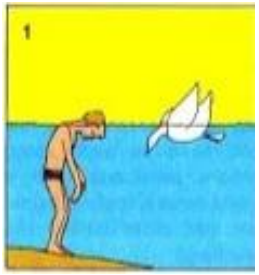
Projeto Meninos do Lago

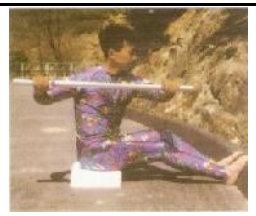
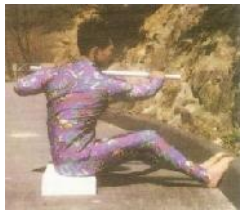
FAIXA AMARELA

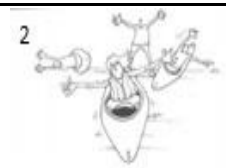
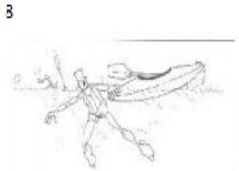
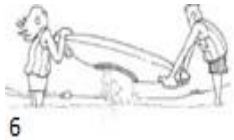
* A cada duas semanas treinar 6 fundamentos e aplicar outros 6 exercícios sugeridos;
* Curso de 30 semanas;

	SEMANAS 1 e 2 - K1-CP-CS	SEMANAS 3 e 4- K1-CP-CS	SEMANAS 5 e 6 - K1-CP-CS	SEMANAS 7 e 8 - K1-CP-CS	SEMANAS 9 e 10- K1-CP-CS
1	Natação sem colete em "piscina"	Circular de Popa	Leme de Proa na passagem	Remonta clássica	Remada inclinada
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate	Circular de Proa	Remando na passagem	Remonta forçada	Inclinação corporal
3	Sinais audiovisuais	Remada Reversa	Esquiva com os ombros	Remonta reversa	Apoio baixo
4	Técnica de remada no seco	Leme de Proa	Remada "ré" paralela às balizas	Remonta clássica em "S"	Apoio alto
5	Entrada, equilíbrio, saída e retirada de água da embarcação	Leme de Popa	Giro com reversa e leme	Remonta forçada em "S"	Rolamento com remo
6	Remada frente	Remada lateral	Remonta merano	Remonta ré	Rolamento de popa
	SEMANAS 11 e 12- K1-CP-CS	SEMANAS 13 e 14- K1-CP-CS	SEMANAS 15 e 16- K1-CP-CS	SEMANAS 17 e 18 - C1	SEMANAS 19 e 20- C1
1	CS -DEVE RETORNAR OS TREINAMENTOS REFERENTES À SEMANA 1 e 2 CP - Mergulho de proa	CS - retornar à semana 3 e 4 CP - Ataque proa a proa	CS - RETORNAR SEMANA 5 e 6 CP - Rebatida com o remo	NO CANAL E NAS PISCINAS Remada para frente	Leme de popa na corrente
2	CP -Mergulho de popa	Rolamento de proa	CP-Puxar a bola com o remo	Remada Cruzada	Giro na cruzada na corrente
3	CP-Ataque frontal	Rolamento de Centro	CP-Drible com o remo	Leme de proa	Remonta clássica
4	CP-Ataque lateral	CP-Rolamento com bola	CP-Lob	Leme de popa	Remonta na cruzada
5	CP - Proteção de bola	CP-Arremesso	CP-Snap	Leme na passagem	Remonta clássica em "s"
6	CP-Defesa lateral	CP-Passe com as duas mãos	CP-Arremesso de giro	Remando na passagem	Remonta em "s"na cruzada
	SEMANAS 21 e 22	SEMANAS 23 e 24	SEMANAS 25 e 26	SEMANAS 27 e 28	SEMANAS 29 e 30
1	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	SCOUT TÉCNICO	REVISÃO	EXAME DE FAIXA
2	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	SCOUT TÉCNICO	REVISÃO	EXAME DE FAIXA
3	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	SCOUT TÉCNICO	REVISÃO	EXAME DE FAIXA
4	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	SCOUT TÉCNICO	REVISÃO	EXAME DE FAIXA
5	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	SCOUT TÉCNICO	REVISÃO	EXAME DE FAIXA
6	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	PISTAS DIVERSAS E JOGOS	SCOUT TÉCNICO	REVISÃO	EXAME DE FAIXA

SEMANAS 1 e 2

			CAIAQUE POLO (CP)/SLALOM (CS)/VELOCIDADE (CV)	36 SEMANAS + ou - 8 meses		
		FUNDAMENTO	**Tradução**	**Figuras**	**Figuras**	**Figuras**
1	1	**Natação sem colete em "piscina" - COMUM**	SEM COLETE - antes de colocar qualquer atleta na embarcação é muito importante que o professor conheça a capacidade/comportamento do mesmo no meio líquido. Qualquer atividade sem colete salva-vidas somente será possível em piscinas para um grupo máximo de 5 alunos "ao lado do professor". É possível ensinar um atleta iniciar seu aprendizado de natação com a repetição de uma série de apenas 5 exercícios por 10 vezes cada: COM O PROFESSOR NA BORDA DA PISCINA (utilizando roupas de banho) deve enfileirar 5 atletas a 1 metro de distância um do outro e seguir a sequência dos exercícios ilustrados sem permitir auxílio de colegas ou de qualquer outra pessoa na execução dos exercícios. O "saber antecipadamente o que vai acontecer" na execução de cada exercício pelo atleta e a "percepção que ele não vai para o fundo" são fundamentais para o sucesso da ação. Dependendo do professor e do aluno, em 1 hora é possível sair nadando. O segredo é convencer o aluno de que na água a tendência não é ir para o fundo (submergir) e sim emergir.			
2	2	**Natação com colete e utilização do cabo de resgate- COMUM**	O lançamento do cabo de resgate e remoção do atleta da água de forma correta são dois fundamentos que devem ser treinados desde o início das atividades por todos os atletas. Várias brincadeiras 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 nas atividades.	Posicionamento correto, sempre de costas para a corrente e para o resgatista. Nunca ficar em pé para evitar que fique preso. Posicionamento errado, propicio a afogamento e acidentes.		

3	3	**Sinais audiovisuais - COMUM**	Muito embora na prática da Canoagem Slalom e do Caiaque Polo estes sinais audiovisuais universais não sejam utilizados, os mesmos poderão ser úteis em algumas atividades de rios de forma que vale a pena o entendimento pelos atletas. **SOCORRO** - cruzar os braços formando um "X"/ Sinal sonoro: três silvos longos. **PARAR** - subir e descer o remo ou apenas os braços na horizontal. **DIREÇÃO A SEGUIR** - apontar o remo ou o braço na direção a seguir (*jamais apontar em direção ao obstáculo). **TUDO BEM** -bater com a mão na parte de cima do capacete.			
4	4	**K1 - Técnica de remada no seco - COMUM**	É essencial que o atleta aprenda e entenda de forma correta a fase aérea e aquática da remada. É o principal fundamento visando rendimento da canoagem, de forma que desde o início das atividades deve-se ensinar o posicionamento e a movimentação correta de praticamente todos os membros do corpo. Esse primeiro contato deve ser realizado no seco, com pedaços de madeiras. Esse exercício no seco é tão importante que deverá continuar até o nível de faixa azul e se o treinador quer fazer a diferença, vale a pena buscar na literatura todos os detalhes desse importante fundamento **"SEM INVENTAR NADA" daquilo que já existe**. Recomenda-se que leia e estude sobre o tema na Apostila do Projeto.			
				O ciclo de remada está dividido em duas fases: **aquática e aérea**. o **A fase aquática**. Divide-se em três subfases. *ataque * tração *saída o **A fase aérea.** Divide-se em duas subfases. *subida do remo *ataque aéreo		

5	5	**K1 - Entrada, equilíbrio, saída e retirada de água da embarcação - COMUM https://www.youtube.com/watch?v=ffulptOrHsc**	**1-ENTRADA-SAÍDA-COLOCAR E RETIRAR SAIA NO SECO:** Em local seco onde o piso não irá danificar a embarcação, colocar todos os atletas voltado ao treinador e mostrar a forma de apoio do remo e o posicionamento correto da mão e punho para unir remo e embarcação ao ponto de apoio. Deve-se treinar também em terra a colocar e retirar a saia. **2- NOÇÃO DE EQUILÍBRIO:** Se os barcos e o piso forem apropriados (gramado por exemplo), é interessante que "no seco" sejam realizados alguns exercícios de equilíbrio, para que o atleta já se acostume aos poucos com a instabilidade da embarcação. **3 e 4 - ENTRADA-SAÍDA-SEM SAIA E COM SAIA NA ÁGUA -**Depois de treinado esse exercício no solo deve-se praticar na água já ensinando o atleta a virar a embarcação primeiro sem saia e depois com a saia. O exercício de tirar a saia na água o **professor deve estar sempre ao lado do atleta**. **Caso o aluno demonstre no solo não ter força suficiente para puxar a alça com rapidez e segurança, o professor deverá providenciar uma saia mais frouxa, ou então, não sendo isso possível, impedir o atleta de fazer a tentativa em água. 5- NOÇÃO DE EQUILÍBRIO NA ÁGUA** o mesmo exercício realizado em terra agora deverá ser executado na água, ciente de que haverá o emborcamento (virada) e preparado para isso. **6 e 7 - RETIRADA DE ÁGUA DAS EMBARCAÇÕES:-** ensinar o atleta em dupla a melhor forma de se retirar água e de forma individualizada. **8 - NATAÇÃO COM O EQUIPAMENTO:** Preparar desde o início o atleta para casos de emborcamentos. Os oito exercícios ilustrados devem ser realizados na ordem sequencial. A figura 7 retrata também a lavagem ANTES DE ENTRAR NO BARCO para evitar a presença de sapos, aranhas, lagartas e até cobras.		 	

