

PROGRAMA DE APRENDIZAGEM

Canoagem Slalom e Caiaque Polo

NÍVEL 1 – COR BRANCA

V13

1. SINOPSE

A maior produtora de energia do mundo, Itaipu Binacional, patrocina um projeto de canoagem na Cidade de Foz do Iguaçu, no Brasil, desde o ano de 2009. Após dez anos de apoio ao esporte, esta Empresa resolveu ampliar substancialmente o número de alunos inseridos na rede pública escolar contemplado com a canoagem.

Seis piscinas semiolímpicas do Município de Foz do Iguaçu foram cedidas para se alcançar o objetivo de oferecer 600 (seiscentas) vagas à prática de uma modalidade reconhecidamente cara para os padrões brasileiros. Diante do aumento considerável da oferta, foi necessário criar uma metodologia inovadora visando a rápida capacitação de professores de educação física, completamente leigos em canoagem, bem como definir os fundamentos comuns no aprendizado inicial das disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo. Além disso, foi também necessário inovar criando um sistema bastante objetivo que possibilitasse a avaliação dos jovens atletas bem como a memorização das ações necessárias ao desenvolvimento daquilo que é considerado como o “movimento perfeito”.

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

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

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

Que assim seja....

Argos Gonçalves Dias Rodrigues

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

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

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

2. PREFÁCIO

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

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

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

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

Ian Beasley

October 2020

Em Português:

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

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

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

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

Ian Beasley

Outubro 2020

3. APRESENTAÇÃO COPAC

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

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

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

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

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

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

Há que se deixar claro aqui, que todos os fundamentos expostos no Programa não foram criados pelos membros da COPAC. Trata-se de um longo e exaustivo trabalho de pesquisas e cópias devidamente autorizadas dos melhores produtos encontrados na internet e em livros especializados. Basicamente todos os fundamentos da Canoagem Slalom são oriundos de um excepcional material publicado pela Grã Bretanha (British Canoeing), expostos na internet e transformado em DVD⁴, gentilmente cedido por Lee Pooley e David Joy, bem como materiais didáticos da Federação Espanhola publicados no Manual Iniciación al Piraguismo⁵. Quanto ao Caiaque Polo, o material base é do Australiano Ian Beasley, em sua magistral obra “Canoe Polo – Basic Skills and Tactics”⁶.

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

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

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

Sejam todos bem-vindos ao Programa de Aprendizagem COPAC,

João Tomasini Schwertner
Presidente

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

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

⁶ https://books.google.com.br/books/about/Canoe_Polo.html?id=jJ0nYgEACAAJ&redir_esc=y

4. SUMÁRIO

1.	SINOPSE	2
2.	PREFÁCIO	3
3.	APRESENTAÇÃO COPAC	4
4.	SUMÁRIO	6
5.	NÍVEL 1 – COR BRANCA	11
5.1.	Definição	11
5.2.	Programa 24 semanas	12
5.3.	Desenvolvimento do atleta Faixa Branca	13
6.	SEMANAS 1 e 2	17
6.1.	Natação sem Colete	17
6.2.	Natação com colete salva-vidas e lançamento de cabo de resgate	20
6.3.	Protocolo de sinais visuais	22
6.4.	Tamanho e posicionamento das mãos no remo - Caiaque	26
6.5.	Técnica de remada no seco	27
6.6.	Entrada e saída da embarcação, com e sem saia	29
7.	SEMANAS 3 e 4	38
7.1.	Circular de proa	39
7.2.	Circular de popa	41
7.3.	Leme de proa	42
7.4.	Leme de popa	45
7.5.	Remada reversa	48
7.6.	Remada em linha reta	49
8.	EXERCÍCIOS	50
8.1.	Remar em linha	50
8.2.	Arrancadas com giros	50
8.3.	Giro com circular de proa e leme de popa	51
8.4.	Zigue-zague com leme de proa e giro com circular de popa e circular de proa	52
8.5.	Zigue-Zague entre barcos	52
8.6.	Giros com circulares	53
9.	SEMANAS 5 e 6	54
9.1.	Remada lateral	54

9.2.	Remada frente	55
9.3.	Remada com pausa	60
9.4.	Remada ré com aceleração frente.....	61
9.5.	Remada inclinada.....	61
9.6.	Zig zag com leme de proa	62
10.	EXERCÍCIOS.....	63
10.1.	Quadrado.....	63
10.2.	Quadrado.....	63
10.3.	Pegue se for capaz.....	64
10.4.	Empurre-me.....	64
10.5.	Puxe-me	65
10.6.	Sprint em Pirâmide	65
11.	SEMANAS 7 e 8.....	66
11.1.	Giro com circular de proa e circular de popa	67
11.2.	Pivô com remada reversa e leme de popa no mesmo lado.....	68
11.3.	Pivô com leme de popa no mesmo lado	69
11.4.	Inclinação corporal.....	69
11.5.	Apoio baixo.....	70
11.6.	Apoio alto	71
12.	EXERCÍCIOS.....	72
12.1.	Apoio Baixo	72
12.2.	Apoio Baixo e Alto.....	72
12.3.	Apoio Alto	72
12.4.	Inclinação com auxílio do professor	73
12.5.	Quadrado com circular de popa e remada ré.....	73
12.6.	Quadrado com circular de proa e circular de popa alternadas.....	74
13.	SEMANAS 9 e 10 - CANOA	75
13.1.	Tamanho do remo.....	75
13.2.	Entrada e saída na C1 e cuidados com a saia	77
13.3.	Remada no seco.....	78
13.4.	Técnica de remada	79
13.5.	Remada cruzada.....	82
13.6.	Remada ré	83
14.	EXERCÍCIOS.....	84

14.1.	Entrada-saída-colocar e retirar saia no seco	84
14.2.	Equilíbrio no seco	84
14.3.	Entrada e saída com e sem saia na água.....	85
14.4.	Equilíbrio na água	85
14.5.	Retirada de água da C1.....	86
14.6.	Frear a embarcação.....	86
15.	SEMANA 11 e 12 - CANOA.....	87
15.1.	Leme de proa C1 – favorável e na cruzada.....	87
15.2.	Leme de popa C1 – favorável e na cruzada	89
15.3.	Zigue-zague com leme de proa e remada cruzada	90
15.4.	Circular de proa C1	90
15.5.	Circular de popa C1	91
15.6.	Remada reversa C1	92
16.	EXERCÍCIOS.....	93
16.1.	Giro na cruzada	93
16.2.	Sprints	93
16.3.	Sprints alternados	94
16.4.	Zig zag com orientação de proa C1.....	94
16.5.	Zig zag entre barcos.....	95
16.6.	Pegue se for capaz.....	95
17.	SEMANAS 13 e 14 - ROLAMENTO	96
17.1.	Rolamento com remo: “Remada Lateral” (C to C) ou “Remada Circular”	96
17.2.	Rolamento de popa com as mãos	100
17.3.	Rolamento de centro com as mãos	100
17.4.	Rolamento de proa com as mãos.....	101
17.5.	Pegada de bola com a mão.....	101
17.6.	Passé básico ou de beisebol.....	102
18.	EXERCÍCIOS.....	103
18.1.	Passé e recepção	103
18.2.	Passé e recepção 2	103
18.3.	Cobrança de pênalti sem goleiro.....	103
18.4.	Cobrança de pênalti com goleiro.....	104
18.5.	Cruzeiro do sul	104
18.6.	Recepção de passe nas costas.....	105

19.	SEMANAS 15 e 16 – CAIAQUE POLO	106
19.1.	Passe e arremesso lateral	106
19.2.	Passe e arremesso com as duas mãos	107
19.3.	Lob	107
19.4.	Arremesso com rotação de pulso.....	108
19.5.	Condução de bola com as mãos	109
19.6.	Condução de bola com o remo	110
20.	EXERCÍCIOS.....	112
20.1.	Condução em linha.....	112
20.2.	Condução em linhas alternadas	112
20.3.	Troca de passe em três	113
20.4.	Troca de passe em três - B	113
20.5.	Virada brusca	114
20.6.	Chutes diversos ao gol.....	114
21.	SEMANAS 17 e 18 – CAIAQUE POLO	115
21.1.	Interceptação lateral	115
21.2.	Interceptação frontal	116
21.3.	Ataque proa a proa	116
21.4.	Defesa lateral.....	117
21.5.	Proteção de bola	118
21.6.	Apoio de mão com o remo	119
22.	EXERCÍCIOS.....	120
22.1.	Interceptação lateral	120
22.2.	Interceptação lateral - B	120
22.3.	Condução sob pressão.....	121
22.4.	Manter a posse de bola	122
22.5.	Troca de posição	122
22.6.	Troca de posição B	123
23.	SEMANAS 19 e 20 – CAIAQUE POLO	124
23.1.	Bloqueio com o remo	124
23.2.	Bloqueio de proa com o remo.....	124
23.3.	Rebatida com o remo	125
23.4.	Puxar a bola com o remo	126
23.5.	Pegar a bola com o remo	126

23.6.	Afundar a proa	127
24.	EXERCÍCIOS.....	129
24.1.	Interceptação com o remo.....	129
24.2.	Bobinhos	129
24.3.	Exercício em Y.....	130
24.4.	Chute a gol.....	130
24.5.	Chutes a gol com o remo	131
24.6.	Condução e trocas de passes com o remo	131
25.	SEMANAS 21 e 22	132
25.1.	Exame de faixa – o que avaliar.....	133
25.2.	Avaliação teórica.....	135
25.3.	Avaliação prática – Scout Técnico	139
25.4.	Detalhes a serem examinados no Nível 1:	140
25.5.	Exame Faixa Branca para Treinadores.....	141
26.	SEMANAS 23 e 24	142
26.1.	Mudança de faixa no capacete	143
27.	REFERÊNCIAS.....	144
	Obras Citadas	144

5. NÍVEL 1 – COR BRANCA

5.1. Definição

Assim como na maioria das modalidades que se utilizam de faixas para controle de nível técnico, a de cor branca é destinada aos atletas que estão iniciando. Nesta metodologia a faixa será inserida no capacete do atleta, tanto para a Canoagem Slalom como para o Caiaque Polo. É evidente que cada núcleo terá que encontrar uma solução para isso, pois dificilmente haverá quantidade de capacetes necessários, ainda mais após os exames de faixas. Talvez o velcro preso no capacete, possibilitando o jovem aprendiz levar a sua faixa para a casa todo o dia seja uma solução. Mas é importante que haja esse compromisso, pois se trata de organização e de estratégia promocional aos núcleos, permitindo visibilidade dos patrocinadores, presença dos familiares em uma grande celebração, divulgação na imprensa e etc.

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

Após o período de três meses, aqueles atletas que demonstrarem ausência de pânico no meio aquático é necessário que iniciem a prática de natação (com colete) e resgate em fracac corredeiras classe 2. Se adiantar esse prazo pulando fases de aprendizado, a possibilidade de se perder equipamentos ou de acontecer algum acidente, aumenta muito.

Dentro do programa para a Faixa Branca aqui exposto, estão previstos fundamentos da Canoagem Slalom (caiaque e canoa) e Caiaque Polo. A duração prevista para essa faixa é de 24 semanas com aplicação sistemática para ambas as modalidades e, em algumas semanas, específicas ou para a Canoa Slalom ou para o Caiaque Polo.

No quadro a seguir, os fundamentos apresentados na cor laranja são comuns à Canoagem Slalom e Caiaque Polo. Na cor vermelha é específica para a Canoa Slalom e o cinza específico para o Caiaque Polo. Dessa forma, os núcleos devem trabalhar os fundamentos seguindo fielmente a programação a qual, evidentemente, só vai funcionar se possuírem caiaques multifuncionais.

5.2. Programa 24 semanas

COMUM CAIAQUE POLO E SLALOM

ESPECÍFICO CANOA SLALOM

ESPECÍFICO CAIAQUE POLO

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

5.3. Desenvolvimento do atleta Faixa Branca

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

Nas faixas “branca” e “amarela” o atleta deve estar sendo inserido nas terminologias utilizadas no esporte, bem como aprender de fato as seguintes **manobras** que os espanhóis⁷ definem como:

- **Manobras de propulsão:** responsáveis em conseguir um deslizamento da embarcação seja para frente, para trás ou para lateral (**técnica de remada frente – remada ré – remada lateral**)
- **Manobras de equilíbrio:** responsáveis por manter e/ou restabelecer a estabilidade do conjunto: remo/ canoísta/ embarcação (**apoio alto – apoio baixo – remada inclinada - rolamento**).
- **Manobras de condução:** responsáveis para provocar ou corrigir as rotações sobre o eixo vertical do barco (**circulares – lemes – remada reversa**).
- **Manobras combinadas:** correspondem a utilização compartilhada das manobras expostas acima. Estas manobras combinadas para efeitos didáticos, serão as manobras inseridas no DVD dos britânicos⁸.

Para um melhor esclarecimento do propósito deste trabalho é necessário que entenda que a pretensão da COPAC é criar uma metodologia que seja eficaz visando o aumento quantitativo de atletas e melhora qualitativa na iniciação em todo o Continente Americano para as disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo, obviamente que dentro de um contexto organizacional que saberá respeitar as realidades políticas, estruturais e financeiras de todos os filiados.

Este objetivo somente será alcançado se houver a possibilidade de diminuir consideravelmente os custos de iniciação e transformar professores locais de educação física em treinadores de canoagem, **possibilitando a capacitação e orientação permanente**. Estes pontos são cruciais para obtenção do sucesso do Plano que nos níveis 1 e 2 terão atividades realizadas exclusivamente em quadras de Caiaque Polo, com equipamentos apropriados e organizados para permitir a aplicação dos fundamentos do K1 e C1 de Canoagem Slalom e, evidentemente, do próprio Caiaque Polo. Estes dois níveis iniciais terão a duração de 48 semanas.

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

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

Para que todos os treinadores tenham as mesmas definições técnicas, possibilitando assim a capacitação através de ensino à distância, bem como o suporte e a criação de um sistema de avaliação continental dos atletas que ficará disponível no site da COPAC, foi necessário **simplificar, organizar, definir e padronizar os principais fundamentos** estabelecendo aquilo que será entendido como o **“movimento perfeito”**, de forma muito semelhante ao que se impõe no judô, com o IPPON.

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

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

Essa possível união técnica do Continente Americano, embasados em uma única teoria pedagógica, a qual deverá ser reavaliada periodicamente, com a participação de todos os interessados, não significa dizer que os resultados alcançados de todos os países serão os mesmos. Ora, além do próprio esporte não permitir o empate, será a capacidade pessoal de cada treinador em repassar e estudar profundamente os fundamentos sugeridos além de correr atrás de outros não mencionados nas apostilas, bem como a capacidade e interesse dos atletas em aprender, é que farão a diferença nos resultados.

O importante é reconhecer que o número de atletas e treinadores, assim como o nível técnico existente em todo o Continente para as disciplinas de Canoagem Slalom e Caiaque Polo é muito aquém da real possibilidade e extremamente distante dos europeus, de forma que se continuar sem uma cooperação técnica integrada a distância vai permanecer sempre a mesma. Criar uma metodologia própria que possibilite a integração inicial de forma organizada e eficaz, com a participação efetiva da COPAC que funcionará como uma grande universidade desportiva, oferecendo materiais de apoio a todos os interessados é o grande objetivo.

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

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

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

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

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

Assim, passamos a considerar de forma geral “leme” como qualquer ação realizada com o remo estando ambos os braços em uma das laterais da embarcação de maneira a posicionar a pá verticalmente estando utilizando a mão de comando alta ou baixa. Essa simples definição, vai criar antagonismo no mundo, porém é inegável que tem facilitado muito a capacitação dos professores e quanto a iniciação dos atletas que anteriormente levava seis meses a um ano para aprender os lemes, agora, com apenas quatro semanas, já estão executando de forma muito satisfatória.

