

PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

05/01/2025

RELATÓRIO 12-DEZEMBRO

*Projeto
Iniciação à Canoagem no
Estado do Paraná*



PR\O/ESPORTE
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

COPEL
Força Limpando

PARANÁ
ESTADO DO PARANÁ
GOVERNO DO ESTADO

PROJETO INICIAÇÃO À CANOAGEM NO ESTADO DO PARANÁ

Sumário

1-SÍNTESE	2
1.2. Objetivos	2
1.3. Etapas do Projeto.....	3
1.4. Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação	3
1.5. Programação das atividades.....	4
2- EXECUÇÃO	5
2.1. Relação de atletas do mês de dezembro	5
2.2. Semanas 15 e 16 – Caiaque Polo.....	5
2.2.1. Passe ou arremesso lateral.....	6
2.2.2. Passe e arremesso com as duas mãos	6
2.2.3. Lob	6
2.2.4. Arremesso com rotação de pulso.....	7
2.2.5. Condução de bola com as mãos	7
2.2.6. Condução de bola com os remos	7
2.3. Semanas 17 e 18 – Caiaque Polo	8
2.3.1. Interceptação lateral	8
2.3.2. Interceptação frontal	9
2.3.3. Ataque proa a proa	9
2.3.3. Defesa lateral.....	10
2.3.4. Proteção de bola	10
2.3.5. Apoio de mão com o remo.....	11
3-CONCLUSÃO	11

RELATÓRIO 12-DEZEMBRO

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 se tornarem 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

LARANJA: CAIAQUE SLALOM					
VERMELHO: ESPECÍFICO CANOA SLALOM					
CINZA: ESPECÍFICO CAIAQUE POLO					
Semanas 1 e 2		Semanas 3 e 4		Semanas 5 e 6	
1	Natação sem colete	1	offset - com leme e sem leme	1	Remonta forçada
2	Natação com colete e utilização do cabo de resgate	2	Esquiva com os ombros	2	Remonta na reversa
3	Técnica de remada no seco	3	Remada ré paralela às balizas	3	Remonta clássica em "S"
4	Remada com pausa em caiaque	4	Giro com reversa e leme na porta	4	Remonta forçada em "S"
5	Remada inclinada em caiaque	5	Remonta Clássica	5	Remonta ré
6	Remada lateral em caiaque	6	Remonta com uma remada	6	Remonta merano
Semanas 7 e 8		Semanas 9 e 10		Semanas 11 e 12	
1	Repetições de remada no mesmo lado	1	Equilíbrio	1	ROLAMENTO COM REMO K1
2	Leme na cruzada	2	Remonta Clássica	2	ROLAMENTO COM REMO K1
3	Leme de proa na porta	3	Remonta na Cruzada	3	ROLAMENTO COM REMO C1
4	Leme de proa antes da porta	4	Remonta Clássica em "S"	4	ROLAMENTO COM REMO C1
5	Giro com leme de proa na passagem da porta	5	Remonta na Cruzada em "S"	5	ROLAMENTO SEM REMO
6	Giro com leme na cruzada ao passar pela porta	6	Remonta na reversa	6	ROLAMENTO SEM REMO
Semanas 13 e 14		Semanas 15 e 16		Semanas 17 e 18	
1	Afundar proa e popa	1	Condução da bola com as mãos	1	Defesa 1-2-2: estática e dinâmica
2	Abordagem com caiaque e defesa da abordagem	2	Condução da bola com o remo	2	Defesa 1-3-1: normal e em linha
3	Proteção de bola	3	Posicionamentos corretos na defesa e ataque	3	Defesa: Ataques pelo centro/lado/trás
4	Arremesso básico e arremesso lateral	4	Antecipação e momento certo do passe	4	Defesa: marcação individual sobre pressão e 1-4
5	Arremesso com as duas mãos e lob	5	Triangulação	5	Defesa nos escanteios
6	Simulação ou ameaças e recepção	6	Abordagem com as mãos	6	Goleiro - recuperação - passe de saída
Semanas 19 e 20		Semanas 21 e 22		Semanas 23 e 24	
1	Contra-ataque - todos fora - troca de passes	1	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 1 a 6)	1	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
2	Ataque - bloqueio legal	2	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 7 a 10)	2	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
3	Ataque no sistema 1-2-2(a)com pivô (b) com ponteiros	3	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 11 e 12)	3	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
4	Ataque no sistema 1-2-2(a)com entrada cruzada(b)dupla	4	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 13 a 16)	4	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
5	Ataque no sistema 1-2-3	5	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 17 e 18)	5	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO
6	Ataque no sistema 1-3-1	6	REVISÃO COM SCOUT TÉCNICO (SEMANAS 19 e 20)	6	EXAME DE FAIXA COM SCOUT TÉCNICO

