectoria 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.



Imagem 19

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. Não é o momento de se exigir perfeição na execução do fundamento.

Imagens 9 a 19 – IMEL - Fábio Scchena

Figura 10 – Racing Canoeing 2, publicado pela ICF, ano 2004, do autor Csaba Szanto

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/bjaYlcAUgaQ> <https://youtu.be/AC11wl3i-5c>

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.



Imagem 20

➤ AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- Para preparar o próximo ataque, o canoísta deverá acertar o ângulo da pá e terminar o giro de tronco até que fique em posição de extrema torção;
- O atleta deverá aproveitar a inércia do movimento da embarcação para relaxar a musculatura antes do novo ataque no lado oposto.
- Esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.

Imagem 20 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO LINK - <https://youtu.be/QGZ4HC2F1Mc>

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, conseqüentemente, da remada.

➤ AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- Buscar o alcance máximo do ataque
- O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida.

- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado.
- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize)
- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.



Imagem 21



Imagem 22



Imagem 23



Imagem 24

Imagens 21 a 24 - GBR- Vídeos de técnica da Federação Britânica de Canoagem

VÍDEO LINK -

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 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.



Figura 11

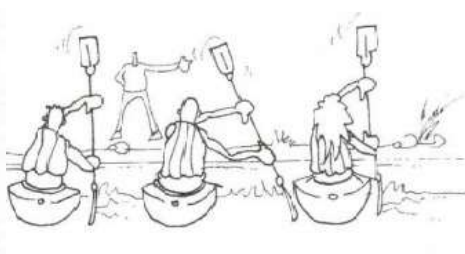


Figura 12

- 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.



Imagem 25

- **Avaliação Scout Técnico para mudança de nível:** 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.

Figura 11 – Canoe Polo, Ian Beasley

Figura 12 – Iniciación al Piragüismo, José Luis Sánchez Hernández, Editorial Gymnos

Imagem 25- IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO LINK - https://youtu.be/TlpA_5lnjhU

6. EXERCÍCIOS⁷

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.

Comentários

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 se remar em torno dela com esforço 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.

⁷ Todos exercícios copiados da obra Canoe Polo, de Ian Beasley, 3ª Edição, ano 2008.

4. À medida que os jogadores forem retornando, os demais jogadores na fila repetem a ação.
5. A corrida continua até que cada jogador tenha completado 10-15 arrancadas em velocidade.

Comentários

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.

Comentários

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.

Comentários

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

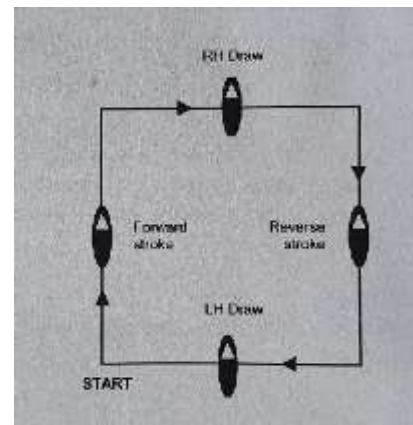
- Curso para frente e para trás
- Desenho para a esquerda e para a direita

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.

Comentários:

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



6.6. Quadrado - 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.

Comentários

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.

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 4.4 desta apostila). O objetivo agora é fazer com que o atleta desenvolva suas habilidades passando 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, 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 regulação ou outros pormenores que não importam para o objetivo aqui estabelecido. A CBCa e COPAC deverão 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 DVD elaborado pela Grã Bretanha e que fará parte do material didático a ser entregue aos núcleos. Trata-se de excepcional material de apoio visual ao treinador que poderá fazer toda a diferença na compreensão e na aplicação dos fundamentos sugeridos. Evidentemente que a nomeação dos exercícios foram adaptados para a realidade continental.

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. Off set com leme de proa nas portas

Slalom, segundo o Google⁸, significa ziguezague em português. Portanto, está na essência da modalidade de Canoagem Slalom fazer curvas. 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 um deslocamento mais incisivo do atleta, definidas como “*off-set*”.

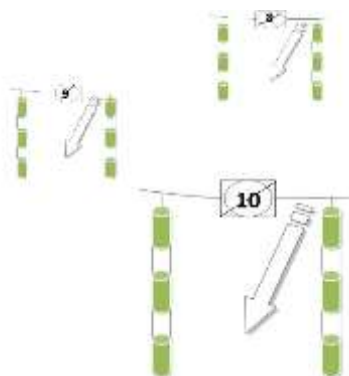


Fig. 14

Trata-se de um fundamento importantíssimo que não é tão simples assim de ser executado pelos jovens atletas, primeiro porque a habilidade em deslocar o barco para o meio da porta está longe de ser a ideal. Segundo porque forçará a desenvolver uma linha de ziguezague na aproximação 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.

Figura 14 – Acervo IMEL

VÍDEO LINK -

8

<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.

Por último convém lembrar 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 longitudinais que possibilitem facilmente o deslocamento dos cabos pelo treinador.

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Nesta fase inicial o exercício consiste no atleta passar no meio da porta (para evitar toques) executando o leme de proa. Ele não poderá estar remando na passagem entre as duas balizas da porta. Deverá iniciar o leme pouco antes de entrar na porta e terminar o leme pouco após a saída da porta.

7.2. Off set com passagem remando

Praticamente o mesmo exercício que o anterior, porém agora as curvas serão diferentes pois a embarcação já estará direcionada para a próxima porta no exato momento da passagem. Na execução desse fundamento para os atletas Nível 2, não se admitirá a passagem muito próxima das balizas. Esta passagem também terá que ser efetuada no meio das portas e sem que o remo esteja inerte em posição de leme.

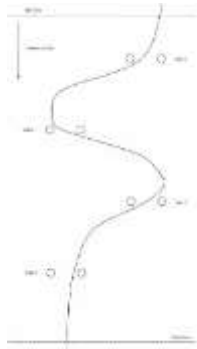


Figura 15

Esses trabalhos em *off-sets* 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.

Figura 15 – Acervo IMEL

VÍDEO LINK -

- **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.

7.3. Esquiva com os ombros

Trabalho com grau de dificuldade grande para os atletas de Nível 2 que terão como objetivo encurtar ao máximo as linhas de um off-set, 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 a tração do 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.



Imagem 26

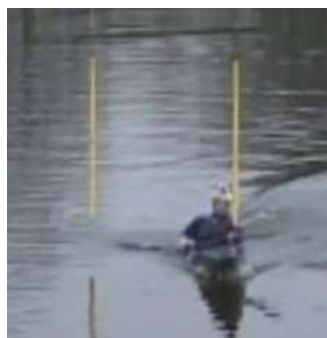


Imagem 27



Imagem 28

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Para atletas do Nível 2- Cor Amarela, essa passagem será muito complicada, principalmente se estiver na altura oficial de "aproximadamente" 20 cm do nível da água. Na avaliação do Nível 2, as balizas devem estar entre 30 a 40 cm do nível da água e o que será avaliado será a passagem do ombro que iniciará o próximo ciclo de remada embaixo da baliza sem deixar o barco perder velocidade.

Imagens 26, 27 e 28 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

- **VÍDEO LINK -**

7.4. Remada ré paralela às balizas

Embora não seja muito treinada, a remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré". 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.

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. 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 16

- **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.

Imagem 41- IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues
Figura 16 – IMEL - acervo

- VÍDEO LINK -

7.5. Giro com reversa e leme na passagem da porta

Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha através de um giro de 180 graus, facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma remada reversa ou até mesmo uma circular de popa (sem levantar a proa) na aproximação da porta com o objetivo de alterar completamente a direção da proa da embarcação visto que para se fazer a curva necessária não haveria espaço ou se perderia muito tempo. Essa manobra terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água na transição da reversa para o leme de saída.



Imagem 29



Imagem 30



Imagem 31

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** O giro terá que ser iniciado fora da porta, porém o encerramento se dará após a passagem quando a proa estiver direcionada para a baliza seguinte. Não será permitido retirar a pá que iniciou a reversa da água, até que o movimento seja finalizado com a completa saída da embarcação.

Imagens 29 a 31 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

- VÍDEO LINK -

7.6. Remonta Clássica

As remontas se caracterizam pela cor vermelha de suas balizas, que normalmente causam grandes pavores 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 as portas de remontas, 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”.

Toda compreensão desportiva fica mais fácil quando se faz uma alusão ao futebol, principalmente nos países situados na América do Sul. Dessa forma vamos imaginar que o atleta somente saiba chutar com a perna direita e o treinador o faça bater pênaltis com a perna esquerda. A 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”.

Muito provavelmente o próprio treinador chegará a essa mesma conclusão de que realmente este atleta nunca deverá tentar bater pênalti com a perna esquerda. Ocorre que o objetivo não era exatamente de exigir que o seu atleta batesse um pênalti com a perna esquerda, pois é evidente que a possibilidade de erro aumentaria muito. O objetivo era 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 do futebol mundial.

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 instintivamente 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 se entra a maior dificuldade de compreensão dos atletas e se não fizerem na forma adequada, não vão conseguir executar com perfeição o movimento.

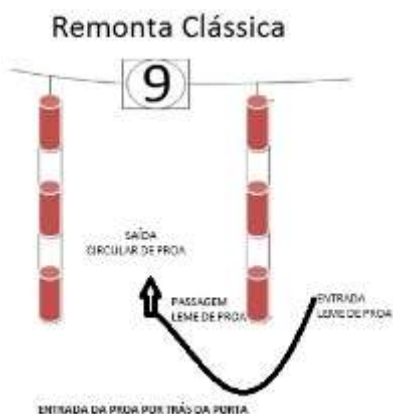
Dessa forma é importante ter sempre em mente que existem quatro fases para se concluir uma porta com perfeição e caberá ao treinador descobrir as peculiaridades de cada uma delas em todos os fundamentos, pois qualquer erro na interpretação nestas fases importará na má execução da ação.

- **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);
- **SAÍDA** (ângulo correto para escapar do toque na saída e projetar nova linha de ataque);

Outra definição importante para se evitar confusões 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. Pois bem, 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. No Nível 1 – Cor Branca, foi treinado o “leme de proa” e a “circular de proa”. Agora, na **REMONTA CLÁSSICA**, nada mais é do que providenciar o giro utilizando esses dois fundamentos, colocando a proa atrás da porta na aproximação.

Condições técnicas:

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



Imagem

Imagem

Imagem

Imagem

- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Entrada e passagem no leme de proa **no centro da porta**, sem tirar a pá da água. Saída na circular de proa. Barco equilibrado. Aproximação com a entrada da proa atrás da porta.

Imagens 29 a 31 –

- VÍDEO LINK -

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.

Comentários

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. Zig zag

Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

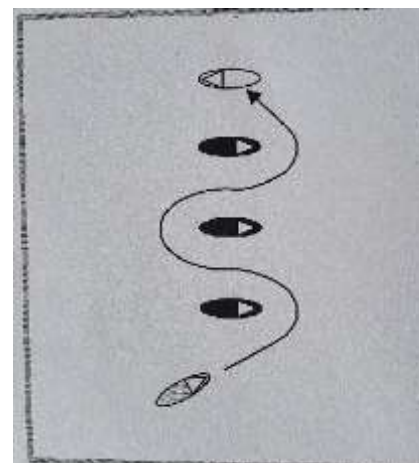
- Circulares
- Lemes
- Giros leves
- Posição do barco

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.

Comentários

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.



8.3. Off set 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.

Comentários

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 porta 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.

Comentários

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.

8.5. Off set com giro no meio

Número de jogadores: individual ou dupla

Habilidades

- Giro de 180 graus

Treino

1. Mesmo exercício do off set normal, porém ao passar pela porta central o atleta terá que fazer o giro com reversa e leme na passagem.

Comentários

Esse exercício realizado em piscinas, com duas pistas, é muito difícil para os atletas Nível 2.

8.6. Linhas retas do Zorro

Número de atletas: um

Habilidades

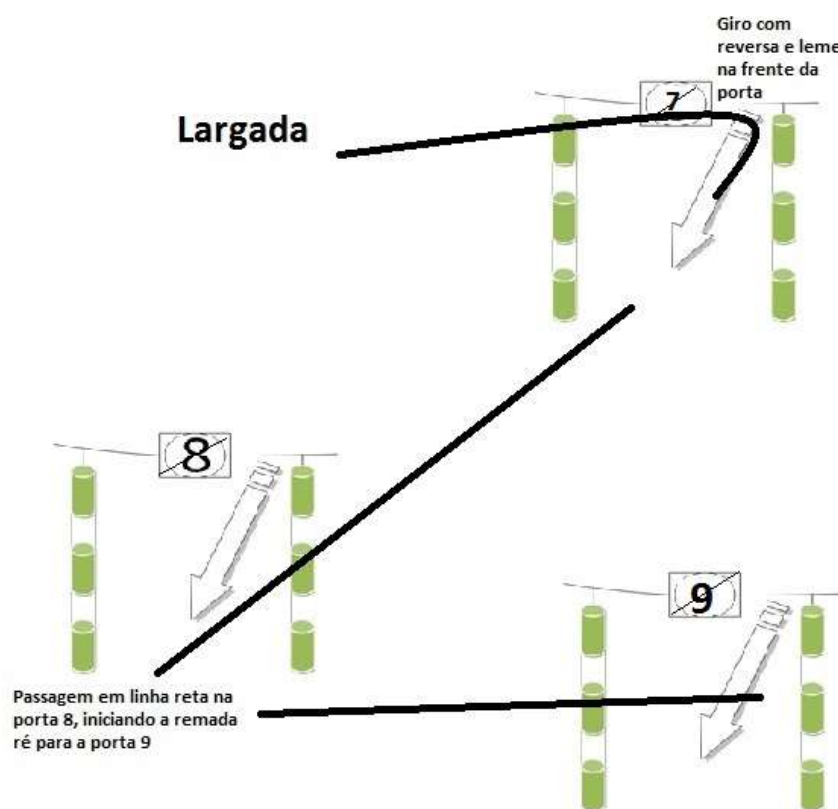
- Giro com reversa e leme
- Remada ré

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.