É evidente que existem “ramificações” que poderão ser considerados também como leme que os americanos chamam de “Stern draw ou Stern rudder”, porém não são necessários inicialmente para a execução dos movimentos perfeitos definidos do DVD base de toda a metodologia aqui empregada. Entretanto, esses fundamentos também serão tratados no Nível 3, cor verde.

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

		INGLÊS/GBR	PORTUGUÊS
		STROKE	MANOBRAS
			MANOBRAS DE PROPULSÃO
1	1	FORWARD PADDLING	REMADA PARA FRENTE
2	2	REVERSE PADDLING	REMADA PRA TRÁS
3	3	SCULLING DRAW	REMADA LATERAL ESTÁTICA
4	4	DRAW STROKE	REMADA LATERAL DINÂMICA
			MANOBRAS DE EQUILÍBRIO
5	1	HIGH SUPPORT	APOIO ALTO
6	2	LOW SUPPORT	APOIO BAIXO
7	3	EDGING DRILL	REMADA INCLINADA
8	4	ROLL	ROLAMENTO
			MANOBRAS CONDUÇÃO
9	1	FORWARD SWEEP /SWEEP STROCK	CIRCULAR DE PROA
10	2	REVERSE SWEEP	CIRCULAR DE POPA
11	3	REVERSE	REMADA REVERSA
12	4	BOW RUDDER	LEME DE PROA
13	5	BOWDRAW PIVOTS	LEME DE POPA
14	6	STERN DRAW/ RUDDER	VARIÁVEIS DO LEME DE POPA COM MÃO DE COMANDO BAIXO
		LINKING STROKES	MANOBRAS COMBINADAS - GIROS
15	1	FLAT TURN	GIRO COM CIRCULAR DE PROA E LEME DE POPA
16	2	STERN TURN	GIRO COM REVERSA E LEME DE POPA
17	3	REVERSE/BOWDRAW PIVOTS	GIRO PLANO COM CIRCULAR DE POPA E LEME DE POPA
18	4	TURNING SWEEPS	GIRO COM CIRCULAR DE PROA E CIRCULAR DE POPA
19	5	BACK SWEEP PIVOT	GIRO COM REMADA REVERSA
			DIVERSOS
20	1	SLICE THRU STAGGERS	"offsets" - deslocamentos COM LEME NAS BALIZAS
21	2	REACH THRU STAGGERS	"offsets" - deslocamentos REMANDO NAS BALIZAS
22	3	SHOULDER DROP STAGGERS	ESQUIVA COM OS OMBROS NAS BALIZAS
23	4	BACK FERRY	REMADA RÉ PARALELA ÀS BALIZAS
24	5	FULL SPIN	GIRO COMPLETO
25	6	STERN SWEEP	CIRCULAR FORTE NA PARTE TRAZEIRA PARA CRUZAR A LINHA DE REMANSO
26	7	TURNOVER	ROTATIVIDADE
27	8	DRAW	ATRAIR/PRESSÃO/EMPATE
28	9	TACKLE	ABORDAGEM
29	10	EDGING	INCLINAÇÃO
30	11	HIP ACTION	AÇÃO DO QUADRIL
31	12	BADY SNAP	ENCAIXE DO CORPO

6. SEMANAS 1 e 2

6.1. Natação sem Colete

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

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

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

Até o término dos fundamentos da faixa amarela o atleta deve estar dominando a natação, caso contrário não deve mudar para a faixa verde. Dessa forma é necessário que este tema seja o primeiro a ser abordado já na faixa branca, independentemente da idade do atleta.

Uma técnica simples e muito rápida de ensinar a nadar, evidentemente que dentro de um conceito de iniciação, mas que proporciona resultados incríveis com crianças e jovens, é repetir com calma e organizadamente por dez vezes as cinco fases.

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

- **Fase 1.** Atleta, em pé, vai imitar um ganso simplesmente mergulhando a cabeça por dez vezes para dentro da água, conforme ilustração abaixo. 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 de repetição do exercício aumente gradativamente sendo que na décima vez o menino ou menina já esteja confiante naquilo que está fazendo. Crianças leves normalmente terão dificuldades em ficar com os pés fixos no fundo da piscina. Braços abertos pode facilitar a execução desse exercício, pois aumenta o equilíbrio.

Outro ponto importante é fazer com que, ao final dessa série, o atleta ao ter que respirar, faça uma rotação de pescoço, como se estivesse nadando e não levantar o tronco para cima como é a tendência de todos. Assim já estará treinando a complementação do último exercício.



Imagem 1

VÍDEO F1 LINK -

<https://www.youtube.com/watch?v=ilIHRzAheRM&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=1>

- **Fase 2.** Talvez a mais importante de todas, pois aqui a criança ou adolescente vai perceber que a tendência na água é ir para cima e não para o fundo. Porém, essa fase somente alcançará seu objetivo 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, ficará 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 nesta posição.



Imagem 2

VÍDEO F2 LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=nk7TFyijjAA&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=2>

- **Fase 3** é o início da natação propriamente dita. Consiste no domínio necessário do equilíbrio em manter os membros superiores e inferiores estendidos e próximos. É importante que a palma de uma das mãos esteja sobre o dorso da outra.

Não se deve permitir que as pernas fiquem abertas, elas devem permanecer juntas e esticadas. No início alguns tendem a perder o equilíbrio e virar de lateral ou em decúbito dorsal (barriga para cima), porém, com algumas repetições, ao final o atleta já se manterá alongado na superfície como na imagem abaixo.

No início da série de dez repetições desse exercício, o tempo de fôlego de cada aluno vai variar muito, sendo necessário sair da posição de decúbito ventral (barriga para baixo) e ficar em pé para poder respirar. Ao final desta série, é interessante que o atleta tente respirar na posição de decúbito ventral, fazendo a simples rotação de pescoço.



Imagem 3

VÍDEO F3 LINK -

<https://www.youtube.com/watch?v=DV519t0QWgo&list=PL9ZG3WxeDxkTcqsH2oNgyOgxVoGMeTXjZ&index=3>

- **Fase 4** consiste no mesmo movimento acima, porém movimentando os membros inferiores, alternando movimentos de flexão/quadril com mínima flexão de joelhos. É importante que as mãos estejam sobrepostas com os braços alongados e o exercício ser repetido por dez vezes. Novamente deve ser treinada a respiração lateral.



Imagem 4

VÍDEO F4 LINK

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

- **Fase 5** o atleta já estará praticamente nadando precisando apenas movimentar corretamente os braços. ***Este é o ponto crucial.*** 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, muito semelhante à forma de natação com a pranchinha⁹. Ao retirar um dos braços para dar início ao nado Crawl ou 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*** levando um tempo muito grande para correção. Segundo informações encontradas na internet o tempo de aprendizado da natação, pelo método convencional, varia de um mês a doze meses. Aqui, a façanha poderá demorar apenas alguns minutos. O professor deve evitar que os movimentos sejam realizados de forma muito rápida.



Imagem 5

VÍDEO F5 LINK -

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

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

Imagens 1 a 5 – Família Sofia (IMEL)

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

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

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

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=KGNEc1gQGok>

- **Flutuação em corredeira** – Utilizada em descidas de corredeiras onde a melhor alternativa é manter-se com as pernas parcialmente alongadas, com os pés protegendo as nádegas dos impactos com pedras. Jamais tentar levantar em corredeiras, pois a possibilidade de enroscar os pés ou bater em pedras é muito grande. É possível desenvolver essa atividade de forma lúdica e recreativa para a criançada até mesmo em pequenas piscinas. O Professor sozinho ou em companhia de outra pessoa mais velha deve correr ao redor da piscina fazendo com que a água ganhe velocidade em movimento circular, quando isso acontecer as crianças devem entrar na “corrente” formada para treinar este fundamento.



Figura 1

VÍDEO F6 LINK:

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

- **Natação em corredeira** – Em algum momento para sair da corrente, preferencialmente para cruzar as linhas dos remansos¹⁰(importantíssimo os atletas entenderem o que é a linha de remanso), será necessário nadar ativamente. Evidentemente que aqui estamos falando de faixas brancas onde nenhum professor consciente vai permitir que seus alunos, na maioria das vezes crianças, se joguem em fortes corredeiras onde possam se machucar. Nesta fase de aprendizado o melhor a fazer é treinar muito a natação sem colete (com máxima cautela) e flutuação com resgate através dos cabos. Na faixa amarela em diante este fundamento será exigido mais intensivamente
- **Lançamento do cabo de resgate** – Qualquer atleta preparado para enfrentar águas brancas deve conhecer o procedimento de lançar e recolher o “cabo de resgate”, bem como se manter no posicionamento correto quando necessitar deste auxílio na água.

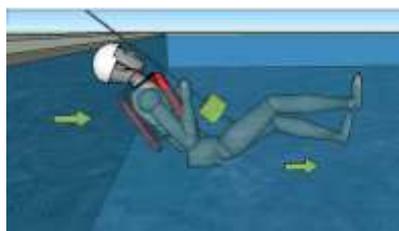


Figura 2

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

¹⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=6eiXXET3frM&t=47s>

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

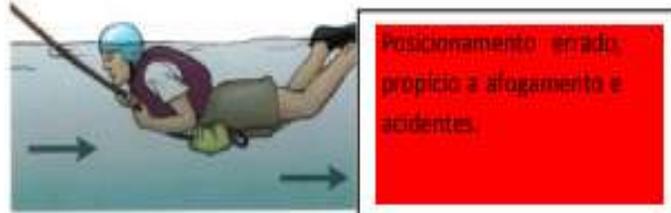


Figura 3

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

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

Cada professor deve "inventar suas próprias atividades" observando sempre a questão da segurança e prudência.

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

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

Figuras 1 e 2 - COPAC

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

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

6.3. Protocolo de sinais visuais¹¹

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

¹¹ <http://www.terrabrasilis.org.br/ecotecadigital/images/abook/pdf/2sem2015/setembro/Rafting.pdf>

➤ **F9 BOTE OU CAIAQUE VIRADO**

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



Figura 4

➤ **F10 VENHA COM VELOCIDADE**

<https://www.youtube.com/watch?v=1rqNr23lqu0>

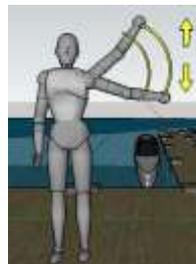


Figura 5

➤ **F11 PERIGO**

<https://youtu.be/mwsjGdq8Tc>



Figura 6

➤ **F12 PRIMEIROS SOCORROS**

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



Figura 7

➤ **F13 TUDO BEM**

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



Figura 8

➤ **F14 AJUDA/EMERGÊNCIA**

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



Figura 9

➤ **F15 PARE**

<https://www.youtube.com/watch?v=UxiaTUZ9w1Q>



Figura 10

➤ **F16 REFLUXO**

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



Figura 11

➤ **F17 REMANSO/REUNIÃO**

<https://www.youtube.com/watch?v=AKELmIcNJ4o>



Figura 12

➤ **F18 TUDO LIVRE PELO MEIO**

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

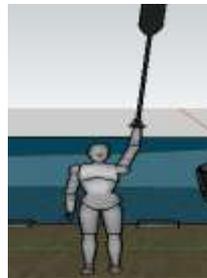


Figura 13

➤ **F19 PASSAGEM PELA DIREITA**

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



Figura 14

➤ **F20 PASSAGEM A ESQUERDA**

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

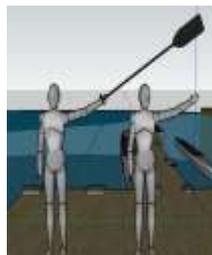


Figura 15

6.4. Tamanho e posicionamento das mãos no remo - Caiaque

Vários autores, como por exemplo, Csaba Szanto¹², dizem que o tamanho correto do remo corresponde à altura do atleta em pé com braço estendido para cima. O tamanho ideal estará no limite onde sua mão consiga flexionar as falanges distais na borda da pá. Este é o conceito básico visando a introdução do atleta no esporte da canoagem. Mais tarde ele terá que decidir e experimentar outras possibilidades entre as inúmeras teorias existentes¹³ sobre o tema e algumas regras existentes, principalmente no Caiaque Polo.



Imagem 6

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

O posicionamento das mãos no tubo do remo de K1 deve manter distâncias simétricas entre o lado esquerdo e direito com relação à distância das pás de forma que o braço e o antebraço forme ângulo de 90° (na foto abaixo seria importante sobrar um pequeno espaço entre as mãos e as pás, isso será fundamental quando o orifício de fixar o tubo na pá não for tão grande quanto ao modelo da foto – veja melhor explicação no Canoe Polo¹⁴).



Imagem 7

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

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

¹² Racing Canoeing 2, Csaba Szanto, item 3.3

¹³ Canoe Polo – Ian Beasley, 3ª Edição, fls.11

¹⁴ Canoe Polo – Ian Beasley, 3ª Edição, fls.21

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

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

6.5. Técnica de remada no seco

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



Imagem 8



Imagem 9



Imagem 10

VÍDEO F23 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=f2UfJvHUrbM>

Se o treinador quer fazer a diferença, vale a pena buscar na literatura todos os detalhes desse importante fundamento "SEM INVENTAR NADA" daquilo que já existe. Recomenda-se que leia e estude sobre o tema, pois existem vários trabalhos publicados na internet e obras importantes, como o *Racing Canoeing*¹⁵ já mencionado aqui.

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

¹⁵ *Racing Canoeing 2*, Csaba Szanto, Capítulo VIII

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

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

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

- Ataque;
- Tração;
- Saída.

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

- Subida do remo;
- Ataque aéreo

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

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



Imagem 11

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

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



Imagem 12

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

Imagens 8 a 12 – Guilherme Schena Dias Rodrigues – IMEL

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

Estes fundamentos realizados de forma malsucedidas são responsáveis por grande número de desistência de atletas iniciantes em virtude de incidentes decorrentes de falta de informações que, invariavelmente, resultam em grandes sustos.

Via de regra os professores não dão a devida atenção a estes fundamentos imaginando que todo ser humano é capaz de entrar e sair da embarcação sem nenhum problema. Ocorre, porém, que não é bem assim principalmente nas embarcações que utilizam saias. Além do que, em se tratando de crianças e jovens na água, tudo o que é inimaginável eles conseguem fazer.

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

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

➤ ENTRADA NA EMBARCAÇÃO.

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

B – TRIÂNGULO DE APOIO. No início, no seco, é bom ensinar o triângulo de apoio que consiste no atleta colocar o remo atrás do cockpit com uma das pás encostada no chão, conforme a ilustração abaixo.



Imagem 13

VÍDEO F26 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=TnyP7hbaPsQ>

Com os dois braços para trás apoiados no remo, uma das mãos vai unir o remo e embarcação formando um triângulo. Este é o estilo clássico que deve se ensinar, porém, na prática, o jovem atleta vai entrar de qualquer jeito. Quanto mais novo, mais fácil se torna.

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

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

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

Por este motivo, é bom criar um procedimento que deverá ser treinado fora e dentro da água. A primeira atitude do atleta é inclinar o seu corpo para a frente, quase que encostando o peito no convés. Isso vai ajudar a ter noção do espaço e ficar mais próximo à alça de retirada.

As duas mãos devem apalpar a lateral da embarcação, mais ou menos na altura, do quadril, e se deslocarem juntas até a alça da saia.

A alça deve ser segurada com as duas mãos e empurrada para a frente de forma a soltar do anel mais rapidamente. Com o corpo ainda inclinado para a frente, no convés, após retirar a saia do anel, o atleta deverá empurrar o barco com as duas mãos na altura do quadril (algumas saias mais ajustadas, se o atleta simplesmente puxá-la com uma mão estando com o corpo um pouco inclinado para trás, ela não sai ou sairá somente empregando grande esforço capaz de assustar).



