

# Projeto Iniciação à Canoagem no Estado do Paraná/Tomazina N° 51781

**PR\O/ESPORTE**  
Lei Estadual de Incentivo ao Esporte

**COPEL**  
*Pura Energia*

**PARANÁ**  
GOVERNO DO ESTADO  
SECRETARIA DO ESPORTE

PREFEITURA MUNICIPAL DE  
**TOMAZINA**



2025

*RELATÓRIO 17-JUNHO*

**Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA**

Parque das Corredeiras, s/n, Centro, Tomazina - PR

## Sumário

1.	Do convênio .....	1
1.2.	Informações gerais e etapas do projeto .....	1
2.	Objeto, certificado, despacho de liberação e prazo .....	2
2.1.	Objetivos.....	2
2.2.	Certificado de Aprovação, captação e Despacho de Liberação.....	3
3.	Da Programação das Atividades .....	4
3.1.	Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela .....	4
3.2.	Dos alunos e a presença mensal .....	5
4.	Semanas 35 e 36 – Caiaque Polo .....	7
4.1.	Condução de bola com as mãos .....	7
4.2.	Condução da bola com o remo.....	8
4.3.	Posicionamento corretos na defesa e ataque .....	10
4.4.	Antecipação e momento certo do passe .....	11
4.5.	Triangulação .....	12
4.6.	Abordagem com a mão .....	13
5.	Semanas 37 e 38 – Caiaque Polo .....	14
5.1.	Defesa 1-2-2: estática e dinâmica.....	14
5.2.	Defesa 1-3-1: normal e em linha .....	15
5.3.	Comportamento da defesa em ataques pelo centro-lado-fundos.....	16
5.4.	Marcação individual sob pressão e 1-4 .....	17
5.5.	Defesa nos escanteios .....	18
5.6.	Goleiro – recuperação – passe de saída .....	19
6.	CONCLUSÃO .....	20
7.	Informações da ATOCA .....	20

“A Canoagem é a modalidade desportiva que mais retorno de mídia traz ao Município de Tomazina, bem como é a responsável pelos principais eventos desportivos”.

## 1. Do convênio

### 1.2. Informações gerais e etapas do projeto

**Código:** 51781

**Editais:** 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

**Etapas:**

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

## 2. Objeto, certificado, despacho de liberação e prazo

---

### 2.1. 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.

## 2.2. 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.

### 3. Da Programação das Atividades

Em síntese, na apostila 2 – Nível Amarelo todos os fundamentos que foram realizados sem a utilização de portas (balizas sobrepostas ao rio) agora serão traduzidos para ensinar o atleta a passar pelas balizas utilizando a melhor técnica.

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

#### 3.1. Desenvolvimento do atleta Nível 2 - Cor Amarela

Seguindo os ensinamentos da Apostila 2- Nível Amarelo, onde o autor segue a escola espanhola, existem alguns objetivos que se buscam na fase de iniciação que devem ser valorizados pelo treinador, sempre com desenvolvimento mediante ações completamente seguras:

- **Objetivos socioafetivos** - É necessário conseguir fazer com o atleta comece a arrojar-se nos fundamentos que já domina, inclusive se arriscando em ações antes impensáveis, porém sempre dentro dos limites de segurança. Ele terá que desenvolver um espírito de cooperação coletivo relacionado com a segurança própria e a do grupo.
- **Objetivos cognitivos** - Obter conhecimento que permita explicar e imaginar soluções originais e adaptadas de deslocamento. Imaginar sempre que cada movimento realizado provoca um efeito, às vezes benéficos, às vezes trágicos. Conhecer dos direitos e obrigações de um atleta de canoagem.
- **Objetivos psicomotores** – Aprender a utilizar o tronco, membros superiores e inferiores em ações combinadas e instintivas. Ampliar as possibilidades de absorver informações sobre o meio (visual, sensibilidade nos movimentos, auditiva, etc..).





A primeira preocupação no Nível 2 – Cor Amarela, continua sendo desenvolver uma atividade desportiva prazerosa e segura. Não é porque mudou de Nível que os princípios básicos de segurança não serão cobrados nas ações diárias. Os fundamentos aprendidos com relação ao tema segurança nas primeiras 24 semanas são permanentes e inegociáveis, todos terão que acatar sem nenhuma possibilidade de questionamentos ou negociações.