Comentários

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.



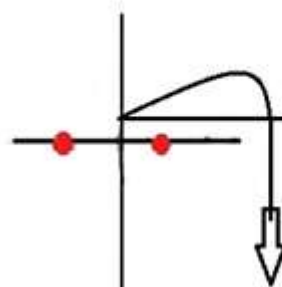
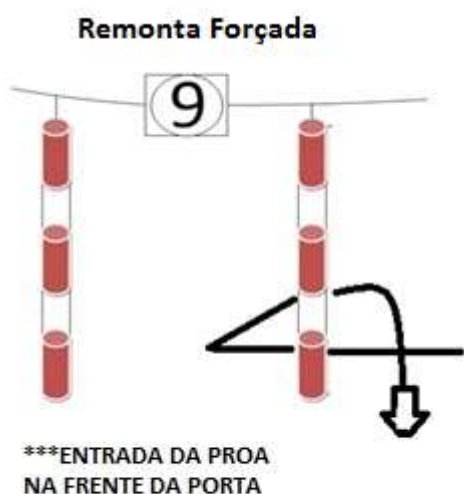
9. SEMANAS 5 e 6

9.1. Remonta forçada

Aqui já se trata dos avanços introduzidos por uma nova geração de atletas. Normalmente, quando bem realizada, a execução desse fundamento é muito mais rápida que a Remonta Clássica. Para os atletas do Nível 2, esse fundamento talvez seja o mais complicado de se realizar com perfeição, de forma que o índice de acerto é bastante baixo 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.**

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – diferentemente da Remonta Clássica, onde a proa tem que ser colocada atrás da porta, aqui a **proa tem que estar a todo momento na frente da porta**. Para que isso aconteça, normalmente é necessário um pequeno giro com leme de proa na aproximação para colocar o barco na posição correta;
- **ENTRADA** – início da circular de proa;
- **PASSAGEM** – meio da circular de proa;
- **SAÍDA** – final da circular de proa + leme de proa para orientar o barco e dar início ao novo ciclo de remada.



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**

***O objetivo dessa remonta é realmente a rapidez da passagem da cabeça, porém isso quase sempre acontece no limite da penalização de 50 segundos, de forma que desde o início deve ser treinado a passagem com parte do tronco, para que não paire dúvida para os árbitros.



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem

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.



Imagem

- **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. Proa na frente da Baliza e giro com circular de proa e leme.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

9.2. Remonta reversa

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) ou até mesmo com uma Circular de Popa (mantendo o barco plano).

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** – como na Remonta Forçada, aqui a **proa também terá que estar a todo momento na frente da porta**. Ao contrário da Remonta Forçada onde normalmente se tem que fazer uma pequena correção com um leme antes de entrar na porta, aqui a embarcação já se aproximará praticamente em linha com as duas balizas, não havendo necessidade de correção. Porém, **será na aproximação (+ou- 1 metro antes de chegar na baliza) em velocidade que o atleta deverá dar início à Remada Reversa (ou circular de popa)**.
- **ENTRADA** – A popa já estará afundada, assim como boa parte do remo que iniciou a remada reversa e que somente sairá da água no início do novo ciclo de remada. 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.
- **PASSAGEM** - É o momento de transição da remada reversa para o leme de proa, sem tirar o remo da água, com o barco já direcionado para a saída.
- **SAÍDA** – Ao tracionar, o atleta deixará novamente o seu barco plano estabilizado para seguir nova trajetória.



Imagem



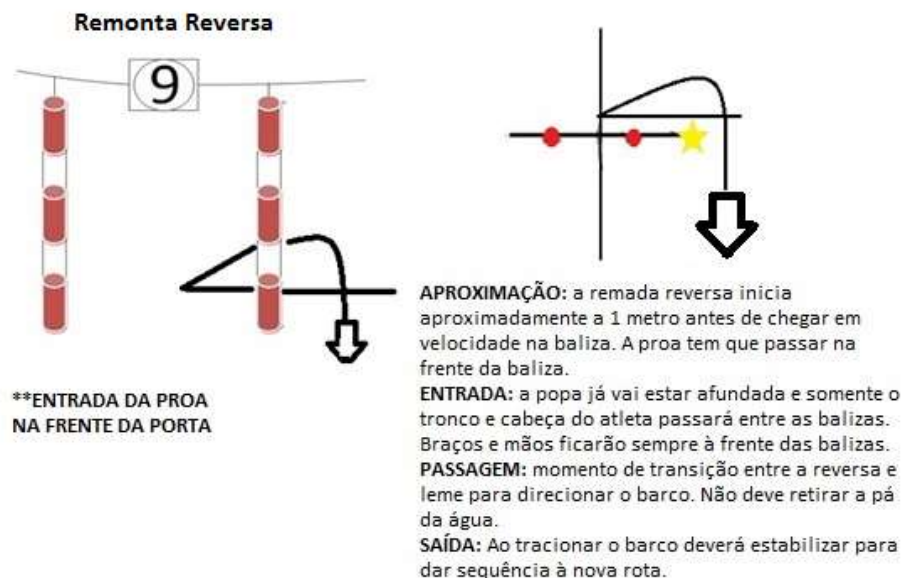
Imagem



Imagem



Imagem



- **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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

9.3. Remonta clássica em “S”⁹

Normalmente quando se faz as remontas o atleta sai do mesmo lado que entrou na porta. Porém nada impede que saia do outro lado, além disso, em certas ocasiões, dependendo do local onde esteja instalada na pista, esta será a opção mais rápida ou até mesmo possível.

Existem algumas remontas que exigem a saída no local diverso da que entrou. As remontas em “S”, que podem ser a clássica ou forçada e também a Remonta Merano que será comentada a seguir, 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. Na aproximação o leme de proa deverá ser iniciado.

⁹ 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)

- **ENTRADA** – estará sendo encerrado o Leme de Proa para iniciar a tração na Circular de Proa sem tirar a pá da água.
- **PASSAGEM** – Vai acontecer com a Circular de Proa, que iniciará mais ou menos da altura do quadril do atleta para trás.
- **SAÍDA** – Para correção da linha o atleta normalmente terá que executar um leme de proa, para iniciar o novo ciclo de remada.



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem



- **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 esse fundamento no início. 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.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

9.4. Remonta em "S" forçada

Mesmos princípios da Remonta Clássica em "S", a única diferença é que ao invés de usar Leme de Proa na entrada, usa a Circular de Proa.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se dará por trás da baliza.
- **ENTRADA** - Pequena 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.



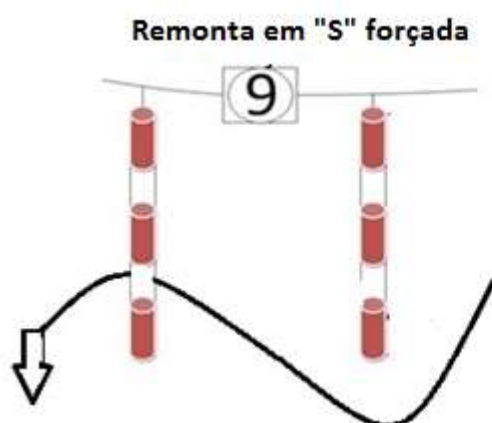
Imagem



Imagem



Imagem



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

- **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.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK** -

9.5. Remonta ré

Raramente utilizado, normalmente apenas para corrigir eventual erro de execução em uma outra modalidade de remonta pretendida. Mas voltando ao assunto do futebol, se chutar de bico pode ser considerado um fundamento, então há que se treinar.

Muito difícil encontrar em uma competição atleta que 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**.

Entretanto temos acompanhado nas redes privadas alguns treinamentos dessa modalidade de remonta, que se utilizado em competições coma mesma performance poderá surpreender muita gente grande. Porém, até que um medalhista utilize dessa manobra



Imagem



Imagem



Imagem

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

Condições técnicas:

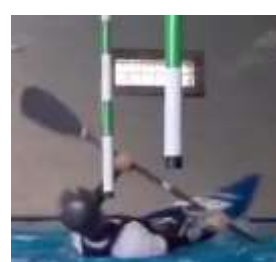
- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se deu pela frente da baliza. Aproximadamente 1 metro antes de chegar na porta iniciou uma Circular de Popa.
 - **ENTRADA** – Entrou de costas para a porta encerrando a circular de popa.
 - **PASSAGEM** – Acontece a transição entre a Circular de Popa com o Leme 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.**



Imagem



Imagem



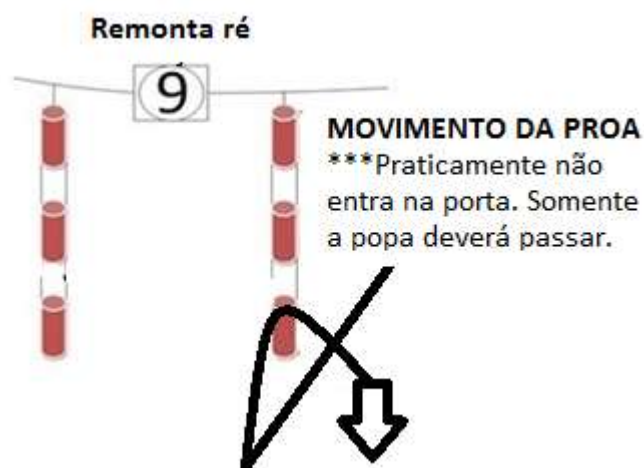
Imagem

Nesta outra opção, mais apropriada para as piscinas, o atleta:

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO** - Aproximação da proa se deu por fora da baliza. Aproximadamente 1 metro antes de chegar na porta iniciou uma forte remada reversa que coloca a proa em direção à saída (pode ser utilizado uma circular de popa, se preferir manter o barco plano).
- **ENTRADA** – Somente será possível iniciando a circular de popa do lado oposto.
- **PASSAGEM** – Acontece a transição entre a Circular de Popa com a fase de tração do próximo ciclo de remada.
- **SAÍDA** – Encerra com a tração do novo ciclo de remada.

****Depois que inicia a Circular de Popa na entrada, a pá não sai mais da água até o término do fundamento.**



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

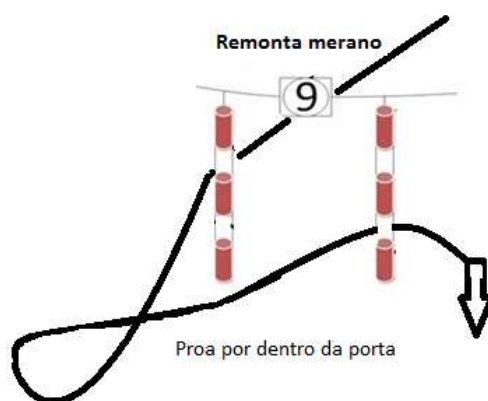
Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

9.6. Remonta merano

Batizada de Merano porque foi realizada pela primeira vez na cidade italiana com o mesmo nome. Também não faz parte do grupo das remontas mais utilizadas nas competições internacionais e até um pouco difícil de se interpretar como a melhor opção buscar a baliza externa para depois retornar à linha mais rápida. A não ser que a porta esteja muito mal colocada.

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. Em síntese, 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.



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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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.

Comentários

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.

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.

Comentários

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.

10.3. Remontas em linha

Número de atleta: individual

Habilidades

- 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.

Comentários

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.

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.

Comentários

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.

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.

Comentários

São inúmeras as possibilidades de combinações que se pode fazer neste exercícios. 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.

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.

Comentários

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

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 da embarcação e fixação de Joelheiras confortáveis, o K1 Slalom modelo oferecido pela COPAC se transformará em C1 Slalom. Trocando o remo duplo pelo de pá simples, o atleta se transformará em “canoísta” na verdadeira acepção da palavra.

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.

Com muitos poucos atletas no mundo todo, trata-se de uma disciplina milenar dominada pelos índios canadenses e norte-americanos desde os primórdios da civilização. Os Estados Unidos e Canadá já dominaram o mundo nessa embarcação nos anos 80 e após a ascensão dos europeus no final da década de 90, houve um declínio muito grande do número de bons canoístas. Essa nova metodologia de ensino pretende retomar a fase de sucesso do continente. E isso somente será possível, se houver o apoio dos núcleos seguindo à risca este planejamento.

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 aprendiz ou, pior ainda, utiliza de desculpas embasadas em discursos irrealistas 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 Daille¹⁰, 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**¹¹ 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. Sistemáticamente 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”.