Imagem 14

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

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



Imagem 15

VÍDEO F28 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=nn0Ty_QTnv4

➤ **SAÍDA DA EMBARCAÇÃO.**

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

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

O procedimento é o mesmo treinado em terra:



Imagem 16

Imagem 17

Imagem 18

Alguns barcos de Caiaque Polo e Caiaque Slalom, em trabalhos sociais, ficam muito apertados para alguns atletas pois é impossível ter o tamanho ideal para cada atleta. Com isso, se o atleta tentar apenas se jogar para trás no momento de sair da embarcação, sua perna (canela) pode ficar presa ou sair raspando no cockpit, o que poderá ocasionar alguns ferimentos. No momento que o corpo é jogado para a frente, as pernas saem com muito mais facilidade.

VÍDEO F28 B LINK – https://youtu.be/nn0Ty_QTnv4

➤ EQUILÍBRIO

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

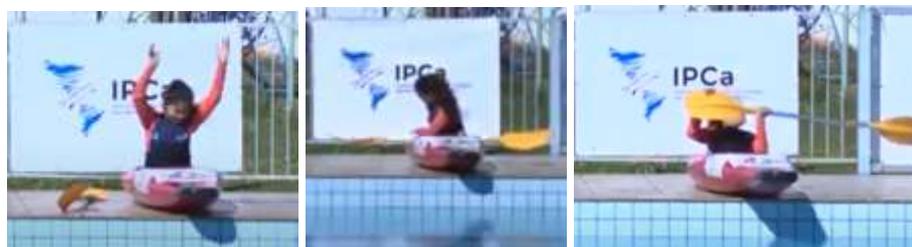


Imagem 19

Imagem 20

Imagem 21

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

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

Sugestões de exercícios de equilíbrio:

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



Imagem 22

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

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



Imagem 23



Imagem 24

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



Imagem 25

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



Imagem 26

VÍDEO F31 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=GIA5F_37DwI

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



Imagem 27

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



Imagem 28

➤ **Retirada de água das embarcações**

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

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

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

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



Imagem 29

- B- SOZINHO:** Em algum momento e na maioria das vezes, o atleta estará sozinho para retirar a água devendo estar capacitado para isso. A tendência será sempre de pegar o barco pelo anel para retirar a água, conforme ilustração.



Imagem 30

Existem muitos casos dos aros (anéis) que prendem a saia, se soltarem ou quebrarem com essa manobra, principalmente em se tratando de barcos de fibra de vidro. Por esse motivo, a manobra acima é recomendada para barcos rotomoldados (plásticos rígidos). Sem muito esforço, o atleta deverá virar sua embarcação contra a corrente e chacoalhar até que toda a água saia.

Difícilmente as crianças conseguem executar essa manobra com embarcações grandes. A melhor alternativa será colocar a proa da embarcação em uma superfície acima do nível da água (pedra, borda da piscina, etc.) e o atleta fazer o mesmo movimento como se estivesse recebendo o auxílio de outro atleta, como no primeiro exemplo.

- LINK INTERESSANTE

- <https://www.youtube.com/watch?v=INtDYEBQQI4>

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

Imagens acervo IMEL

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

7. SEMANAS 3 e 4

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

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

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

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

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

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

7.1. Circular de proa

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



Imagem 31

São os primeiros fundamentos utilizados pelos meninos e meninas quando tentam direcionar sua embarcação. O grande problema é que cada país batiza e define os movimentos do mesmo fundamento do seu próprio jeito, colaborando na construção de uma verdadeira salada de nomações para dizer o mesmo movimento básico e sem detalhar qual seria a manobra perfeita.

Por exemplo, neste fundamento de “Circular de Proa” (FORWARD SWEEP), a British Canoeing ensina em seu DVD¹⁶, que o movimento correto se dá com a introdução da pá na água juntamente ao giro de tronco para o lado oposto. Essa forma de agir, aproveitando os músculos peitorais, é também orientado no ótimo trabalho desenvolvido pelo americano Joe Holt, no DVD The Kayaker’s Toolbox¹⁷ e pelos espanhóis na obra Iniciación Al Piragüismo¹⁸, 3a Edição, página 105. Esse detalhe do giro de ombros antes de iniciar a Circular faz toda a diferença e, infelizmente, não é observado pela maioria das escolas latino-americanas que se preocupam apenas com a ação de virar a embarcação, sem nenhuma padronização técnica mais eficaz que possa ser avaliada objetivamente o que dificulta muito qualquer metodologia de ensino.

Portanto, nesta metodologia de trabalho a definição de **Circular de Proa** passa a ser: **“Movimento circular do remo realizado com a frente da pá, iniciando na proa e finalizando próximo à popa, estando o olhar voltado para o lado contrário durante toda trajetória que deverá manter a embarcação plana (estabilizada)”**.

¹⁶

<https://www.youtube.com/watch?v=c781NfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s>

¹⁷ <https://www.ebay.ca/i/192877643701>

¹⁸ <https://www.amazon.com.br/Iniciacion-piraguismo-Eduardo-Bergia-Cervantes/dp/8480131020>

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

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

INICIAÇÃO NO SECO:

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



Imagem 32

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

VÍDEO F33 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=ODe5VxV2B_4

7.2. Circular de popa

Define-se como sendo: **“Movimento circular realizado com as costas da pá, iniciando na popa e finalizando próximo a proa, estando o olhar acompanhando toda trajetória da pá que deverá manter a embarcação plana (estabilizada)”**.

Nesta metodologia de trabalho onde se pretende chegar rapidamente aos movimentos perfeitos visualizados no DVD-GBR, terá que haver distinções sutis entre a **“circular de popa”** e a **“remada reversa”**, muito embora tais movimentos possam se confundir. Essa distinção é inovação, não realizada nos demais continentes, mas que tem mostrado muita eficácia nesta metodologia.

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

- Rotação completa do tronco para colocar as costas da pá ao lado da popa da embarcação;
- Os ombros ficam praticamente paralelos à lateral da embarcação;
- A pá deve ser empurrada longe do caiaque em um movimento circular amplo até chegar próximo a proa.
- O finca-pé deve ser empurrado no lado oposto para movimentar o barco em direção ao remo.
- O braço de tração deve ser mantido quase reto e o braço de comando baixo na altura do cockpit. Importante fazer os lemes no seco com auxílio de um auxiliar com barcos "rotomoldados".
- Neste fundamento os olhos acompanham o movimento da pá que deverá permanecer submersa, porém bem próximo à superfície.

INICIAÇÃO NO SECO:

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



Imagem 33

Imagem 33 – Guilherme Schena Dias Rodrigues e Daniela Sofia

VÍDEO F34 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=Hl_4bh5n7i0

7.3. Leme de proa

Leme no vernáculo português significa: peça plana, localizada na parte submersa da popa de uma embarcação, que gira em um eixo e determina a direção em que aponta a proa. Essa definição serve perfeitamente para os barcos de velocidade, com fundo em “V” onde mantém a peça de forma fixa.

Nos barcos com fundo em “U”, como no caso da Canoagem Slalom e Caiaque Polo, não existe a peça fixa, porém não significa dizer que a ausência dessa peça a embarcação não possa ser direcionada. A pá (lâmina) do remo inserida no eixo vertical, seja com a mão de comando no alto ou baixo, exercerá a mesma função do LEME de forma que conceituamos como sendo: **“toda ação do atleta que posicionar o remo de forma paralela à embarcação visando direcionar a proa, estando o tubo na posição vertical ou inclinado, desde que a pá NÃO esteja trabalhando como força de arrasto”**.

Sem nenhuma dúvida este será o tema mais controverso desta metodologia pois infelizmente não é assim que entendem os demais continentes, originando vários outros fundamentos que tem, em seu objetivo final, a mesma função de direcionar a proa da embarcação. Nas demais escolas “Bow Draw” ou “Bow Rudder” são os movimentos que mais se assemelham ao Leme de Proa e Leme de Popa. Para os demais países, a nossa definição de LEME está equivocada dentro do mundo da canoagem. Temos um grande desafio em mostrar que tais definições facilitam sobremaneira o entendimento dos jovens treinadores e a execução dos atletas iniciantes.

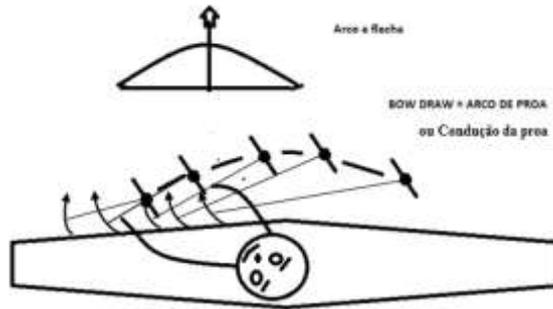


Figura 16

Na tradução literal de *Bow Draw* ao Português fica mais ou menos como “Arco de Proa” ou “Desenho de Proa”. Ian Beasley, em seu *Canoe Polo – E-Book*, descreve BOW DRAW como “Leme”. Entretanto, não faz diferenciação entre leme de proa e popa assim como vários autores não entendem esse movimento como LEME, pois o mesmo nunca estará posicionado atrás da embarcação. Segundo essa linha de raciocínio, em qualquer local que a pá for inserida na água de forma vertical, com o objetivo de direcionar a proa ao redor do remo, esse movimento será definido como *Bow Draw* e jamais poderá ser chamado de leme.

Com o devido respeito a este entendimento, essa definição de *Bow Draw* não auxilia em nada o aprendizado inicial, mormente diante da realidade da América Latina, onde se espera inserir núcleos com professores de educação física que nunca viram um caiaque na vida.

É muito mais simples e fácil de ensinar a definição adiante empregada de “Leme de Proa” e “Leme de Popa”, onde a criança com muita facilidade vai compreender os movimentos solicitados e com o passar do tempo poderá executar com perfeição o “*Bow Draw*” desejado. Além disso a simplificação sugerida melhora substancialmente o entendimento dos novos treinadores e facilita o “Scout Técnico” que será padronizado e segue o DVD oficial britânico “*zigue zague bow rudders*”

Independentemente de estarmos certos ou errados o fato é que aprendendo os lemes (proa e popa), o “seu cavalo” estará domado e o menino ou a menina começa a ter confiança tornando o esporte muito mais prazeroso. Além disso, aquilo que levava alguns anos para se executar, as primeiras tentativas dentro dessa metodologia já se iniciam na quarta semana de atividades.

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

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

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

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

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

*** Um erro bastante comum nos iniciantes é inserir as costas da pá junto a lateral da embarcação, ao invés da parte frontal.

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

INICIAÇÃO NO SECO:

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

Por este motivo é importante que estabeleça a possibilidade de os movimentos iniciais serem realizados com o próprio remo. Para isso o atleta terá que estar sentado de forma suspensa a pelo menos 40 cm do chão.

Assim, vale a pena fazer com que treine inserindo a pá na água próximo à sua cintura e ir empurrando o remo em direção à proa, completamente na vertical, e girando os punhos aos poucos de forma a abrir lentamente os ângulos da pá submersa. O professor em pé, ao lado do atleta, poderá auxiliar no início segurando a pá superior.



Imagem 34

Figura 16 – Acervo IMEL

Imagem 34 – IMEL, Guilherme Schena Dias Rodrigues

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

7.4. Leme de popa

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

Outra definição inovadora e que não se assemelha com os conceitos que várias escolas apregoam há muito tempo. Para a grande maioria este fundamento seria definido como *Bow Draw*, que no entender destas escolas não tem nada de leme e sim de giro (desenho de um arco que é o movimento que o barco faz para se deslocar). Diante desse entendimento, leme de popa para algumas escolas de língua inglesa se resume nos movimentos previstos no *Stern Draw* ou *Stern Rudder*, que não é o que pretendemos aqui, mas que também serão mencionados no Nível 3 – Faixa Verde, como derivações dentro do leme de popa.

É de se ter sempre em mente que o objetivo é simplificar visando facilitar a compreensão e capacitação dos professores de educação física, que na maioria das vezes nunca viu um caiaque sequer perto. Para que a COPAC consiga auxiliá-los nessa árdua missão criando produtos e apoios on line para formar atletas de Caiaque Polo e Canoagem Slalom, será necessário ter uma linguagem simples, resumida, sem detalhar eventuais fundamentos que não serão utilizados em ambas as disciplinas.

No leme de popa, a pá será inserida da cintura para trás do atleta. Manobra muito utilizada tanto no Caiaque Polo quanto na Canoagem Slalom, principalmente nos momentos das remontas clássicas. Na versão do DVD da British Canoeing¹⁹ e nas demais obras já citadas neste trabalho, não existe uma definição objetiva que diferencie o leme de proa com o leme de popa, porém, para efeito didático e avaliação futura, é fundamental separar e definir tecnicamente ambos os movimentos.

Este fundamento merece atenção especial pois existem diversos artigos que indicam o risco de abdução com rotação lateral de ombro como mecanismo de risco de luxação na aplicação equivocada do movimento, sendo que a própria British Canoeing alerta para esse fato em seu DVD²⁰. Vários médicos e fisioterapeutas especialistas consultados são unânimes em dizer que não se deve fazer o movimento de rotação com o braço de comando atrás da cabeça, pois isso não será benéfico para a saúde futura do menino ou da menina, além da possibilidade de tirar o ombro fora do lugar a qualquer momento. Alguns ótimos estudos sobre o tema poderão ser encontrados nos seguintes links:

- <https://www.paddleeducation.com/whitewater-kayaking/injury-management/how-to-reduce-a-dislocated-shoulder-in-the-backcountry/>
- https://www.researchgate.net/publication/318434532_Shoulder_Injuries_in_Canoeing_and_Kayaking
- <https://paddling.com/learn/shoulder-safety/>
- <https://paddling.com/learn/preventing-shoulder-injury/>
- <https://www.outsidebozeman.com/departments/shoulder-injuries-whitewater-paddling>
- <http://www.nicolettevisserphysio.co.za/rotator-cuff-shoulder-injuries-paddle-sports/>

¹⁹ <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

²⁰

<https://www.youtube.com/watch?v=nnDI9KrinNU&list=PLPnshMnHWb0Lld8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=7>

Portanto, para efeito deste processo metodológico a ação de colocar o braço de comando atrás da cabeça é inconcebível e será motivo de reprovação nas avaliações, pouco importando se grandes atletas no mundo todo fazem isso. O risco anatomocinesiológico realmente existe e está exaustivamente descrito e comprovado nos artigos acima citados, não sendo difícil encontrar um atleta que tenha sérios problemas de deslocamento de ombros. Philip Holland, Emma Torrance e Len Funk²¹ atenderam 55 lesões em 52 atletas com idade média de 36 anos, os quais foram acompanhados por um período médio de 45 meses e a conclusão principal que chegaram é que o movimento com o braço alto acima ou atrás da cabeça é extremamente prejudicial.

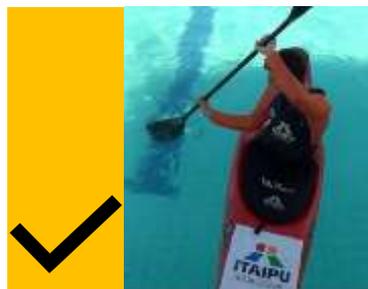


Imagem 35



Imagem 36

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

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

INICIAÇÃO NO SECO:

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

²¹ https://www.researchgate.net/publication/318434532_Shoulder_Injuries_in_Canoeing_and_Kayaking



Imagem 37

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

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

7.5. Remada reversa

A remada reversa é: “movimento realizado com as costas (face externa) do remo de forma muito semelhante à circular de popa, diferenciando-se pelo fato de ao invés de desenhar um semicírculo na superfície da água iniciando na popa, com objetivo de manter o barco plano, na remada reversa a pá é forçada para o fundo, rente a embarcação, como na “Remada Ré”, o que faz com que a popa afunde e a proa levante. Outra diferenciação é que o atleta não olha para a pá, como na circular de popa”. Essa manobra será utilizada na “Remonta Reversa”.