É de se ter em mente sempre que o atleta ainda estará na condição de iniciante e, por este motivo, os professores devem continuar absolutamente atentos com a segurança de todos, principalmente na execução de alguns fundamentos que envolvam riscos. E será neste nível de aprendizagem que os atletas terão que aprender pelo menos uma das diversas formas do famoso e amedrontado “rolamento”.

### 3.2. Dos alunos e a presença mensal

Começando o inverno onde o índice presencial cai muito por motivos óbvios. Foram realizadas 15 sessões de treinamento e o índice presencial foi de apenas 40%. Os atletas abaixo continuam inscritos.



<div>      </div>				
CONTROLE DE PRESENÇA				
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	ELOYZE 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	KLEBER 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	MICHAELLY HENRIQUE DE GODOI	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 ROCHA GOMIDES	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 FALARZ	20/05/2005	UNOPAR	TARDE
50	VITORIA GABRIELE DOS SANTOS RIBEIRO	27/04/2012	BOLSISTA COLÉGIO DOM BOSCO	TARDE



## 4. Semanas 35 e 36 – Caiaque Polo

---

- Condução de bola com as mãos
- Condução de bola com os remos
- Posicionamentos corretos na defesa e ataque
- Antecipação e momento certo do passe
- Triangulação
- Abordagem com a mão

### 4.1. Condução de bola com as mãos

A condução da bola com a mão nada mais é do que a ação de pegar a bola na água, remando, para jogá-la para frente com objetivo de voltar a apanhá-la. A condução de bola permite a posse contínua enquanto rema. Pode ser de forma lenta para gastar tempo ou rápida para manobras de ataque. Deve aproximar da bola e colocar o barco ao lado dela. Buscar pegar na bola quando esta estiver no nível dos joelhos e não na cintura. Se falhar nos joelhos terá sempre uma segunda oportunidade de a apanhar junto à cintura.

Deve coordenar a recepção da bola de modo a que a última remada seja no lado oposto à bola. Colocar o remo no deck dianteiro do caiaque mantendo-o baixo, evitará a obstrução da bola quando for lançada. O lançamento da bola para a frente deve ser a um ou dois metros do caiaque. Assim que largar a bola, a mão que fez o lançamento estará pronta para segurar o remo e continuar com uma remada do mesmo lado do drible.

A velocidade e coordenação do caiaque devem mantê-lo numa linha reta durante a condução. No entanto, se o caiaque curvar, a mão que não faz a condução pode utilizar o remo como leme para controle de direção.

Em Tomazina todos os atletas aprenderam a conduzir a bola com as mãos. Claro que de acordo com a faixa etária o grau de desempenho técnico é maior ou menor, porém todos realizaram esse fundamento de forma satisfatória.



#### 4.2. Condução da bola com o remo

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. Tenta fazer a condução sem que se note qualquer interrupção na cadência de remada. Claro que isto só se alcança com treino.

**Condução do lado direito** – o atleta 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 parte de trás 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 parte de dentro da pá**. Deve manter sempre a pá em contacto com a bola.



Este fundamento requer muito tempo de treino para desempenho satisfatório nos jogos, de forma que apenas os atletas mais velhos conseguem dominar. Os mais novos terão que praticar mais alguns meses ainda para que haja a execução perfeita de acordo com a metodologia.

### 4.3. Posicionamento corretos na defesa e ataque



Apesar dos jogadores não possuírem posições fixas, como em outros esportes (futebol ou basquete), a identificação das posições no campo e das funções desempenhadas clarifica as estratégias de jogo. Muitas definições das posições, funções e estratégias foram adaptadas do basquete e do futebol. Na defesa, as equipes formam uma zona (barreira) à volta do gol para impedir os jogadores atacantes de se aproximarem o suficiente para marcarem ponto. Defesa será a zona e todos jogadores que ocupam a posição de goleiro, defensores, avançados, caçador e pivô. Estes normalmente são indicados através de um formato em número, por exemplo, 1-2-2. O primeiro número indica sempre o goleiro, o segundo o número de defesas e o terceiro o número de avançados. Em algumas oportunidades pode ser indicado caçadores ao invés de avançados. Outros estilos de defesa são o 1-3-1, 1-1-3 e 1-4. A configuração mais prática e funcional quando se joga com menos um jogador é a 1-2-1.