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=azSyblbKc9w&t=590s>

¹¹ Não confundir o tubo com a empunhadura

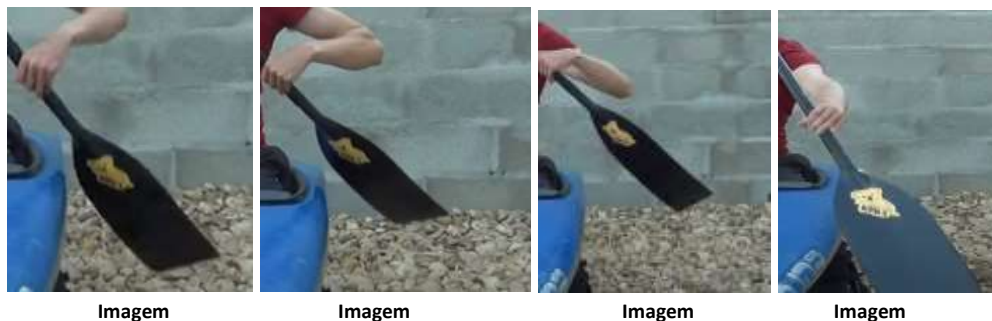
Ettiane Daille dá ainda um exemplo prático para facilitar o entendimento:

“Se resumirmos, existem três maneiras principais de fazer uma remonta em c1, que são comumente utilizadas. 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. Aí 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: A pá sai da água.** Perceba pelas imagens abaixo que no momento que a remada chega no quadril do atleta a pá começa a se afastar do barco com o objetivo de se livrar da água e retornar para novo ciclo de remada. Para levantar da água o ângulo do braço de tração vai diminuindo e o braço de comando vai sendo deslocado para a frente.



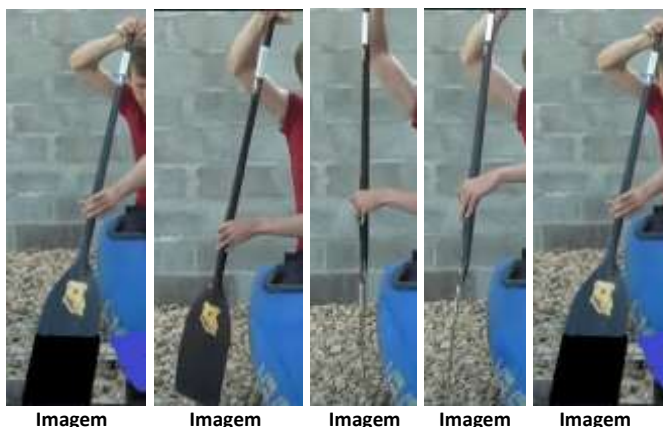
- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** postura, verticalidade do remo, saída da água sem levantar respingos em exagero, tração com braço quase que completamente estendido.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

- **REMADA NA CRUZADA: A pá não sai da água.** 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.

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



Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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. Não há que se falar em leme de popa ou proa na cruzada porque parece impossível o movimento ser executado da cintura para trás.

Condições técnicas:

- O remo (pá e tubo) deve ser mantido o mais vertical possível. A ação normal dos jovens atletas é inclinar o remo não colocando o braço de comando na posição correta;
- Se o leme for para a esquerda, a tendência da canoa é levantar um pouco a borda esquerda, pois o peso será descarregado no joelho direito;
- O objetivo do leme de proa é mudar a linha que poderá ser de forma tênue ou acentuada, de acordo com o ângulo que o atleta der girando as munhecas. Quando maior o ângulo, maior o giro.

- Para realizar o leme de proa na cruzada (cintura para a frente) é importante que ao inserir a pá na água a mão de comando (braço de cima) e a mão da tração (braço de baixo) estejam quase que no mesmo plano vertical, dessa forma haverá mais espaço para se trabalhar o giro do punho ao deslocar a pá para o fundo e para a frente com a angulação pretendida.
- O braço de comando deverá afundar o remo, enquanto o braço de tração levará o remo para a frente até o máximo da extensão possível, FACILITANDO A ROTAÇÃO DO PUNHO.
- Ambos os punhos terão que trabalhar na rotação firme da pá para execução da angulação necessária.
- O movimento se encerra com a tração na cruzada.



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

11.3. Off set com leme de Proa nas portas

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

- **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.**



Imagem

Imagem

Imagem

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

11.4. Off set com leme de proa antes das portas

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 *off-sets*, 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 utilização 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.



Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

11.5. Giro com leme de proa na passagem da porta

Nesta fase o exercício deve ser realizado em águas calmas e não em corredeiras. Consiste em fazer um giro de 180 graus no lado favorável do atleta antes de entrar na porta. Não pode ser utilizada remada cruzada em nenhuma fase.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO:** Leme de proa com objetivo de iniciar o giro de 180 graus do barco antes da entrada da porta;
- **ENTRADA:** final do leme;
- **PASSAGEM:** início da tração do 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.



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

11.6. Giro na cruzada

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.

Condições técnicas:

- **APROXIMAÇÃO:** na remada cruzada
- **ENTRADA:** leme de proa para início do giro na cruzada
- **PASSAGEM:** final do leme na cruzada
- **SAÍDA:** remada cruzada

- **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.



Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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.

12.2. Off set 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.

12.3. Off set 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.

12.4. Off set 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.

12.5. Off set paralelo

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).

12.6. Siga o Rei

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.

13. SEMANAS 9 e 10 - Canoa

13.1. Equilíbrio

Quando o atleta de C1 descobrir que o trabalho de joelhos e quadril influencia de forma determinante para a realização das curvas, a tendência é de que a execução de todos os demais fundamentos fique bem mais simples.

O primeiro exercício a ser realizado é aumentar gradativamente a inclinação da canoa com o auxílio do remo fora da água para manter o equilíbrio, conforme filmagem encontrada no youtube: <https://danielgoddardcoaching.weebly.com/blog/upstream-gates-progression>



Imagem



Imagem



Imagem

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, conforme acima e a ilustração no youtube:

<https://danielgoddardcoaching.weebly.com/blog/upstream-gates-progression>



- *** Quanto maior a inclinação, mais nítida a curva;
- *** Se houver inclinação do tronco para a frente, o peso será direcionado ao joelho melhorando também a inclinação do barco e, conseqüentemente, deverá girar melhor.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

13.2. Remonta clássica

Na canoa não se deve inventar muita coisa para realizar as portas de remontas. Em síntese serão de duas formas: a clássica, realizada no lado favorável e as realizadas na cruzada. Para a fase de iniciação, o objetivo é priorizar o ensino nestas duas formas podendo forçar um pouquinho mais na favorável através da Remonta Reversa e aprender passar nas Remontas em “S”, nada além disso.

Condições técnicas:

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



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem

- **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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

13.3. Remonta na cruzada

Condições técnicas:

- **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.



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem

- **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. Não tocar na baliza.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

13.4. Remonta clássica em “S”

Condições técnicas:

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



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem

- **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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

13.5. Remonta na cruzada em “S”

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.



Imagem



Imagem



Imagem



Imagem

- **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.

Imagens 29 a 31 -

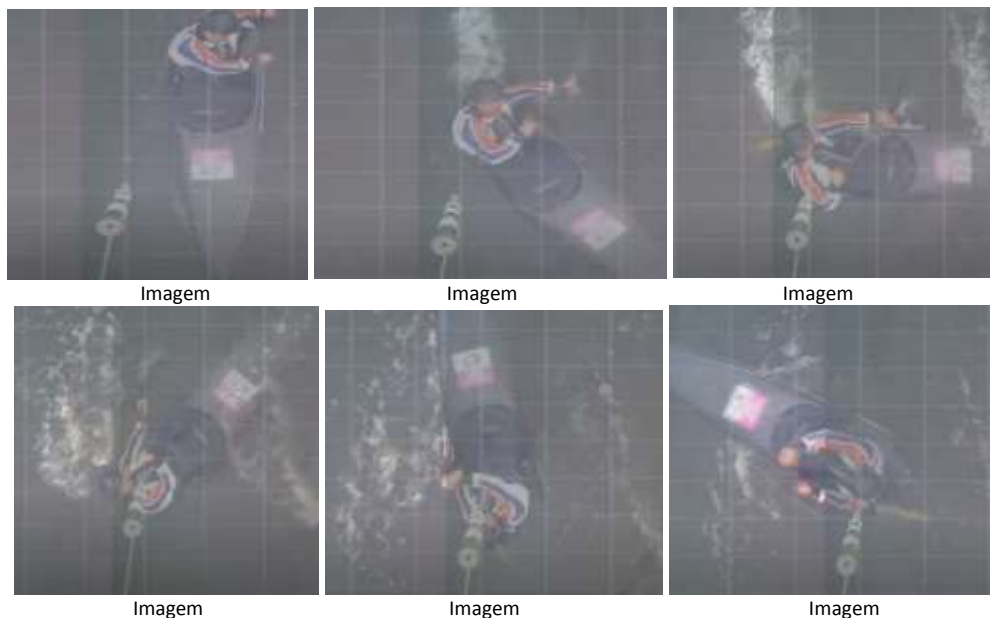
- VÍDEO LINK -

13.6. Remonta na reversa¹²

É a forma mais rápida de se realizar a remonta no lado favorável, porém não vai ser muito fácil para os atletas do Nível 2 – Cor Amarela, visto que necessita de um equilíbrio e domínio muito grande da embarcação. Não são todos os que conseguem nessa fase, mas é interessante que comecem a entender os movimentos.

Condições técnicas:

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



- **AVALIAÇÃO NO SCOUT TÉCNICO:** Equilíbrio do barco e passagem do tronco sem toque. Proa colocada na frente da porta para iniciar a remada reversa.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

¹² https://www.youtube.com/watch?time_continue=33&v=3ilYEgth-yw&feature=emb_title

14. EXERCÍCIOS

14.1. Só no equilíbrio

Número de atletas: três ou mais

Habilidades

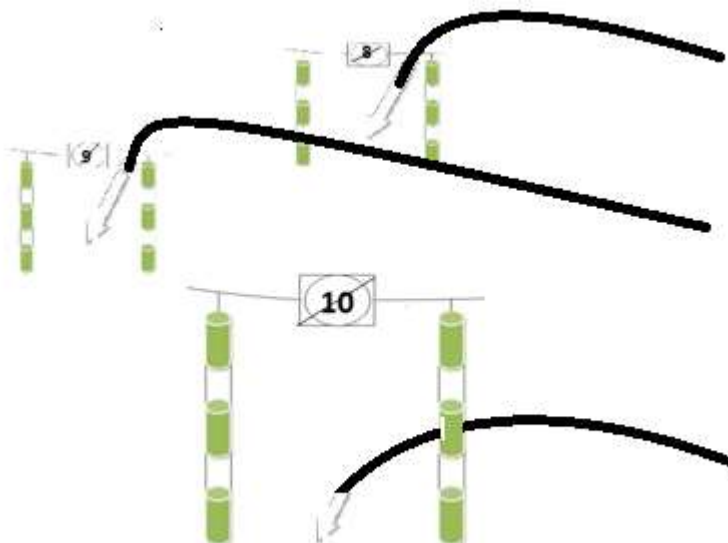
- Equilíbrio
- Linhas

Treino

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.

Comentários

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.



14.2. Das três remontas em C1

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.

Comentários

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.

14.3. 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. 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.

Comentários

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.

14.4. Remontas em linha

Número de atleta: individual

Habilidades

- 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 favorável e no retorno trabalhe a remada cruzada.
2. Todas as possibilidades de remontas podem ser utilizadas neste exercício. São inúmeras as possibilidades.

Comentários

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.

14.5. Competição de remonta forçada

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades

- Remonta forçada

Treino

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.

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

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.

Comentários

São inúmeras as possibilidades de combinações que se pode fazer neste exercícios. 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.

15. SEMANAS 11 e 12

15.1. Rolamento com o remo K1

As próximas duas semanas serão dedicadas ao aprendizado do rolamento, lembrando que o atleta terá que dominar pelo menos uma das várias formas para passar para o Nível 3 – Cor Verde. Trata-se, pois, de condição básica necessária para se almejar algo mais avançado dentro do esporte da canoagem nas disciplinas que envolvem o uso de saias. Se o exercício for realizado em águas frias, melhor deixar para o verão. Na internet existem inúmeros vídeos disponíveis para facilitar a compreensão, como, por exemplo:

http://www.ottawariverrunners.com/detail.php?id_sub=12

No livro Canoe Polo, de Ian Beasley¹³, que é a base dessa metodologia empregada, o Autor diz que para o Caiaque Polo o rolamento não é apenas uma técnica de recuperação, mas uma importante manobra de defesa e ataque. Segurar a bola e levá-la para baixo de água quando for abordado, mantém a bola fora do alcance do adversário. Também, mergulhar sobre a bola para ganhar a sua posse e submergir com um passe ou chute inesperado, cria uma grande vantagem. Os jogadores que executam rolamentos à vontade e com confiança têm uma clara vantagem sobre os restantes. Evidentemente que esse fundamento cria uma enorme segurança e vantagem também para o atleta de Canoagem Slalom, além de evitar inúmeros reparos em equipamentos e diminuir sensivelmente a possibilidade de algum acidente mais grave.

Segundo Ian Beasley, a capacidade de retornar à posição normal do caiaque e do seu ocupante após virar, teve origem nos índios *Inuit*, da Groelândia. Os *Inuit* confiavam nos seus caiaques para caçar e pescar e morreriam se virassem nas águas geladas. Nadar para a costa não era opção para eles, porque nas águas geladas da Groelândia, uma pessoa tem apenas 3 minutos antes do corpo começar falhar (atendendo ao tempo necessário para executar o rolamento, é de se pensar como é que os *Inuit* desenvolveram a sua técnica). O rolamento no caiaque dava-lhes uma rápida recuperação da sua própria vida. Em meados dos anos 70, David Crantz, um missionário na Groelândia, catalogou 10 métodos de rolar no caiaque (Addison, Graeme, 2001, White Water – The World's Wildest Rivers, New Holland Publisher, página 17).