			RETIRADA DE SAIA: IMPORTANTE O PROCEDIMENTO CORRETO, PRINCPALMENTE QUANDO SE TRATAR DE CRIANÇAS. PRIMEIRO: Jogar o corpo para a frente apoiando as duas mãos na lateral do barco. SEGUNDO - com as duas mãos puxar a alça. TERCEIRO - com as duas mãos na parte trazeira do cokpit e empurrar com os pés para ser ejetado do barco. Evidentemente que os equipamentos para um atleta iniciante de 7 anos devem ser muito mais leves e práticos que os equipamentos utilizados por um atleta iniciante de 15 anos. Caso não seja possível a desvirada da embarcação por um jovem iniciante em local profundo, deve-se abortar esse exercício para o mesmo. NA VELOCIDADE, como existe amplo espaço do cockpit, o apoio deve ser utilizado na frente. Diante dessa constatação, parece ser perfeitamente possível e viável ensinar essa técnica para a canoagem Slalom e Caiaque Polo se o atleta for pequeno (7 a 12 anos).			
6	6	**K1 - Remada frente - COMUM - DVD NÍVEL 1**	**<u>ATAQUE POSIÇÃO INICIAL</u>** • Torção máxima do tronco no lado da remada; • Braço da tração deverá estar totalmente estendido; • Braço de comando deverá estar flexionado com a mão pouco acima da altura dos olhos e o cotovelo pouco abaixo dos ombros, ligeiramente atrás dos mesmos. Este braço de comando é que irá definir o ângulo correto pela introdução da pá na água. • A perna do lado que se iniciará a tração deverá estar flexionada, com a outra completamente estendida. • O quadril deverá estar ligeiramente rotado no assento. **<u>PRINCIPAIS DEFEITOS NA FASE DE ATAQUE</u>** • Braço da tração flexionado o que provoca a redução da amplitude da remada e, com isso, conseguirá menos propulsão; • Munheca flexionada para dentro o que provocará maior tensão e cansaço no antebraço. • A lâmina da pá entra na água de forma descoordenada (direcionada para o casco da embarcação ou para fora) o que fará com que se perca superfície de apoio e também o direcionamento da remada. • A pá “tropeça” ao ser introduzida na água provocando um menor ponto de apoio.			

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

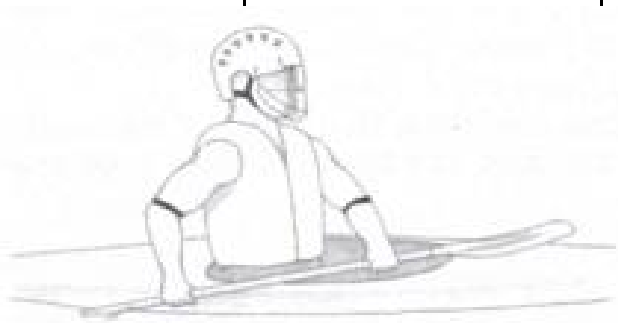
			TRAÇÃO – PRINCIPAIS DEFEITOS • Não fazer a torção suficiente perdendo a utilização dos maiores e mais potentes músculos do corpo; • Levar a mão muito acima ou muito abaixo, fora da cabeça, provocando uma menor aplicação de força na pá. • Empurrar com munheca flexionada, o que poderá provocar uma tensão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

		K1 - Remada com pausa - COMUM - DVD NÍVEL 1	Este fundamento consiste em "pausar" a fase aérea demonstrando ao atleta os efeitos de uma boa transmissão no direcionamento e velocidade do barco além de forçá-lo a uma técnica mais apurada. A **FASE AÉREA DA REMADA** é subdividida em SUBIDA DO REMO e ATAQUE AÉREO: **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. **ATAQUE AÉREO** – começa no momento em que se obtém a máxima torção do tronco e a posição mais distante da pá de ataque com relação ao próprio canoísta. Termina com a entrada desta pá na água. O objetivo desta subfase é de obter as melhores condições para um bom ataque, assim como transmitir a inércia do corpo para a frente do barco e trocar o sentido da rotação do tronco. Prática eficaz para aquecimento e aprimoramento da técnica. A fase aérea corresponde ao movimento em que a pá não está em contato com a água. Para preparar o próximo ataque, o canoísta deverá acertar o ângulo da pá e terminar o giro de tronco até que fique em posição de extrema torção. O atleta deverá aproveitar a inércia do movimento da embarcação para relaxar a musculatura antes do novo ataque no lado oposto. Não esquecer de orientar o atleta a fazer o esforço com o pé, no mesmo lado da remada, pressionando-o contra o finca-pé, de forma a empurrar o barco para a frente.			

A	A	**Treino 1: Exercício de equilíbrio https://www.youtube.com/watch?v=ffulptOrHsc https://warwickcanoe.uk/site/polotraining/poloskills/**	EXERCÍCIO 1 - O objetivo é que o atleta consiga manter o equilíbrio com o giro 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. EXERCÍCIO 2- Com o barco parado e o remo na horizontal na altura do peito do atleta, inclinar a embarcação utilizando o tronco e perna para um lado e depois para o outro - FUNDAMENTAL PARA PASSAR LINHAS DE REMANSO. EXERCÍCIO 3 - Garçom - fazer o mesmo exercício, entretanto sem o remo e as mãos imitando carregar bandejas. EXERCÍCIO 4 - GIRO INERTE: Sem realizar qualquer movimento de inserção do remo na água o atleta deverá realizar um ciclo de 4 remadas devagar, levantar o remo de forma paralela ao seu peito, com o braço semi-extendidos, 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.			
B	B	**Treino 2: Exercício de equilíbrio**	Neste exercício o objetivo é 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. Dividir o grupo em dois, sendo que o grupo que estiver embarcado deverá também estar com os remos. 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. Para o professor é interessante anotar qual alunos consegue fazer mais vezes esse exercício.			

C	C	**Treino 3: Exercício de equilíbrio**	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. Depois de um tempo, trocar de lado. Também é possível fazer o exercício com os olhos fechados. O professor deverá contar quantas vezes o atleta conseguiu fazer sem tocar na embarcação. Depois de treinado é perfeitamente possível fazer o giro de 360 graus.			
D	D	**Treino 4 -Exercício de frear o barco**	A intenção é fazer com que o atleta consiga frear a embarcação, remando para trás, antes de se chocar a um obstáculo (preferencialmente boias colocadas no lago, mas pode até ser o próprio companheiro se os atletas da turma não forem muitos novos, com possibilidade de machucar). O exercício consiste em sair com velocidade a uma distância de uns 20 metros em direção ao obstáculo e tentar frear remando ré para os dois lados o mais próximo possível para que não haja a colisão.			
E	E	**Treino 5 - Exercício de sinais**	A intenção é, de forma lúdica, apresentar os sinais audiovisuais para os alunos. Cada professor deve usar da sua criatividade para treinamento em água e aplicar as informações repassadas fazendo com que os atletas se desloquem para a direita, esquerda, parem, saiam do barco e etc mediante os sinais pré-definidos.			
F	F	**Treino 6 - Exercício com cabo de resgate**	Tiro ao Alvo. O professor deverá colocar dois alvos na distância máxima do alcance do cabo e fazer com que os atletas acertem e recolham de forma correta para novo arremesso. Quem for mais rápido vence. É importante também treinar o resgate com o atleta trazendo o barco e remo junto, assim como treinar a natação para o remanso do atleta sem o auxílio do cabo e sem perder o remo e barco. Importante tanto no resgate com o cabo como na natação o posisionamento correto de uma mão para segurar remo e caiaque na alça de segurança e outra livre para nadar ou segurar o cabo.			