Imagem 38

Muitos treinadores não gostam que seus atletas invistam nesta opção de remonta visto que ao afundar a popa aumentará consequentemente o atrito da embarcação com a água, adicionando ao tempo final importantes frações de tempo. Ocorre, porém, que em determinados locais onde estão fixadas as portas vermelhas essa alternativa é a mais rápida.

Contudo, independentemente dessa discussão hidrodinâmica, o fato é que se trata de um dos fundamentos da canoagem e, portanto, terá que ser treinado tanto para a Canoagem Slalom quanto para o Caique Polo.

É com esta manobra que se produz o famoso “*pivô*” (v. to pivot = girar) que a garotada adora executar e que na verdade consiste em um movimento plasticamente muito bonito que exige total equilíbrio do atleta. De forma que parece ser válido incentivar, mesmo que por diversão ou treinamento de equilíbrio, fora das competições, as manobras de levantar a proa ao máximo.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

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

Imagem 38 – IMEL, Guilherme Schena Dias Rodrigues

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

7.6. Remada em linha reta

Após o treinamento das circulares e lemes, navegar em linha reta fica uma tarefa bem mais fácil para os iniciantes. O grande problema é que o atleta iniciante chega afoito a entrar na embarcação e sair remando, porém, nesta fase, normalmente é o barco quem conduz o atleta e não vice-versa e isso pode causar uma desilusão inicial e conseqüente desistência se a questão não for bem conduzida e orientada pelo professor.

Evidentemente que ainda não será o momento de se exigir uma remada perfeita com apenas quatro semanas de atividades, porém já será possível para o atleta que treina diariamente estar remando em linha reta. Se o treinamento for em piscinas com raia, isso facilitará muito.

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

8. EXERCÍCIOS²²

8.1. Remar em linha

Número de atletas: três ou mais

Habilidades: Remada para frente -Velocidade -aeróbia/anaeróbia

Exercício:

1. Três ou mais atletas formam uma única linha (um atrás do outro) e remam com ritmo relaxado a uma distância de 50 cm entre eles;
2. O último atleta ultrapassa os demais com pequeno sprint para assumir a liderança;
3. Quando o atleta atinge a liderança, o último da fila recomeça na mesma forma;
4. Todos os atletas continuam a girar a partir do final da linha para a liderança.

Comentários: Este exercício visa construir resistência e deve ser trabalhado em distâncias de 200 metros ou mais. Quando o atleta estiver ultrapassando, deve permanecer em distância que não haja confronto entre as pás. Em estágios mais avançados, poderá servir também como exercício de condução de bola de forma que ao alcançar a liderança a bola é deixada na água pronta para ser recuperada pelo próximo velocista. Outra situação interessante é aumentar a distância entre os caiaques para 1m ou 1,5m para permitir que os atletas façam zig zag até chegarem à liderança.



Imagem 39

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

8.2. Arrancadas com giros

Número de atletas: dois ou mais

Habilidades: Remada para frente – velocidade – giro – anaeróbio

Exercício:

- 1- Estabelecer duas linhas de partida com pelo menos 15 metros livres;
- 2- Atletas se alinham e arrancam em velocidade. Ao completarem a metragem combinada, devem fazer um giro e retornar ao ponto de partida;

²² Todos exercícios foram retirados da obra Canoe Polo, 3ª Edição, de Ian Beasley

- 3- Se nas duas linhas houver mais atletas aguardando, imediatamente após a chegada do companheiro o outro deve iniciar o seu sprint;
- 4- As arrancadas continuam até que cada atleta tenha completado 10 voltas.

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



Imagem 40

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

8.3. Giro com circular de proa e leme de popa

Número de atletas: um ou mais

Habilidades: giros com circular de proa e leme de popa

Exercício:

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

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

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

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

Número de atletas: um ou mais

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

Exercício:

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

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

VÍDEO F41 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=uFL5gHctg_Y

8.5. Zigue-Zague entre barcos

Número de atletas: três ou mais

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

1. Dois ou mais caiaques com as proas alinhadas formam uma linha lado a lado entre eles com distância de 3 m;
2. O primeiro caiaque do alinhamento deverá sair da sua posição e fazer o zig zag entre os demais que deverão permanecer parados;
3. Cumprindo todo o percurso o primeiro caiaque deverá permanecer parado no final da linha na mesma distância dos demais, porém com a direção da proa ao contrário;
4. O próximo remador entra na linha repetindo todos o percurso do seu antecessor.

Comentário: Os remadores devem procurar manter uma linha curta e direta, sem bater nos caiaque estacionados. Este é um excelente exercício para desenvolver posicionamento correto do barco ao se fazer o zig zag. Com a evolução das manobras é possível até mesmo a tomada de tempo....



Figura 24

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

8.6. Giros com circulares

Número de atletas: dois ou mais

Habilidades: giros através de circulares

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

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

VÍDEO F43 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=4dgZUbNkE_E

Imagens 39 a 40 – Acervo IMEL

Figura 24 – Canoe Polo, Ian Beasley

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

9. SEMANAS 5 e 6

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

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

Deve continuar repassando os fundamentos dentro dessa programação, indo adiante, porém, lembrando de corrigir cada ação diariamente, principalmente quanto aos lemes e circulares que necessariamente serão utilizados sempre.

9.1. Remada lateral

Este é um tema onde também existem vários entendimentos não uniformes recheados de vídeos na internet. Em virtude da completa ausência de uma **definição oficial**, a COPAC terá que inovar, criando seus próprios conceitos, sob pena de não ter como medir o conhecimento dos diversos clubes que serão instalados. O fato é que a remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Segundo se percebe em vários trabalhos internacionais²³ expostos na internet, existem duas formas mais frequentes para se executar esse fundamento os quais definimos em remada lateral dinâmica e remada lateral estática.

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

²³ <https://www.youtube.com/watch?v=WalmgW-FxWk>
<https://www.kayarchy.co.uk/html/02technique/001paddlingyourseakayak/004drawstrokes.htm>



Imagem 41

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

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



Imagem 42

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

Imagens 41 e 42- IMEL- Guilherme Scchena Dias Rodrigues

9.2. Remada frente

Quando do ensinamento do importante fundamento definido como “remada no seco”, que deve ser treinado diariamente por toda a vida do atleta, inclusive simulando as circulares e lemes, agora chegou o momento de começar a corrigir a técnica da remada de forma mais apurada.

Como já dito anteriormente, o ciclo da remada está dividido em duas fases segundo as principais publicações do mundo, em especial “Iniciación al Piragüismo”²⁴:

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

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

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

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

Aqui já entramos na aplicação do DVD oficial²⁵, onde as execuções modelo devem ser seguidas para avaliação no “Scout Técnico” visando obter a nota máxima que é 5.

Na canoagem não existem muitos estudos científicos que envolvam particularidades de todas as modalidades, de forma que explicações guiadas apenas pelas experiências dos principais atletas e treinadores é o que mais se encontra.

É evidente que por se tratar de equipamentos diferentes (remos e barcos) cada modalidade possui as suas especificidades. Não divergimos em absoluto dessa assertiva, porém, não nos parece motivo de discussão também o fato de que existe uma modalidade especializada em velocidade, tanto para corridas curtas como para distâncias mais longas, cuja técnica não pode e não deve ser desprezada pelas demais.

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

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

➤ **FASE AQUÁTICA**

A- ATAQUE

- Rotação máxima do tronco no lado contrário ao ataque;
- Braço da tração deverá estar QUASE que totalmente estendido;

²⁴ Iniciación al Piragüismo, José Luis Sánchez Hernández, 3ª Edição, Editorial Gymnos, fls. 79.

²⁵ <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

- Braço de comando deverá estar flexionado com a mão pouco acima da altura dos olhos e o cotovelo pouco abaixo dos ombros, ligeiramente atrás dos mesmos. Este braço de comando é que irá definir o ângulo correto pela introdução da pá na água.
- A perna do lado que se iniciará o movimento de tração deverá estar flexionada com os joelhos para ser estendida juntamente
- O quadril deverá estar ligeiramente rotacionado no assento.



Imagem 43



Imagem 44

PRINCIPAIS DEFEITOS

- Braço da tração flexionado o que provoca a redução da amplitude da remada e, com isso, conseguirá menos propulsão;
- Punho flexionado para dentro o que provocará maior tensão e fadiga no antebraço;
- A lâmina da pá entra na água de forma descoordenada (direcionada para o casco da embarcação ou para fora) o que fará com que se perca superfície de apoio e o próprio direcionamento da remada;
- A pá “tropeça” ao ser introduzida na água provocando um menor ponto de apoio;
- Tronco flexionado demasiadamente para frente ou estendido para trás.

B- TRAÇÃO

- Começa quando a pá está completamente submergida e terminará quando ela começar a sair da água. O objetivo dessa fase é obter o máximo de propulsão buscando colocar e manter a pá de forma vertical no maior tempo possível.
- Braços – O braço de tração realiza sua ação junto à torção do tronco finalizando esta fase quando a pá chegar na altura do quadril. A mão deverá manter a profundidade da pá e a proximidade ao barco. O Braço de comando descreve uma trajetória ligeiramente para baixo possibilitando que a pá mantenha sua profundidade até o último momento. O braço desloca-se cruzando o rosto do atleta. Essa ação permite manter a pá em uma posição mais próxima da vertical e acompanha a torção do corpo. A ação correta deste braço é fundamental visto que cria o apoio para o deslocamento e avanço da embarcação e determina a posição da pá com relação a água.

- Tronco – A ação do tronco é de giro sobre seu eixo natural (coluna vertebral). A amplitude deste giro deve ser o máximo possível desde que não afete a estabilidade do barco.
- Pernas - A perna do mesmo lado da remada é a responsável pelo avanço ativo da embarcação imprimindo aceleração. Consegue isso com a pressão no finca-pé com uma ligeira extensão da mesma. Somente conseguirá a máxima transferência de força ao barco se essa ação for efetivada.



Imagem 45



Imagem 46

PRINCIPAIS DEFEITOS

- Não fazer a torção suficiente perdendo a utilização dos maiores e mais potentes músculos do corpo;
- Levar a mão muito acima ou muito abaixo, fora da cabeça, provocando uma menor aplicação de força na pá;
- Empurrar como punho flexionado, o que poderá provocar uma tensão excessiva e prejudicial;
- Estender o cotovelo de empurre durante a tração. Isto provocará a perda da verticalidade da pá;
- Não trabalhar em bloco o tronco e os braços. Isso fará que a força aplicada à pá seja muito menor.

C- SAÍDA

- Começa quando a pá inicia o movimento de sair da água exatamente quando o punho do atleta chegar na linha de seu quadril e termina quando a pá estiver completamente fora.
- Trajetória da Pá – Tomando-se como referência o barco, o deslocamento é para trás e lateralmente até a completa saída da água.
- Braços – Braço de Tração realiza um movimento para fora e para trás, liberando a pá pela lateral. Este movimento se deve a uma flexão do ombro, separando o cotovelo do tronco, a mão se dirige para fora fazendo rotar o ombro. O antebraço começa a girar levando o polegar para o interior o que ajudará a liberar a pá.

- Tronco – Prossegue sua rotação nesta fase, visto que o braço de tração se mantém em prolongação do tronco e somente haverá um movimento de elevação. O movimento até atrás da pá se deve ao giro do tronco. O quadril começa a girar sobre o assento acompanhando a torção.
- Pernas – A perna do lado da remada se estende e a perna contrária começa a flexionar-se, acompanhando o movimento do quadril.



Imagem 47



Imagem 48

PRINCIPAIS DEFEITOS

- A mão de empurre se dirige para baixo provocando que a lâmina da pá se coloque plana na água e freie no momento da saída;
- Retirar a pá demasiadamente adiante do local correto, mais ou menos na altura do joelho, reduzindo drasticamente a aplicação de força.
- Flexionar excessivamente o cotovelo. Isto impedirá que o tronco possa intervir produzindo uma menor aplicação de força.

➤ FASE AÉREA

A- SUBIDA DO REMO

Começa quando o remo sai da água completamente e termina quando a mesma pá estiver mais distante do canoísta. O objetivo é completar a torção do tronco.



Imagem 49

B- ATAQUE AÉREO

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



Imagem 50

Imagens 43 a 50- IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO F46 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=WbqzHnnp1wg>

9.3. Remada com pausa

Este fundamento consiste em "pausar" a fase aérea demonstrando ao atleta os efeitos de uma boa transmissão no direcionamento e velocidade do barco além de forçá-lo a uma técnica mais apurada. Prática eficaz para aquecimento e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água.



Imagem 51

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

Imagem 51 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

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

9.4. Remada ré com aceleração frente

Embora a remada ré não seja muito utilizada na Canoagem Slalom trata-se de fundamento importante em vários deslocamentos do Caique Polo. Ótimo exercício físico que pode ser utilizado no aquecimento e pode se tornar bastante interessante e divertido para os atletas iniciantes, pois possibilita a criação de várias brincadeiras.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Na remada ré o atleta deve manter uma orientação alinhada, mesmo sem olhar para o seu destino;
- Na aceleração frente o atleta deve ser capaz de impor um ritmo veloz sem prescindir da técnica quando aos movimentos da remada e postura na embarcação.

VÍDEO F48 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=xWMMZ_6BU8o

9.5. 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.

VÍDEO F49 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=9BjvHyDB_7M

9.6. Zig zag com leme de proa

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 52 - IMEL- Fábio Schena Dias Rodrigues

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

10. EXERCÍCIOS

10.1. Quadradão

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

Habilidades: remada frente, remada lateral estática e remada ré

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

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

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

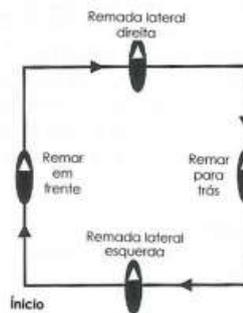


Figura 17

VÍDEO F51 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=OL_p4BMS9q8

10.2. Quadradinho

Número de atletas: um ou mais

Habilidades: remada frente, remada lateral dinâmica e remada ré

Exercício:

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

Comentários: Muito semelhante com o exercício de cima, porém com a diferença de trabalhar com a remada lateral dinâmica ao invés da estática e acelerar a execução dos fundamentos.

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

10.3. Pegue se for capaz

Número de atletas: dois

Habilidades: remada frente, sprints curtos

Exercício:

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



Imagem 53

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

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

10.4. Empurre-me

Número de atletas: dois

Habilidades: remada frente, apoio alto

Exercício:

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

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



Imagem 54

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

10.5. Puxe-me

Número de atletas: dois

Habilidades: remada frente, apoio baixo

Exercício:

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

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



Imagem 55

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

10.6. Sprint em Pirâmide

Número de atletas: um ou mais

Habilidades:

Exercício:

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

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

Figura 27 - <http://kayakpolo.ferreiraactiva.org/docs/extras/docs/Exercicios.de.KayakPoloV2.pdf>

Imagem 53 - www.canoepoloexercises.com/wordpress/

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

11. SEMANAS 7 e 8

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

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

Chegou o momento de iniciarmos com as “**manobras combinadas**” que consistem basicamente na utilização compartilhada dos fundamentos expostos acima, necessários para realização dos chamados “movimentos perfeitos” expostos no DVD dos britânicos. Aqui parece interessante diferenciarmos os GIROS dos PIVÔS. De forma muito simples e bastante clara: nos GIROS a tendência é manter o barco plano e equilibrado e nos PIVÔS a popa afunda e o remo na vertical funciona como suporte (pivô) para o movimento. Evidentemente que existem uma série de manobras que necessitam a combinação de dois ou mais fundamentos, porém, neste momento, vamos ficar apenas com as duas expostas no DVD britânico, Nível 1:

Nos GIROS a tendência é manter o barco o mais plano possível.

