UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA

ANA CAROLINA COSTA NOGUEIRA

TRABALHO DE TREINAMENTO ESPORTIVO

CANOAGEM SLALOM

Planejamento de quatro anos: da iniciação amadora à profissionalização

BELO HORIZONTE – MG

2026

IDENTIFICAÇÃO DO TRABALHO

Modalidade: Canoagem Slalom

Período do planejamento: 8 de setembro de 2026 a 8 de setembro de 2030

Duração: quatro anos

Nível inicial: atleta amador iniciante

Objetivo geral: organizar uma progressão de treinamento que desenvolva os fundamentos técnicos, físicos, táticos e psicológicos necessários à evolução do praticante.

1. INTRODUÇÃO – A CANOAGEM SLALOM

A canoagem slalom é uma modalidade disputada em um percurso de águas turbulentas, no qual o atleta precisa passar por portas suspensas no menor tempo possível e com o mínimo de penalizações. A prova exige mais do que velocidade: é necessário interpretar a correnteza, escolher trajetórias eficientes e ajustar os movimentos rapidamente diante das mudanças da água.

As portas verdes são transpostas no sentido da correnteza, enquanto as vermelhas precisam ser contornadas contra o fluxo, em uma manobra conhecida como remonta. Como o percurso reúne obstáculos naturais e artificiais, cada descida exige coordenação, controle da embarcação, precisão e capacidade de tomar decisões sob pressão.

1.1 Embarcações e provas

No K1, o atleta permanece sentado e utiliza um remo com duas pás. Na C1, compete ajoelhado e utiliza um remo de uma pá. O caiaque cross, por sua vez, é disputado em confronto direto entre atletas que largam simultaneamente. Cada formato apresenta demandas técnicas específicas, por isso a escolha da especialidade deve considerar o perfil, a experiência e a evolução do praticante.

1.2 Desenvolvimento da modalidade no Brasil

A canoagem slalom brasileira ganhou visibilidade internacional com resultados expressivos de atletas como Ana Sátila e Pedro Gonçalves. Esse cenário contribui para ampliar o interesse pela modalidade e reforça a importância de programas de formação que ofereçam acesso gradual à técnica, à preparação física e à experiência competitiva.

1.3 Exigências do treinamento

A preparação precisa integrar diferentes componentes. A técnica de remada e o domínio da embarcação são a base do desempenho; a leitura da correnteza e a passagem pelas portas ajudam a construir trajetórias mais eficientes; e o condicionamento físico sustenta a execução dos movimentos ao longo da prova. Também é importante trabalhar concentração, confiança e controle emocional, especialmente em situações imprevisíveis.

A transição do nível amador para um patamar de alto rendimento não acontece apenas pelo aumento das horas de treino. Ela depende de continuidade, avaliação periódica, recuperação adequada, acompanhamento técnico e metas compatíveis com a experiência do atleta. O planejamento apresentado a seguir organiza essa evolução em quatro macrociclos, com progressão gradual e ajustes conforme os resultados obtidos.

2. ESTRUTURA GERAL DA PERIODIZAÇÃO

Macrociclo	Período	Foco principal	Etapa prevista
I – Introdutório	08/09/2026 a 08/09/2027	Adaptação à água, fundamentos técnicos e base aeróbia	Amador iniciante
II – Básico e competitivo	08/09/2027 a 22/07/2028	Aumento progressivo do volume, técnica avançada e experiência competitiva	Amador em desenvolvimento
III – Transição e recuperação	23/07/2028 a 08/09/2029	Recuperação pós-temporada, manutenção da base e revisão de metas	Consolidação do desenvolvimento
IV – Consolidação do ciclo	08/09/2029 a 08/09/2030	Manutenção, avaliação global e planejamento do próximo ciclo	Preparação para continuidade no alto rendimento

A tabela sintetiza a lógica geral do planejamento. A evolução de nível é uma meta de longo prazo, não uma garantia automática: depende da frequência de treino, do acesso a estrutura adequada, da resposta individual às cargas e dos resultados em avaliações e competições. A participação em grandes eventos deve ser tratada como referência de planejamento, condicionada aos critérios oficiais de qualificação e ao nível esportivo alcançado.

3. MACROCICLO I – INTRODUTÓRIO

Período: 08/09/2026 a 08/09/2027. **Objetivo:** desenvolver segurança no meio aquático, equilíbrio, postura, remada básica e familiaridade com portas e correnteza. Ao final da etapa, espera-se que o atleta domine os fundamentos essenciais e possa participar de eventos compatíveis com sua experiência.

3.1 Mesociclo de incorporação (meses 1 a 4)

O trabalho começa com sessões de caráter predominantemente técnico. A prioridade é aprender a entrar e sair da embarcação com segurança, manter o equilíbrio e executar a remada com postura adequada. O volume deve ser leve a moderado e adaptado à familiarização do atleta com a água.

