

# INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ TOMAZINA

07/07/2024

RELATÓRIO 06- JUNHO 2024

*Projeto  
Iniciação à Canoagem no  
Estado do Paraná*



**PRO/ESPORTE**  
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

 **COPEL**  
*Para Todos*

 **PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO DO PARANÁ

# INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

## TOMAZINA

### Sumário

<b>1-SÍNTESE</b> .....	<b>2</b>
<b>1.2. Objetivos</b> .....	<b>2</b>
<b>1.3. Etapas do Projeto</b> .....	<b>3</b>
<b>1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação</b> .....	<b>3</b>
<b>1.5. Programação das atividades</b> .....	<b>4</b>
<b>2- EXECUÇÃO</b> .....	<b>5</b>
<b>2.1. Relação de atletas do mês de junho</b> .....	<b>5</b>
<b>2.2. Semanas 15 e 16 //17 e 18</b> .....	<b>5</b>
<b>2.2.1. Arremesso Lateral</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2.2. Arremesso com as duas mãos</b> .....	<b>6</b>
<b>2.2.3. Lob</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2.4. Arremesso com rotação de punho</b> .....	<b>8</b>
<b>2.2.5. Condução da bola com as mãos</b> .....	<b>9</b>
<b>2.2.6. Condução da bola com os remos</b> .....	<b>9</b>
<b>2.3. Fundamentos das semanas 13 e 14</b> .....	<b>10</b>
<b>2.3.1. Ataque frontal</b> .....	<b>10</b>
<b>2.3.2. Ataque lateral</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3.3. Ataque proa a proa</b> .....	<b>11</b>
<b>2.3.4. Defesa lateral</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.5. Proteção de bola</b> .....	<b>12</b>
<b>2.3.6. Apoio com uma mão</b> .....	<b>13</b>
<b>3-CONCLUSÃO</b> .....	<b>13</b>

# 1-SÍNTESE

**Código:** 51781

**Edital:** 04/2022

**Título:** Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná-Tomazina

**Proponente:** Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA

**CNPJ:** 03.294.892/0001-79

**Área do Projeto:** Formação esportiva – Fundamentação e Aprendizagem da prática esportiva

**Prazo do Projeto:** 24 meses (iniciado da captação dos recursos necessários)

## 1.2. Objetivos

O Projeto "Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná/Tomazina " tem como objetivo principal criar um programa de desenvolvimento da base da canoagem na cidade de Tomazina, capacitando professores de educação física e transformando em canoístas alunos carentes de escolas públicas com os quais serão realizadas ações desportivas e sociais no contraturno escolar.

Esse projeto deverá auxiliar também na prevenção contra a evasão escolar além de contribuir para a melhora do rendimento desses estudantes, simplesmente diante do fato de oportunizar a eles qualidade de vida através de um esporte que dificilmente teriam condições de praticar, condicionando-lhes essa prática a bons resultados escolares.

### Objetivos Específicos

- Criar um centro de desenvolvimento de base da canoagem na Cidade de Tomazina obedecendo rigorosamente um programa de desenvolvimento à iniciação apresentado pela Federação Paranaense de Canoagem.
- Capacitar para a prática da canoagem 50 crianças e adolescentes da rede pública de ensino em período de 24 meses.
- Capacitar um professor de Educação Física, indicado pelo Município de Tomazina, para a ensinância dos fundamentos da canoagem.
- Criar mais uma opção para o bom aproveitamento do contraturno escolar para crianças e adolescentes.
- Ampliar as possibilidades dos participantes tornarem-se grandes canoístas, oportunizando a estes jovens carentes uma melhor perspectiva social.

- Usar o esporte para fortalecer a saúde e despertar a consciência ambiental e de cidadania através de palestras e outras atividades.
- Evitar a marginalização destas crianças e adolescentes, causada pelo uso e tráfico de drogas, prostituição e violência, através da convivência saudável com outros participantes, com o meio-ambiente natural, através da prática esportiva.
- Utilizar a canoagem com todos os seus benefícios para ajudar na socialização destes menores carentes, levando-os vencer barreiras e obstáculos para sua evolução e crescimento pessoal.
- Transformar crianças e adolescentes em verdadeiros amantes do meio- ambiente, através de ações voltadas à limpeza e preservação dos nossos recursos hídricos.
- Dar noções de Olimpismo para essas crianças e adolescentes, assumindo como prioridade os valores da solidariedade, fair play (ética esportiva) e excelência (busca da perfeição na medida justa em qualquer atividade), à vista do propósito social adotado pela Educação Brasileira em geral.