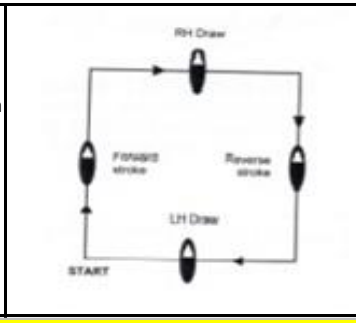
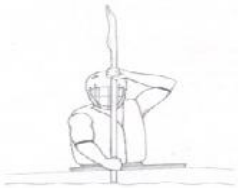
SEMANAS 3 e 4

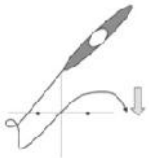
7	1	**K1-Circular de Popa**	Começa na popa e vira o caiaque na mesma direção do movimento do remo. Deverá iniciar com a rotação completa do tronco para colocar o remo ao lado da popa. Os ombros devem estar paralelos ao lado do barco. A pá deve ser empurrada longe do caiaque em um movimento circular amplo até chegar próximo a proa. O finca-pé deve ser empurrado no lado oposto para movimentar o barco em direção ao remo. O braço de tração deve ser mantido quase reto e o braço de comando baixo na altura do cockpit. Importante fazer os lemes no seco com auxílio de um auxiliar com barcos "rotomoldados".			
8	2	**Circular de Proa**	Movimento que desenha um arco iniciando na proa até chegar à popa. Para uma varredura à direita, o remo deve ser posicionado próximo a proa do lado direito. O início da varredura deverá ter o auxílio da perna direita forçando o finca-pé para que o barco gire para o lado esquerdo, ou seja, deve-se forçar o pé direito (o mesmo lado do golpe) para empurrar o barco para longe do remo. O olhar e o movimento do tronco no sentido do giro auxilia na manobra. A pá deve estar baixa com a lâmina submersa logo abaixo da superfície da água. O braço de tração deve estar estendido - não rígido. O braço de comando também deve ser mantido baixo e seguir a borda do cockpit.			
9	3	**K1-Remada Reversa**	´A remada reversa é muito usada no Caiaque Polo e também no Slalom, porém enquanto que no Slalom manter o barco plano seja uma grande virtude no Caiaque Polo existe a necessidade de se levantar a proa em alguns combates. Em ambas as modalidades o atleta deverá executar uma forte remada com as costas do remo no sentido inverso a proa do barco, objetivando um giro rápido. NO polo se levanta a proa com o consequente mergulho da popa, movimento costumeiramente chamado de "pivot". Na Canoagem Slalom quanto mais o barco estiver plano menos tempo e energia serão gastos, de forma que o pivot não deve ser incentivado, embora produza ótimos efeitos visuais para os atletas inciantes. No Slalom, porém, a remada reversa será utilizada em vários fundamentos.			

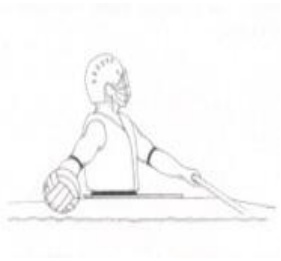
10	4	**K1-Leme de Proa**	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. **No leme de proa** o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO.			
11	5	**K1-Leme de Popa**	**No leme de popa** o atleta terá que girar o tronco de modo que os ombros fiquem praticamente em paralelo ao barco mantendo o remo vertical em ângulo de 90° com referência à embarcação. O braço de comando deverá estar "ligeiramente" na horizontal de forma a enquadrar a testa. BARCO PLANO.			
12	6	**K1 - Remada lateral - COMUM**	A remada lateral é muito usada no caiaque polo e em descidas em rios de águas brancas. Existem dois tipos de remada lateral, a remada estática e a remada dinâmica. A configuração para a remada estática é semelhante ao leme de popa, mas o remo é colocado para agir com o objetivo de arrastar o barco lateralmente através de pequenas circulares. Na remada dinâmica o remo é colocado no máximo da extensão do braço de tração e arrastado até encostar no caiaque. O braço inferior é dobrado com o cotovelo próximo ao corpo. O braço superior enquadra o rosto. O remo deve estar na vertical com o lado da potência da lâmina voltado para o caiaque. O retorno da lâmina ao ponto de partida se faz em "faca"			

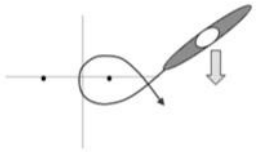
A	A	**Treino 1: Remando em fila - COMUM**	Número de jogadores: três ou mais // **Habilidades**: Remada para frente -Velocidade -Aptidão aeróbia/anaeróbia // 1. Três ou mais atletas formam uma única linha (um atrás do outro) e remam com ritmo relaxado a uma distância de 50 cm entre eles. // 2. O último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

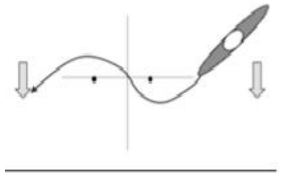
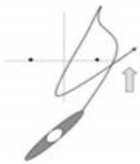
C	C	**Treino 3- Sprints alternados CS e CP**	Nº de jogadores: um ou mais // **Habilidades**-Curso para diante-Velocidade de-Aptidão anaeróbia.// 1. Os atletas formam um grupo com, no máximo, 5 pares e remam lentamente para a frente realizando 10 ciclos de remada.// 2. Depois devem remar rápido para novos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

F	F	**Treino 6: Remada frente, Remada Lateral e Remada Ré**	Número de atletas: um ou mais (não deixar atletas parados "assistindo" o exercício. Se a turma for de 10 alunos, dê um jeito para que todos estejam realizando a atividade).//**Habilidades**- Remada para frente e para trás, remada lateral direita e esquerda // 1. Remada à frente por 10 m. // 2. Remada lateral à direita por 10 m.//3. Remada ré 10m // 4. Remada lateral à esquerda por 10 m.//C**omentários:** o tamanho do curso pode ser variado para atender os remadores			
SEMANAS 5 e 6						
13	1	**K1 - Leme de Proa na passagem- COMUM DVD NÍVEL 2**	Leme de proa e popa se distinguem basicamente pelo ângulo da pá e posição do tronco do atleta. No leme de proa o tronco do atleta e o braço de tração deverão estar ligeiramente estendido para a frente em ângulos necessários não superiores a 90°, sendo que o braço de comando estará na horizontal de forma a enquadrar a testa do atleta. O remo deve se manter o mais vertical possível. BARCO PLANO. No Slalom o leme de proa deverá ser realizado na passagem pelas balizas.			
14	2	**K1 -Remando na passagem - SLALOM -DVD NÍVEL 2 trocar no DVD leme de proa antes das portas**	O objetivo é fazer a passagem ente as balizas remando, deixando para direcionar o barco na fase de preparação (aproximação) da passagem pela porta. Neste exercício o atleta deve buscar passar no meio das portas para evitar toques.			
15	3	**K1 -Esquiva com os ombros- SLALOM DVD NÍVEL 2**	O objetivo é encurtar o máximo possível as linhas, onde o atleta deve arriscar passar o ombro por baixo da baliza sem tocá-la. É interessante iniciar essa prática com balizas altas e ir diminuindo a altura com relação à água aos poucos. A pá do lado da esquiva não poderá estar na água para possibilitar a inclinação para trás do atleta. O OMBRO QUE ESQUIVA É O MESMO DO BRAÇO DO ATAQUE AQUÁTICO.			

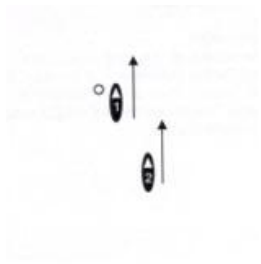
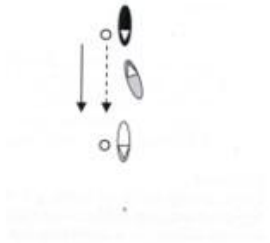
16	4	**K1-Remada "ré" paralela às balizas- SLALOM - DVD NÍVEL 2**	A remada ré é uma manobra importante que poderá ser utilizada em off sets onde a passagem normal pode ser inviável diante do espaço curto entre as portas. Consiste em passar de lateral pelas balizas remando "ré" na corrente com a proa sempre apontada para a última porta da série que deseja realizar de forma menos arriscada.			
17	5	**K1 -Giro com reversa e leme- SLALOM - DVD NÍVEL 2**	Fundamento utilizado para corrigir de forma rápida a linha facilitando a busca da porta seguinte. Consiste em realizar uma remada reversa na aproximação da porta que terá que ser realizada com velocidade e sem tirar o remo da água a remada reversa passará para o leme de proa na passagem pela porta.			
18	6	K1-Remonta merano- SLALOM - DVD NÍVEL 2 (NO DVD O LADO DA ENTRADA E SAÍDA ESTÃO ERRADOS. DEVEM SER SEGUIDOS OS SENTIDOS EXPOSTOS NA ILUSTRAÇÃO AO LADO)	Reversa e Leme para girar o barco em 180° antes de entrar na porta e sair para o lado oposto.			
A	A	**<u>NO CANAL</u>**- <u>PISTA 1 E 2 SCOUT TÉCNICO</u> (2 SEMANAS) **<u>NAS PISCINAS</u>** SEGUEM OS EXERCÍCIOS: **<u>Fundamento:</u> Pegar bola com a mão - treino 1:**	Há duas maneiras de pegar a bola na água. O melhor é 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 180 °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. A outra forma de pegar a bola é inserir a mão diretamente por debaixo da mesma. 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.			

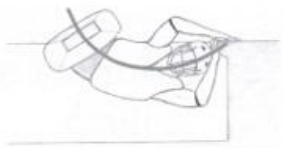
B	B	**Fundamento: Pegar bola com o remo - Treino 2**	Para pegar a bola na água com a pá o atleta deve colocar a parte de trás da lâmina do remo em cima da bola em um ângulo aproximado entre 70° a 80°. Nesta posição deverá empurrá-la suavemente para dentro da água fazendo com que ela submerja (mergulhe) 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 ou para a frente.			
C	C	**Fundamento - Passe de baseball- CAIAQUE POLO**	Este é o passe mais comum. É poderoso e pode cobrir uma distância considerável além de ser o mais apropriado para o arremesso 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. 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.			
D	D	Fundamento - Arremesso- CAIAQUE POLO	O arremesso de bola pode ser versátil para passes laterais ou ser usado para jogar a bola em linha reta para frente. O atleta deve agarrar a bola com a mão aberta e braço esticado 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 em linha reta. A bola é solta com um toque do pulso, como se o atleta fosse esbofetear alguém, e os dedos estendidos em direção ao alvo. A bola tomará o rumo onde os dedos apontam. O braço deve continuar o movimento até estar sobre o convés do barco.			