As técnicas de rolar continuam a evoluir, mas para o Caiaque Polo os jogadores têm de saber fazer rolamento com remo, com as mãos e com a bola (o rolar com o arpão dos *Inuit* veio introduzir um elemento surpresa ao nosso jogo). Uma avaliação dos princípios do rolamento, ajuda a aprender e dá-nos uma percepção de qual é a melhor técnica. Alguns rolamentos baseiam-se em baixar o centro de gravidade do canoísta para minimizar o esforço necessário para puxar a pessoa da água e outras utilizam o corpo. O canoísta pode terminar o rolamento encostado na parte de trás ou da frente do caiaque ou em posição correta de remada.

¹³ Canoe Polo, Basic skills and tactics, 3ª edição, 2008, de Ian Beasley

Existem vantagens e desvantagens em cada estilo que devem ser analisadas antes de decidir qual usar. Os rolamentos aqui apresentados requerem que o centro de gravidade esteja junto ao caiaque e a inclinação usada para endireitar o barco. Apenas falamos de rolamentos para o lado direito, mas rolamentos para a esquerda são exatamente os movimentos contrários.

No Caiaque Polo os rolamentos com as mãos são mais populares e mais versáteis. São rápidos e de confiança e podem ser realizados com a bola. No entanto, a desvantagem é que temos de recuperar o remo antes de continuarmos o jogo – ao contrário do rolamento com o remo em que o jogador se recupera pronto para o sprint.

Para aprender a rolar é necessário prática e paciência. Quando optar por uma técnica, deve manter com ela até conseguir executá-la de forma primorosa. Ter cuidados com os conselhos (mesmo os bem intencionados) porque podem confundir face a aproximação e compreensão dos vários estilos de rolamentos existentes e da interpretação dos movimentos de pessoa para pessoa. Deve ser um pouco incisivo e manter o treinamento do estilo de rolamento escolhido. Quando estiver praticando, concentra no movimento que tem que ser executado e não no resultado final. Fora da água, imagine todo o movimento. Pensa que está executando todos os movimentos necessários para o rolamento. Pratique em local calmo com os olhos fechados. Ensaie o rolamento na tua cabeça e sem pressa descubra os detalhes da posição da cabeça, remo, mão e ação do tronco.

Rolamento de “C-para-C”

<https://www.youtube.com/watch?v=SI2Vkk5RXng>
corrigir

O rolamento de “C-para-C” foi desenvolvido por Ken Kastorff dos E.U.A. e tornou-se o preferido de muitos canoístas. Tem uma série de vantagens em relação às outras, sendo que a mais importante é a reduzida hiper extensão do braço que limita a probabilidade lesionar e deslocar o ombro. Esta técnica é boa para Águas Bravas porque a cara não fica exposta ao leito do rio com o risco de nos machucarmos. A técnica “C-para-C” é também a base para os apoios alto, rolamento com as mãos e rolamentos com a bola. O “C-para- C” fornece uma base técnica comum a todas. Este rolamento distingue-se dos outros pelo regresso à posição ideal com o canoísta na sua posição normal ao contrário de outras técnicas. Isto permite ao canoísta ficar em posição para abordar quem estiver perto. O rolamento divide-se em 4 partes: **preparação, circular, inclinação e recuperação final.**

Preparação

A preparação será a posição que deverá adotar de forma consistente e de confiança quando estiver de cabeça para baixo. Para rolar no lado direito, deve inclinar para a frente com o braço direito à frente do corpo. Com isso o remo será estendido na superfície da água no lado “esquerdo” do caiaque. Os ombros devem estar paralelos à

lateral do caiaque. O remo é seguro na posição normal de remada. A mão direita deverá estar à frente e a esquerda atrás.

Ambas as pás devem estar na superfície da água, sendo que a pá da frente estará com o lado de dentro virado para a água. A posição ideal é com o remo a 1 ou 2 centímetros acima do nível da água. Esta é a posição correta para iniciar o movimento circular de forma consistente e, se necessário for, com possibilidade de repetir várias vezes.

Circular

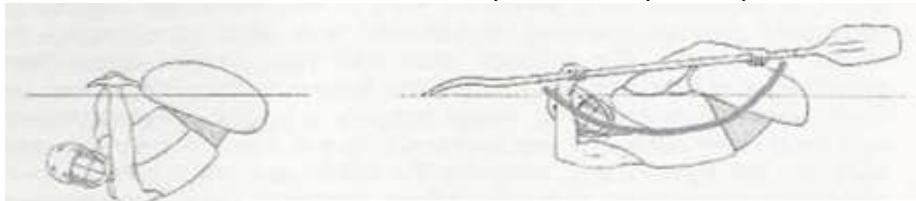
O movimento circular executado o mais próximo possível da superfície é o grande desafio a ser realizado. Antes de começar a circular, empurra o remo para fora de água. Deve sentir o ar nas mãos para ter a certeza que as pás estão fora de água, bem como a pá dianteira muito próxima à proa do barco. A pá dianteira deverá estar voltada a frente para a água. A inclinação para encontrar a superfície se dá com a orelha encostada ao ombro trazeiro, a cabeça inclinada para a superfície e a coxa do lado contrário à circular empurrando o caiaque para baixo. Juntos, a cabeça, tronco e quadril formam o primeiro “C”. A mão direita afasta-se do caiaque desenhando um semicírculo na flor da água com o remo. O remo termina perpendicular ao caiaque. A pá trazeira do remo deve estar fora da água durante a circular. Enquanto a mão dianteira guia a circular a esquerda passa pelo casco do barco para estar diretamente por baixo do corpo.

Inclinação

É esta inclinação do corpo que origina a mudança do primeiro “C” para o segundo “C”, que faz realmente rolar para fora da água. Não tem necessidade de empurrar o remo à espera de que te eleve fora de água. O remo não torna o rolamento mais fácil porque é o movimento correto de inclinação que puxa para fora de água. Quanto mais apertado estiver na posição da circular, mais força terá disponível para a recuperação final.

Recuperação final

Quando ficar fora da água deve manter a orelha direita encostada ao ombro direito para completar o rolamento. Com isso o teu peso é transferido da nádega direita para a esquerda e acaba sentado normalmente, equilibrado e pronto para remar.

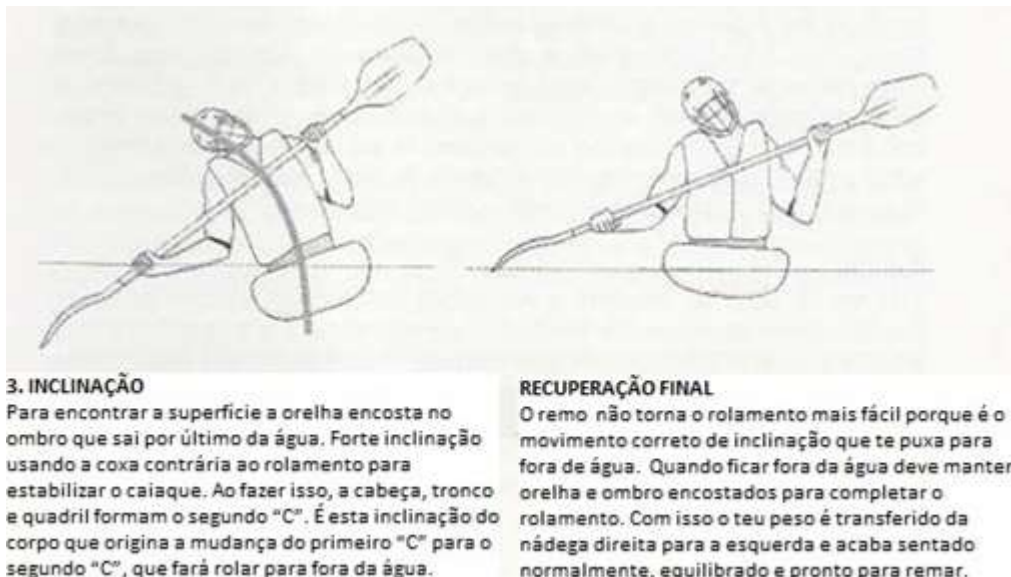


1 PREPARAÇÃO

Manter as pás "acima" do nível da água, paralela ao caiaque. Pá dianteira o mais próximo possível da proa e na superfície da água. A frente da pá dianteira deverá estar voltada para a água

2 CIRCULAR

O movimento circular da pá se dá na superfície. Cabeça inclinada para orelha encostada no ombro do braço de trás. Cabeça, tronco e quadril, formam o primeiro "C"



Imagens 29 a 31

- VÍDEO LINK -

15.2. Rolamento com o remo de C1

Existem várias formas de se fazer o rolamento na C1 Slalom, porém o nosso objetivo aqui é apresentar as duas possibilidades de iniciação que julgamos serem as mais fáceis. Evidentemente que cada atleta deve procurar o seu formato ideal, levando-se em conta a rapidez da conclusão do movimento e a segurança contra os possíveis impactos com pedras.

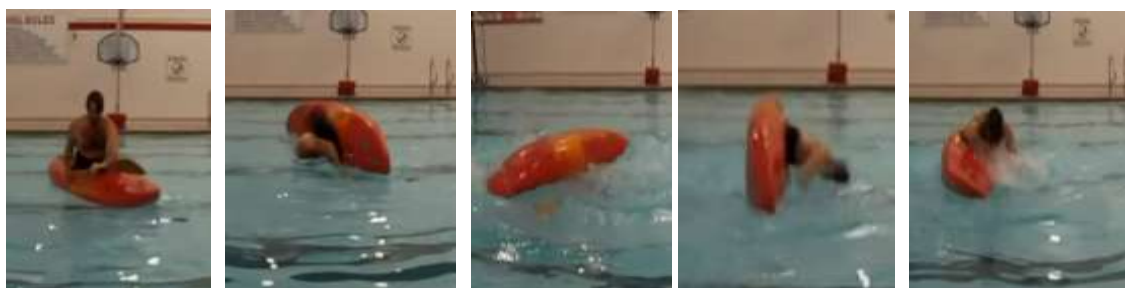
Antes de se executar o rolamento clássico propriamente dito, o atleta iniciante deve aprender a fazer o movimento dos braços e o trabalho correto do quadril, conforme pode ser verificado no seguinte endereço eletrônico:

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

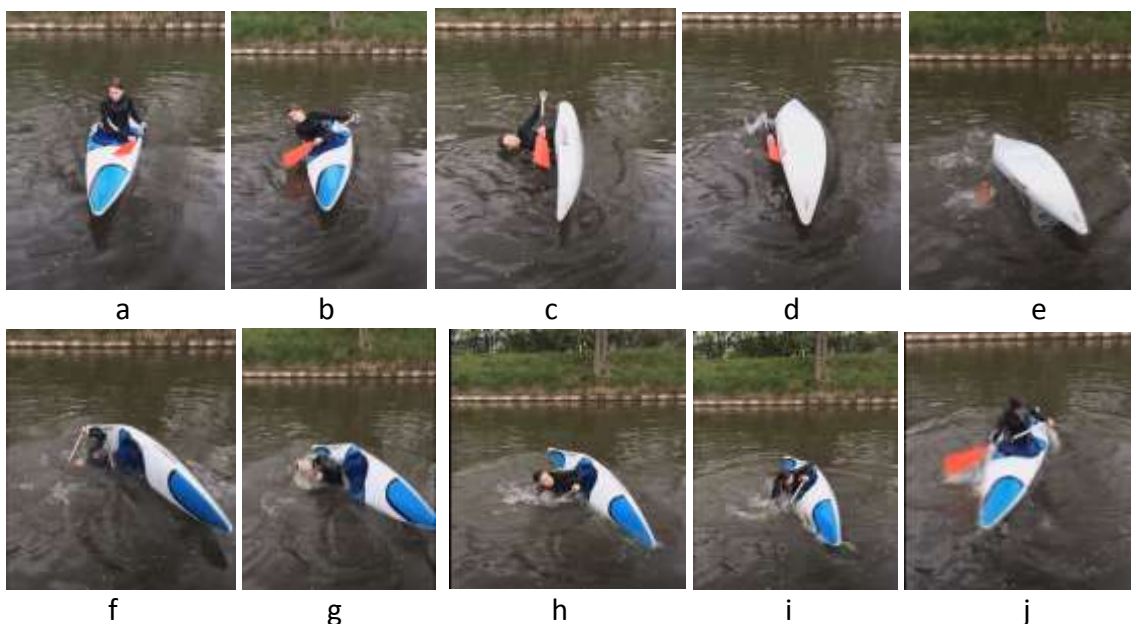


- a- Braço de tração esticado e braço de comando fazendo um ângulo aproximado de 90 graus. Pá plana na água.
- b- Forçando a pá na água com o braço de tração, o atleta deve inclinar o barco através da rotação do quadril, até ficar completamente inclinado conforme a imagem acima.
- c- Retorna a posição 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 é cair com o remo sendo segurado na posição da remada no lado favorável, porém no lado oposto (a). A pá de ve estar voltada para cima, como no rolamento com o caiaque (a). Deverá mergulhar com o corpo inclinado para frente (a e 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).



Outro exercício interessante e fácil de ser executado é o que pode ser encontrado no seguinte link: <https://www.youtube.com/watch?v=1VO8jBwIWwo> É também muito utilizado pelos canoístas iniciantes que consiste basicamente em repetir o rolamento do caiaque na fase inicial, porém para terminar terá que retornar o remo forçando para o fundo, jogando o corpo para a frente.



As ilustrações acima não correspondem a uma volta completa de 360 graus. Apenas da metade. É interessante começar dessa forma, porém vai chegar um momento que o atleta vai dar a volta completa eliminando todas as 5 primeiras fases (a “a” e) acima, pois ao mergulhar já fará girando o tronco para trás com o remo posicionado para as outras 5 fases (f “a” j).