### 1.3. Etapas do Projeto

Pré-Produção	1-Criação das apostilas Nível 1 e Nível 2; 2-Criação do lago para aulas; 3-Adequação do local para as atividades do Projeto; 4-Preparação da documentação exigida para captar alunos	4 semanas
2. Produção / Execução	1- Formalização das parcerias 2- Capacitação do Professor de Educação Física 3-Captação de recursos 4-Compra dos equipamentos; 5-Definição dos alunos e início das aulas	96 semanas
3. Divulgação/Comercialização	1- Elaboração do site oficial e divulgação	4 semanas
4. Pós-Produção	1- Relatórios mensais; 2- Relatório de conciliação bancária; 3- Prestação de contas final	4 semanas

### 1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação

Em **02 de junho de 2023**, a Proponente recebeu o **Certificado de Aprovação** nº 04/2022-51781-25, autorizando a captação de recursos através do Programa Estadual de Fomento e Incentivo ao Esporte – PROESPORTE, dando início ao prazo de 30 meses para prestação de contas, a qual deverá findar-se em **02/12/2025**.

Em **12 de setembro de 2023** a Proponente formalizou o “**Termo de Compromisso do Empreendedor incentivado pela Empresa Companhia Paranaense de Energia – COPEL-2023**” que poderá ser encontrado no seguinte link: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/contrato-copel-1.pdf>

Em **22 de setembro de 2023** a Patrocinadora COPEL fez o depósito na conta exclusiva do valor integral de R\$ 99.460,00 (noventa e nove mil, quatrocentos e sessenta reais). Toda movimentação bancária poderá ser encontrada em: <https://www.fepacan.org.br/wp-content/uploads/2023/09/extrato-setembro.pdf>

Em **23 de outubro de 2023**, através do Sistema de Informação, foi repassado o respectivo “**Despacho de Liberação para execução**” devendo a Proponente seguir rigorosamente o Plano de Comunicação devidamente aprovado.

### 1.5. Programação das atividades

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

## 2- EXECUÇÃO

### 2.1. Relação de atletas do mês de junho

		ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM		RELAÇÃO DE ATLETAS		JUNHO 2024		2024		Planejamento
								JUNIOR	2009	
								MENOR	2011	2010
								INFANTIL	2012	2013
								FUS	2014	>
<b>MASCULINO FUS</b>	1	1	Heitor Carlett de Melo	19/12/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	2	2	Cauan de Aquino Albergoni dos Reis	15/05/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	3	3	Samuel Davi Ferreira dos Santos	12/04/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	4	4	Nicolas Davi Goncalves Oliveira	21/10/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	5	5	Antônio Romanosk Neto	15/12/2015	FUS	2a	E M José Emídio Martins (Bairro da Anta)			
<b>FEMININO FUS</b>	6	1	Ana Luiza da Costa Silva	06/02/2016	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	7	2	Luiza Carlett de Melo	15/09/2015	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	8	3	Eloyze Barcelos Cruz de Souza	04/03/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	9	4	Elisa Marques	11/02/2014	FUS	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
<b>MASCULINO INF</b>	10	1	Gabriel Henrique da Costa Silva	14/03/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	11	2	Davy Augusto Pires Cavalcante	03/08/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	12	3	Antonio Marcelo Ferreira dos Santos	19/12/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
<b>FEMININO INF</b>	13	1	Ana Júlia Carvalho Ramos	23/06/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
	14	2	Kemilly Vitória Cardoso Silveira	16/06/2013	INF	2a	Escola Municipal Ademar Haruo Ishii			
	15	3	Ana Helena Silva dos Santos Kondo	05/03/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
	16	4	Livia Carlett de Melo	25/02/2013	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
	17	5	Lara Dos Santos Kerling	23/11/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
	18	6	Sofia Gabriella Alves Santos	01/08/2012	INF	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
	19	7	Vitória Gabriele dos Santos Ribeiro	27/04/2012	INF	2a	Bolsista no Colégio Dom Bosco			
<b>MASCULINO ME</b>	20	1	João Gabriel Barbosa Martins de Oliveira	15/02/2011	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
	21	2	Luis Otávio dos Santos Fonseca	07/02/2011	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
	22	3	Victor Hugo Pires Cavalcante	03/06/2010	ME	2a	Escola Estadual Francisco Inácio de Oliveira			
<b>MASCULINO JR</b>	23	1	Emanoel Barcelos Cruz de Souza			1a	Colégio Estadual Carlos Gomes			
	24	2	Davi Santiago dos Santos Ribeiro			1a	Colégio Dom Bosco			
	25	3	Vitor Barcelos Falarz			1a	Unopar Anhanguera			
<b>FEMININO JR</b>	26	1	Maria Lara da Silva	15/10/2009	JR	2a	Colégio Estadual Carlos Gomes			
	27	2	Nicole Rocha Gornides	26/03/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco			
	28	3	Anna Clara Leal de Moraes	12/01/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco			
	29	4	Micaelly Henrique de Godoi	29/05/2007	JR	1a	Colégio Dom Bosco			
<b>MASCULINO SR</b>	30	1	Kleber dos Santos Kerling	23/03/2004		1a	Unopar Anhanguera			