2- EXECUÇÃO

2.1. Relação de atletas do mês de dezembro

PRVO/ESPORTE La Estadual de Atletas do Estado				COPEL Obras e Serviços				PARANÁ GOVERNADOR				INSTITUIÇÃO PARANAENSE DE CANOAGEM				Projeto Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná			
CONTROLE DE PRESENÇA				DEZEMBRO 2024															
1	ANA HELENA SILVA DOS SANTOS KONDO	05/03/2013	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE															
2	ANA JULIA CARVALHO RAMOS	23/06/2013	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE															
3	ANA JULIA PINHEIRO DOS SANTOS	13/11/2008	COLEGIO E CARLOS GOMES	MANHÃ															
4	ANA JULIA SENE	30/07/2007	COLEGIO E CARLOS GOMES	TARDE															
5	ANA LUIZA DA COSTA SILVA	06/02/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ															
6	ANNA CLARA LEAL DE MORAES	12/01/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ															
7	ANTONIO MARCELO F DOS SANTOS	19/12/2012	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
8	ANTONIO ROMANOSK NETO	15/12/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
9	CARLOS HENRIQUE SALATA DA SILVA	24/12/2009	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
10	CAUAN DE AQUINO ALBERGONI DOS REIS	15/05/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
11	CECILIA BARBOSA ANTONIO BONINI	30/10/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
12	DAVI SANTHAGO DOS SANTOS RIBEIRO	04/06/2009	BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE															
13	DAVY AUGUSTO PIRES CAVALCANTE	03/08/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ															
14	ELISA MARQUES	11/02/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ															
15	ELOYSE BARCELOS CRUZ DE SOUZA	04/03/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ															
16	EMANOEL BARCELOS CRUZ DE SOUZA	12/09/2006	COLEGIO E CARLOS GOMES	TARDE															
17	GABRIEL HENRIQUE DA COSTA SILVA	14/03/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ															
18	GABRIEL SANTOS TEIXEIRA	30/05/2007	COLEGIO E CARLOS GOMES	MANHÃ															
19	HEITOR CARLETT DE MELO	19/12/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
20	ITALO KAZUYA KONDO DA COSTA	31/07/2008	COLEGIO E CARLOS GOMES	TARDE															
21	JOÃO GABRIEL BARBOSA M DE OLIVEIRA	15/02/2011	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
22	JOÃO PAULO DIAS DE MORAIS	02/11/2007	COLEGIO E CARLOS GOMES	MANHÃ															
23	JOAQUIM MIGUEL RAMOS DA COSTA	12/07/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
24	JULIA DOS SANTOS	20/06/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
25	KEMILLY DE CASSIA NUNES DE MORAIS	03/10/2005	COLEGIO E CARLOS GOMES	TARDE															
26	KEMILLY VITORIA CARDOSO SILVEIRA	16/06/2013	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
27	WLEBER DOS SANTOS KERLING	23/03/2004	UNOPAR	TARDE															
28	LARA DOS SANTOS KERLING	23/11/2012	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
29	LAURA CARLETT DE MELO	15/11/2010	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
30	LEONARDO DIAS DE MORAIS	22/03/2012	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE															
31	LIVIA CARLETT DE MELO	25/02/2013	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE															
32	LORENZO BARUFFALDI DE ANDRADE	27/06/2011	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
33	LUIS OTAVIO DOS SANTOS FONSECA	07/02/2011	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE															
34	LUIZA CARLETT DE MELO	15/09/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
35	MARCELLA GREFF SILVA	12/03/2009	COLEGIO E CARLOS GOMES	TARDE															
36	MARIA CECILIA CORREA ALFERES	29/05/2012	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
37	MARIA LARA DA SILVA	15/10/2009	COLEGIO E CARLOS GOMES	TARDE															
38	MICHELLE HENRIQUE DE GODOY	29/05/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ															
39	MILENA SOARES CRUZ	23/03/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
40	MURILO AUGUSTO DOS SANTOS SILVA	26/02/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	MANHÃ															
41	NICOLAS DAVI GONCALVES OLIVEIRA	21/10/2014	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
42	NICOLE RODRIGUES GOMES	26/03/2007	COLEGIO DOM BOSCO	MANHÃ															
43	PEDRO ANTONIO SIMÃO KONDO	26/09/2005	UNOPAR	MANHÃ															
44	ROBERTA GREFF SILVA	12/03/2009	COLEGIO E CARLOS GOMES	MANHÃ															
45	SAMUEL DAVI FERREIRA DOS SANTOS	12/04/2016	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
46	SAMUEL SOARES TEIXEIRA	26/12/2015	ESCOLA M. ADEMAR HARUO ISHII	TARDE															
47	SOFIA GABRIELLA ALVES SANTOS	01/08/2012	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	TARDE															
48	VICTOR HUGO PIRES CAVALCANTE	03/06/2010	E E FRANCISCO INACIO DE OLIVEIRA	MANHÃ															
49	VITOR BARCELOS PALARZ	20/05/2005	UNOPAR	TARDE															
50	VITORIA GABRIELE DOS SANTOS RIBEIRO	27/04/2012	BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE															