- Giro com circular de proa e circular de popa em lados opostos (Turning Sweeps).

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

- Pivô com reversa e leme de popa no mesmo lado (Reverse/Bowdraw Pivot);
- Pivô com lemes de popa no mesmo lado (Bowdraw Pivot);

11.1. Giro com circular de proa e circular de popa

Este giro é chamado pelos britânicos de “turning sweeps²⁶”. Trata-se de utilizar circular de proa de um lado e complementar o giro com circular de popa de outro lado. O objetivo é que os giros sejam realizados com o barco plano/equilibrado, sem afundar popa ou proa. Este giro, da forma que está sendo exposta, utilizando as duas circulares na sequência, não será muito útil na Canoagem Slalom, porém será bastante utilizado no Caiaque Polo.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Circular de Proa
Imagem 56



Circular de Popa
Imagem 57

Imagens 56 e 57 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

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

²⁶

https://www.youtube.com/watch?v=_c78lNfCuYM&list=PLPnshMnHWb0LIId8Vc2abd9hjrN7Y6Z0Lv&index=6&t=0s

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

Esta outra manobra combinada que os ingleses chamam de “reverse/bowdraw pivots”²⁷ será bastante útil no momento de se trabalhar a “Remonta Reversa” na Canoagem Slalom.

Muito embora a remada reversa deva ser priorizada neste tipo de remontas, é possível e até muito utilizado a execução com a circular de popa girando o barco ao invés de pivotar, o fato é que para o atleta iniciante esses “balés” acrobáticos, ao serem repetidos muitas vezes, se transformam em ações cognitivas que tendem, com o passar do tempo e de muito treino, a serem meramente instintivos e não mais reflexivos que exige “o pensar no que fazer”.

Consiste no atleta rotacionar o tronco para iniciar a circular de popa com as costas da pá. No momento que a circular de popa estiver mais ou menos na altura do início do cockpit do barco, sem tirar a pá da água, o atleta deverá dar sequência ao giro através do leme de popa no mesmo lado.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 58



Imagem 59

Imagens 58 e 59 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

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

27

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

11.3. Pivô com leme de popa no mesmo lado

Os ingleses chamam isso de “bow draw pivots²⁸”. Aqui o atleta terá que girar o barco aplicando no mesmo lado seguidos lemes de popa. Neste caso a proa vai levantar e a popa afundar. Como já explicado anteriormente, esse fundamento não é apropriado para atletas que tenham problemas de ombro.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- **“Nunca” colocar o braço de comando atrás da cabeça.** O ideal é iniciar a tração com o braço de comando na altura da testa;
- A introdução do remo na água deve ser realizada com bastante torção do tronco, se possível, atrás da linha do quadril do atleta;
- Evitar o pivô muito acentuado (levantar muito a proa) para a prática do Slalom;
- Manter o barco equilibrado.



Imagem 60

Imagem 60 - IMEL- Fábio Scchena Dias Rodrigues

VÍDEO F58 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=NQHx_tVW6n0

11.4. Inclinação corporal

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

28

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

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

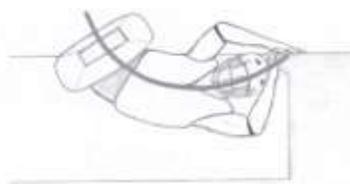


Figura 18



Figura 19

Figuras 18 e 19 - Canoe Polo, Ian Beasley

VÍDEO F59 LINK - filmar isso com o Fábio

11.5. Apoio baixo

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Ambos os braços estarão baixos na altura do cockpit da embarcação, segurando o remo próximo à cintura do atleta;
- O apoio baixo utiliza a face externa da pá na superfície da água para estabilizar o barco.
- O corpo deverá estar um pouco inclinado no sentido inverso do apoio;

- Os cotovelos se abrem ou tecnicamente falando existirá abdução de ombros, ficando longe do corpo e acima do tubo do remo.



Imagem 61

Imagem 61 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

VÍDEO F60 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=nIE0yStwg04>

VÍDEO F60B LINK - <https://youtu.be/APGuDncnV5Q>

11.6. Apoio alto

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 62

Imagem 62 – IMEL - Guilherme Schena Dias Rodrigues

VÍDEO F61 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=l2Ua7x-vpqQ>

VÍDEO F61B LINK - https://youtu.be/Sb_K6dyrW30

12. EXERCÍCIOS

12.1. Apoio Baixo

Número de atletas: um

Habilidades: apoio baixo

Exercício:

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

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

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

12.2. Apoio Baixo e Alto

Número de atletas: dois

Habilidades: apoio baixo e alto

Exercício:

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

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

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

12.3. Apoio Alto

Número de atletas: dois

Habilidades: apoio alto

Exercício:

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

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

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

12.4. Inclinação com auxílio do professor

Número de atleta: um

Habilidades: inclinação para rolamento

Exercício:

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

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



Imagem 63

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

12.5. Quadrado com circular de popa e remada ré

Número de atleta: um ou mais

Habilidade: remada ré e circular de popa

Exercício:

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

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

VÍDEO F66 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=SEidKkms2_E

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

Número de atleta: um ou mais

Habilidade: circular de proa e popa

Exercício:

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

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

VÍDEO F67 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=qnCIfhNL6rQ>

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

13. SEMANAS 9 e 10 - CANOA

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

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

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

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

13.1. Tamanho do remo

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

Em geral, na questão da Canoagem Slalom, é mais um tema que “muito se fala e pouco se estuda”. Se deixar por conta dos atletas, cada um tem sua opinião própria embasada em usos e costumes. Outros, ainda, gostam de emitir toda uma filosofia pessoal para justificar o tamanho ideal da pá e do tubo.

Segundo Bill Endicott, um grande treinador da equipe americana nas décadas de 80 e 90, em um dos seus famosos estudos de casos²⁹, diz que uma maneira rápida de ver se o remo está grande é colocá-lo em frente ao atleta em pé. Se o T atingir o queixo do atleta, o remo está longo. A partir daí, determinar o comprimento ideal, é uma questão um pouco complexa. Mestre Bill afirma que o objetivo é escolher uma pá que permita que o braço superior esteja no nível do ombro ou dos olhos do atleta quando a lâmina for introduzida inteiramente na água.

Ocorre, porém, que naquela época as C1's slalom remavam tecnicamente diferente dos dias de hoje onde o remo permanece na "vertical" quase o tempo todo. Até o final dos anos 90 o remo permanecia praticamente inclinado em toda a descida do atleta. Com a mudança das embarcações no final da década de 90, promovida pelos franceses, em especial por Patrice Stanguet, houve uma revolução na forma de se remar e o remo passou a ficar um pouco mais longo, porém continua ainda "não chegando na altura do queixo". Hoje em dia no momento da tração o braço superior acaba ficando pouco acima da cabeça.



Imagem 64

Porém, por não haver uma regra a respeito do tema e diante da necessidade de sugerir o tamanho do remo para os atletas iniciantes em projetos com equipamentos comunitários, será dado preferência a remos que tenham tamanho entre o queixo e o ombro do atleta em pé.

Evidentemente que na imensa maioria de trabalhos sociais não haverá quantidade suficiente no tamanho ideal para todos os atletas, porém não se deve exagerar nem para mais nem para menos, pois os mais novos terão enormes dificuldades na remada cruzada.

29

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



Imagem 65

Imagens 64 e 65 – IMEL – Edmar Queiroz de Borba

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

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

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

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



Imagem 66

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

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

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



Imagem 67

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

Imagens 66 e 67 – IMEL – Edmar Queiroz de Borba

13.3. Remada no seco

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



Imagem 68

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

Imagem 68 – IMEL, João Victor W. Vieira

13.4. Técnica de remada

Assim como já estudado nos caiaques, a fase aquática da remada da canoa também se subdivide em:

1 - Aquática

ATAQUE (A)

TRAÇÃO (B)

SAÍDA (C)

A fase aérea (se existir), pois a imensa maioria dos atletas sequer retira o remo completamente da água para repetição da remada no mesmo lado, também será definida como no caiaque:

2 - Aérea

SUBIDA DO REMO

ATAQUE AÉREO

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



Imagem 69



Imagem 70

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- **COSTAS** – deve-se manter a coluna reta buscando inserir o remo no local mais distante da embarcação sem, contudo, deixar que o braço da tração se alongue completamente.
- **JOELHOS** - Nesse momento o apoio dos joelhos deve ser mínimo para se manter o equilíbrio, devendo o atleta objetivar sempre o “barco plano” que conseguirá distribuindo seu peso entre o assento e o apoio dos joelhos.
- **TRONCO** – o tronco deverá estar flexionado e com o busto girado em direção da remada. Deve-se cuidar para que não haja apoio mais forte em um joelho do que no outro, isso fará com que a canoa se desequilibre.
- **OMBRO** – No lado da remada vai estar baixo e à frente. O atleta deverá cuidar para não girar o ombro o que fará com que a cintura também gire influenciando na direção da canoa. O ideal é conservar a cintura e o ombro de frente à linha de deslocamento.

- **BRAÇO DE TRAÇÃO** – do lado da remada, deve conservar pouco flexionado. O cotovelo deverá manter-se para baixo. Uma leve flexão neste braço permite um apoio de qualidade podendo desenvolver uma potência imediata. Entretanto, se houver exagero nessa flexão perderá a amplitude da remada que é de fundamental importância.
- **BRAÇO DE COMANDO** – do lado oposto à pá, deverá manter o cotovelo acima do ombro e uma flexão que permita auxiliar na amplitude da tração. Deve-se evitar também que este braço esteja completamente esticado.
- **REMO** - deverá manter o mais vertical possível para obter um ótimo equilíbrio direcional. A mão de cima deve estar no mesmo plano vertical que a mão de baixo.
- **QUEIXO** – o queixo deverá estar sempre levantado para facilitar a visão e a própria respiração.

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



Imagem 71



Imagem 72

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

C - SAÍDA – Esta é a fase que existem algumas informações distintas nas principais escolas europeias. Segundo os franceses³⁰, durante as três fases da remada o remo deve permanecer na vertical, inclusive na SAÍDA. Os britânicos³¹, por sua vez, acompanham a necessidade da verticalidade até a última fase aquática, porém na saída eles sugerem três opções que visam dar direcionalidade na embarcação que acaba ocasionando a quebra da máxima verticalidade:

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

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



Imagem 73

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

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

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

³⁰ <https://cboats.net/technique/>

³¹ <https://www.youtube.com/watch?v=jsfiZXW2cDQ&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZjulqca&index=6>

13.5. Remada cruzada

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

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

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

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

A tendência atual, principalmente no feminino, não é mais usar a remada cruzada e sim fazer a transferência da mão de comando e tração de um lado para o outro ao invés de girar o tronco. Esta possibilidade também será treinada e o estudo mais aprofundado no Nível 2. Neste primeiro nível de iniciação, é interessante que já comecem a trabalhar a remada cruzada, sem ainda mencionar a possibilidade da simples transferência de um lado para o outro.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 74

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

Imagem 74 – IMEL, João Victor W. Vieira

13.6. Remada ré

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

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

14. EXERCÍCIOS

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

Número de atleta: um ou mais

Habilidade: colocar e retirar a saia

Exercício:

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

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

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

14.2. Equilíbrio no seco

Número de atleta: um ou mais

Habilidade: equilíbrio da canoa

Exercício:

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

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

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

14.3. Entrada e saída com e sem saia na água

Número de atleta: um

Habilidade: entrada e saída – saída emborcado

Exercício:

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

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

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

14.4. Equilíbrio na água

Número de atleta: um ou mais

Habilidades: equilíbrio - entrada e saída – saída emborcado

Exercício:

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

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

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

14.5. Retirada de água da C1

Número de atleta: dois ou mais

Habilidades: entrada e saída – saída emborcado

Exercício:

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

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

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

14.6. Frear a embarcação

Número de atleta: um ou mais

Habilidades: remada ré e remada frente

Exercício:

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

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

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

15. SEMANA 11 e 12 - CANOA

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

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

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

15.1. Leme de proa C1 – favorável e na cruzada

Os ingleses definem em seu DVD como sendo “Bow Rudder zig zag drill³²”. Vários dos principais atletas do mundo no masculino já estão aderindo à alternância da posição das mãos no remo ao invés de utilizar a remada cruzada. Fato bastante comum na categoria feminina desde o início das participações internacionais. Apesar das preferências, parece ser bastante útil ao atleta dominar as duas formas: remada cruzada e mudança de lado. Assim, tanto no lado favorável como na cruzada, será necessário aprender a fazer o leme de proa para dar direcionalidade na embarcação. Seguindo a mesma metodologia estabelecida para o caiaque convencionou-se que o leme de proa é aquele que se inicia pouco à frente da cintura do atleta, independentemente de angulação.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

32

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

ficará na horizontal na altura ideal) a uma distância aproximada de 10 centímetros do capacete. Nunca com o braço grudado à testa (capacete);

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



Imagem 75

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

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



Imagem 76

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

15.2. Leme de popa C1 – favorável e na cruzada

É aquele que se inicia da cintura para trás do atleta. No DVD inglês, os fundamentos são denominados “Bow Draw”³³(favorável) e “X-bow”³⁴ (cruzada)

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 77



Imagem 78

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

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

³³ https://www.youtube.com/watch?v=RHA_4i9fl2U&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZjulqcqa&index=4

³⁴ <https://www.youtube.com/watch?v=6dFYJDaP2Tc&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZjulqcqa&index=5>

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

“Bow Rudder zig zag drill³⁵”. Exercício fundamental para os iniciantes e consiste na essência da Canoagem Slalom que é remar em zig zag orientando a proa com lemes e cruzadas para alternância de direção.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

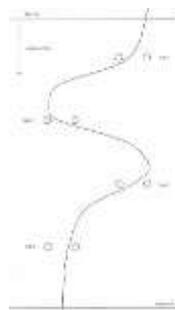


Figura 20

VÍDEO F81 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=Hynnp_id2X4

Figura 20 – IMEL arquivo

15.4. Circular de proa C1

Assim como no caiaque os ingleses chamam esse fundamento de Sweep³⁶. Em nossa metodologia de ensino, vamos utilizar o mesmo princípio utilizado para o caiaque, que consiste em colocar a pá do remo próximo à proa da embarcação e fazer um semicírculo até a popa para definir a Circular de Proa e vice-versa será a Circular de Popa.



Imagem 79



Imagem 80

³⁵ <https://www.youtube.com/watch?v=Yj9PtD3mGxM&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrgZiulqca&index=2&t=4s>

³⁶ <https://www.youtube.com/watch?v=QD1-cYApP7w&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrgZiulqca&index=2>

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

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

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

15.5. Circular de popa C1

Muito embora os britânicos não façam distinção entre “**circular de popa e remada reversa**” em seu DVD, tratando ambos de “reverse pivots”³⁷, vai facilitar muito esta divisão em dois fundamentos para efeito da aplicação desta metodologia, além de parecer coerente a necessidade de se aprender a girar de forma plana e também pivotando com o afundando da popa.

