

Programa Técnico - Go rowing 10 sessões

Ficha de Controlo 10 sessões

- **Pré-requisito**

Nadar 100m

- **Iniciação**

Nomear partes do barco e do remo

Transportar barco e remos

Entrar e sair do barco

Virar barco

Subir de novo para o barco

- **Manobras básicas**

a) Afastar do pontão

b) Voltar ao pontão

c) Rodar 360°, ambas direções

d) Remar e ciar

e) Paragem emergência (aguentar)

- **Remada básica**

a) Remar sem parar com carrinho completo

b) Remar com diferentes comprimentos de remada

c) Remar com bom ritmo (tempo motor: tempo deslize)

- **Exercícios básicos**

a) Ataque

b) Remada a remada

c) Stop 1, 2, 1/4, 1/2 e 3/4 de remada

d) Atrasar viragem pá

e) Remar sem virar pás

Sessão	Objetivo	Tarefas	Crítérios sucesso	Duração	Local	1	2	3
0	Prova de natação	Realizar o teste natação	<ul style="list-style-type: none"> Nadar 100 metros com roupa leve 	10'	Água / Piscina	X	X	X
1	Aprender os conceitos Básicos do remo	Usar corretamente a terminologia básica e Distinguir as várias partes do equipamento	✓ Nomear partes principais da embarcação e remo	45'	Indoor Posto Náutico (PN)	X	X	X
		Aprender a manusear as embarcações	✓ Mover as embarcações em segurança					
		Utilizar o ergómetro	✓ Técnica base no ergómetro					
2	Executar as Primeiras remadas	Entrar com segurança no barco	✓ Exercícios básicos de equilíbrio	45'	Água (Frente PN)	X	X	X
		Aprender a "posição de segurança"	✓ Confiança no barco na posição de segurança					
		Manobrar o barco com um remo de cada vez	✓ Pega do punho e rotação punho (vertical / paralela)					
			✓ Remar com uma mão (com ou sem barco preso na ré)					
✓ Confiança na embarcação								
3	Executar Habilidades básicas	Remar com os 2 braços e o banco fixo	✓ Equilíbrio básico e influência no rumo	45'	Água (Frente PN)		X	X
			✓ Afastar-se da margem, rodar e acostar ao pontão					
		Parar e mudar o barco de direcção	✓ Confiança em parar o barco e mudar de direcção					
		Controlar barco no caso de viragem	✓ Ser capaz de recuperar o barco em caso de barco "virado"					
✓ Ser capaz de subir para o barco e remar de volta								
4	Executar a remada base	Remar continuamente com ¼ e ½ carrinho	✓ Ser capaz de remar com carrinho a vários comprimentos	45'	Água (Frente PN)		X	X
			✓ Ser capaz de realizar posições de controlo (tempo curto)					
			✓ Ser capaz de sentir o deslocamento do barco na água					
		✓ Mover-se com o barco						
Remar com exercícios (posição de controle)	✓ Ser capaz de distinguir a maior potência aplicada com as pernas e tronco do que com os braços							
5	Mudar de ¾ para remada completa	Realizar e compreender os pontos-chave das 4 sessões anteriores	✓ Ser capaz de remar com carrinho a vários comprimentos	45'	Água (Frente PN)			X
		Remar continuamente a braços e comprido	✓ Ser capaz de realizar posições de controlo (tempo curto)					
		Remar com exercícios a ¾ carrinho	✓ Ser capaz de realizar acções anteriores com alguma precisão					
6	ritmo e equilíbrio	Realizar e compreender o conceito de ritmo	✓ Identificar bom ritmo em vídeo	45'	Água (Frente PN)			X
			✓ Mudança de ritmo no ergo e na água					
			✓ Ser capaz de acompanhar o ritmo de outro remador num barco de equipa					
		Alterar o ritmo e a cadência de forma consciente na remada (tempo deslize e motor)	✓ Sentir que o bom ritmo aumenta a velocidade barco					

Sessao	Objectivo	Tarefas	Critério de sucesso	Duracao	Local	1	2	3
7	Controlo da embarcação	Remar 100m sem parar e a direito	✓ Revisão 6 módulos anteriores (nomes das partes do barco, demonstrar posição segurança, parar barco e mudar direcção,	2 x 45'	Água (Frente PN)			X
			✓ demonstrar remar a ¼ e ½,					
			✓ verbalizar rotina na viragem e subida barco)					
		Remar 1 ou 2 remadas sem tocar na água (deslize)	✓ Introduzir ¾ carrinho					
	Remar com exercícios (posição de controle)	✓ Remar completo (tempo deslize lento e pás na água, sequencias gestuais e sem paragem no ataque)						
8	Executar Exercícios básicos	Introduzir exercícios para corrigir erros ou desenvolver a técnica e ritmo	✓ Ser capaz de executar todos os exercícios propostos	45'	Água (Frente PN)			X
		realizar exercícios no barco	✓ Compreender que os exercícios fazem parte de todas as sessões de treino de todos os remadores ao longo da sua carreira					
9	Tempo motor	Safar e deslize	✓ Safar e deslize	45'	Água (Frente PN)			X
		Ritmo	✓ Mudança de ritmo					
		Tempo motor	✓ Tempo motor					
10	Compilação	Exercícios de técnica	✓ Associar exercícios a movimentos incorretos	45'	Água (Frente PN)			X
		Exercícios de safar e deslize	✓ Executar exercícios propostos					
			✓ Atrasar a viragem da pá					
			✓ Remar sem virar a pá e equilibrado					
		Exercícios complexos	✓ Circuito					
			✓ Passeio					
✓ Pequena prova								

Nota: Todas as tarefas realizadas com o atleta na água têm que obrigatoriamente seguir os procedimentos de segurança aprovados pela direcção técnica.

1 - Curso Básico de Introdução ao remo (CBIR)

2 - Curso de Formação de remo de Lazer (CFRL)

3 – Curso Completo Go Rowing (CCGR)