



Confederação Brasileira de Remo
23/06/2020

Boletim Técnico – 08/2020 – Nº 01

Avaliações de Controle e Monitoramento de Atletas Remo Paralímpico

Com o objetivo de integrar a comunidade do remo paralímpico nesse período de isolamento social devido a pandemia, sugerimos a realização de um treino semanal aos atletas do remo adaptado. O responsável técnico incluirá dentro de seu planejamento de treino a avaliação semanal proposta e o atleta enviará os resultados através de um formulário online. Como forma de registro, o atleta deve enviar uma foto sua em que esteja visível também o visor com o resultado do treino proposto.

Os resultados apresentados auxiliarão técnicos e atletas nos futuros treinos, contribuindo para quantificar o rendimento pessoal do atleta através da evolução dele e fazendo um comparativo com os integrantes da Seleção Brasileira, além de auxiliar o técnico na prescrição do treinamento. Os treinos podem ser realizados durante qualquer dia da semana e os resultados enviados ao final dela. Após a quarta semana de treino a primeira avaliação será refeita novamente totalizando duas sequências completas para mensurarmos a evolução dos atletas.

Os treinos são direcionados aos atletas da seleção paralímpica brasileira como forma de controle e monitoramento da performance, porém, são abertos para todos os praticantes vinculados ou não a clubes, associações e academias. Contudo, praticantes sem classificação funcional deverão enviar laudo médico para comprovar sua lesão e constar nos registros. Os treinos sugeridos serão dados exclusivamente por tempo, com o objetivo de quantificarmos a metragem alcançada para cada categoria.





AVALIAÇÕES DE MONITORAMENTO FÍSICO

SEMANA 01	VOGA PR1	VOGA PR2	VOGA PR3
30 minutos de Remo Longo	24	22	20
	Aquecimento de 10 minutos livre		
	Recomendamos que a variação entre as médias parciais não exceda 5 segundos e nos resultados constem as parciais a cada 5 minutos.		

SEMANA 02	VOGA PR1	VOGA PR2	VOGA PR3
15 minutos de remo com Variação de Ritmo 5/4/3/2/1	26/28/30/32/34	24/26/28/30/32	22/24/26/28/30
	Aquecimento de 12 minutos livre		
	Recomendamos no treino de variação de ritmo que o atleta diminua entre 1 a 3 segundos a média de passagem a cada variação de voga.		

SEMANA 03	PR1	PR2	PR3
Puxadas por Tempo	5 minutos e 2min30s	4 minutos e 2 minutos	3min30s e 1min45s
	Aquecimento entre 15/20 min e intervalos de 10 min		
	Recomendamos realizar o treino conforme descrito, iniciando com o trabalho de maior tempo. O ritmo é livre para todas as categorias, com objetivo de percorrer a maior distância possível.		

SEMANA 04	VOGA PR1	VOGA PR2	VOGA PR3
Puxada por Tempo	Masc = 9 minutos a voga 34 Fem = 10 minutos a voga 34	8 minutos a voga 32	7 minutos a voga 30
	Aquecimento de 15 minutos livre		
	Recomendamos no treino de velocidade de ritmo constante que o atleta procure manter a voga e a passagem no decorrer de todo trabalho. As médias parciais devem ser programadas a cada minuto e como sugestão orientamos que os atletas não excedam mais que 5s a variação entre a menor e maior parcial.		





As referências dos tempos de 7, 8, 9 e 10 minutos aplicados na Semana 04 são baseadas no tempo aproximado do recorde mundial em cada prova paralímpica na água. Por exemplo: O recorde da prova de 1x na categoria PR1 Masculino na água é de 9:12.990, contudo, o tempo atualizado na mesma distância no remoergômetro do nosso melhor atleta nacional é 7:51.0. Portanto, a definição do tempo de 9 minutos para categoria PR1 Masculino. No feminino da mesma categoria aplicamos 10 minutos, já que temos 10:13.630 como recorde na água e a ergometria atualizada da nossa atleta da categoria é de 9:29.9.

Nos barcos de conjunto, por se tratar de barcos mistos, identificamos uma diferença atualizada de mais de 80 segundos na categoria PR2 entre os gêneros, quando comparamos a ergometria atualizada dos atletas, porém, a prova tem duração aproximada de 8 minutos para todos na água. Na categoria PR3 essa diferença é ainda maior, ultrapassando 90 segundos quando comparamos a diferença atualizada entre a ergometria dos gêneros, dos últimos dois atletas selecionados no barco Quatro Com, através de processo seletivo. A Semana 03 que compreende duas puxadas, se refere a metade dos tempos estipulados na Semana 04, o que teoricamente se equivaleria a uma puxada de 1km e 500 metros.

Estes parâmetros de referência nunca foram utilizados e podem ter relevante significância por se tratar de uma modalidade com provas mistas, além de ser motivacional aos atletas pelo fato de que qualquer resultado obtido será uma nova referência pessoal. A proposta de treino não é para substituir um dia do treinamento proposto pelo responsável técnico, ou seja, os treinos prescritos pelo técnico podem ser realizados na sua totalidade. Por exemplo, se num dos treinos semanais o técnico prescreve 60 minutos de remo longo, os primeiros 30 minutos seriam realizados conforme a proposta acima e registrado mediante foto do visor, completando o treino posteriormente. Nos treinos de variação de velocidade, de voga livre e de velocidade constante, segue-se a mesma situação.

O atleta deve cumprir todo volume do treino proposto pelo técnico, se atentando em dar ênfase na realização do treinamento proposto para posterior conclusão do plano de treino aplicado pelo responsável do clube, para não haver interferência no resultado dos atletas, nem no planejamento do técnico.

Cada participante deverá preencher um termo de isenção de responsabilidade **ATÉ O DIA 31 DE MAIO** indicando estar em boa condição de saúde e apto para participar dos





treinamentos. A semana de treinos terá início no mês de junho e os resultados enviados até o final de cada semana concluída.

ENVIO DO TERMO DE ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE

Para o e-mail guilhermesoares@remobrasil.com

FORMULÁRIO PARA ENVIO DOS RESULTADOS

https://docs.google.com/forms/d/12t1uSPswZckz2JxIWta8-aPEwhwNYE_2ZJVJ7VfV10

CONFED. BRASILEIRA DE REMO
Brazilian Rowing Federation
Filiada à FISA – World Rowing
E-mail: cbr@remobrasil.com
www.remobrasil.com

ESCRITÓRIO RIO DE JANEIRO
Av. Graça Aranha, 145, Sala 709
Centro – Rio de Janeiro, RJ
CEP 20030-003, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (21) 2294-3342

ESCRITÓRIO FLORIANÓPOLIS
Rua Patrício Farias, 55, Sala 610
Itacorubi – Florianópolis, SC
CEP 88034-132, Brasil/Brazil
Telefone: +55 (48) 3206-9128