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

³⁷ <https://www.youtube.com/watch?v=W4Mp6qqshNk&list=PLPnshMnHWb0JguXSmiTM1KBrqZjulqca&index=3>



Imagem 81

VÍDEO F83 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=Ezd2ObWoJic>

Imagem 81 –IMEL – Edmar Queiroz de Borba

15.6. Remada reversa C1

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

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



Imagem 82

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

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

Imagem 82 –IMEL – Vinícius de Oliveira Sofia

16. EXERCÍCIOS

16.1. Giro na cruzada

Número de atleta: um ou mais

Habilidade: giro – lemes na cruzada – remada cruzada

Exercício:

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

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



Imagem 83

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

16.2. Sprints

Número de atleta: quatro ou mais

Habilidade: giro

Exercício:

- 1- Configurar uma linha de partida com 15 m de área desobstruída.
- 2- Atletas formam pares com o primeiro remador de cada par alinhado ao longo da linha de partida.
- 3- Após o sinal os remadores fazem um sprint de 15 m, giram e retornam a linha de partida. Quando este atleta chegar na linha de partida, o segundo da dupla inicia o seu sprint, gira e retorna.
- 4- Os sprints continuam até que cada jogador tenha completado 10-15 voltas.

Comentários: Este é um exercício anaeróbico porque cada jogador tem um descanso entre sprints. Pode ser variado, como por exemplo, usando a remada reversa no giro ou uma combinação qualquer durante os sprints. Para maior incentivo, deve ser definidos pares homogêneos, para que não haja grandes desvantagens.

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

16.3. Sprints alternados

Número de atleta: um ou mais

Habilidade: giro

Exercício:

- 1- Os atletas formam um grupo com, no máximo, 5 pares e remam lentamente para a frente realizando 10 ciclos de remada.
- 2- Depois devem remar rápido para novos 10 ciclos.
- 3- Em seguida, lentamente para 15 novos ciclos, passando para 15 rápidos.
- 4- Essa alternância entre remadas lentas e rápidas vai continuar aumentando de 5 em 5 ciclos, até que sejam alcançadas 50 remadas.
- 5- Quando 50 remadas forem atingidas deverá começar uma contagem inversa até retornar a 10 ciclos lentos.

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

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

16.4. Zig zag com orientação de proa C1

Número de atleta: um ou mais

Habilidade: leme de proa

Exercício:

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

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

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

16.5. Zig zag entre barcos

Número de atletas: **três ou mais**

Habilidades – **lemes e circulares**

Exercício

1. Duas ou mais canoas com as proas alinhadas formam uma linha lado a lado entre eles com distância de 3 m.
2. A primeira canoa do alinhamento deverá sair da sua posição e fazer o zig zag entre os demais que deverão permanecer parados.
3. Cumprindo todo o percurso a primeira canoa deverá permanecer parado no final da linha na mesma distância dos demais.
4. O próximo remador entra na linha repetindo todos o percurso do seu antecessor.

Comentário: Os remadores devem procurar manter uma linha curta e direta, sem bater nas canoas estacionadas. Este é um excelente exercício para desenvolver posicionamento do barco e desenhar o arco desejado.



Figura 21

VÍDEO F89 LINK - <https://youtu.be/Oq9DIN1RT2g>

16.6. Pegue se for capaz

Número de atletas: **dois ou mais**

Habilidades – **arranques**

Exercício

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

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

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

Figura 21 – Canoe Polo, Ian Beasley

Imagem 83 – IMEL - Edmar Queiroz de Borba

17. SEMANAS 13 e 14 - ROLAMENTO

Talvez o fundamento mais desejado para se conseguir uma perfeita execução pelos atletas de águas brancas (corredeiras), mares e de piscinas seja o famoso rolamento. É inacreditável como algumas pessoas conseguem executar quase que de imediato e outras, mesmo com alguma experiência, levam uma eternidade para aprender.

Independentemente do espaço de tempo, o fato é que sem o domínio completo desse fundamento, não há que se falar em avançar além da faixa amarela. Ou seja, se tem uma ação que possa se considerada primordial para a segurança do próprio atleta, é o rolamento. Não tem jeito, tem que aprender nas diversas formas existentes e ponto final.

Esse fundamento não deve ser ensinado nas épocas frias para não correr o risco de uma debandada geral de atletas do seu projeto, pois inevitavelmente vão se molhar. Isso deve ser realizado nos meses mais quentes.

Se acaso estiver seguindo a sequência dessa programação e o período do rolamento não bater com as épocas quentes, avance com os demais exercícios e deixe para retornar quando a temperatura da água estiver mais quente. Se insistir no frio, o atleta poderá desistir por vontade própria ou então será a mãe que fará ele desistir no primeiro resfriado que pegar e de quebra colocará a culpa na canoagem.

Depois de encerrado a parte dos rolamentos, deve-se dar ênfase para o aprendizado específico dos fundamentos da modalidade de caiaque polo. Assim, para que não haja desencontro na programação, nos locais não atendidos por esta modalidade, o núcleo deverá reiniciar os fundamentos da natação e os aprendidos na semana 3 em diante, já preparando para o exame de faixa quando completar os 6 (seis) meses.

17.1. Rolamento com remo: “Remada Lateral” (C to C) ou “Remada Circular”

Fundamento essencial para a prática de Canoagem Slalom, Caiaque Polo e de algumas modalidades realizadas em mares. Os primeiros passos devem ser iniciados na faixa branca, porém, nesta faixa não se exigirá a execução perfeita.

Aqui o mais importante é saber retirar a saia com segurança e se ejetar da embarcação sem se machucar ou se enroscar. Não quer dizer, todavia, que os movimentos não devam ser repassados pois muitos aprendem de imediato. Evidentemente os barcos devem estar ajustados para as crianças, pois se elas estiverem soltas na embarcação o movimento não será possível.

QUEM NÃO CONSEGUIR RETIRAR A SAIA NO SECO OU SEM AUXÍLIO, NÃO DEVE TENTAR ESSA MANOBRA.

Existem várias técnicas de se executar o rolamento com ou sem remo e todas devem ser treinadas primeiramente no seco para depois passar para a execução na água. Existem inúmeros vídeos no youtube (Roll Kayak) com ideias maravilhosas de como se treinar no seco. Na canoagem realizada fora das piscinas, evidentemente que rolar com o remo deverá ser sempre a primeira opção. Neste sentido vamos nos concentrar em duas possibilidades que consideramos as mais fáceis de ensinar, que os americanos definem de “C to C”³⁸ que nada mais é do que executar **uma remada lateral** e a outra possibilidade consiste em realizar uma **remada circular** que os americanos chamam de sweep roll³⁹.

Depois de muito treinamento no seco, é importante que a introdução seja realizada com a presença e apoio do professor segurando as mãos do aluno, para que entenda o movimento do quadril, pernas, tronco e cabeça:



Imagem 84

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

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

Quando do treinamento de equilíbrio já se falou no famoso “C to C”, ou seja, de “C para C” que nada mais é do que posicionar o emborcamento de forma a desenhar um C e desemborcar virando o C para o outro lado.

Porém, o maior problema de qualquer forma de rolamento é fazer com que o “tico e o teco” funcionem. Chega a ser cômico o que os “atletas” conseguem fazer quando estão emborcados (cabeça para baixo). Perdem completamente a noção de espaço e tudo aquilo que foi combinado e treinado no seco parece ser o prenúncio de um “caiaquecídio” e deixar a cabeça sair por último para formar o segundo “C”, esquece....

³⁸ <https://www.youtube.com/watch?v=KBwCeMmkWgs>

³⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=uwpjBQLF7J4>

- **ROLAMENTO COM REMADA LATERAL (“C TO C”)**

A- TRABALHO DO QUADRIL – O exercício do trabalho do quadril para o rolamento “C to C” é um pouco diferente do realizado anteriormente, pois a cabeça deverá permanecer imóvel na margem da piscina:

VÍDEO F92 LINK - Gravar com Fábio

B- PRIMEIRO C - Basta colocar o remo da forma demonstrada abaixo. Uma pá ficará fora da água, posicionando o remo como se fosse fazer uma remada lateral, ou seja, puxando a pá submersa de encontro ao barco. Quanto mais o remo estiver transversal ao barco, formando uma cruz com a embarcação, mais fácil será o rolamento.



Imagem 85

C- SEGUNDO C - A segunda parte do rolamento vai começar quando se iniciar a remada **para desvirar a embarcação**. Basta que o atleta execute o mesmo movimento da remada lateral, deixando a cabeça para ser a última parte do corpo a sair da água.

VÍDEO F93 LINK - Gravar com Fábio

- **ROLAMENTO COM REMADA CIRCULAR**

É o mais utilizado de todos, porém todas as fases devem ser executadas com perfeição, caso contrário não dará certo:

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



Imagem 86

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



Imagem 87

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



Imagem 88

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



Imagem 89

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



Imagem 90

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

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

17.2. Rolamento de popa com as mãos

Pode parecer mais difícil, porém um bom número de atletas aprendem primeiro sem remo do que com remo. Acham bem mais fácil. Assim como no rolamento com remo, existem várias formas de rolamento sem remo, vamos nos ater aos mais fáceis de ensinar, ensinados pelo Professor Ian Beasley em sua obra Canoe Polo. No rolamento de popa o atleta se joga com os dois braços esticados para a popa e dá uma nadada primeiro com o braço do lado que vai virar e depois do outro. O braço que nadou primeiro será jogado para fora da água no lado oposto facilitando o desvir.



Figura 22

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

Figura 22 – Canoe Polo, Ian Beasley

17.3. Rolamento de centro com as mãos

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

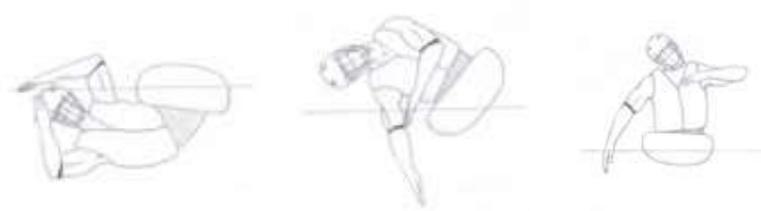


Figura 23

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

VÍDEO F96 LINK -

Figura 23 – Canoe Polo, Ian Beasley

17.4. Rolamento de proa com as mãos

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

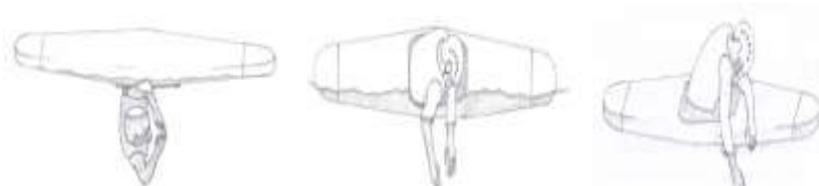


Figura 24

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

Figura 24 – Canoe Polo, Ian Beasley

17.5. Pegada de bola com a mão

Há duas maneiras de pegar a bola na água:

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

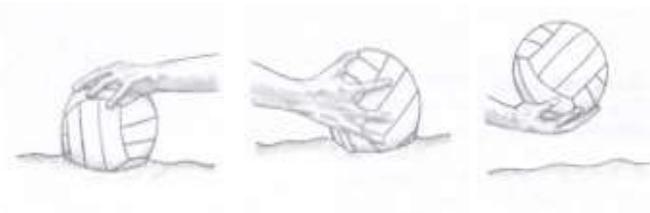


Figura 25

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

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

Figura 25 – Canoe Polo, Ian Beasley

17.6. Passe básico ou de beisebol

Este é o passe mais utilizado⁴⁰. É poderoso e pode cobrir uma distância considerável além de ser o mais apropriado para chutes a gol. Para obter o melhor deste passe e minimizar o risco de lesões no braço, o corpo e o braço trabalham juntos em um movimento contínuo.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

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



Imagem 91

Imagem 92

Imagem 93

VÍDEO F99 LINK - <https://www.youtube.com/watch?v=5LgIEPcG4gg>

Imagens 91 a 93 – Guilherme Schena Dias Rodrigues

⁴⁰ <https://www.youtube.com/watch?v=5b8Q3T-IH2g>

18. EXERCÍCIOS

18.1. Passe e recepção

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades: Passe -Recepção

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

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

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

18.2. Passe e recepção 2

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades: Passe – Recepção

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

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

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

18.3. Cobrança de pênalti sem goleiro

Número de jogadores: um

Habilidades: Chute ao gol

- 1-O jogador deve se posicionar na frente para o gol na linha de 4m, sem goleiro.
- 2-Colocar o remo sobre a água, ao lado do caiaque, porém no lado oposto ao arremesso.

3-Estacionar em linha reta e colocar a bola sobre a água com uma mão descansando sobre ela. A outra mão deve estar relaxada e descansando na saia.

4-Arremessar no centro do gol, de forma rápida e forte.

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

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

18.4. Cobrança de pênalti com goleiro

Número de jogadores: **dois ou mais**

Habilidade: **Tiro ao gol**

Exercício:

1. O atleta deverá se manter a 4,5 m em frente ao gol. É necessário um goleiro.

2. Deverá colocar o remo sobre a água, ao lado do caiaque, porém, em posição oposta ao arremesso.

3. Uma mão deverá estar descansando sobre a bola e a outra sobre a saia.

4. O atacante deverá avaliar a provável ação de bloqueio do goleiro e atirar em um canto específico.

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

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

18.5. Cruzeiro do sul

Número de jogadores: **seis ou mais**

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

Exercício:

1- Os jogadores formam um "X" com um grupo de jogadores em cada ponta.

2- O primeiro jogador do grupo "A" começa com a bola e, parado, passa para o primeiro jogador do Grupo "B".

3- Este jogador do Grupo "B" recebe a bola na esquerda e passa para o primeiro jogador do Grupo "C".

4- O jogador do Grupo "B" que acabou de passar a bola deverá se deslocar ao fim da fila do Grupo "C".

5- O jogador do Grupo "C" passa a bola para o primeiro jogador do Grupo "A" e se desloca para o final da fila do Grupo "B".

6- O jogador do Grupo "A" que recebeu a bola deve passar para o primeiro do Grupo "D" e se deslocar para o final da fila do Grupo "D".

7- O jogador do Grupo "D" recebe a bola e passa para o primeiro do Grupo "A". Em seguida, este jogador do Grupo "D" deverá remar ao final da fila do Grupo "A".

8- Aí reinicia tudo novamente, com o jogador do Grupo "A" passando a bola para o jogador do Grupo "B".

9- A ordem será sempre a seguinte: A-B-C-A-D-A depois reinicia A-B-C-A-D-A

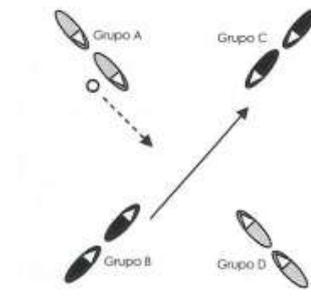


Figura 26

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

VÍDEO F104 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=Cdw1F_Jv1yI

18.6. Recepção de passe nas costas

Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades -Recepção vinda de trás -Visão periférica -Passe

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

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

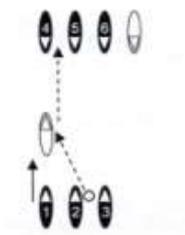


Figura 27

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

Figuras 26 e 27 – Canoe Polo, Ian Beasley

19. SEMANAS 15 e 16 – CAIAQUE POLO

19.1. Passe ou arremesso lateral

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 94

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

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

19.2. Passe e arremesso com as duas mãos

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 95

VÍDEO F107 LINK - https://youtu.be/9PN_yljeOP0

Imagem 95 – IMEL – Guilherme Schena Dias Rodrigues

19.3. Lob

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 96

VÍDEO F108 LINK -

<https://www.youtube.com/watch?v=nPbp7L6fZil&feature=youtu.be>

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

19.4. Arremesso com rotação de pulso

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



Imagem 97



Imagem 98

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Deve ser utilizado no chute ao gol;
- O atleta deve segurar a bola com a mão aberta, com o braço estendido para o lado.