3.2 Mesociclo estabilizador (meses 5 a 8)

Nesta fase, os fundamentos são repetidos em situações um pouco mais variadas. Introduzem-se gradualmente exercícios de força geral, estabilidade do tronco e resistência aeróbia. A técnica continua ocupando a maior parte das sessões, enquanto a intensidade aumenta apenas quando o atleta demonstra controle e consistência.

3.3 Mesociclo pré-competitivo (meses 9 e 10)

O treinamento passa a incluir percursos cronometrados, simulações simples e exercícios de tomada de decisão. O objetivo não é buscar desempenho máximo a qualquer custo, mas aprender a manter a técnica sob pressão, reconhecer erros e estabelecer uma rotina pré-prova.

3.4 Mesociclo competitivo e de transição (meses 11 e 12)

Após as primeiras experiências competitivas, a carga é reduzida para favorecer a recuperação física e mental. A etapa termina com uma avaliação dos fundamentos adquiridos, das dificuldades encontradas e das metas para o próximo macrociclo.

Quadro 1 – Organização dos mesociclos do primeiro macrociclo

Bloco	Duração de referência	Conteúdo prioritário
Incorporação	16 semanas	Segurança aquática, equilíbrio, postura e remada básica; introdução às portas.
Estabilização	20 semanas	Consolidação técnica, base aeróbia, força geral e leitura inicial da correnteza.
Pré-competitivo	12 semanas	Descidas cronometradas, escolhas de trajetória, potência progressiva e simulação de prova.
Competição/transição	8 semanas	Participação em evento compatível com o nível, recuperação e avaliação do ciclo.

Exemplos de microciclos para o primeiro ano

Microciclo	Duração	Objetivo da semana
Adaptação ao meio aquático	7 dias	Familiarização com embarcação, equilíbrio e procedimentos de segurança.
Remada básica	7 dias	Praticar postura, pegada e movimentos de propulsão e direção.
Introdução às portas	7 dias	Passar por portas verdes e vermelhas em percurso simples.
Coordenação e equilíbrio	7 dias	Trabalhar apoios, estabilidade e recuperação da posição.
Base aeróbia leve	7 dias	Manter remada contínua em intensidade confortável.
Recuperação ativa	5 dias	Realizar atividade leve, mobilidade e descanso planejado.

4. MACROCICLO II – BÁSICO E COMPETITIVO

Período: 08/09/2027 a 22/07/2028. **Objetivo:** ampliar gradualmente o volume de treinamento, aperfeiçoar a técnica em correnteza e desenvolver a capacidade de executar percursos com maior precisão. O atleta passa a ter uma rotina mais estruturada, com integração entre treino na água, preparação física e recuperação.

O macrociclo pode ser dividido em quatro etapas: mesociclo ordinário, de desenvolvimento do volume e da técnica; mesociclo de choque, com aumento planejado da carga; etapa pré-competitiva, voltada ao ritmo e às simulações; e etapa competitiva, na qual se reduz o volume para chegar às provas em boas condições. As cargas elevadas só devem ser usadas quando houver adaptação suficiente e acompanhamento profissional.

Quadro 2 – Mesociclos do segundo macrociclo

Etapa	Período de referência	Prioridades
Ordinário	08/09/2027 a 24/01/2028	Volume progressivo, técnica avançada e força geral.
Choque	25/01/2028 a 15/05/2028	Sobrecarga planejada, potência de remada e percursos de maior exigência.
Pré-competitivo	16/05/2028 a 24/06/2028	Ritmo de prova, análise de vídeo e simulações completas.
Competitivo	25/06/2028 a 22/07/2028	Redução do volume, manutenção da intensidade e preparação para as provas.

A rotina semanal deve ser individualizada. Como referência, o planejamento original prevê aumento expressivo das sessões de remada e inclusão de musculação; essa carga não deve ser aplicada de imediato a alguém que começou como iniciante. O número de sessões, a duração e a intensidade precisam ser definidos a partir da avaliação física, da técnica e da recuperação entre treinos.

A temporada competitiva pode incluir campeonatos regionais e nacionais, conforme a categoria e os critérios de inscrição. Os Jogos Olímpicos de Los Angeles 2028 aparecem como referência no calendário do planejamento, mas a participação olímpica depende de classificação oficial e de um nível competitivo compatível; não deve ser considerada uma consequência garantida do programa.

5. MACROCICLO III – TRANSIÇÃO E RECUPERAÇÃO

Período: 23/07/2028 a 08/09/2029. O foco inicial é recuperar o atleta após a temporada anterior, reduzir a fadiga acumulada e avaliar o que funcionou no treinamento. Recuperar não significa interromper toda a prática: significa ajustar as cargas, preservar a saúde e manter atividades leves que contribuam para a continuidade esportiva.

O primeiro mesociclo prioriza descanso e recuperação; o segundo introduz uma transição ativa, com atividades variadas; o terceiro considera também o bem-estar psicológico e a motivação; e o quarto retoma a base aeróbia e a técnica em intensidade controlada. A progressão para treinos mais específicos depende dos indicadores de recuperação e das metas definidas com a equipe técnica.