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

15.3. Rolamento trazeiro com as mãos

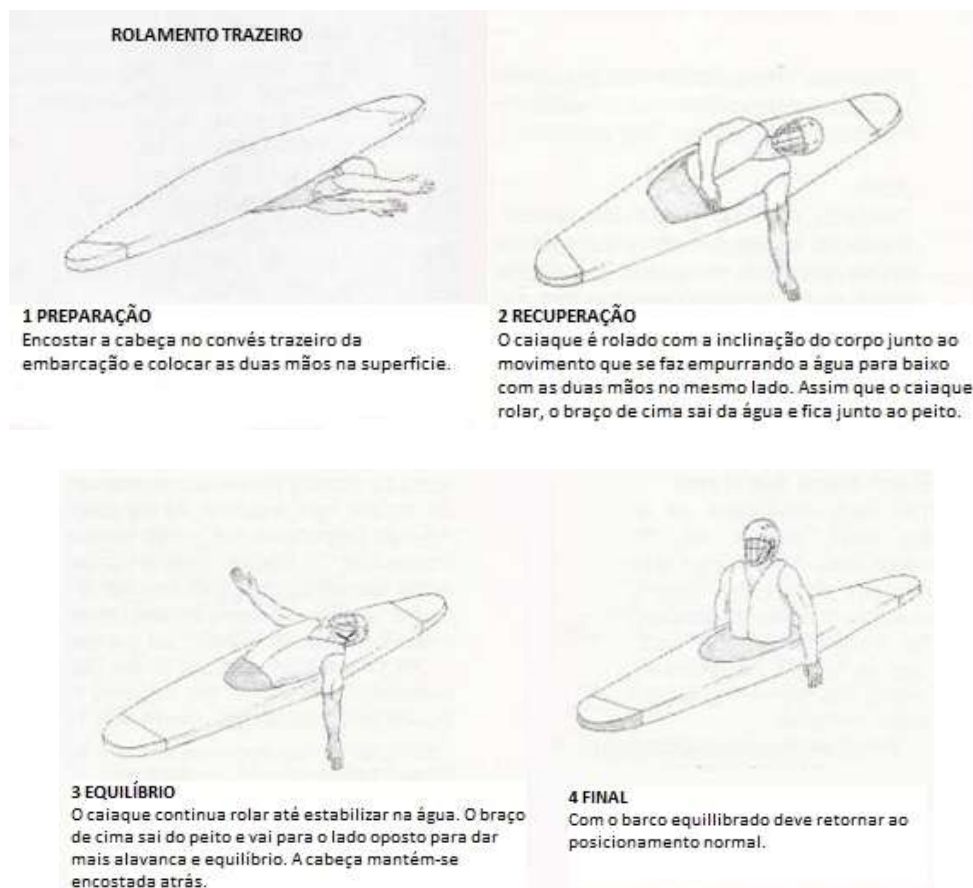
É o mais popular dos rolamentos no Caiaque Polo. Oferece uma recuperação rápida e é o mais fácil de aprender. Tem como princípio colocar as costas encostadas na parte de trás do caiaque para reduzir o centro de gravidade que as forças aplicadas no rolamento têm de vencer.

Para uma posição de preparação, deve inclinar para trás e colocar ambas as mãos à superfície de um mesmo lado. Para conseguir aplicar mais força, o cotovelo do braço mais acima tem de estar junto à superfície.

Começa o rolamento colocando a cabeça encostada na parte de trás do caiaque e ao mesmo tempo faz uma inclinação para rolar o caiaque por baixo do corpo. Ambas as mãos varrem para baixo, pela água, num arco suave. Assim que o caiaque vira, o braço de cima passa em frente ao peito para manter o equilíbrio. Deve manter encostado à parte de trás enquanto o caiaque vem para cima.

Não deve tentar ficar fora da água com o empurrar das mãos para baixo porque isso

retira a concentração do movimento do quadril, que é fundamental para rolar o barco. Além disso o rolamento se torna mais difícil porque ao tentar endireitar o corpo, afastará o centro de gravidade do caiaque o que faz aumentar a força para baixo que tem de ser ultrapassada. O movimento acaba com o posicionamento normal no barco.



Imagens 29 a 31 -

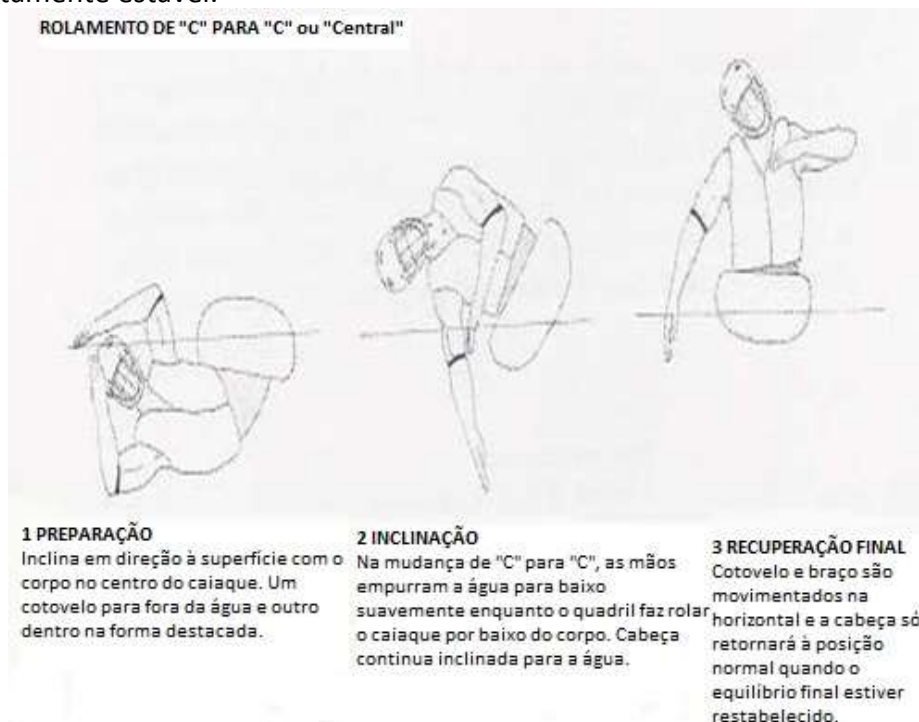
- VÍDEO LINK -

15.4. Rolamento central ou de “C-para-C” com as mãos

Rolamento de “C-para-C” com as mãos é quase igual ao movimento com o remo. A preparação e a inclinação são iguais ao com o remo, mas, como é óbvio, sem o remo. Inclina-se no centro do caiaque para formar o primeiro “C”. A mão e cotovelo esquerdos estão fora de água e a mão direita junto à superfície.

Para recuperação, deve mover para o segundo “C” com a inclinação do corpo e as mãos a irem para baixo num movimento suave e em arco. Acabando com o cotovelo esquerdo a fornecer o equilíbrio ao mover-se à frente do corpo para o outro lado do barco.

O erro mais comum é tentar retirar logo a cabeça num esforço para tentar ganhar equilíbrio. Isto apenas move o teu centro de gravidade para longe do barco, funcionando como um pêndulo e dificultando o movimento. O rolamento funciona devido à inclinação do corpo e não com o retorno imediato para fora de água. A inclinação do corpo tem de ser forte e a cabeça permanecer junto ao ombro até estar completamente estável.



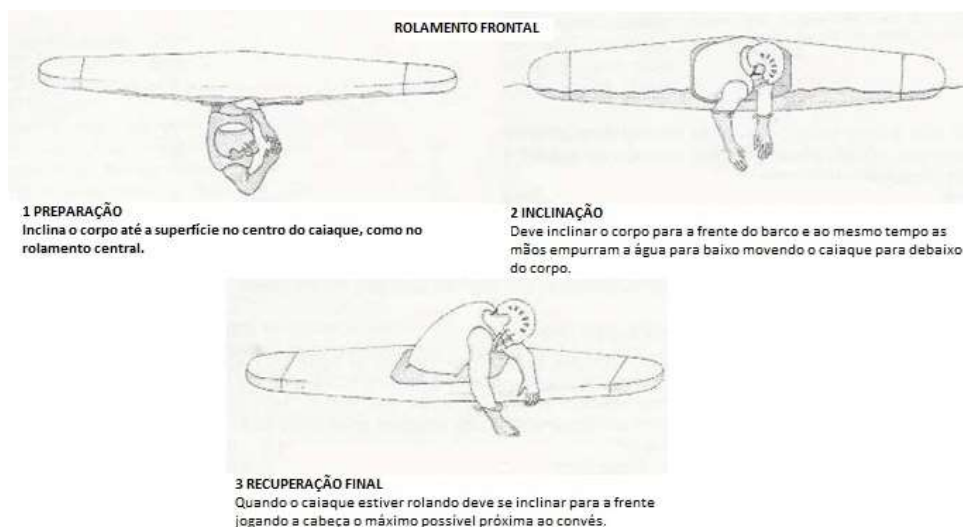
Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

15.5. Rolamento frontal

Rolar para frente com as mãos é semelhante ao "C-para-C" mas ao invés de recuperar com o corpo direito, o canoísta inclina para a frente. A preparação é igual ao "C-para-C" com as duas mãos à superfície e o corpo inclinado em torno do caiaque.

Começa com a inclinação do corpo para adaptar à posição do segundo "C". As duas mãos varrem a água para baixo num arco suave, com o braço de cima a passar em frente ao peito com objetivo de manter o equilíbrio enquanto o caiaque rola. Deve inclinar para a frente para terminar apoiado na parte da frente do barco.



Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

15.6. Rolamento com a bola

Fica muito fácil rolar com a bola após aprender a rolar com a mão. 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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

16. EXERCÍCIOS

16.1. Brincando de nadar cachorrinho

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

Habilidades

- Recuperação durante o jogo

Treino

1. Os atletas se posicionam no meio da piscina. Emborcam 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.

16.2. Salvamento com a proa

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades

- Recuperação durante o jogo

Treino

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.

16.3. Recuperação em águas profundas

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades

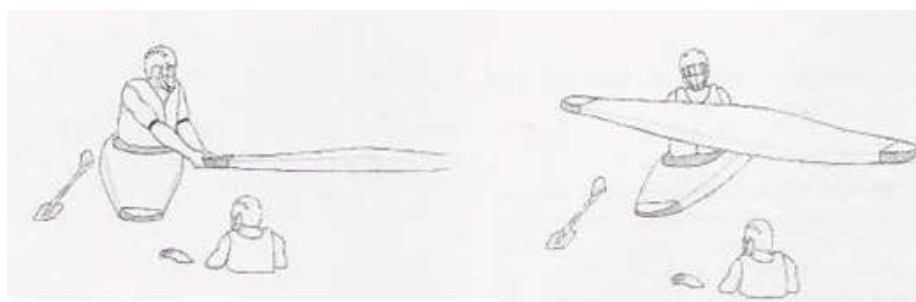
- Recuperação da embarcação

Treino

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.



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



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.

RECUPERAÇÃO EM ÁGUAS PROFUNDAS

16.4. Defendendo, rolando e arremessando

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades

- Defesa
- Rolamento
- Arremesso

Treino

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.

16.5. Corrida maluca

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades

- Físicas
- Rolamento

Treino

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.

16.6. Dominó

Número de atleta: cinco ou mais

Habilidades

- Rolamento

Treino

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.

17. SEMANAS 13 e 14¹⁴- 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.



Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

¹⁴ Todos fundamentos e textos retirados do Canoe Polo, Ian Beasley, 3ª Edição

- **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 trazeira 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.

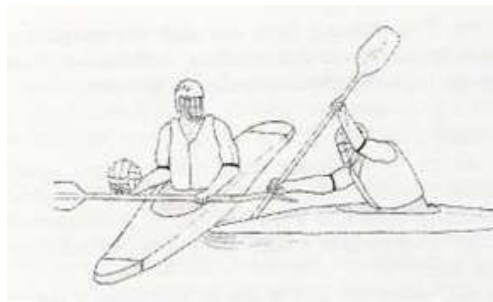
Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

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 com o caiaque
Tenta colocar a proa do barco embaixo do casco do adversário na altura dos finca-pés

- **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 o bico por baixo do barco do adversário. Isto dará controle e permitirá direcionar o adversário para onde quiser. Uma abordagem forte e bem executada resulta num adversário em cima do teu caiaque e fora da jogada. Para colocar por baixo do caiaque adversário, terá que direcionar ao adversário e afundar a popa. Se a abordagem for lateral, deverá inclinar o caiaque e fazer uma forte remada reversa para mergulhar por baixo do adversário.



Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

- **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.



Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

- **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.



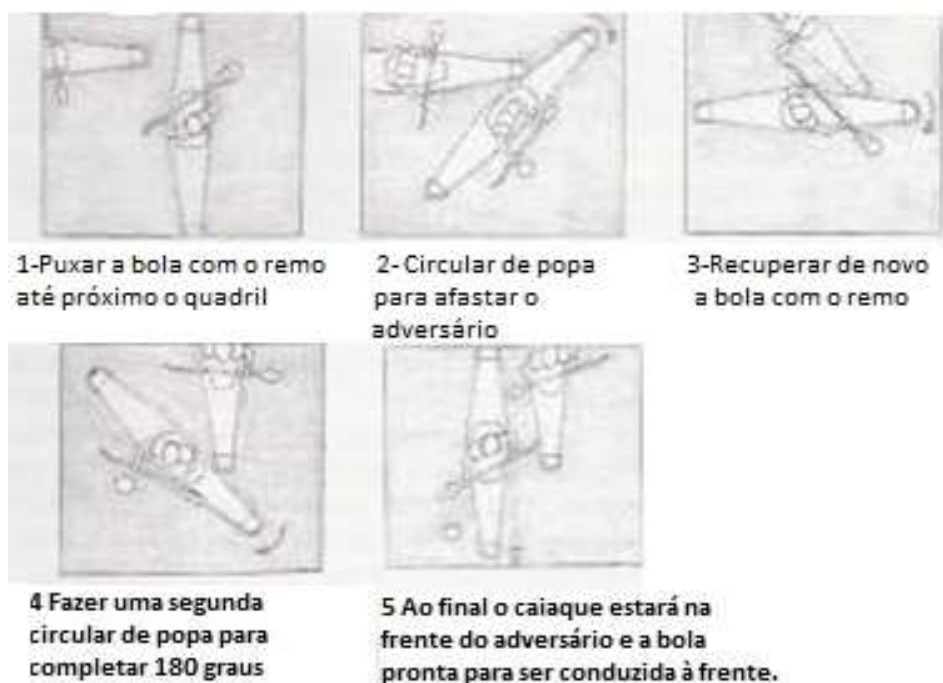
Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

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.