- O atleta deve jogar a bola visando que a mesma sai em rotação lateral para direita ou para esquerda, dependendo do efeito pretendido através da respectiva rotação do punho;
- A bola sairá girando.

*** ótimos exemplos:

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

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

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

Imagens 96 e 98 – Acervo IMEL, Mauro Palacius

19.5. Condução de bola com as mãos

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 99

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

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

19.6. Condução de bola com o remo

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

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

Condução do lado direito

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



Imagem 100

Condução do lado esquerdo

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



Imagem 101

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

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

20. EXERCÍCIOS

20.1. Condução em linha

Número de jogadores: três ou mais

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

Exercício:

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

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

VÍDEO F112

20.2. Condução em linhas alternadas

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidade: Condução, passe, velocidade

Exercício:

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



Imagem 102

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

20.3. Troca de passe em três

Número de jogadores: três

Habilidades – passe e recepção

Exercício:

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

Comentário: Os jogadores devem alternar as posições.

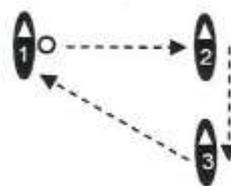


Figura 28

VÍDEO F114

20.4. Troca de passe em três - B

Número de jogadores: três

Habilidades – passe e recepção

Exercício:

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

Comentário: Os jogadores devem alternar a posição.

VÍDEO F115

20.5. Virada brusca

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades: Arremessos -Condução

Exercício:

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

Comentário: Variar os tipos de passes.

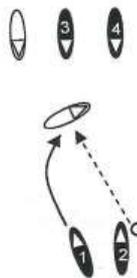


Figura 29

VÍDEO F116

20.6. Chutes diversos ao gol

Número de jogadores: dois

Habilidades: Arremessos

Exercício:

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

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

Figuras 28 e 29 – Canoe Polo, Ian Basley
Imagem 102 – Acervo IMEL

21. SEMANAS 17 e 18 – CAIAQUE POLO

21.1. Intercepção lateral

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

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

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 103

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

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

21.2. Intercepção frontal

A intercepção consiste em colidir a proa do seu barco na proa ou lateral da embarcação oponente com a intenção de parar ou desequilibrar o jogador forçando a perda da posse da bola ou a mudança de sua trajetória. Ocasionalmente um alto impacto poderá danificar a embarcação de forma que compreender as regras relativas a este fundamento e desenvolver uma boa técnica ajudará a evitar acidentes ou tumultos desnecessários.

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



Imagem 104



Imagem 105



Imagem 106



Imagem 107

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

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

21.3. Ataque proa a proa

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

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

Ataque proa a proa consiste na colisão de frente (proa a proa) dos dois oponentes. Este ataque com velocidade é muito perigoso, pois dificilmente haverá o encontro entre as proas, sendo que o normal é uma subir e acertar o jogador que ficar embaixo.

Portanto, os treinadores devem ter atenção especial com treinamentos dessa disputa inicial, principalmente com os mais velhos e mais fortes.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

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



Figura 29

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

21.4. Defesa lateral

A melhor estratégia de defesa consiste em inclinar lateralmente o convés da embarcação mantendo-o de frente para o atacante evitando que o mesmo coloque a proa embaixo do barco defensor. O deck inclinado irá parar o atacante ou agir como uma rampa para direcioná-lo ao convés do barco defensor.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 108



Imagem 109

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

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

21.5. Proteção de bola

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

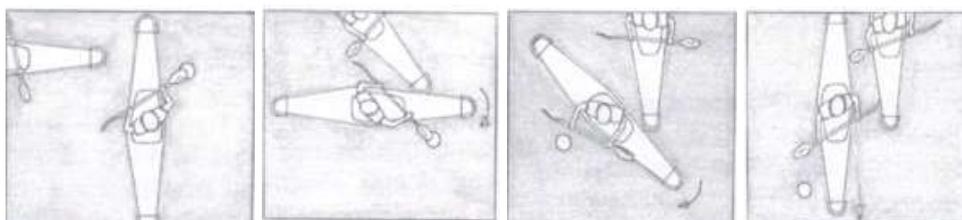


Figura 30

VÍDEO F121 LINK - https://www.youtube.com/watch?v=AR_GLx4_hD4

Figura 30 – Canoe Polo, Ian Basley

21.6. Apoio de mão com o remo

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 110

Imagem 110– IMEL – Fábio Scchena Dias Rodrigues

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

22. EXERCÍCIOS

22.1. Intercepção lateral

Número de jogadores: dois

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

Exercício:

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

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



Imagem 111

VÍDEO F123 LINK: https://www.youtube.com/watch?v=67llaKiPv_I

22.2. Intercepção lateral - B

Número de jogadores: dois

Habilidades: intercepção lateral

Exercício:

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

4 - Pouco antes dos barcos se cruzarem, o atleta 2 deverá fazer um giro de 180º e partir também em direção à posse da bola impedindo com confronto lateral.
Comentário: O barco 2 não deve girar muito cedo, pois o objetivo é vir ao lado do barco 1 para a disputa da bola.



Imagem 112



Imagem 113

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

22.3. Condução sob pressão

Número de jogadores: dois

Habilidades: interceptação, velocidade, drible.

Exercício:

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

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



Imagem 114

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

22.4. Manter a posse de bola

Número de jogadores: dois

Habilidades: posse da bola, drible.

Exercício

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

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



Imagem 115

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

22.5. Troca de posição

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades: proteção ao gol, interceptação

Exercício:

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

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

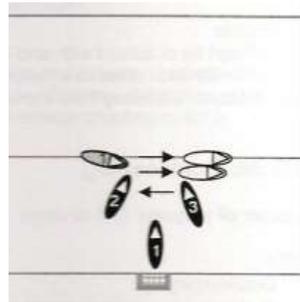


Figura 31

VÍDEO F127

22.6. Troca de posição B

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades: defesa, interceptação, trabalho de equipe.

Exercício:

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

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

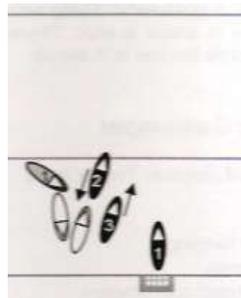


Figura 32

VÍDEO F127b

Figuras 31 e 32 – Canoas Polo, Ian Basley

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

23. SEMANAS 19 e 20 – CAIAQUE POLO

23.1. Bloqueio com o remo

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 116

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

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

23.2. Bloqueio de proa com o remo

Não é tão simples como pode parecer no primeiro momento. Consiste no bloqueio da bola quando a mesma estiver passando pela proa. O problema é que a melhor técnica exige que a interceptação da bola se dê com o lado interno da pá, a qual deverá estar angulada para a bola cair ao lado do caiaque. Se a bola estiver vindo da direita para a esquerda, é o seu braço direito que deverá esticar para bloquear a bola e vice-versa. O correto é esperar a bola passar por toda a proa para bloqueá-la no lado contrário ao atacante, evitando que ele a recupere em caso de rebatida.

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 117

VÍDEO F129 LINK -

Imagem 117 – Ian Beasley, Canoe Polo,

23.3. Rebatida com o remo

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 118



Imagem 119

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

Imagens 118 e 119 – IMEL, Mauro Palacios

23.4. Puxar a bola com o remo

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 120

VÍDEO LINK – 131

Imagem 120 – IMEL, Mauro Palacius

23.5. Pegar a bola com o remo

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Para pegar a bola na água com a pá o atleta deve colocar a parte de trás da lâmina do remo em cima da bola em um ângulo aproximado entre 70° a 80°;

- Nesta posição deverá empurrá-la suavemente para dentro da água fazendo com que ela submerja (mergulhe) e depois emerja (suba);
- Com a subida da bola o atleta deverá trabalhar a habilidade para rolar a parte interna do remo para baixo da mesma de forma que fique estabilizada;
- Essa manobra pode ser usada para passar a bola para trás, para a frente ou até mesmo fazer o gol.



Imagem 121

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

Imagem 121 – IMEL, Guilherme Schena Dias Rodrigues

23.6. Afundar a proa

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

AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



Imagem 122

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

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

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

24. EXERCÍCIOS

24.1. Intercepção com o remo

Número de jogadores: 5 ou mais

Habilidades: bloqueio e passe sobre pressão

Exercício:

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

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

VÍDEO F134 LINK https://youtu.be/Eo_oS7nXPUs

24.2. Bobinhos

Número de jogadores: cinco ou mais

Habilidades: Bloqueio - Passe sob pressão

Exercício:

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

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

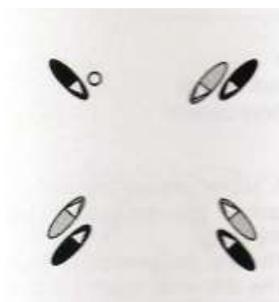


Figura 34

VÍDEO F135

24.3. Exercício em Y

Número de jogadores: seis ou mais

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

Exercício:

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

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

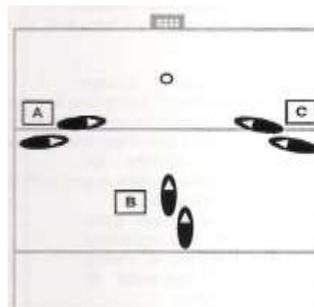


Figura 35

VÍDEO F136

24.4. Chute a gol

Número de jogadores: três ou mais

Habilidades: chute sobre pressão

Exercício:

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

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

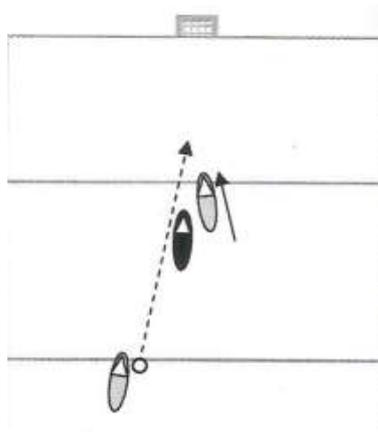


Figura 36

VÍDEO F137

24.5. Chutes a gol com o remo

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades -Manuseio ofensivo do remo

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

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

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

24.6. Condução e trocas de passes com o remo

Número de jogadores: dois

Habilidades: condução, passe e recepção

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

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

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

Figuras 33 a 36 – Canoe Polo – Ian Beasley

25. SEMANAS 21 e 22

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

Para que os atletas não sejam surpreendidos é necessário que os fundamentos sejam “treinados” através dessa metodologia transformando o evento em algo realmente esperado com muitas expectativas, como acontece nas artes marciais quando da mudança de faixa.

Tem que ser criada uma atmosfera que envolva não só os atletas como também os familiares que terão a oportunidade de conhecer um esporte muito pouco divulgado e praticado no Continente Americano. É o momento da ciência dos pais quanto às atividades físicas desenvolvidas semanalmente e da capacidade didática do treinador.

Cada fundamento executado para avaliação receberá nota de 0 a 5 por três avaliadores. Se a média de todos os fundamentos avaliados aplicada pelos três avaliadores for inferior a “bom” (excelente, ótimo, bom e regular), significa dizer que o atleta não poderá passar para a próxima faixa pois ainda necessita estar mais capacitado nesta fase.

Com aproximadamente seis meses de prática da canoagem, não há que se esperar que o menino ou a menina estejam dominando com perfeição todos os fundamentos, até porque são manobras que serão utilizadas a vida toda pelos atletas e revistas constantemente nos treinamentos diários de todas os níveis de faixa. Porém, na faixa amarela, os fundamentos realizados na água parada já começarão a passar para corrente de forma que, para não atrapalhar o desenvolvimento técnico daqueles mais dedicados, será necessário que os professores reorganizem todas as turmas separando os desiguais tecnicamente falando, ficando com a programação da branca aqueles com desenvolvimento mais atrasado.

25.1. Exame de faixa – o que avaliar

Trata-se da fase de conhecimento da modalidade e dos fundamentos disponibilizados no NÍVEL 1 do DVD Oficial⁴¹. A preocupação primeira é desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Objetiva-se aqui que o canoísta aprenda de fato as principais manobras de equilíbrio na embarcação bem como de movimentação no meio aquático além da responsabilidade de armazenagem e guarda de seus equipamentos. O atleta somente sairá dessa faixa quando participar das sessões obrigatórias e conseguir desenvolver com segurança os seguintes exercícios:

OBJETIVOS GERAIS		
Proporcionar ao aluno os conhecimentos e domínios básicos para sua navegação em águas calmas e iniciação em águas bravas.		
CONTEÚDO O QUE AVALIAR ?	ATIVIDADES DE ENSINO-APRENDIZAGEM ATRAVÉS DO QUE SE ENSINA E APRENDE?	OBJETIVO DIDÁTICO O QUE APRENDEU O ALUNO?
Conhecimento do material: O barco e suas partes; O remo e suas partes; Tamanho do remo; Posicionamento correto das mãos no remo. E demais acessórios: capacete, colete, saia, etc.	Apresentação e explicação do material suas partes e utilização.	O aluno ser capaz de conhecer e identificar o material que irá utilizar em suas aulas. E conhecer todas as partes para ajustes dos mesmos.
Entrada e saída da embarcação: Verificação interna do equipamento (limpeza) Utilização do “triângulo” de apoio;	Prática da técnica de entrada e saída da embarcação no seco: Demonstração da mecânica de embarque e desembarque; Prática da técnica de entrada e saída da embarcação na água. Explicação do “triângulo” de apoio; (pá, caiaque, canoísta).	A primeira coisa a se fazer é a inspeção interna da embarcação e depois o aluno tem que ser capaz de entrar e sair da embarcação sem perder o equilíbrio.
Na Embarcação: Regular os finca pés; Colocar a saia; Posição básica na embarcação do tronco e quadris.	Explicações e demonstrações no seco: Como se regula os finca pés; Posição do corpo dentro da embarcação: pés, joelhos, quadris e tronco;	O aluno ser capaz de regular os finca- pés do barco até obter um ajuste confortável. O aluno ser capaz de controlar e obter uma correta movimentação com a embarcação
Retirar água da Embarcação: Técnica com ajuda; Técnica sem ajuda.	Explicação, demonstração e prática dos diferentes tipos de técnica de retirada da água de dentro da embarcação.	O aluno ser capaz de retirar a água de sua embarcação com e sem a ajuda de um companheiro e nas diferentes técnicas.
Emborcar com segurança e recuperação equipamentos: Adaptação para virar a embarcação; Saída segura da embarcação; Técnicas de recuperação e transporte dos materiais na água.	Praticar no emborcamento; Abandono seguro da embarcação; diferentes tipos de técnicas de recuperação do material.	O aluno ser capaz de virar e abandonar a embarcação com calma, com e sem ajuda de companheiro; O aluno ser capaz de recuperar e transportar o material na água.