Quadro 3 – Organização do terceiro macrociclo

Mesociclo	Duração aproximada	Ênfase
Recuperação inicial	12 semanas	Descanso planejado, atividades leves e avaliação pós-temporada.
Transição ativa	16 semanas	Atividades recreativas, mobilidade e manutenção física geral.
Recuperação psicológica	12 semanas	Rotina equilibrada, motivação e estratégias de controle do estresse.
Manutenção da base	12 semanas	Remada leve, condicionamento aeróbio e revisão dos fundamentos.

6. MACROCICLO IV – CONSOLIDAÇÃO E ENCERRAMENTO DO CICLO

Período: 08/09/2029 a 08/09/2030. Esta fase dá continuidade ao cuidado com a recuperação, mas também deve servir para avaliar o desenvolvimento alcançado e organizar o ciclo seguinte. A expressão “consolidação” refere-se à construção de uma rotina sustentável, à análise de resultados e à definição de metas realistas para o próximo período.

O macrociclo está dividido em quatro mesociclos: recuperação profunda, transição psicológica, regeneração física e encerramento do ciclo. Em cada etapa, o treinador deve observar sinais de fadiga, qualidade do sono, motivação, dores e evolução técnica. Se a condição do atleta permitir, a carga pode ser ajustada para manter a continuidade do treinamento, sem transformar a recuperação em inatividade prolongada.

Quadro 4 – Organização do quarto macrociclo

Mesociclo	Período de referência	Prioridades
Recuperação profunda	08/09/2029 a 30/12/2029	Descanso, recuperação física e redução da fadiga acumulada.
Transição psicológica	31/12/2029 a 24/03/2030	Motivação, equilíbrio da rotina e atividades variadas.
Regeneração física	25/03/2030 a 16/06/2030	Mobilidade, força geral leve e retorno gradual à remada.
Encerramento do ciclo	17/06/2030 a 08/09/2030	Avaliação dos resultados, revisão de metas e planejamento futuro.

7. QUADRO-SÍNTESE DA PERIODIZAÇÃO

Ano do ciclo	Foco	Componentes mais importantes	Indicadores de acompanhamento
2026–2027	Aprender e adaptar	Segurança, técnica básica, equilíbrio e base aeróbia	Controle da embarcação, execução dos fundamentos e regularidade.
2027–2028	Desenvolver e competir	Técnica avançada, força, potência e simulações	Precisão nas portas, tempo de percurso e recuperação entre sessões.
2028–2029	Recuperar e reavaliar	Atividade leve, mobilidade, manutenção aeróbia e bem-estar	Fadiga, motivação, dores e retomada gradual da rotina.
2029–2030	Consolidar e planejar	Manutenção física, avaliação global e metas futuras	Comparação com avaliações anteriores e plano para o próximo ciclo.

A periodização deve ser revista ao longo do processo. Registros de treino, testes físicos, análise técnica e resultados em competições ajudam a verificar se a carga está adequada. O planejamento é uma estrutura de orientação, não uma sequência rígida: alterações são necessárias quando surgem dificuldades técnicas, sinais de excesso de treinamento, lesões ou mudanças nas condições de acesso à água e aos equipamentos.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O planejamento de quatro anos organiza a evolução do atleta de canoagem slalom em etapas, começando pela adaptação ao meio aquático e pela aprendizagem dos fundamentos e avançando para o desenvolvimento técnico, a experiência competitiva e a consolidação de uma rotina de treinamento. Essa organização permite que cada fase tenha objetivos claros e que a progressão seja acompanhada por avaliações.

A especificidade da modalidade exige integrar técnica de remada, leitura da correnteza, passagem pelas portas, força, resistência, coordenação e preparo psicológico. Nenhum desses componentes deve ser desenvolvido isoladamente: o desempenho depende da combinação entre eles e da capacidade de aplicá-los em um percurso variável.

Também é importante reconhecer que chegar ao alto rendimento é um processo individual. O volume de treino e as metas competitivas precisam respeitar a experiência do atleta, a recuperação e os critérios oficiais de participação em eventos. Assim, a periodização deve ser acompanhada por profissionais qualificados e ajustada de acordo com a resposta do praticante.

Por fim, o encerramento do ciclo em 2030 deve resultar em uma avaliação clara dos avanços, das dificuldades e das prioridades para os anos seguintes. Mais do que cumprir datas, a proposta é construir uma trajetória esportiva consistente, segura e sustentável.

Observação acadêmica

O texto foi reorganizado e redigido em linguagem acadêmica mais natural a partir do documento fornecido. Antes da entrega, recomenda-se conferir com o professor o modelo de periodização solicitado e acrescentar as referências bibliográficas exigidas pela disciplina, pois o arquivo de origem não apresentava uma lista de referências.