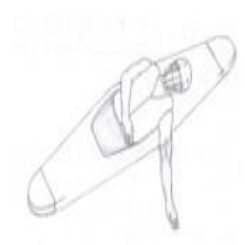
E	E	Fundamento - Passe com as duas mãos- CAIAQUE POLO	O passe com as duas mãos é ideal para passes curtos diretos em jogo congestionado. Liberação de bola é muito rápida. A bola é mantida contra o peito. As mãos viradas para dentro com os cotovelos para fora e abaixo da altura do ombro. Para máxima potência os cotovelos devem permacer 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.			
F	F	Fundamento - Lob- CAIAQUE POLO	Lob consiste em arremessar a bola para o alto com pouca força com o objetivo de colocar a bola por cima do 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 passe de beisebol, mas ao invés de liberar a bola em trajetória reta o arremesso será para cima.			
SEMANAS 7 e 8						
19	1	**K1 -Remonta clássica-** SLALOM - DVD NÍVEL 2	**Passagem no leme + saída na circular**			
20	2	**K1 -Remonta forçada-** SLALOM - DVD NÍVEL 2	**Giro na aproximação + circular na passagem+ leme na saída**. ****Importante: a proa não passa dentro da baliza, por esse motivo o leme para girar o barco na aproximação.			

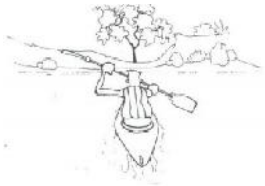
21	3	**K1 -Remonta reversa-** SLALOM - DVD NÍVEL 2	Remada reversa na entrada e passagem + leme de proa na saída			
22	4	**K1 -Remonta clássica em "S"-** SLALOM - DVD NÍVEL 2	Entrada no leme + circular de popa na passagem			
23	5	**K1 -Remonta forçada em "S"-** SLALOM - DVD NÍVEL 2	Entrada na circular + passagem na circular			
24	6	**K1 -Remonta ré-** SLALOM - DVD NÍVEL 2	Entrada de ré + saída de frente			

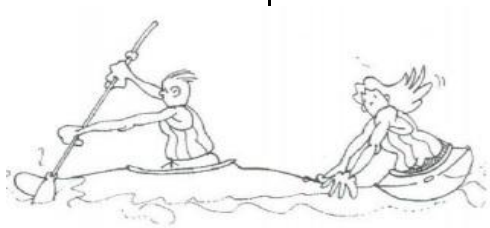
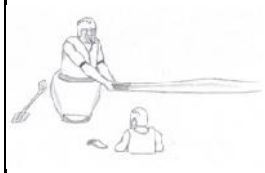
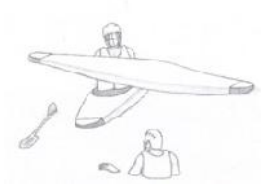
		NO CANAL- PISTAS 2 E 3 SCOUT TÉCNICO **NAS PISCINAS** SEGUEM OS EXERCÍCIOS: **Treino 1: Drible**	Número de jogadores: um ou mais// **Habilidades**-Drible// 1. Driblar a bola de modo que ela seja recuperada a cada duas remadas. Repetir cinco vezes.// 2. Driblar a bola de modo que ele seja recuperado a cada três remadas. Repetir cinco vezes. // 3. Continuar o exercício com quatro e cinco remadas.//**Comentário:** A finalidade do exercício é ligar a distância que a bola é jogada na frente do caiaque com o número de remadas necessários para recuperá-la. Observe que para um número par de remadas a bola é recuperada no mesmo lado. Mas para um número ímpar de remadas a bola alterna de um lado para o outro.			
		Treino 2: Drible em linha- CP	Número de jogadores: três ou mais //Ha**bilidades:**Drible -Velocidade-Ataque por trás -Resistência// 1. Um grupo de jogadores formam uma linha única.// 2. O primeiro jogador dribla a bola lentamente cinco vezes e imediatamente continua com três dribles rápido.// 3. No quinto drible lento, quando a bola atinge a água, o segundo jogador que estiver na linha avança para atacar.// 4. Quando completar o combate, os dois primeiros jogadores voltam ao fim da linha e o exercício reinicia com os próximos dois jogadores.// **Comentário:** A intenção é colocar o jogador do drible sob pressão modificando sua trajetória. Não é necessário tomar a posse da bola. Para variar o exercício a bola pode ser dribladas com o remo. Manter linha reta.			
		Treino 3: Drible em linhas alternadas- CP	Número de jogadores: quatro ou mais// **Habilidade:**-Drible// 1. Dois grupos de jogadores enfrentam uns aos outros cerca de 15 m de distância.// 2. O primeiro jogador de um grupo rema para a frente, driblando a bola e passa para o jogador oposto no segundo grupo. // 3. Este jogador, em seguida, dribla para a frente e passa de volta para o primeiro grupo. // 4. O exercício continua a alternar o drible entre cada grupo. //**Comentário:** Os jogadores devem se concentrar em manter uma linha reta e desenvolver uma colocação de bola regular e recuperação como drible. Para variar, um caçador pode seguir o jogador, ou um defensor pode ser introduzido entre o jogador do drible e o jogador que receberá o passe.			

		Treino 4: Drible sob pressão- CP	Número de jogadores: dois// **Habilidades** -Drible -Velocidade-Combate // 1. O jogador 1 dribla a bola na velocidade.// 2. O jogador 2 deve começar a um barco atrás do jogador 1 com o objetivo de desviá-lo da trajetória pretendida.// **Comentário:** O exercício tem como objetivo colocar o jogador do drible sob pressão para desenvolver habilidades neste fundamento. O jogador atacante deve decidir se ataca pela frente, meio ou trazeira do barco.			
		Treino 5: Manter a posse de bola- CP	Número de jogadores: dois // **Habilidades:** Posse -Drible // 1. Dois jogadores sentam-se opostos uns aos outros em 6 m de distância. // 2. O portador de bola rema em direção ao outro jogador e tenta passar sem perder a posse.// 3. O defensor tenta bloquear o progresso e ganhar a posse.// **Comentário:** O objetivo deste exercício é passar através de um defensor mantendo a posse da bola. O portador de bola pode driblar ao redor ou jogá-la sobre o defensor. O jogador deve então passar o defensor para recuperar a bola e completar o exercício.			
		Treino 6: Ataque por trás	Número de jogadores: dois// **Habilidades:** Combate-Entender melhor a reação de cada ângulo de ataque.// 1. O atleta 1 rema para a frente em ritmo constante. // 2. O atleta 2 começa a remar um barco atrás de distância do atleta 1 e a um metro para o lado.// 3. O atleta 2 terá que remar forte para combater lateralmente a proa do jogador 1 fazendo com que o mesmo desvie a rota girando-o.// **Comentário:** No início, o jogador 1 deve mover-se lentamente para permitir que o jogador 2 estabeleça uma técnica de ataque, quando então a velocidade poderá ser aumentada. O jogador 1 pode tentar driblar para simular uma situação de jogo mais realista. Ao invés de fazer o ataque na proa, é bom variar o local do ataque para entender qual será a reação do barco em cada angulação desejada.			
SEMANAS 9 E 10						

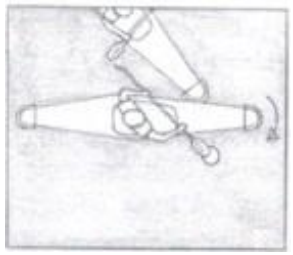
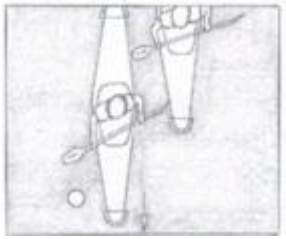
25	1	**K1 - Remada inclinada - CS e CP DVD NÍVEL 1 - Remada inclinada**	Fundamento importante de equilíbrio, técnica e destreza que deve ser praticado no aquecimento do atleta desde o início das atividades em ambos os lados (direito e esquerdo). Consiste em deixar o barco inclinado em apenas um dos lados onde deverá manter um ciclo de remadas da seguinte forma: a- Buscar o alcance máximo do ataque b-O joelho do lado oposto à remada deverá ficar levantado (flexionado) e a outra perna estendida. c- Com o remo fora da água o atleta deverá manter-se equilibrado. d- Puxar o remo próximo do barco (sentir o deslize) e- A proa deve se mover para a pá, permitindo que o ciclo seja repetido no mesmo lado.			
26	2	**K1 - Inclinação corporal - CS e CP https://www.youtube.com/watch?v=ffulptOrHsc**	Inclinação corporal é **fundamento básico para o rolamento** e essencial para a modalidade de caiaque polo pois é utilizada em praticamento todos os movimentos de combate. Sem uma inclinação eficaz, a disputa pela bola torna-se incerta e pouco confiável. Com uma forte inclinação, a recuperação será eficiente e confiável. A inclinação deverá ser forte e rápida com o corpo e os quadris agindo juntos. 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. 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". 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. 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.			