Imagens 29 a 31 -

• VÍDEO LINK -

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.



1. Postura Senta-te direito com o cotovelo acima do ombro



2. Armar Roda o tronco para trás e depois instantaneamente para a frente.



3. Largar Desarma com o antebraço a vir para baixo, sacode o pulso e lança a bola a partir dos dedos.



4. Extensão Acaba com o ombro à frente e o braço a passar na diagonal em frente ao peito.

• 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.

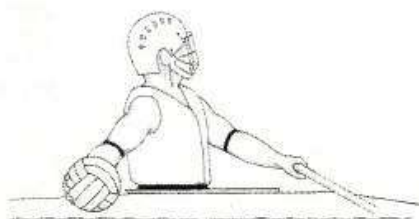
As pernas também podem ser usadas para criar lançamentos mais fortes. Quando o tronco é rodado para trás, deve inclinar o barco possibilitando à coxa oposta ao lançamento empurrar o barco para frente. Neste momento, o caiaque fica quase na vertical (de lado) com a extremidade contrária ao braço de lançamento 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.

Imagens 29 a 31 -

• VÍDEO LINK -

- **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 estivesse 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.



Passe circular
O braço está colocado ao lado do corpo e quase esticado.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

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.



Passe com as duas mãos

1. Os cotovelos estão abaixo dos ombros e a bola alinhada com os cotovelos ou ligeiramente abaixo.



2. Os dedos apontam na direção do passe.

Imagens 29 a 31 -

• VÍDEO LINK -

• 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.

Imagens 29 a 31 -

• VÍDEO LINK -

• 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.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

- **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.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

- **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.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

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.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

- **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.

Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

- **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.



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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

18. EXERCÍCIOS

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.

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 usada 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.

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.

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

18.5. Cruzeiro do Sul

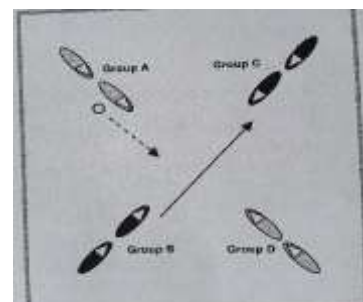
Número de jogadores: oito ou mais

Habilidades

- Passe
- Recepção
- Controle de barco

Treino

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.

18.6. Passe em linha

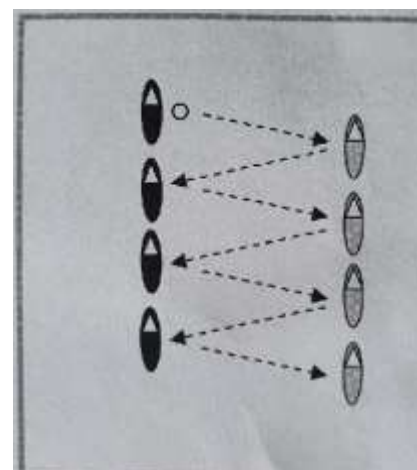
Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Remada frente
- Passe
- Velocidade
- Resistência

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.

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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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 contato com a bola durante o movimento.

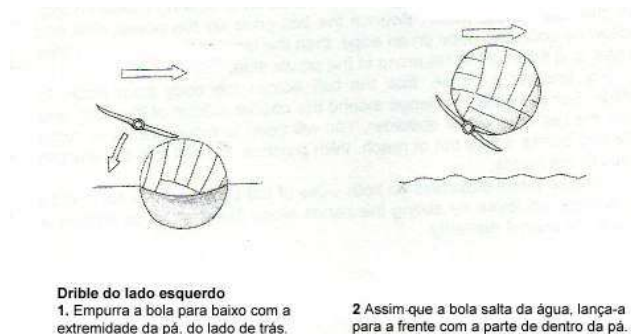


Imagens 29 a 31 -

- **VÍDEO LINK -**

- **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.



- **VÍDEO LINK -**

19.3. Posicionamentos corretos na defesa e ataque

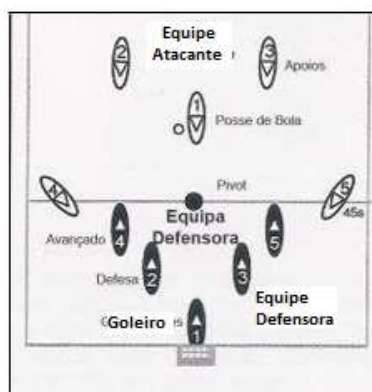
Apesar dos jogadores não possuírem posições fixas, como em outros esportes (futebol ou basquete), a identificação das posições no campo e das funções desempenhadas clarifica as estratégias de jogo. Muitas definições das posições, funções e estratégias foram adaptadas do basquete e do futebol. As posições 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 os 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.



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

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 interceptação. 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.



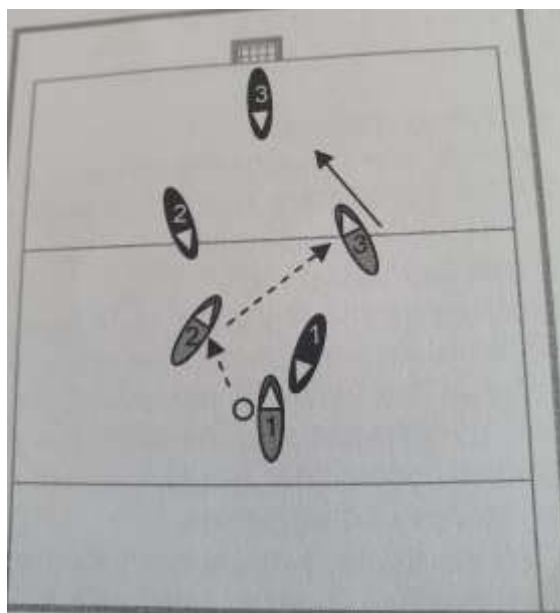
Oportunidade do Passe

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 à água.

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.



Triangulação – O passe é feito em dois movimentos

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

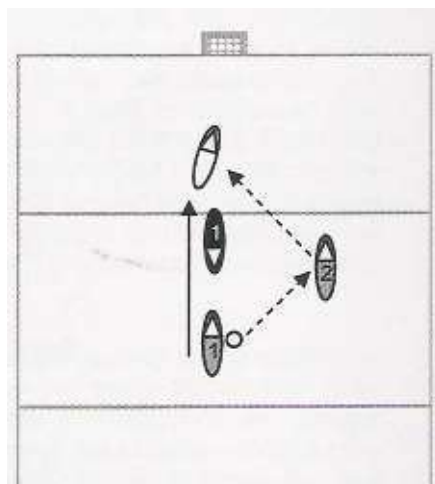
Aproveitar vantagem do jogador atacante

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.



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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO 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”.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

20. EXERCÍCIOS

20.1. Triangulação

Número de jogadores: três

Habilidades

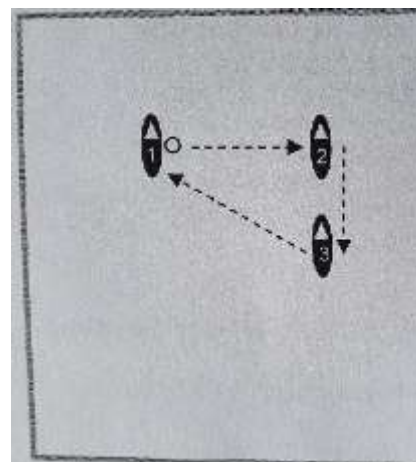
- Passes laterais e arremessos básicos
- Recepção

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.

Comentário

Jogadores alternam posições para variação.



20.2. Triangulação 2

Número de jogadores: três

Habilidades

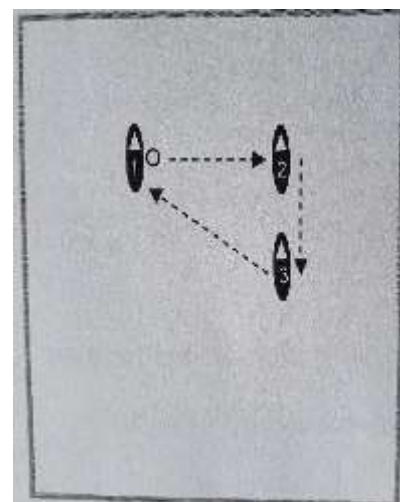
- Passes nas costas
- Passe lateral

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.



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.

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.

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.

20.6. Condução sob pressão

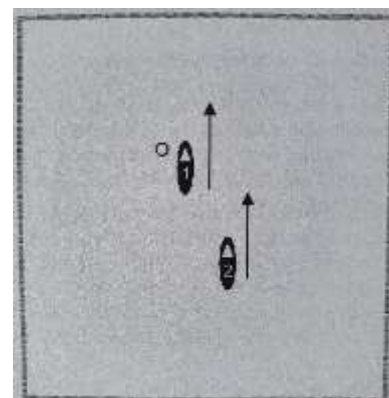
Número de jogadores: dois

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.

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 ponto. 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 nomeações, 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.

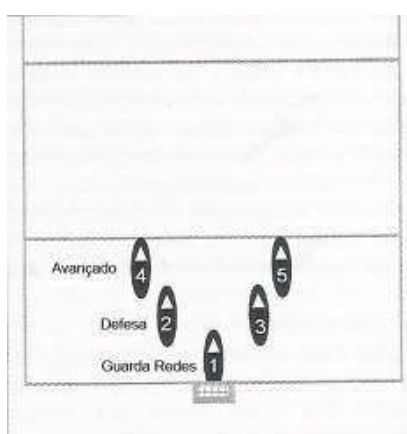
Em todas as formações da zona de defesa, os avançados (que serão os atacantes do time quando houver a posse de bola) formam a primeira linha de defesa e trabalham para evitar que os ataques dos oponentes rompam até o gol. Os defensores protegem os lados e a retaguarda e também formam uma segunda linha 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 - estática

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.



Zona de Defesa 2-2-1 - estática

Imagens 29 a 31

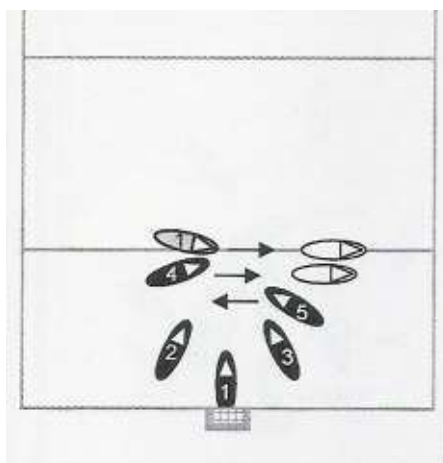
- VÍDEO LINK -

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.



Zona Defesa 1-2-2 – Dinâmica

Imagens 29 a 31 -

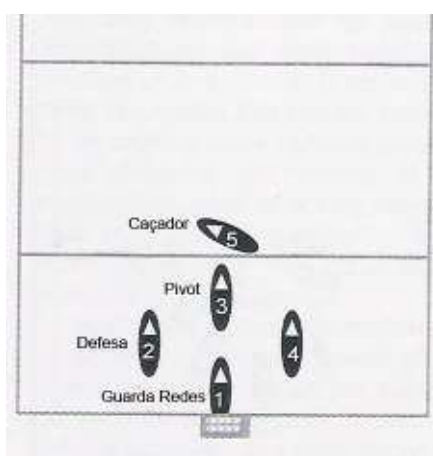
- VÍDEO LINK -

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.

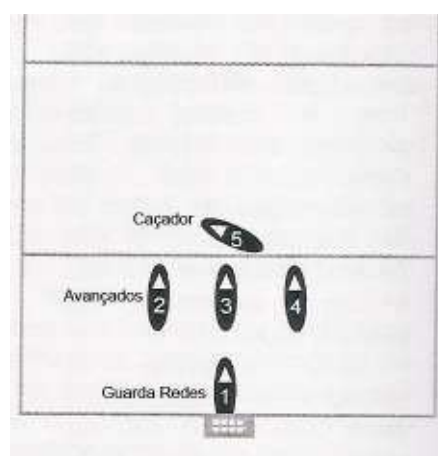
21.2. Defesa 1-3-1: normal e em linha

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.



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.



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.