#### ➤ Posições defensivas

- **Avançados:** formam a primeira linha de defesa e trabalham para prevenir que a equipe atacante se aproxime do gol.
- **Defesas:** formam a segunda linha (de defesa), também para impedir a equipe atacante de se aproximar do gol.
- **Caçador:** o caçador tem uma posição fixa, mas abandona a zona para



pressionar quem tem a bola e forçar uma recuperação.

- **Goleiro:** Permanece debaixo da baliza e bloqueia os remates.
- **Pivô:** é a posição em frente ao goleiro, na linha dos 6 metros.

➤ **Posições Ofensivas**

- **Jogador com a bola:** o que tem momentaneamente a bola em sua posse.
- **Apoios:** apoiam o jogador com a bola providenciando linhas de passe enquanto se deslocam para o gol adversário.
- **Ponteiros:** são posições de ataque para se movimentarem para a baliza ou para afastar os defensores da zona.

#### 4.4. Antecipação e momento certo do passe



Saber analisar a ação do adversário, cria oportunidade para ganhar vantagem. Por exemplo: o adversário inicia um sprint na nossa direção no movimento de remada à frente. Neste momento o remo estará na água aplicando força para mover o caiaque. Em consequência, o adversário estará mais lento para eventual bloqueio de uma bola ou para iniciar outro movimento onde será necessário retirar o remo da água.

Antecipar no momento oportuno as ações do adversário, abre oportunidade para o passe, abordagem ou arrancadas.

Sempre que se faz um passe, algum adversário tentará bloqueá-lo ou desviá-lo, impedindo que atinja o seu objetivo. Evitar um adversário que se aproxima pode ser bastante difícil porque quase sempre estará bem posicionado para se antecipar ao nosso lançamento. No entanto, um passe bem colocado, cria enorme vantagem.

#### 4.5. Triangulação



Passar a bola por um adversário nem sempre é a melhor opção. A triangulação utiliza um colega de equipe para fazer a bola chegar ao objetivo. Ao obter a posse de bola, o jogador se torna uma ameaça e atrairá a marcação de um jogador adversário. Este jogador adversário normalmente vem de encontro para efetuar o bloqueio. Os adversários podem ser enganados e falsamente atraídos de modo que a bola seja passada através deles, colocando-os fora da jogada. Pode-se atingir isso fazendo o “passa e siga” ou “driblar o adversário”.

O passa e siga é utilizado para evitar uma abordagem com o caiaque, mantendo o controle da bola. É particularmente eficaz quando se vai em direção ao gol. Outra maneira de evitar que o adversário nos faça uma abordagem de frente é atirar a bola para trás dele e remar passando por ele e voltar a apanhar a bola, como se fosse uma meia lua no futebol ou até mesmo o “chapeuzinho”.



#### 4.6. Abordagem com a mão

As abordagens com as mãos dão emoção ao jogo e contribuem para o espetáculo. São, em primeiro lugar, um movimento defensivo para prevenir o adversário de passar ou chutar, mas são mais eficazes quando colocam o adversário fora da jogada e provocam a recuperação da bola. Os jogadores com menos experiência receiam as abordagens com a mão e isso causa-lhes apreensão e diminui a sua confiança.

Os jogadores que estão sempre com receio da abordagem não podem aplicar-se totalmente na jogada. Por outro lado, os jogadores experientes sofrem a abordagem e levam a bola para baixo de água, rolando, criando uma oportunidade para um passe ou arremate inesperado. A abordagem com a mão não é simplesmente empurrar o adversário e esperar que ele se vire. Abordagem mal feita pode resultar numa falta, ou pior, forças aplicadas de forma opostas podem fazer com que você acabe virando ao invés do adversário. Deve escolher o momento ideal para a abordagem avaliando se existe força para virar o adversário e se está bem posicionado. A abordagem tem de ser feita com a mão aberta nas costas, no ombro ou de lado por baixo do ombro. Será mais eficaz quando executada no ombro ou por baixo de um braço levantado.