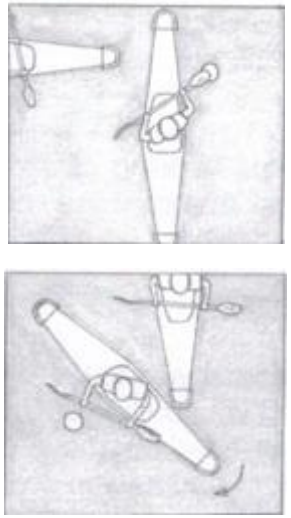
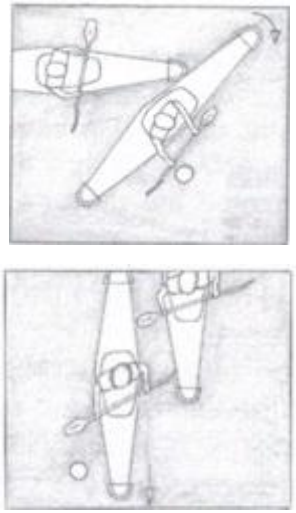
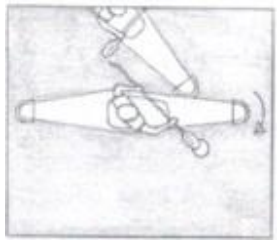
27	3	**K1 -Apoio baixo - COMUM**	O apoio baixo utiliza as costas do remo na superfície da água para estabilizar o barco. O remo é colocado na água em ângulo de 90° ao barco e posicionado baixo sobre o convés sendo que o tubo do remo deverá estar próximo à cintura do atleta. O corpo deverá estar um pouco inclinado no sentido inverso do apoio sendo que a cabeça levemente inclinada para o lado do apoio.			
28	4	**K1 -Apoio alto- COMUM**	O apoio alto 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. Ambos os cotovelos deverão estar próximo ao corpo corpo e a cabeça inclinada para o lado do apoio. Neste movimento a linha dos cotovelos estará abaixo do tubo do remo, o que diferencia com o apoio baixo onde a linha dos cotovelos permanecerá acima do tubo.			
29	5	**K1 - Rolamento com remo - CS e CP https://www.youtube.com/watch?v=ffulptOrHsc**	Trata-se de uma manobra imprescindível na maioria das modalidades de canoagem (todas as de águas brancas, de mar e do caiaque pólo), que consiste em recuperar a posição vertical do conjunto barco/remo/canoísta que encontra-se em situação de emborque (emborcar, significa pôr-se de cabeça para baixo). Existem vária técnicas para isso. A mais aconselhável é o rolamento central em virtude de que nesta técnica não se deve variar o agarre do remo e ao recuperar a posição vertical o canoísta estará pronto para encadear qualquer outra manobra. Vários vídeos no youtube e em DVD´s auxiliam na compreensão das várias formas de rolamento.	https://www.youtube.com/watch?v=v-riOC8poAs	https://www.youtube.com/watch?v=WpsKe_ebJaQ https://www.youtube.com/watch?v=gt_izb3A1s8	https://www.youtube.com/watch?v=ffulptOrHsc
30	6	**K1 - Rolamento de popa - CS e CP https://www.youtube.com/watch?v=ffulptOrHsc**	O rolamento com a mão na popa é o rolamento mais popular no caiaque polo. Ele fornece uma recuperação rápida e é o mais fácil de aprender. Funciona mantendo os dois braços alongados até a popa para reduzir o centro de gravidade. Com o corpo e braços completamente estendidos para trás, um dos braços (ou ambos) com a mão aberta forçará a lâmina da água em substituição ao remo e o outro braço deve ser lançado para o sentido da virada facilitando o movimento de quadril necessário para o rolamento.			

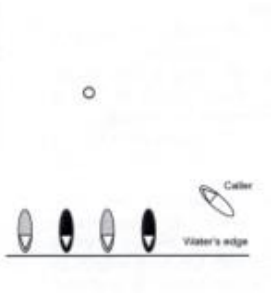
A	A	**Treino 1: Pegue se for capaz**	Neste exercício que deverá ser realizado em pares, um remador será perseguido por outro que terá como objetivo tocar com o remo na popa do barco dianteiro. Funcionará da seguinte forma, dois barcos serão emparelhados com uma distância de meio metro entre eles. O barco da frente quando estiver bem posicionado deverá acelerar para que o barco de trás (caçador) também se desloque objetivando tocar com o seu remo na popa do barco dianteiro. Quando isso acontecer, inverte-se o papel. Neste endereço eletrônico é possível visualizar o exercício através de vídeo: www.canoepoloexercises.com/wordpress/			
B	B	**Treino 2- Atropele se for capaz**	O objetivo principal deste exercício é aumentar a velocidade e nível de aptidão do canoísta remando para frente e para trás. Consiste em colocar dois barcos de frente um para o outro a uma distância de 1 metro entre ambos. O atleta que irá executar a remada reversa deverá dar início ao sprint para trás, o outro que estará de frente deverá tentar tocar com o remo na proa da primeira embarcação. Visualize o exercídio no vídeo: http://www.canoepoloexercises.com/wordpress/			
C	C	**Treino 3: Exercício apoio baixo**	Objetivando demonstrar a eficácia dos apoios com as pás, que auxiliará muito o equilíbrio dos atletas o professor, em local com pouca profundidade, deverá separar a turma em duas. A metade dos alunos estarão embarcados e a outra metade sentado atrás da embarcação, com a popa entre as pernas. Aquele que estiver atrás deverá provocar o desequilíbrio inesperado da embarcação. Aquele que estiver na embarcação deverá reagir utilizando-se do apoio das pás. O Professor deverá observar sempre o apoio com o dorso da pá e o aluno deverá perceber a pressão que o dorso da pá faz sobre a água.			
D	D	**Treino 4: Exercício apoio baixo e alto**	O objetivo é demonstrar a sensação do apoio alto e baixo por meio da resistência ao avanço da embarcação. Ambos os atletas embarcados, um segura na proa do outro. O atleta com o remo deverá empurrar o outro barco a uma distância de aproximadamente 5 metros (preferencialmente do fundo para a margem). O treinador deverá observar a consistência e frequência da remada.			

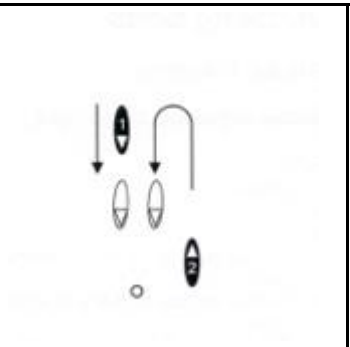
E	E	**Treino 5: Exercício apoio alto**	O objetivo continua sendo demonstrar a sensação de apoio alto por meio da resistência ao avanço da embarcação. Só que agora, ao invés de empurrar, o atleta irá puxar o companheiro que estará agarrado na popa. Para o atleta que está sendo rebocado é importante que ele se sensibilize com a questão da inclinação do seu barco e descubra em que momento ele consegue dificultar mais a vida do seu companheiro.			
F	F	**Treino 6: SLALOM -Saltar Refluxos** **CAIAQUE POLO: Recuperação**	Para o fundamento de Saltar Refluxos, ensinar a manter o barco plano e executar a última remada muito próxima ao refluxo, com forte tração e impulso no finca-pé no mesmo lado da remada. O objetivo é elevar a proa no momento exato através de uma "circular de proa". O resultado será melhor se o barco estiver inclinado.			
			Na prática inicial da canoagem é inevitável que haja emborcamentos (virada de barco). Isso sempre acontecerá e os atletas e professores devem estar preparados para que essa situação previsível e inevitável não se transforme em ação imprudente ou negligente de forma que o treinamento com extrema cautela e segurança é essencial. O rolamento confiável deve ser o objetivo final de qualquer atleta de águas brancas ou piscinas, porém, até que isso seja alcançado existem várias maneiras de recuperar a compostura <u>sem sair da água</u>. Essas técnicas de recuperação são habilidades importantes e devem ser praticadas para que possam ser usadas com confiança. Os treinamentos das ações 1 e 2 só podem ser realizadas se os atletas já demonstrarem segurança na retirada da saia. <u>RECUPERAÇÃO (1) NADANDO CACHORRINHO (PISCINAS)</u>: Como o nome sugere, um jogador emborcado pode remar com as mãos para se recuperar. Permanecendo no caiaque, e com as pernas firmemente agarradas no convés e finca-pé, alcance a superfície da água "nadando cachorrinho" com as duas mãos até a borda da piscina ou até qualquer outro objeto que possa servir de flutuação, até mesmo a um outro caiaque. Mantenha a cabeça abaixo da água enquanto nada, mas levante para respirar, conforme necessário. Quando encontrar algo firme para apoiar as mãos endireito o corpo com o movimento do quadril.			