### 2.2. Semanas 15 e 16 //17 e 18

Seguindo o planejamento de aulas prevista nas apostilas utilizadas pelo Projeto, para as semanas 15 e 16 para o início de JUNHO estavam previstas as seguintes atividades de CAIAQUE POLO:

- ARREMESSO LATERAL
- ARREMESSO COM AS DUAS MÃOS
- LOB
- ARREMESSO COM ROTAÇÃO DE PUNHO
- CONDUÇÃO DA BOLA COM AS MÃOS
- CONDUÇÃO DA BOLA COM O REMO

### 2.2.1. Arremesso Lateral

Iniciando os fundamentos do Caiaque Polo através de atividades com bola, é necessário que o atleta aprenda a manuseá-la da forma correta evitando vícios que comprometem a execução da ação. Com relação aos arremessos, muito embora o arremesso básico seja o mais comum, é necessário aprender outras formas mais versáteis para passes laterais ou até mesmo para ser usado para jogar a bola em linha reta para frente. O arremesso lateral é uma das possibilidades a ser treinada pois poderá ser muito útil, inclusive em dribles.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

**RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Praticamente o mesmo resultado que o fundamento anterior. Com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 40% (quarenta por cento). Os demais terão que repetir esse fundamento várias vezes para conseguirem o índice exigido na mudança de faixa. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 70% (setenta por cento), muito embora ainda persistam hábitos não saudáveis na execução.

### 2.2.2. Arremesso com as duas mãos

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

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

**RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Este é um fundamento de fácil execução de forma que os atletas tendem a aprender mais rapidamente. Com os atletas iniciantes o qual definimos como “faixas brancas” os quais iniciaram agora e possuem menos de 6 (seis) meses de prática desportiva, o aprendizado razoável foi de 70% (setenta por cento). Os demais terão que repetir esse fundamento várias vezes para conseguirem o índice exigido na mudança de faixa. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 100% (cem por cento).

### 2.2.3. Lob

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

### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



**RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Este é um fundamento de fácil execução para os atletas mais velhos, porém para as crianças falta um pouco de força para ultrapassar a altura do remo do adversário. Com os atletas iniciantes de idade entre 08 a 12 anos o aprendizado razoável foi de 30% (trinta por cento) por falta de força. Para os atletas que já faziam canoagem, porém sem uma metodologia pré-definida, o índice de aproveitamento foi de 100% (cem por cento).

#### 2.2.4. Arremesso com rotação de punho

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



#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

- Deve ser utilizado no chute ao gol;
- O atleta deve segurar a bola com a mão aberta, com o braço estendido para o lado.
- O atleta deve jogar a bola visando que a mesma saia em rotação lateral para direita ou para esquerda, dependendo do efeito pretendido através da respectiva rotação do punho;
- A bola sairá girando.

**RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Definitivamente não é fácil para os iniciantes entenderem e executarem esse movimento. Esse exercício exige o domínio e amplitude da pegada na bola, coisa que os atletas mais novos não conseguem. Resultado de 40% de execução razoável para os mais velhos.