Para anular uma abordagem com a mão, devemos resistir com uma remada de apoio ou deitando o corpo para trás, diminuindo assim o centro de gravidade. Inclinar para o adversário, baixando o ombro, provoca o empurrão lateral para fora do alcance do adversário. Aceitar a abordagem executando um rolamento com a bola é uma forma eficaz de anular o ataque.



## 5. Semanas 37 e 38 – Caiaque Polo

- Defesa 1-2-2: estática e dinâmica
- Defesa 1-3-1: normal e em linha
- Comportamento da defesa em ataques pelo centro-lado-fundos
- Marcação individual sob pressão e 1-4
- Defesa nos escanteios
- Goleiro – recuperação – passe de saída

### 5.1. Defesa 1-2-2: estática e dinâmica

Impedir, limitar o número de arremessos ou forçar o oponente a dar um chute difícil são objetivos essenciais da defesa que diminuem a capacidade do oponente de marcar gol. Uma defesa ativa faz também papel de ataque, impedindo tiros e trabalhando para forçar uma rotatividade em qualquer lugar do campo. Uma defesa forte pode liderar um jogo frustrando os esforços do oponente simplesmente forçando os jogadores a tornarem baixas as chances de arremessos, fazendo-os trabalhar duro, quebrando suas respectivas confianças.

A zona de defesa é o posicionamento dos jogadores para proteger a área ou a zona à volta do gol. Cada jogador ocupa e mantém uma posição. Existem várias configurações e técnicas de defesa, mas o objetivo final é sempre o mesmo: manter os atacantes fora da zona e da baliza para que os chutes a gol tenham uma baixa percentagem de sucesso. As configurações de defesa devem se adaptar de acordo com as capacidades técnicas e físicas dos jogadores, do número de jogadores que estão em jogo e da compreensão que esses jogadores têm das técnicas de defesa e como estas funcionam 1-2-2 e 1-3-1 (sendo que o primeiro número se refere ao goleiro, o segundo número aos defensores e o terceiro aos atacantes.

Na **defesa estática** os jogadores estão fixos nas suas posições e defendem essas posições vigorosamente quando estão sofrendo um ataque. O trabalho deles é não deixar nenhum atacante passar. Os jogadores atacantes podem ser passados de um defensor para outro, mas os defensores não trocam de posição. Além disso, os defensores não deixam sua posição a menos que estejam certos de alcançar um contra-ataque, porque se eles saem, um "buraco" é criado que pode ser explorado

pelos atacantes.

Na **defesa rotativa** os jogadores assumem as mesmas posições que na defesa de zona estática, mas ao invés de manter posição, trocam ou giram de posições dentro da zona para desviar jogadores atacantes para uma linha lateral ou para a linha de gol. Este estilo de defesa usa o ímpeto do atacante para afastá-los da zona e pode ser mais eficaz do que simplesmente apresentar uma barreira fixa.

Em todas as formações da zona de defesa, os avançados (que serão os atacantes do time quando houver a posse de bola) formam a primeira linha de defesa e trabalham para evitar que os ataques dos oponentes rompam até o gol. Os defensores protegem os lados e a retaguarda e também formam uma segunda linha de defesa. Os caçadores pressionam o portador da bola em um esforço para forçar uma rotatividade. O goleiro mantém posição abaixo do gol.



## 5.2. Defesa 1-3-1: normal e em linha

A formação de defesa 1-3-1 pode ser organizada em triângulo ou em linha por parte dos jogadores de frente ao goleiro. Ambas as formações utilizam um caçador para pressionar o jogador que tem a posse da bola para forçar a sua recuperação ou pelo menos a execução de um passe mal feito. Os outros jogadores mantêm posições de defesa à zona. São duas formações de defesa estática muito fortes,

mas as posições poderão rodar e serem trocadas, inclusive o caçador poderá trocar com o pivô. A formação em linha deixa os jogadores bem posicionados para tirar partido das oportunidades de contra-ataque