			RECUPERAÇÃO (2) MÃOS PARA CIMA (PISCINAS). Este tipo de resgate é rápido e fácil, mas requer um entendimento entre os jogadores para o seu uso. Ao virar, o jogador permanece no barco e, de cabeça para baixo, coloca as duas mãos acima da água ao longo de cada lado do caiaque. As mãos indicam aos outros que o resgate é necessário e permite que alguém posicione a proa de seu caiaque contra uma das mãos. Ao sentir o caiaque de resgate, a pessoa emborcada agarra-o e recupera-se com um movimento de quadril. RECUPERAÇÃO (3) COMPLETA (PISCINAS E RIOS): Esta técnica não é adequada para a recuperação durante um jogo, mas é útil em rios e lagos. Ele permite que outro remador ajude o nadador a retornar ao caiaque enquanto estiver na água (veja figuras ilustrativas)			
SEMANAS 11 e 12						
31	1	**CANOAGEM SLALOM** -DEVE RETORNAR OS TREINAMENTOS REFERENTES À SEMANA 2 **CAIAQUE POLO** - Além de pequenas partidas e exercícios específicos, deverá trabalhar os seguintes fundamentos: **Mergulho de proa**	Mergulhar a proa significa afundar a parte da frente do caiaque para manobras de ataque e defesa. 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. Para mergulhar a proa, terá que movimentar o corpo para a frente visando forçar o mergulho da proa. Para fazer isso deverá remar em velocidade média e inclinar-se para frente sobre o convés. O atleta deverá manter a cabeça baixa sobre o convés. A ação deve ser suave e sem muito esforço sendo praticada usando a proa do barco para pegar uma bola na água. O atleta deve jogar a bola 3-4 m à frente e fazer com que o caiaque mergulhe a proa com o objetivo da bola rolar ao longo do convés e para as mãos.			
32	2	**Mergulho de popa-** CAIAQUE POLO	Mergulho de popa significa afundar a parte trazeira da embarcação para manobras de ataque e defesa em situações apertadas ou para se livrar do embate. A popa é mergulhada com uma remada reversa ou circular. A prática consiste em passar a popa sob uma bola atrás do atleta.			

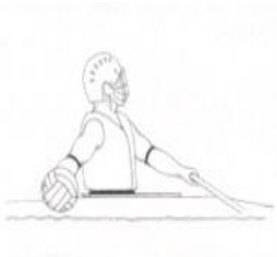
33	3	**Ataque frontal**- CAIAQUE POLO	O ataque frontal consiste em colidir a proa do seu barco na embarcação oponente com a intenção de parar ou desequilibrar o jogador. Ocasionalmente um alto impacto poderá danificar a embarcação de forma que compreender as regras relativas a este fundamento e desenvolver uma boa técnica ajudará a evitar tumultos desnecessários. 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 do seu deck, isso dará o controle e permitirá direcioná-lo para onde você desejar.			
34	4	**Ataque lateral**- CAIAQUE POLO	O ataque lateral consiste em parar ou desequilibrar o jogador utilizando a lateral da sua embarcação contra o oponente. 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 do seu deck, isso dará o controle e permitirá direcioná-lo para onde você desejar.			

35	5	**Proteção da bola**- CAIAQUE POLO	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. Gire o barco 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 impedí-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. 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. 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.			
36	6	**Defesa lateral**- CAIAQUE POLO	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. Como alternativa para se afastar do atacante, o defensor poderá utilizar de uma remada reversa.			

A	A	**Treino 1: Disputa lateral**	Número de jogadores: dois// **Habilidades**-Remar apenas de um lado -Balanço-Controle do barco -Força//1. Dois jogadores se posicionam lado a lado com seus barcos se tocando. // 2. Os jogadores só podem remar de um lado.// 3. Em um sinal acordado, ambos os jogadores remam para a frente e trabalham duro para tentar e quebrar a frente do outro.// 4. Os barcos devem manter contato em todo o exercício. // **Comentários:** Um bom exercício para construir habilidade e confiança no encontro um-a-um.			
B	B	**Treino 2: Proteção de bola**	Número de jogadores: dois// **Habilidades:** Controle de bola - Controle do barco.//1. Um jogador coloca a bola na água a 1 m do seu caiaque e é abordado do lado oposto por outro jogador que tentará obter a bola.// 2. O primeiro jogador aceita o combate e gira protegendo a bola. //3. O objtivo desse exercício é trabalhar apoio alto, apoio baixo e rolamento. O exercício termina quando há quebra de suporte ou a perda da posse.//**Comentário:** Para dificultar o exercício é interessante fazer a proteção próximo às linhas laterais. A bola ficará entre o primeiro jogador e a lateral do campo. O segundo jogador abordará com o objetivo de forçar que a bola sai para a lateral.			
C	C	**Treino 3: Bola para trás**	Número de jogadores: três ou mais // **Habilidades**- Giros - Combate -Posicionamento do barco// 1. Dois ou mais jogadores se posicionam lado a lado com barcos voltados para a borda da piscina ou uma linha lateral. // 2. A bola é jogada 3-4 cerca de 10 metros para trás mais ou menos no centro da piscina.// 3. Enquanto a bola estiver fazendo sua trajetória no ar, dois jogadores serão chamados pelo nome para recuperá-la.// 4. O jogador que devolver a bola ao professor vence. // **Comentário:** se a posse se torna travada, dois jogadores podem ser chamados para criar um embate entre 2 contra 2. Na Canoagem Slalom deverá ser adaptado esse exercício fazendo caiaques x caiaques e canoas x canoas, para pegarem um colete, por exemplo (o ideal é que seja uma bola mesmo para facilitar o arremesso).			

D	D	**Treino 4: Giro para a bola - CS e CP**	Número de jogadores: dois // **Habilidades:** sprints e giros// 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. // **Comentário:** O barco 2 não deve girar muito cedo, pois o objetivo é vir ao lado do barco 1 para a disputa da bola.			
E	E	**Treino 5: Passe e recepção- CP**	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. //**Comentário:** Este exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. O ideal é inicar a troca de passes juntos de forma lenta para enfatizar a técnica. O foco deverá estar na precisão. Para passes de beisebol, 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 de braço esticado, 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.			

F	F	**Treino 6: Passe e recepção - CP**	Número de jogadores: quatro ou mais **Habilidades:** Passe -Recepção 1. os jogadores formam um círculo e enfrentam o seu centro. 2. as bolas jogadas ao redor ou através do círculo de jogador para jogador. **Comentários:** Este exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. Para lances mais longos, o círculo pode ser feito maior. Para maior dificuldade, os jogadores podem remar em um círculo para passar e receba a bola enquanto se movem. Duas ou mais bolas podem ser usadas para aumentar o ritmo e elevar o grau de concentração.			
SEMANAS 13 e 14						
37	1	**SLALOM - retornar à semana 3** **CAIAQUE POLO - Fundamento - Ataque proa a proa**	Ataque proa a proa consiste na colisão de frente (proa a proa) dos dois oponentes. Este ataque não é confiável pois será facilmente frustrado por um simples movimento de afasto.			
38	2	**Rolamento de proa - CS e CP**	O início da manobra se dá com ambas as mãos alcançando a superfície da água no sentido do rolamento. Com as mãos e braços apoiados na lâmina da água o atleta deverá impulsioná-los para baixo com o corpo inclinando para a frente para facilitar o movimento do quadril. A ação termina com o atleta apoiado no convés da embarcação.			

39	3	**Rolamento de Centro - CS e CP https://www.youtube.com/watch?v=nuyxL900cK0**	O rolamento de mão no centro do barco é quase idêntico ao rolamento de proa. O início da manobra consiste em colocar uma das mãos e cotovelos acima da água e a outra mão apenas na superfície da água. Para recuperar a posição de equilíbrio o atleta deverá empurrar as mãos para baixo em movimento suave, utilizando o cotovelo do lado oposto para dar o equilíbrio necessário à estabilização do barco. O rolamento funciona por causa do movimento do corpo e quadril e não por alavancar a água. O movimento do corpo deve ser forte e a cabeça deve permanecer no ombro até que esteja totalmente para cima.			
40	4	**Rolamento com bola - CAIAQUE POLO**	Após aprender os demais rolamentos é muito fácil rolar com a bola. O atleta deverá segurar a bola com as duas mãos porém não deve usá-la como suporte ou tentar empurrá-la para baixo pois qualquer rolamento com a mão somente será eficaz se houver o o encaixe perfeito do corpo. Com o aperfeiçoamento da manobra será possível o rolamento segurando a bola com apenas uma mão.			
41	5	Arremesso- CAIAQUE POLO	O arremesso de bola pode ser versátil para passes laterais ou ser usado para jogar a bola em linha reta para frente. O atleta deve agarrar a bola com a mão aberta e braço esticado 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 em linha reta. A bola é solta com um toque do pulso, como se o atleta fosse esbofetear alguém, e os dedos estendidos em direção ao alvo. A bola tomará o rumo onde os dedos apontam. O braço deve continuar o movimento até estar sobre o convés do barco.			
42	6	Passe com as duas mãos- CAIAQUE POLO	O passe com as duas mãos é ideal para passes curtos diretos em jogo congestionado. Liberação de bola é muito rápida. 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 permacer 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.			