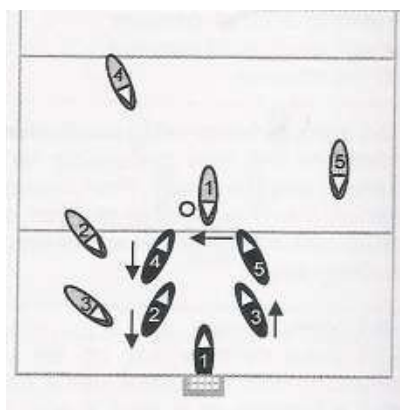
Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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

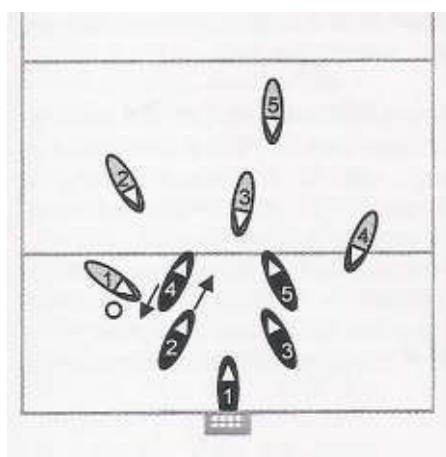
Perceber as táticas ofensivas para entrar na zona de defesa nos dá uma ideia das intenções dos atacantes o que é um pré-aviso para o que vem a seguir. Os diagramas mostram alguns movimentos para abrir a defesa no sistema 1-2-2, com os movimentos defensivos típicos de troca de jogadores, em resposta ao 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.



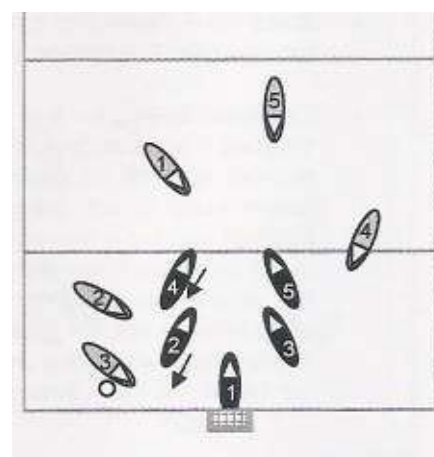
Ataque pelo centro

O jogador **1** ataca pelo centro da zona com a intenção de ir até à baliza ou levar os defesas 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**.



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**.



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**, forçando **4** também remar para trás. **5** terá que se preparar para bloquear **1**.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

21.4. Marcação individual sob pressão e 1-4

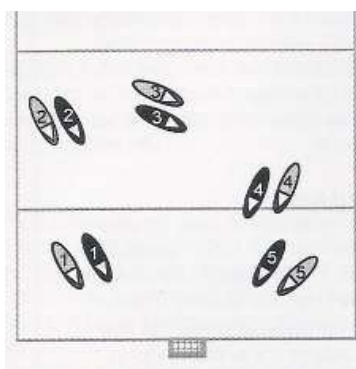
Marcação sob pressão (Defesa)

A pressão sobre os atacantes, também chamada de homem-a-homem ou um-contrá-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.



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

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

Zona de defesa 1-4

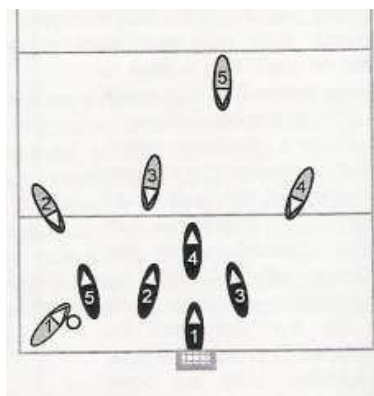
Esta é uma defesa homem-a-homem, mas com goleiro. Os jogadores não mantêm posições fixas e cobrem os adversários. Os defensores têm de manter os atacantes longe do goleiro. Uma vantagem desta tática é uma pressão constante sobre os atacantes sem comprometer a proteção da baliza. Uma desvantagem é que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

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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.



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.

Imagens 29 a 31 -

- VÍDEO LINK -

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.

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.

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.



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

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 mova 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.

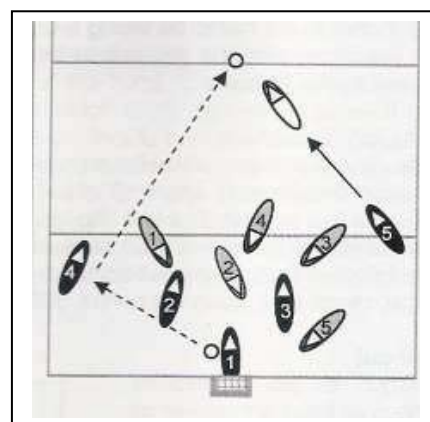
Recuperação pelo goleiro - passe de saída

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.

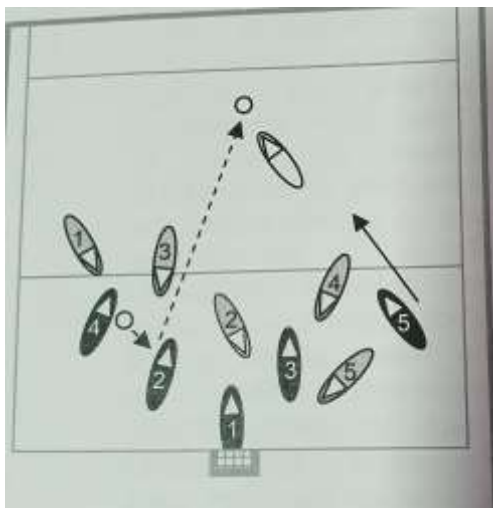
Recuperação pelo goleiro - passe de saída

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



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.



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.

22. EXERCÍCIOS

22.1. Bobinhos

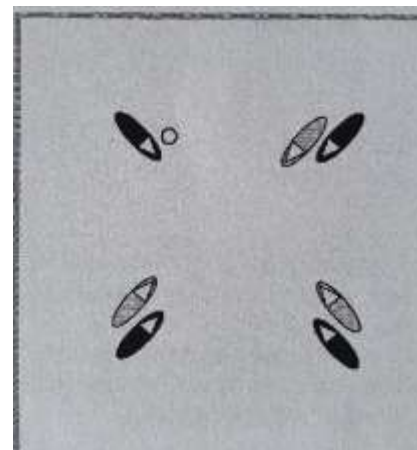
Número de jogadores: cinco ou mais

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.



Comentários

Neste exercício o grupo interno está em movimento enquanto tentam bloquear os passes. Devem se posicionar 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.

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.

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

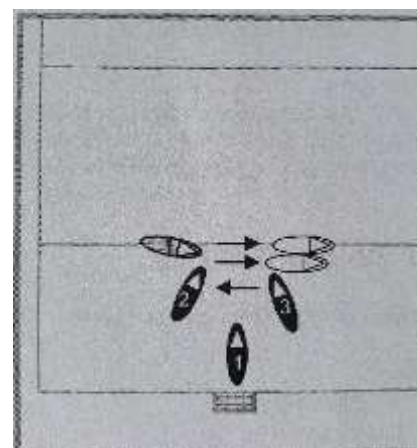
Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Defesa
- Trabalho em equipe

Treino

1. Três jogadores montam sistema 1-2 de defesa.
2. Um jogador ataca a zona.
3. 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.



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.

22.5. Rotação de jogo 2

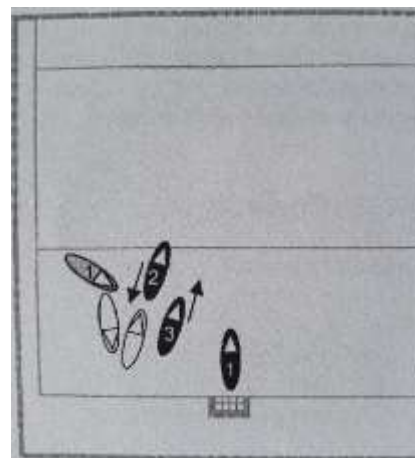
Número de jogadores: quatro ou mais

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 2.



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.

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.

23. SEMANAS 19 e 20 – CAIAQUE POLO

23.1. Contra ataque – todos fora – troca de passes

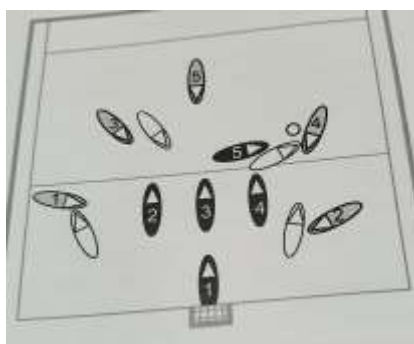
O contra-ataque ou quebra rápida

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).



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".

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.

23.2. Ataque – bloqueio legal

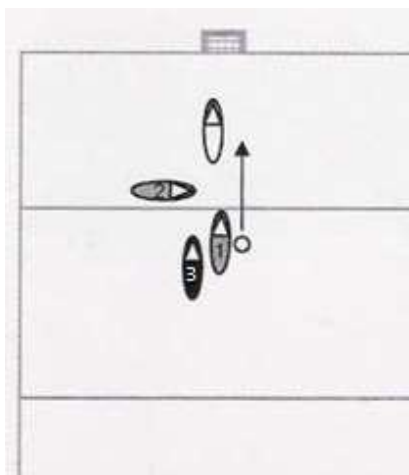
Gol é o que se necessita para ganhar o jogo. Surpreendentemente muitas equipes não têm estratégias para marcar gols. Preferem chutar de todas as formas e oportunidades ao invés de esperarem o momento certo. Acreditam sempre que as coisas correrão bem. Entretanto, não é surpreendente que muitos chutes 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 impede ativamente 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.

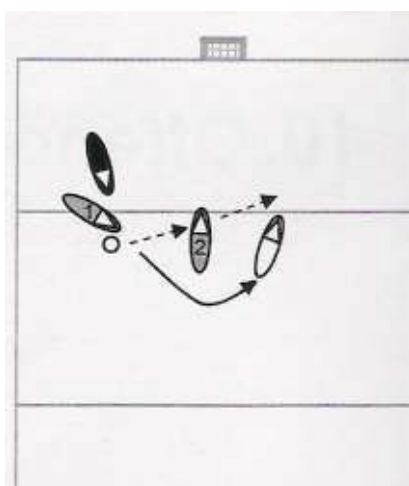
O bloqueio pode ser utilizado para imobilizar o jogador que está a pressionar outro com a posse de bola. No diagrama, o jogador 2 está estacionário e faz um bloqueio legal quando o seu colega 1 passa perto da sua proa para impedir que o outro jogador 3 continue a sua progressão.



Bloqueio legal

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

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.

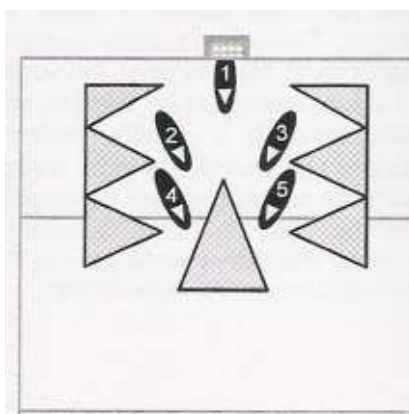


Bloqueio legal

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.



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

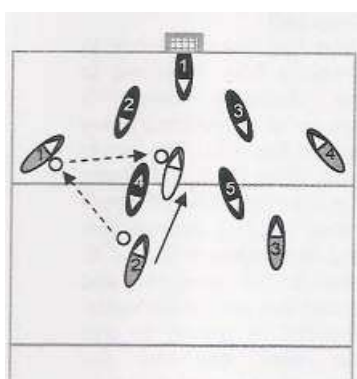
O objetivo do ataque com entrada é colocar um pivô, ou seja, um jogador tão perto quanto possível do gol. Essa entrada na defesa obtém-se através de uma quebra da defesa ou de um movimento ofensivo coordenado.

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 defesas, mas pode ser muito eficaz.

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.

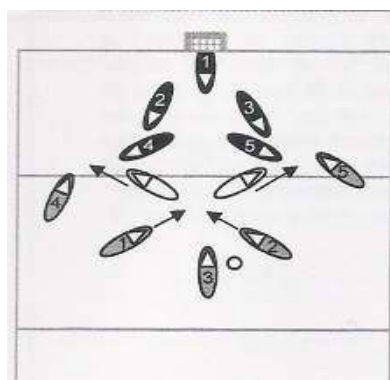


Ponteiros a 45 graus em jogada de passa-e-segue.

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**.

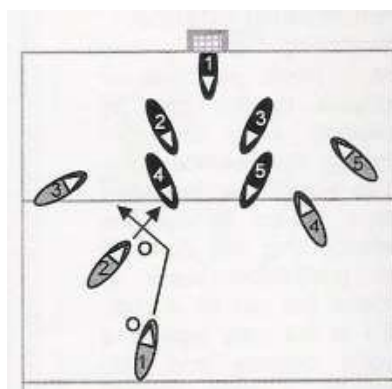


Entrada cruzada

Dois jogadores cruzam a trajetória para abrir a zona e permitir ao jogador que tem a bola entrar na defesa.

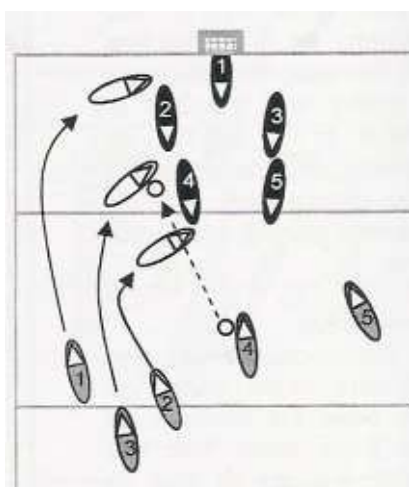
Deixar a bola

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.