⁴¹ <https://www.britishcanoeingawarding.org.uk/resource/slalom-videos/>

<p>Aplicação do Equilíbrio no seco e na água: Limites de equilíbrio da embarcação; Apoios alto e baixo.</p>	<p>Exploração dos desequilíbrios da embarcação para ambos os lados; Explicação e prática dos apoios.</p>	<p>O aluno estará interiorizado dos limites de equilíbrio da embarcação e será capaz de reagir mediante a utilização de apoios altos e baixos.</p>
<p>Remada à frente e ré no seco e na água: Condução do barco em linha reta para a frente e remada ré</p>	<p>No seco, através de pequenos cabos de madeiras que substituirão os remos, ensinar a técnica básica de remada à frente e ré. Na água, com atleta sempre vestindo o colete salva-vidas e na presença de instrutor, ser capaz de conduzir o barco em linha reta.</p>	<p>O aluno ser capaz de fazer os movimentos básicos do ciclo da remada dos membros superiores e inferiores. O aluno ser capaz de conduzir a embarcação em linha reta para frente e para trás.</p>
<p>Fases da remada: Fase aérea Fase aquática;</p>	<p>No seco: - Explicação, das subfases de ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA Na Água: - Exploração do ciclo completo com navegação livre;</p>	<p>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 ATAQUE, TRAÇÃO E SAÍDA; Na água: O aluno ser capaz de navegar com o posicionamento e técnica corretos.</p>
<p>Circulares e Lemes Proa Popa</p>	<p>No seco e na água demonstrar o procedimento correto das principais manobras utilizadas para mudanças de direcionamento da embarcação. Na água efetuando zig zag ora com circulares ora com lemes.</p>	<p>O aluno tem que ser capaz de efetuar as circulares de proa e popa com perfeição. Os lemes serão mais difíceis de aprender, principalmente o de proa, porém ao sair da faixa branca já deve ter exata noção do que fazer, mesmo que a execução não esteja perfeita.</p>
<p>Remada Lateral: Estática Dinâmica</p>	<p>No seco e na água, treinar os dois modos de remar lateralmente</p>	<p>Em seis meses o atleta deverá estar remando razoavelmente bem para as laterais, nas duas formas possíveis.</p>
<p>Remada reversa, Remada Inclinada e Remada com pausa</p>	<p>Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados desde a faixa branca.</p>	<p>Em seis meses o atleta deverá estar executando esses fundamentos de forma razoável.</p>
<p>Giros: Circular de proa e circular de popa; Reversa e leme de popa; Leme de popa.</p>	<p>Fundamentos previstos no DVD que devem ser treinados e executados de acordo com o plano de aula.</p>	<p>É possível no final do curso específico para a faixa branca estar realizando esses procedimentos de forma razoavelmente bem.</p>
<p>Canoa: Altura e posicionamento do remo; Entrada e saída; Técnica de remada; Remada cruzada; Giro na cruzada; Lemes e circulares.</p>	<p>Para a maioria dos atletas a canoa será apenas um conhecimento a mais. Porém, para aqueles que se identificarem com a embarcação, os fundamentos devem ser mais exigidos.</p>	<p>Mesmo que o atleta não queira praticar a canoa no início, é possível o aprendizado rápido das manobras sugeridas.</p>

Caiaque Polo: Arremessos; Conduções; Habilidades de ataque; Habilidades de bloqueio.	Para os núcleos que possuem essa embarcação, serão seis semanas de aprendizagem dos principais fundamentos da modalidade.	Após seis meses de atividades, os atletas de piscinas estarão aptos a praticar o caiaque polo com desenvoltura e segurança.
Rolamento: Com remo; Sem remo	Embora seja talvez o principal fundamento de segurança da canoagem, na faixa branca não será obrigatória a sua execução completa. O mais importante é aprender a emborcar e resgatar os equipamentos com segurança, porém, alguns já conseguirão realizar os rolamentos ao término dos fundamentos previstos.	No final de seis meses, caso o atleta ainda não esteja rolando, não poderá mais ter pânico ao emborcar e terá que ser capaz de resgatar com segurança os equipamentos.

25.2. Avaliação teórica

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 23.1 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 fazer com que o aluno faixa branca comece a ingressar realmente na sociedade da canoagem nacional e internacional, conhecendo questões básicas da modalidade como, por exemplo, quais os significados de COPAC e ICF.

Várias questões que estão expostas nas apostilas do Projeto disponibilizadas no site serão aplicadas através de prova subjetiva que obrigue o atleta a escrever. Estas provas ficarão disponibilizadas na internet e devem ser estudadas e preenchidas em casa com antecedência pelos alunos.

É importante que durante essas duas semanas o treinador imprima estas provas e ofereça aos seus atletas para irem pesquisando as respostas corretas. Na prática são poucos os que realmente pesquisam, mas estes poucos farão a diferença 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.

EXAME FAIXA BRANCA PARA ATLETA

Aluno: _____

Modalidade: _____

Categoria: _____

Nascimento: _____

Data: ___/___/_____

1)- Qual o nome da Entidade de Administração Desportiva de Canoagem do Continente Americano, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente:

Entidade: _____

Fundada em: _____

Sediada na Cidade de: _____

Nome do Presidente: _____

2)- Qual o nome da Entidade de Administração Desportiva de Canoagem do seu País, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente:

Entidade: _____

Fundada em: _____

Sediada na Cidade de: _____

Nome do Presidente: _____

3)- Qual o nome da Entidade de Prática Desportiva (Clube) da sua modalidade, quando foi fundada, em que local foi instalada a primeira sede e o nome completo do Presidente:

Entidade: _____

Fundada em: _____

Sediada na Cidade de: _____

Nome do Presidente: _____

4)- Qual é a entidade internacional que regulamenta o esporte da canoagem em todos os continentes?

5)- O que deve ser realizado por primeiro, **antes de entrar no barco?**

() Vistoria interna () Regular os finca-pés () Prender a saia no anel do barco

6)- Na canoa abaixo, que mais se parece com um foguete, foi usada por muito tempo pela principal atleta de Canoagem Slalom do Brasil em toda a história. Com esse equipamento artesanal, Ana Sátilla conseguiu vencer competições o que demonstra que a força de vontade e dedicação são fundamentais e podem superar bons equipamentos quando se almeja o crescimento dentro da canoagem. Por favor, identifique com as letras A, B e C.

A=proa
B=popa
C=anel



Imagem 123

7)- Quais são as espécies da fauna e flora existentes no seu local de treino e nos demais rios onde são realizadas competições de canoagem em seu País?: (marque uma ou mais respostas que achar correta)

- jacaré cobra elefante urtiga
 arraia capivara leão zebra
 dourado aranha macaco onça

8)- Encontrando qualquer espécie acima mencionada o que o atleta deve fazer?

- Pegar um pau e acertar a cabeça do animal;
 Se afastar rapidamente e comunicar de imediato os colegas e professor.

9)- Os barcos podem ser arrastados? Sim Não
Por quê?

10)- É importante utilizar os finca-pés nos caiaques? Por quê?

- sim não

11)- No ciclo da remada, em que fase aquática o finca-pé é pressionado?

Fase:

12)- O barco pode ser guardado molhado? Por quê?

() sim () não

13)- Descreva o que você mais gosta de fazer dentro da canoagem

14)- Descreva o que você menos gosta de fazer dentro da canoagem

15)- Conhece outro país, além do seu, quais?

16)- Qual a sua pretensão profissional quando crescer (lembre-se que atleta de canoagem nas américas não é considerada atividade profissional)?

17)- Onde você quer chegar praticando a canoagem?

18)- Descreva como se faz o Leme de Proa:

19)- Descreva como se faz o Leme de Popa:

20)- Descreva como se faz Circular de Proa e Circular de Popa:

25.3. Avaliação prática – Scout Técnico

Nestas duas últimas semanas é necessário se ater à revisão dos seguintes fundamentos: (1) Remada frente; (2) Ciclo de remada com pausa; (3) Remada ré com aceleração frente; (4) Remada Inclinação; (5) Zig zag com orientação de proa; (6) Giro com circular de proa e circular de popa em lados opostos; (7) Giro com reversa e leme de popa; (8) Giro com leme de popa mesmo lado e (9) Remada no seco, com lemes e circulares.

Estes serão os principais fundamentos a serem executados no Scout Técnico e servirá tanto para a Canoagem Slalom quanto para o Caiaque Polo. É de se perceber, todavia, que não existe nada específico com bola para o Caiaque Polo, simplesmente porque nesse momento a intenção é que os iniciantes estejam aptos a remarem para frente com técnica e manobrar os barcos através de lemes e circulares. Habilidades com bola será cobrado na faixa amarela em diante de forma específica.

CANOAAGEM SLALOM SCOUT TÉCNICO				FUNDAMENTOS EXAME DE FAIXA BRANCA										
Teste 01 - Data ____/____/____				De acordo com a execução perfeita exposta no DVD - NÍVEL 1, o avaliador deve inserir notas de 1 (mínimo) a 5 (máximo) à execução de cada fundamento do atleta - VALOR MÍNIMO PARA APROVAÇÃO = 18										
ATLETA	CAT	NASC	OBJETIVO	Remada para frente	Ciclo de Remada com pausa	Remada ré com aceleração frente	Remada Inclinação	Zig zag com orientação de proa	Giro com Circular de Proa e Circular de Popa -lados opostos	Giro com reversa e leme de popa - mesmo lado	Giro com leme de popa - mesmo lado	Remada no seco com lemes e circulares	soma total + Média Geral por avaliador	
1														
			Avaliador 1										0	
			Avaliador 2										0	
			Avaliador 3										0	
			Total do Fundamento	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
2														
			Avaliador 1										0	
			Avaliador 2										0	
			Avaliador 3										0	
			Total do Fundamento	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

25.4. Detalhes a serem examinados no Nível 1:

É necessário dar ênfase aos fundamentos do SCOUT TÉCNICO, fazer com que o atleta entenda os principais detalhes de cada movimento, como, por exemplo:

- | | | |
|-------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| REMADA PARA FRENTE | } | <ul style="list-style-type: none"> • Posicionamento correto do corpo na embarcação; • Posicionamento correto das mãos no remo; • Navegação em linha reta. |
| CICLO DE REMADA COM PAUSA | } | <ul style="list-style-type: none"> • Fase aérea – Subida do remo – Ataque aéreo; • Fase aquática – Ataque – Tração – Saída. |
| REMADA RÉ COM ACELERAÇÃO FRENTE | } | <ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio • Direcionamento |
| REMADA INCLINADA | } | <ul style="list-style-type: none"> • Equilíbrio • Coordenação |
| ZIG ZAG COM ORIENTAÇÃO DE PROA | } | <ul style="list-style-type: none"> • Leme de proa com remo na vertical |
| GIRO COM CIRCULAR DE PROA E CIRCULAR DE POPA LADOS OPOSTOS | } | <ul style="list-style-type: none"> • Circular de proa com olhar no lado contrário; • Circular de popa com olhar para a pá |
| PIVÔ COM REVERSA E LEME DE POPA DO MESMO LADO | } | <ul style="list-style-type: none"> • Reversa olhando para a frente; • Leme de popa na altura da cintura do atleta. |

PIVÔ COM LEME DE POPA DO MESMO LADO

- Série de lemes executados da cintura para trás do atleta, sem que a mão esteja atrás da cabeça.

REMADA NO SECO COM LEMES E CIRCULARES

- Talvez seja o exercício mais importante para provar que o atleta entendeu os conceitos e fases da remada. Deve estar fazendo bem a remada para frente, remada ré, remada lateral, circulares e lemes.

25.5. Exame Faixa Branca para Treinadores

1- Quais manobras são consideradas de condução?

- Técnica de remada frente – remada ré – remada lateral
- Apoio alto – apoio baixo – remada inclinada
- Circulares – lemes – remada reversa
- Manobras combinadas e rolamentos

2- O ciclo da remada está dividido em duas fases, cada uma com suas subfases. Qual alternativa abaixo está correta?

- Aquática: Ataque – tração – subida do remo
- Aérea: Subida do remo – ataque aéreo – tração
- Aquática: Ataque aéreo - tração – saída
- Aérea: Subida do remo - ataque aéreo

3- A “ação de direcionar a proa da embarcação através do remo posicionado no eixo quase vertical em qualquer uma das laterais da embarcação, desde que o movimento seja executado à frente da cintura do atleta e a mão de comando esteja sempre no alto”, corresponde ao fundamento de:

- Leme de Proa
- Leme de Popa
- Circular de Proa
- Circular de Popa

4- A C1 é uma categoria com remada assimétrica, ou seja, diferente de um lado e de outro. Como se chama a remada efetuada ao lado contrário da sua mão de tração:

- Remada cruzada

- Remada favorável
- Remada reversa
- Remada ré

5- No Caiaque Polo existe uma regra que define o espaço entre a bola e o atleta para ser considerada como “posse de bola”, bem como o tempo limite para permanecer nesta situação e não ser considerado falta. Assinale a resposta:

- 1 metro - 5 segundos
- 1 metro - 10 segundos
- 1,5 metro - 5 segundos
- 1,5 metro - 10 segundos

26. SEMANAS 23 e 24

As duas últimas semanas serão destinadas ao exame de faixa. Imaginando realizar uma atividade com a presença de alguns pais dos atletas, é necessário se colocar no lugar deles para promover um encontro agradável e realmente marcante. Tem que se ter em mente sempre que a canoagem está muito longe de ser o esporte predileto de todos ou quase todos os familiares. Perder uma manhã inteira ou tarde, para ver o filho 20 minutos na água, pode ter certeza que não será uma experiência agradável.

Sob este prisma parece lógico que não dá para avaliar individualmente de forma demorada ou monótona todos os atleta em todos os fundamentos. Vai ter que ser algo coletivo ou então com horários pré-agendados. É aconselhável que os exames práticos sejam realizados em grupos de 5 (cinco) ou mais que ficarão de frente para uma mesa avaliadora para executar apenas 9 (nove) fundamentos que receberão uma nota de 0 (zero) a 5 (cinco).

O tempo dessa execução vai da estratégia de ação de cada professor, pois se demorar 3 (três) minutos em cada fundamento, serão 27 (vinte e sete) minutos só neste grupo, mais o lançamento de notas e etc, pode contar com meia hora, no mínimo, para avaliação apenas desses atletas. E evidentemente, não vai ser uma tarefa fácil para os avaliadores em apenas 3 (três) minutos analisar a execução dos fundamentos de 5 (cinco) ou mais atletas. O ideal seria ter um avaliador na banca para cada atleta.

Para se criar um clima de suspense e também para que os pais entendam um pouco o que está acontecendo, seria muito bom ter uma televisão ao lado onde se mostraria os movimentos corretos expostos no DVD Oficial e depois a própria planilha excel, com as notas sendo executadas. É evidente que essa possibilidade nem sempre será possível.

A realidade nos núcleos de canoagem não permite inventar muita coisa para esse cerimonial, porém se cada um levasse um suco, pão e salsicha para um piquenique talvez os pais se sentissem mais à vontade e desfrutassem o momento de confraternização embaixo de uma árvore frondosa. Um pequeno aparelho de som, que possa transmitir os recados, também será bastante útil.

26.1. Mudança de faixa no capacete

Deve existir uma fita adesiva colorida que é colocada nos capacetes do atleta para definir a cor da faixa. Não é muito simples utilizar desse método, pois se houver um número excessivo de atletas deverá haver grande quantidade de capacetes, visto que os materiais são “comunitários”.

O ideal seria que cada atleta tivesse o seu próprio capacete, porém não é isso que acontece na iniciação. Por este motivo é interessante que cada núcleo monte a sua estratégia para que essa questão tenha o efeito que se deseja.

Em Foz está sendo testado um velcro ao redor do capacete. Se esse velcro fixar sem problema com a água, estará solucionada a questão, pois bastará que as faixas sejam também com velcro e o atleta leve para casa todo dia.

Essa questão de faixa não é aceita por atletas antigos e tampouco por treinadores que nunca viram isso no mundo e entendem como totalmente dispensável, principalmente aqueles que possuem ou têm condições de possuírem patrocinadores. O capacete sempre foi a peça mais valorizada para merchandising no mundo todo.

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

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

27. REFERÊNCIAS

OBRAS CITADAS

Atahualpa, W. &. (s.d.). *Canoepolo exercises*.

Fonte: <http://www.canoepoloexercises.com/wordpress/> .

Beasley, I. (2005). *Canoe PoLo*. Melbourne, Austrália.

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

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

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

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

Polo, F. P.-M. (s.d.).
<http://kayakpolo.ferreiraactiva.org/docs/extras/docs/ManualKpv2.pdf>.

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

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