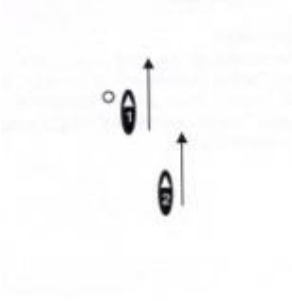
A	A	**Fundamento: Drible - Treino 1 - Drible**	O drible permite a posse continua da bola enquanto o atleta se mantiver remando. Consiste basicamente em pegar a bola na água com o barco em movimento e jogá-la adiante para ser recuperada novamente. Esse movimento pode ser lento para ganhar tempo ou rápido como uma manobra de ataque. A ação se inicia aproximando-se da bola e posicionando o caiaque ao lado dela para que o atleta possa pegá-la quando a mesma 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. Número de jogadores: um ou mais **Habilidades**- Drible 1. Driblar a bola de modo que ela seja recuperada a cada duas remadas. Repetir cinco vezes. 2. Driblar a bola de modo que ele seja recuperado a cada três remadas. Repetir cinco vezes. 3. Continuar o exercício com quatro e cinco remadas. **Comentário:** A finalidade do exercício é ligar a distância que a bola é jogada na frente do caiaque com o número de remadas necessários para recuperá-la. Observe que para um número par de remadas a bola é recuperada no mesmo lado. Mas para um número ímpar de remadas a bola alterna de um lado para o outro.			

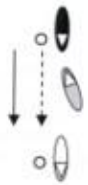
B	B	**Treino 2: Drible em linha- CP**	Número de jogadores: três ou mais **Habilidades:**Drible -Velocidade-Ataque por trás -Resistência 1. Um grupo de jogadores formam uma linha única. 2. O primeiro jogador dribla a bola lentamente cinco vezes e imediatamente continua com três dribles rápido. 3. No quinto drible lento, quando a bola atinge a água, o segundo jogador que estiver na linha avança para atacar. 4. Quando completar o combate, os dois primeiros jogadores voltam ao fim da linha e o exercício reinicia com os próximos dois jogadores. **Comentário:** A intenção é colocar o jogador do drible sob pressão modificando sua trajetória. Não é necessário tomar a posse da bola. Para variar o exercício a bola pode ser dribladas com o remo. Manter linha reta.			
C	C	**Treino 3: Drible em linhas alternadas- CP**	Número de jogadores: quatro ou mais **Habilidade:**- Drible 1. Dois grupos de jogadores enfrentam uns aos outros cerca de 15 m de distância. 2. O primeiro jogador de um grupo rema para a frente, driblando a bola e passa para o jogador oposto no segundo grupo. 3. Este jogador, em seguida, dribla para a frente e passa de volta para o primeiro grupo. 4. O exercício continua a alternar o drible entre cada grupo. **Comentário:** Os jogadores devem se concentrar em manter uma linha reta e desenvolver uma colocação de bola regular e recuperação como drible. Para variar, um caçador pode seguir o jogador, ou um defensor pode ser introduzido entre o jogador do drible e o jogador que receberá o passe.			

D	D	**Fundamento - Recepção de passe- CAIAQUE POLO**	Uma recepção de qualidade é tão importante quanto o próprio arremesso pois um bom passe será desperdiçado se a companheiro não tiver a destreza suficiente para dar sequência rápida na jogada. A bola pode ser capturada com as duas mãos, com uma ou com o remo. A ilustração anexa mostra com exatidão qual a forma que o atleta deverá optar para a captura da bola. Deve-se imaginar o primeiro círculo (ou círculo interno) passando sobre os dois cotovelos do atleta quando os antebraços do mesmo estiverem na horizontal. O segundo círculo (ou círculo externo) compreende o alcance máximo dos braços. A recepção de passe com as duas mãos deve ser executada quando a bola estiver dentro do primeiro círculo (círculo interno). Bolas fora da círculo interno, mas dentro do círculo externo, podem ser capturadas com uma mão. Fora dos dois círculos o remo é o instrumento mais eficaz para interceptação da bola. Para a recepção do passe com as duas mãos, o atleta deve esticar os braços para frente com as palmas voltadas uma para a outra e os dedos estendidos para fora. Os dedos indicadores e polegares de ambas as mãos formam a figura de um diamante quando se olha para eles. O atleta deve pegar a bola com as mãos firmes porém de forma que com a ajuda do braço haja a absorção do impacto até ela chegar ao peito do atleta. Para a recepção do passe com uma mão, os dedos devem estar estendidos para cima deixando que a mão e o braço absorvam o impacto com o movimento do braço para trás com a bola.			
E	E	**Treino 5: Passe e recepção - CP**	Número de jogadores: quatro ou mais **Habilidades:** Passe -Recepção 1. os jogadores formam um círculo e enfrentam o seu centro. 2. as bolas jogadas ao redor ou através do círculo de jogador para jogador. **Comentários:** Este exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. Para lances mais longos, o círculo pode ser feito maior. Para maior dificuldade, os jogadores podem remar em um círculo para passar e receba a bola enquanto se movem. Duas ou mais bolas podem ser usadas para aumentar o ritmo e elevar o grau de concentração.			

F	F	**Fundamento - Bloqueio com o remo- CAIAQUE POLO**	É possível bloquear a passagem da bola utilizando a pá do remo. O atleta deve estar preparado para esticar o remo para cima ou para os lados mantendo uma empunhadura sempre firme. Qualquer parte do remo pode ser utilizada e o atleta que estiver bloqueando deverá estar prestando atenção na bola e não no adversário para desenvolver a coordenação mão-olho, essencial para o bloqueio eficaz. Normalmente a bola vai cair na água, porém com muito treinamento é possível fazer com que a mesma deslize até as mãos do atleta ou até mesmo que se dê sequencia de jogada sem deixar a bola cair (lembrando que é proibido o movimento de balanço com o remo)			
G	G	**Fundamento - Bloqueio de proa- CAIAQUE POLO**	Consiste no bloqueio da bola quando a mesma estiver passando no convés de proa. O atleta deverá deixar o remo paralelo ao barco e amortecer a bola com a parte de dentro do remo.			
SEMANAS 15 e 16						
43	1	SLALOM - RETORNAR SEMANA 4 CAIAQUE POLO - Rebatida com o remo	Ao invés de usar o remo para amortecer a bola para as mãos ou para os lados, é possível golpeá-la para que caia na frente do caiaque. Isso redireciona a bola sem parar a jogada e pode dar excelente resultado. A bola é rebatida para a frente com a parte de trás da pá.			
44	2	Puxar a bola com o remo- CAIAQUE POLO	A pá é uma extensão eficaz para recuperar a bola na água que está fora do alcance do braço. O atleta deverá prender a pá sobre a bola de modo que faça o contato mantendo o braço de cima no alto e firme permitindo que a pá em contato com a bola seja trazida em zig zag traga até as suas mãos. Essa ação tem que ser mais rápida do que levar o caiaque até a bola.			

45	3	Drible com o remo- CAIAQUE POLO	Usar o remo para driblar ao invés de utilizar as mãos permite que o atleta mova a bola para a frente como parte da remanda, sem necessidade de pausa. O movimento da pá na bola é diferente para os lados da mão direita e da mão esquerda. Na mão direita o atleta deve empurrar a bola para baixo com a borda da pá e à medida que a bola salta da água deve bater para a frente com a parte de tráz do remo. No drible com a mão esquerda o atleta deve empurrar a bola para baixo com a borda trazeira da pá e assim que a bola levantar deverá batê-la para a frente com a parte interna da pá. Para ambos os lados o atleta deve se aproximar da bola e posicionar o barco a 40-60 cm da mesma deixando-a entre o pé e o joelho. Deve objetivar colocar a bola cerca de um metro em frente do barco sem qualquer interrupção perceptível do ciclo da remada.			
46	4	Lob- CAIAQUE POLO	Lob consiste em arremessar a bola para o alto com pouca força com o objetivo de colocar a bola por cima do 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 passe de beisebol, mas ao invés de liberar a bola em trajetória reta o arremesso será para cima.			
47	5	Snap de pulso- CAIAQUE POLO	É uma técnica de arremesso que consiste em encaixar a bola no pulso para liberá-la em linha com o antebraço. No momento do arremesso ela é abaixada para o lado esquerdo ou direito para enviar a bola em um ângulo não previsto pelo goleiro.			
48	6	Arremesso de giro- CAIAQUE POLO	Outra variação no passe de beisebol que faz com que a bola perca de repente velocidade e ganhe altura quando ela deixa a mão. Em um passe de beisebol normal, os três dedos médios impulsionam a bola para a direção e velocidade. Neste caso a bola é liberada do polegar e do dedo indicador para dar rotação e ganhar altura.			