### 2.2.5. Condução da bola com as mãos

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

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

A bola deve ser jogada para frente a uma distância pequena de um ou dois metros.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

**RESULTADOS PRÁTICOS DESSE FUNDAMENTO EM TOMAZINA:** Muito importante para a eficácia do jogador, pois sem saber conduzir a bola com as mãos e com os remos, o atleta será muito limitado. Exercício fácil com margem alta de execução satisfatória. Cerca de 90% para os iniciantes e 100% para os mais velhos.

### 2.2.6. Condução da bola com os remos

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

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

O objetivo é tentar fazer a condução sem que se note qualquer interrupção na cadência de remada. Claro que isto só se alcança com MUITO treino.

### **Condução do lado direito**

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

### **Condução do lado esquerdo**

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

## **2.3. Fundamentos das semanas 13 e 14**

- **ATAQUE FRONTAL**
- **ATAQUE LATERAL**
- **ATAQUE PROA A PROA**
- **DEFESA LATERAL**
- **PROTEÇÃO DE BOLA**
- **APOIO COM UMA MÃO**

### **2.3.1. Ataque frontal**

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

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

### 2.3.2. Ataque lateral

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

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

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

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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

### 2.3.3. Ataque proa a proa

Este fundamento é responsável pelos momentos mais contagiantes, radicais e perigosos do Caiaque Polo, utilizado no início da partida na disputa inicial da bola onde vários acidentes acontecem. Ataque proa a proa consiste na colisão de frente (proa a proa) dos dois oponentes. Este ataque com velocidade é muito perigoso, pois dificilmente haverá o encontro entre as proas, sendo que o normal é uma subir e acertar o jogador que ficar embaixo. Portanto, os treinadores devem ter atenção especial com treinamentos dessa disputa inicial, principalmente com os mais velhos e mais fortes.

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS:

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

### 2.3.4. Defesa lateral

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

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

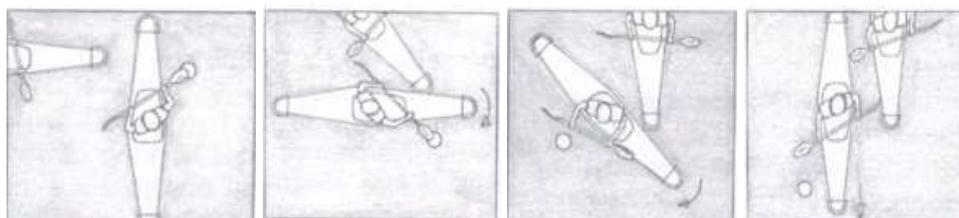
- Utilizar o apoio alto e baixo para inclinar o barco de frente para o atacante;
- Objetivar direcionar o atacante para longe da bola, caso ele consiga subir no convés.

### 2.3.5. Proteção de bola

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

#### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

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



### 2.3.6. Apoio com uma mão

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



### AVALIAÇÕES TÉCNICAS ESSENCIAIS

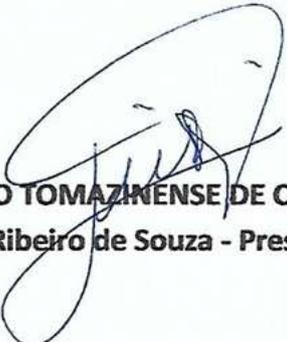
- Uma das extremidades da pá estará na superfície da água e a outra extremidade presa no convés do barco que deverá estar levemente inclinado no lado do apoio.
- Esta manobra será útil para equilibrar o barco no momento de arremesso.

## 3-CONCLUSÃO

O Caiaque Polo é uma disciplina que a criançada adora, pois se trata de trabalho em equipe. Mesmo que os fundamentos de manobras sejam praticamente os mesmos da Canoagem Slalom existe, neste caso, a introdução da bola.



Os materiais conquistados pelo Projeto através do ProEsporte com verbas incentivadas da COPEL, transformaram o núcleo de Tomazina como um dos melhores do País, seja para a Canoagem Slalom, seja para o Caiaque Polo e isso será demonstrado no Campeonato Brasileiro que será realizado na Cidade de Tomazina no mês de novembro.



**ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM**  
**Luciano Ribeiro de Souza - Presidente**