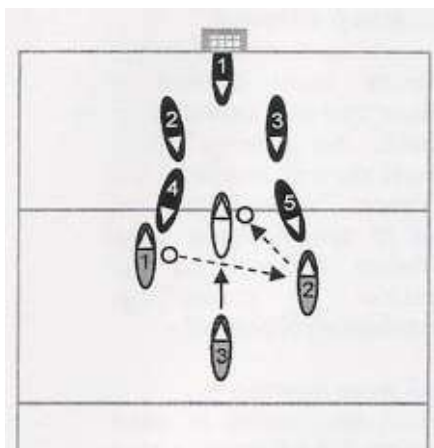
Entrada dupla 1

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.



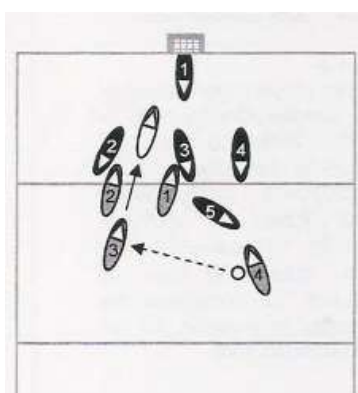
23.5. Ataque no sistema 1-2-2

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.



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.



Entrada na defesa 1-3-1

Dois jogadores criam um buraco na defesa para um remate em movimento.

24. EXERCÍCIOS

24.1. Chutes a gol em linha

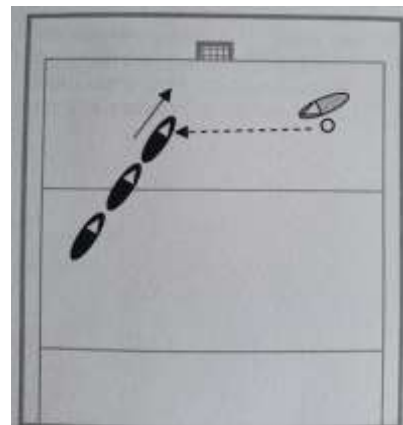
Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Chutes
- Passes
- Captura da bola

Treino

1. Os jogadores formam uma linha em direção ao gol em ângulo de 50-60°.
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 chutas seria mais uma alternativa para esse exercício.

24.2. Chutes a gol em V

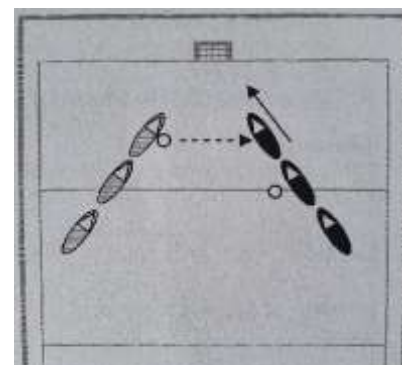
Número de jogadores: quatro ou mais

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 50-60° 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.
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.

24.3. Arremesso lateral ao gol

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

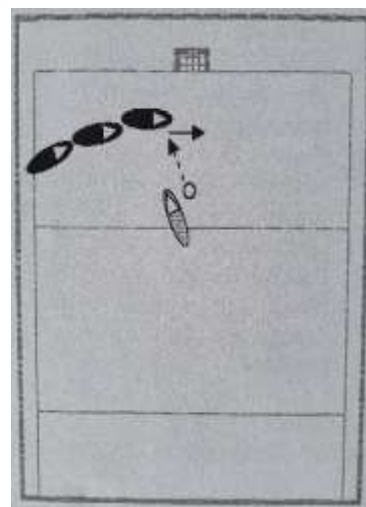
- Chutes
- Arremesso lateral

Treino

1. Os jogadores formam um grupo em uma extremidade da linha do gol.
2. O primeiro jogador rema paralelamente com a linha do gol, a 1-2 m dele, e recebe a bola para um arremesso lateral.
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.



24.4. Arremessos diversos

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

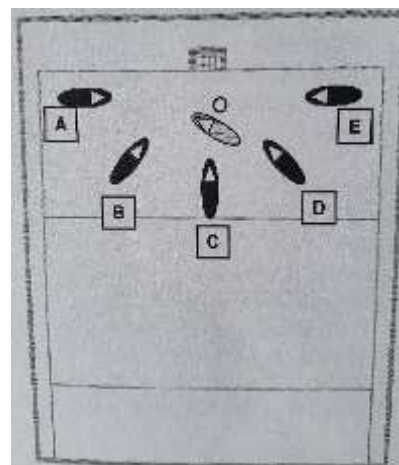
- Chutes a gol

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.

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.



24.5. Arremessos sob pressão

Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades

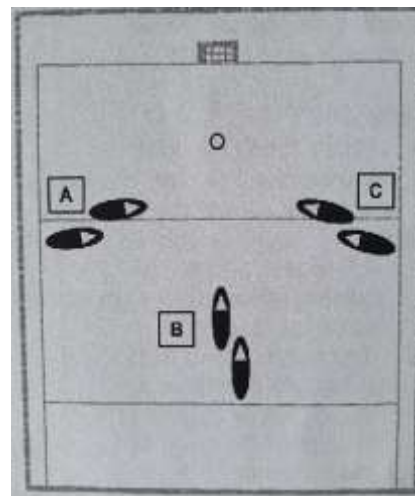
- Conquistar a posse
- Manter a posse
- Chute
- Defesa

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.



24.6. Arremessos sob pressão 2

Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

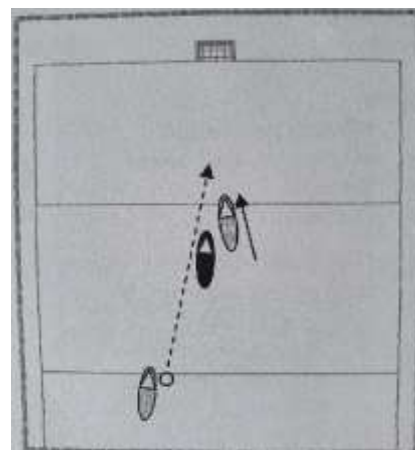
- Chutes ao gol sob pressão

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 atacante para que o atacante arranque em velocidade seguido pelo seu marcador.
3. O atacante chuta ao gol.

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.



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 semanas 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.

Evidentemente 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 bravas (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.

Aqui começarão os problemas organizacionais dos núcleos onde houver apenas um treinador. Como fazer para dividir as turmas? Existirão horários disponíveis para aulas do Nível 1, 2 e 3? Soluções terão que ser encontradas caso a caso, porém a **SEGURANÇA** dos atletas deverá ser prioridade sempre, porém não se pode negligenciar com as metas quantitativas e qualitativas.

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 COPAC 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 de nível internacional.

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 sejam realizadas no seco, em caiaques rotomoldados. O atleta precisa entender o porque 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; - esquivas 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 emborcar 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.

26. SEMANAS 23 E 24

26.1. Avaliação teórica

Como já dito anteriormente, o cerimonial de mudança de faixa deve ser algo pensado e programado para que os familiares e amigos dos canoístas estejam presentes. Será um grande desperdício de oportunidade não utilizar esse momento para cativar as famílias e mostrar a elas que o filho ou filha está sendo bem direcionado técnica e educacionalmente dentro dos preceitos ou valores inseridos no esporte.

Terá que ser algo rápido, 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 “copiarem” 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: _____

Modalidade: _____

Categoria: _____

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)- Quais são as fases e subfases da remada?

5)- Quais são as formas de remada lateral e no que diferem?

6)- Quais são os apoios que você conhece e de que forma são executados?

7)- Quais são as formas de rolamento que você conhece e qual você prefere? Por quê?

8)- Quais as diferenças entre as circulares de proa e popa?

9)- Para você é mais difícil a execução do leme de proa ou de popa. Por quê?

10)- Qual a diferença entre a circular de popa e remada reversa?

11)- Descreva o que é um “off-set” na Canoagem Slalom?

12)- Qual é o ombro que se deve fazer a esquivas nas balizas?

() só o direito () só o esquerdo () ombro que iniciará a próxima tração

13)- Quais são as formas de remonta que você conhece?

14)- Como se chama a remada executada no lado desfavorável do atleta da canoa?

15)- No Caiaque Polo qual a importância de afundar a proa? Descreva como fazer isso.

16)- Quais são as formas de arremesso que você conhece no Caiaque Polo?

17)- Quais são as posições definidas no ensino metodológico da COPAC como sendo de ataque e defesa no Caiaque Polo?

Ataque: _____

Defesa: _____

18)- 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?

19)- Quais são os sistemas de defesa que você conhece no Caiaque Polo?

20)- Como é realizada a marcação individual sob pressão no sistema 1-4 no Caiaque Polo?

21)- Qual jogador pode fazer o papel do goleiro e como definir quem está nessa função?

22)- Qual a diferença entre o sistema de defesa 1-2-2 estático e dinâmico?

23)- Qual a diferença entre o sistema de defesa 1-3-1 normal e em linha?

24)- Como funciona o ataque no sistema 1-2-2 com pivô?

25)- Como funciona o ataque no sistema 1-2-2 com ponteiros?

26)- Como se faz a entrada cruzada no ataque?

28)- Como furar o bloqueio no sistema 1-3-1?

29)- Anote com um "X" qual disciplina você prefere dentro da metodologia COPAC:

() Caiaque Slalom () Canoa Slalom () Caiaque Polo

30)- Qual disciplina você menos gosta dentro da metodologia COPAC 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.

Esta tabela, bem como as demais do Programa de Aprendizagem, deverão estar disponibilizadas no site oficial, com acesso livre para todos os interessados. Se possível, a avaliação deve ser realizada por três profissionais, caso contrário a responsabilidade passa a ser somente do treinador mesmo.

ATLETA	CAT	NASC	OBJETIVO	Variação 50 metros	leme de proa na passagem	Passagem remando entre as portas	Esquiva com os ombros	Remada ré paralela às balizas	giro com reversa e leme	Remonta Clássica - Passagem no leme com saída na circular	Remonta Forçada - passagem na circular + saída no leme	Remonta Reversa - giro com reversa e leme	Remonta clássica em "S" - entrada no leme + circular de popa na passagem na circular	Remonta ré - entrada de ré + saída de frente	Remonta Merano - reversa e leme para corrigir proa antes de entrar	ROLAM ENTO DOS LADOS	soma total + Média Geral por avaliador	Observações
			Avaliador 1															0
			Avaliador 2															0
			Avaliador 3															0
			Total do Fundamento	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

26.4. Detalhes a serem examinados no Scout Técnico

a- Natação

O atleta deve estar conseguindo nadar 50 metros de forma pelo menos razoável.

b- Off set com leme de proa na passagem

Nesta fase inicial o exercício consiste no atleta passar **no meio da porta** (para evitar toques) **executando o leme de proa**. Ele não poderá estar remando na passagem entre as duas balizas da porta. Deverá iniciar o leme pouco antes de entrar na porta e terminar o leme pouco após a saída da porta.

c- Off set com leme de proa antes das portas

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.

d- Esquiva com os ombros

Para atletas do Nível 2- Cor Amarela, essa passagem será muito complicada, principalmente se estiver na altura oficial de “aproximadamente” 20 cm do nível da água. Na avaliação do Nível 2, as balizas devem estar entre 30 a 40 cm do nível da água e o que será avaliado será a passagem do ombro que iniciará o próximo ciclo de remada embaixo da baliza sem deixar o barco perder velocidade.

e- Remada ré paralela às balizas

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.

f- Giro com reversa e leme na passagem da porta

O giro terá que ser iniciado fora da porta, porém o encerramento se dará após a passagem quando a proa estiver direcionada para a baliza seguinte. Não será permitido retirar a pá que iniciou a reversa da água, até que o movimento seja finalizado com a completa saída da embarcação.

g- Remonta clássica

Entrada e passagem no leme de proa **no centro da porta**, sem tirar a pá da água. Saída na circular de proa. Barco equilibrado. Aproximação com a entrada da proa atrás da porta.

h- Remonta forçada

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. Proa na frente da Baliza e giro com circular de proa e leme.

i- Remonta reversa

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.

j- Remonta clássica em “s”

É importante que o atleta aprenda a fazer essa manobra sem tocar na baliza, independentemente da linha e morosidade que estiver executando esse fundamento no início. 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.

k- Remonta forçada em “s”

Manobra sem tocar na baliza, utilizando circular de proa na entrada e na passagem, mais o leme de proa na saída.

l- Remonta ré

Independentemente da forma que for utilizar, o importante é passar pela linha das portas de costas sem tocar nas balizas.

m- Remonta merano

Importante será a aproximação e giro com espaço para colocar o barco no centro da baliza sem parar de remar.

n- Rolamento

É fundamental que o atleta esteja rolando dos dois lados em qualquer forma possível, porém será sempre preferível que seja o rolamento com o remo.

27. BIBLIOGRAFIA

Beasly, I. (2005). *Canoe PoLo*. Melbourne, Austràlia.

Disney, W. (s.d.). *Manual dos Escoteiros Mirins*. Abril.

Eduardo de Bergia Cervantes, , Josep Maria Caubet i Molina, Ramón Grau Navarro, Ignacio Muro Martinez, José Luis Sánchez Henrández. (1997). *Iniciación Al Piragüismo*. Madri - Espanha: Editorial Gymnos.

Endicott, B. (s.d.). *Canoe Slalom E-book*.

Pearsall, A., & Sarzynski, K. (s.d.). <https://cboats.net/technique/>.

Polo, F. P.-M. (s.d.).

<http://kayakpolo.ferreiraactiva.org/docs/extras/docs/ManualK Pv2.pdf>.

Rounds, J. (2003). *Basic Canoeing*. Stackpole Books.

UK, S. (s.d.). <http://www.slalomtechnique.co.uk/index.php>.