2.2. Semanas 15 e 16 – Caiaque Polo

Seguindo o planejamento de aulas prevista na Apostila 1 – Nível Branco utilizada pelo Projeto, para as semanas 15 e 16 realizadas em DEZEMBRO foram realizadas as seguintes atividades:

- Passe ou arremesso lateral
- Passe e arremesso com as duas mãos
- Lob
- Arremesso com rotação de pulso
- Condução de bola com as mãos
- Condução de bola com o remo

2.2.1. Passe ou arremesso lateral

Esse passe é muito utilizado nas partidas de Caiaque Polo e deve ser treinando rotineiramente pois será sempre muito útil, inclusive para os dribles. Segundo a metodologia, as seguintes avaliações devem ser realizadas:

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;

Em Tomazina todos os atletas conseguiram realizar esse fundamento com a performance que se exige ao Nível 1 Cor Branca.

2.2.2. Passe e arremesso com as duas mãos

O passe com as duas mãos é ideal para passes curtos diretos em jogo congestionado. Liberação de bola é muito rápida, além de ser a forma mais fácil utilizada pelas crianças. Também não houve nenhum problema na execução de mais esse fundamento, sendo bom o resultado final.

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.

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. Todos os atletas conseguiram executar o fundamento.

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.

2.2.4. Arremesso com rotação de pulso

A execução desse fundamento já é mais complicada para os atletas mais novos onde a bola não se encaixa nas mãos, de forma que não conseguiram executar com a mesma performance dos atletas mais velhos. Trata-se de 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 sai girando.

2.2.5. Condução de 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. Fundamento fácil que todos os atletas conseguiram realizar dentro do padrão de iniciação.

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.

2.2.6. Condução de bola com os remos

Este fundamento já é bem mais complicado do que a condução com a mão. Exige muito treinamento para ser realizado com perfeição. Além disso, a metodologia inova na forma de se conduzir a bola, diferenciando-se do que era costumeiramente praticado no Brasil não havendo distinção entre a condução no lado esquerdo e no lado direito.

Agora a intenção é conduzir a bola com o remo permitindo levá-la para a frente como parte do teu movimento de remada, sem haver interrupções como na condução com as mãos. A condução com o remo passa a ser 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. Tenta fazer a condução sem que se note interrupção na cadência de remada. Claro que isto só se alcança com muito treino de forma que no início TODOS os atletas tiveram muita dificuldade na execução correta. Com o tempo a execução correta começa a aparecer fazendo muita diferença na performance do competidor.

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. Semanas 17 e 18 – Caiaque Polo

Para as próximas duas semanas, os seguintes fundamentos serão prestigiados:

- **Interceptação lateral**
- **Interceptação frontal**
- **Ataque proa a proa**
- **Defesa lateral**
- **Proteção de bola**
- **Apoio de mão com o remo**

2.3.1. Interceptação 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.

Os atletas de Tomazina não tiveram problemas na execução deste fundamento.

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.

2.3.2. Interceptação 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.

2.3.3. 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, alguns cinematográficos que podem ser encontrados no youtube.

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

Outro fundamento importante para a disciplina pois 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. Todos os atletas em Tomazina aprenderam a executar bem esse fundamento.

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. Muito bom desempenho dos atletas tomazinenses na execução deste fundamento, inclusive dos mais novos.

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 de mão com o remo

Trata-se de manobra útil para equilibrar o barco no momento do arremesso. É o apoio baixo já treinado, porém, aqui o atleta estará segurando a bola com uma das mãos. O resultado foi satisfatório na execução desse fundamento, sendo para os atletas mais novos um pouco complicado o próprio arremesso por não haver força suficiente.

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.

3-CONCLUSÃO

Enfim chegou o momento das férias com o encerramento das atividades da Apostila 1-Nível Branco. Época de as crianças aproveitarem um pouco do aconchego do lar, muito embora boa parte prefira continuar nos treinamentos. As atividades retornarão apenas em fevereiro do próximo ano com o respectivo exame de Faixa e início da Apostila 2 – Nível Amarelo. Dezembro foi encerrado com imensa satisfação entre todos os envolvidos, com a grata satisfação de consagrar a ATOCA como vice-campeã brasileira na primeira e na segunda divisões do ranking nacional.

Que venha o ano de 2025 para que os atletas consigam continuar demonstrando na água que a metodologia implantada realmente é motivante e eficaz. Somente gratidão à COPEL e Governo do Paraná, por oportunizar a realização desse projeto incrível.



ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM
Emerson Cezar Gomes - Presidente