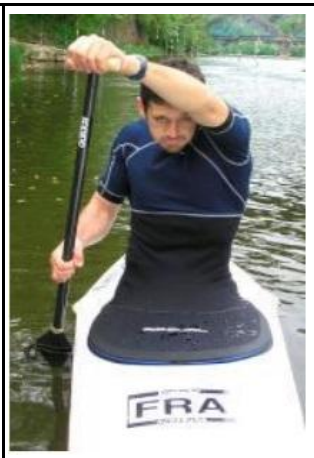
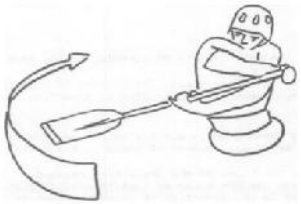
A	A	Fundamento - Arremesso em curva- CAIAQUE POLO	Consiste em fazer com que a bola realize trajetória não retilínia, fazendo uma pequena curva. Este arremesso é possível movendo o pulso ao redor da parte externa da bola para dar uma rotação lateral quando a mesma é liberada. No passe normal a bola gira verticalmente ao contrário desse movimento que a bola é arremessada com rotação lateral. Se o jogador for destro a bola fará a curva da direita para a esquerda.			
B	B	Fundamento - Aremesso contrário em curva- CAIAQUE POLO	Outro arremesso em curva, porém no sentido contrário, ou seja, se o atleta for destro a bola sairá da esquerda para a direita. Para isso deverá mover o pulso em torno do interior da bola para dar uma rotação lateral quando for liberada.			
C	C	Fundamento - Passe falso- CAIAQUE POLO	A maneira mais fácil de enganar um adversário é fingir o arremesso. O atleta fará o movimento convincente de arremesso, porém não deixará a bola sair da sua mão. Normalmente o adversário se move para bloquear o arremesso inicial e com isso abre a possibilidade de mudar rapidamente a direção do passe ou arremesso a gol. Existem várias formas de se fazer isso, como por exemplo alterar o passe de beisebol para um passe de duas mãos ou então de uma passagem para a esquerda para uma a direita. É importante imitar a primeira parte do arremesso para iludir o adversário.			
D	D	Olhar falso- CAIAQUE POLO	Se o atleta estiver olhando na direção do passe, facilitará a marcação. Uma opção para iludir o adversário é olhar no sentido contrário ao alvo pretendido no momento do passe.			
E	E	**Treino : Drible sob pressão- CP**	Número de jogadores: dois **Habilidades** -Drible -Velocidade-Combate 1. O jogador 1 dribla a bola na velocidade. 2. O jogador 2 deve começar a um barco atrás do jogador 1 com o objetivo de desviá-lo da trajetória pretendida. **Comentário:** O exercício tem como objetivo colocar o jogador do drible sob pressão para desenvolver habilidades neste fundamento. O jogador atacante deve decidir se ataca pela frente, meio ou trazeira do barco.			

F	F	**Treino: Manter a posse de bola-CP**	Número de jogadores: dois **Habilidades:** Posse -Drible 1. Dois jogadores sentam-se opostos uns aos outros em 6 m de distância. 2. O portador de bola rema em direção ao outro jogador e tenta passar sem perder a posse. 3. O defensor tenta bloquear o progresso e ganhar a posse. **Comentário:** O objetivo deste exercício é passar através de um defensor mantendo a posse da bola. O portador de bola pode driblar ao redor ou jogá-la sobre o defensor. O jogador deve então passar o defensor para recuperar a bola e completar o exercício.			
G	G	**Treino : Ataque por trás**	Número de jogadores: dois **Habilidades:** Combate-Entender melhor a reação de cada ângulo de ataque. 1. O atleta 1 rema para a frente em ritmo constante. 2. O atleta 2 começa a remar um barco atrás de distância do atleta 1 e a um metro para o lado. 3. O atleta 2 terá que remar forte para combater lateralmente a proa do jogador 1 fazendo com que o mesmo desvie a rota girando-o. **Comentário:** No início, o jogador 1 deve mover-se lentamente para permitir que o jogador 2 estabeleça uma técnica de ataque, quando então a velocidade poderá ser aumentada. O jogador 1 pode tentar driblar para simular uma situação de jogo mais realista. Ao invés de fazer o ataque na proa, é bom variar o local do ataque para entender qual será a reação do barco em cada angulação desejada.			

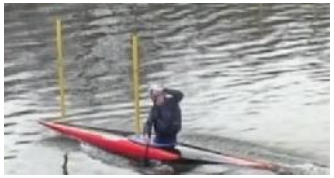
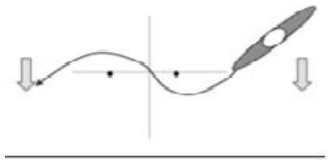
SEMANAS 17 e 18

49	1	**NO CANAL E NAS PISCINAS C1 - Remada para frente- SLALOM- DVD NÍVEL 1**	**ATAQUE**: Começa quando a pá adquire a posição mais distante do canoísta ingressando na água. *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 alongue-se completamente. 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 direciona. A mão de cima deve esta no mesmo plano vertical que a mão de baixo. QUEIXO – o queixo deverá estar sempre levantado para facilitar a visão e a própria respiração.			
			<u>TRAÇÃO</u>: - Inicia-se 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. *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			

			SAÍDA – A saída da pá da água se realiza quando o tronco retornar à sua posição vertical e o braço da tração estiver próximo ao meio da embarcação. O atleta deverá empurrar o quadril para a frente aproveitando o apoio no banco e nos joelhos. *BRAÇO DE COMANDO – para finalizar a remada o braço de comando deverá estar esticado enquanto que o braço da tração no momento que chegar na altura do quadril do atleta deverá estar em uma angulação aproximada entre 90° a 85°. Para que não se perca equilíbrio direcional, a mão do braço de comando deverá estar no mesmo plano vertical que a mão do braço de tração (isso se visualiza com a foto de frente do canoísta). *REMO – Quanto mais vertical estiver (isso se visualiza também com a foto de frente do canoísta), maior equilíbrio do conjunto canoa/canoísta. A pá deve sair da água quando ela chegar no quadril, se diminuir muito o ângulo de 90° do braço de tração, a pá desenvolve uma grande obliquidade que faz com que a traseira da canoa afunde, diminuindo a velocidade. QUEIXO – sempre mantê-lo levantado.			
50	2	**C1 - Remada Cruzada - SLALOM**	Para se fazer correções de linhas na C1, o atleta terá que usar a remada cruzada que nada mais é do que iniciar um ciclo de remada no lado oposto ao seu lado preferencial girando completamente o tronco. Trata-se de um movimento que fará com que o atleta perca tempo, de forma que é importante fazer com que o atleta consiga traçar linhas retas sem o uso de cruzada (ou utilização mínima possível). 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. Isso também deve ser treinado.			
51	3	**C1 - Leme de proa - SLALOM**	Basicamente o que difere o leme de proa com o leme de popa é o ângulo de entrada da pá na água e o tronco do atleta. No leme de proa o atleta estará com o tronco com pouca rotação e a pá nunca vai entrar na água a 90° com relação ao barco, vai estar sempre com angulação menor.			

52	4	**C1 - Leme de popa- SLALOM- DVD NÍVEL 1 - ***no DVD está descrito errado o leme**	No leme de popa o atleta deverá girar o tronco de forma que os ombros fiquem quase que paralelos a linha do barco permitindo que a pá seja inserida na água em angulação de 90° (em relação ao barco). Essa entrada da pá na água se dará atrás do quadril, com rotação completa do tronco. O atleta deverá empurrar os joelhos em direção a pá. NÃO É APROPRIADO PARA ATLETAS COM OMBROS INSTÁVEIS.			
53	5	C1 - Leme na passagem - SLALOM - DVD NÍVEL 2 corrigir DVD "Leme de proa nas portas"	O objetivo é orientar a embarcação na passagem das portas, ou seja, entre as balizas o atleta vai estar sempre fazendo leme.			
54	6	C1- Remando na passagem - SLALOM - DVD NÍVEL 2 - Mudar o DVD que está "Leme de proa antes das portas"	Aqui o atleta orientará a embarcação na aproximação, sendo que a passagem pelo meio da porta se dará remando.			
A	A	C1-Leme de popa na corrente- SLALOM - DVD NÍVEL 2 ***modificar no DVD - rotação completa	Início do giro com leme de popa na aproximação, finalizando o movimento na passagem da porta. Neste momento o barco estará no sentido contrário ao da aproximação. O remo não deve sair da água até a saída completa da porta.			
B	B	C1- Giro na cruzada na corrente - SLALOM - DVD NÍVEL 2 ****alteraR DVD Rotação completa na cruzada	O atleta deverá iniciar o exercício remando com velocidade na cruzada para frente em direção à porta. Na aproximação inicia-se a execução do "giro na cruzada" o qual irá se encerrar já fora da porta, continuando na remada cruzada para se afastar das balizas.			
C	C	C1-Remonta clássica - SLALOM - DVD NÍVEL 2	Leme de popa na entrada+ leme de proa na passagem + leme de proa na saída			

D	D	C1 -Remonta na cruzada-SLALOM - DVD NÍVEL 2	Giro na cruzada na entrada e passagem + remada cruzada na saída. Proa por dentro das balizas. Pá do remo sem sair da água.			
E	E	C1 -Remonta clássica em "s"-SLALOM - DVD NÍVEL 2	Leme de proa na entrada + circular na passagem + remada cruzada na saída			
F	F	C1 -Remonta em "s"na cruzada-SLALOM - DVD NÍVEL 2	Remada cruzada na entrada + remada cruzada na passagem + leme de proa			
G	G	C1- Saltar Refluxo	O objetivo é elevar a proa no momento exato através de uma "circular de proa". O resultado será melhor se o barco estiver inclinado.			