### 5.3. Comportamento da defesa em ataques pelo centro-lado-fundos

Perceber as táticas ofensivas para entrar na zona de defesa nos dá uma ideia das intenções dos atacantes o que é um pré-aviso para o que vem a seguir. O objetivo do ataque é abrir um buraco na zona para permitir a outro atacante entrar por esse buraco e tentar o chute. Conseguem criar esse buraco ao empurrar ou levar a defesa para fora da sua posição. A defesa deve estar em constante movimento e recolocar-se na melhor posição para travar a ação dos atacantes. O defensor não deve estar parado e deixar-se empurrar. Deve remar forte para combater o atacante e desviá-lo dos seus objetivos, sejam eles desmarcar-se em direção ao gol ou simplesmente retirar o defensor da sua posição para criar um buraco na defesa. O ideal é o defensor combater sem perder o seu posicionamento defensivo.





#### 5.4. Marcação individual sob pressão e 1-4

A pressão sobre os atacantes, também chamada de homem-a-homem ou um-contra-um, não tem goleiro, mas requer que cada defesa cubra um jogador atacante. A pressão aplica-se em toda a área de jogo e não apenas em frente ao gol. Os jogadores se posicionam sempre entre o jogador atacante e o gol para impedir que a equipe adversária troque passes. Sem um goleiro fixo, todos têm de estar alerta e preparados para proteger o gol se for necessário. Com o gol desprotegido, devem ser especialmente marcados os jogadores atacantes que têm mais perícia nos chutes de longa distância. Ao contrário do posicionamento dentro da zona de defesa, na marcação sob pressão muitas vezes os jogadores defensivos vão estar de frente para o seu próprio gol porque repetem todos os movimentos dos atacantes.

A função do jogador que defende no homem-a-homem varia com a posição no campo. Se o jogador estiver **além da linha de 6 metros**, a concentração deve estar na bola para impedir que seja passada na direção do gol. Nesta situação, afastar-se em sprint do jogador que se está a defender, para tentar recuperar a bola, pode compensar. Porém se a bola não for recuperada é fundamental regressar para junto

ao adversário. **Dentro da área dos 6 metros**, a função do defesa é impedir que a bola chegue ao atacante. Na linha dos 6 metros, o atacante estará em boa posição de arremate e a probabilidade de conseguir marcar gol é muito grande. Não é aconselhável afastar-se do atacante para tentar apanhar uma bola porque se deixar alguém sem marcação, este poderá fazer o gol facilmente.

A posição do barco é crucial para uma pressão eficaz. A posição típica do defensor é com o seu corpo à frente do outro jogador, mais ou menos ao nível do cockpit do adversário. Esta posição é eficaz para bloquear os passes e arremates e dá uma boa posição para abordagem. O defensor tem de ter cuidado para não impedir os movimentos do atacante e tornar-se um obstáculo, o que poderá provocar uma obstrução e, consequentemente, a falta.



### 5.5. Defesa nos escanteios

Para defender a marcação de escanteios, os jogadores adaptam uma formação defensiva de 1-2-1, com o quinto jogador a pressionar o atacante que faz o lançamento de canto. O jogador **5** está em posição de bloquear a bola ou pressionar o **2** se a bola for lançada para ele. Os jogadores **2** e **5** têm de estar preparados para recuar se for tentada uma progressão pela linha do gol.





### 5.6. Goleiro – recuperação – passe de saída

O goleiro tem um papel essencial e pode ser decisivo no resultado do jogo. Um goleiro de grande qualidade limita o número de gols sofridos e assegura vantagem à sua equipe. Além de defender os chutes, orienta as táticas de defesa para assegurar que não haja espaços vazios que o ataque poderá utilizar. Deve observar atentamente o jogo e reconhecer quando deve sair da baliza para participar diretamente ou quando deve regressar para defender a baliza. Alguns jogadores tornam-se excelentes goleiros, mas todos devem aspirar ser goleiros competentes.

**Posição embaixo do gol.** O goleiro deve estar sentado em torno de 30 cm à frente do centro do gol. Evidentemente que de frente para o campo com o remo mantido na vertical. Esta posição dá melhor flexibilidade para cobrir tiros de todos os ângulos. Sentar-se para ambos os lados do gol dificulta a cobertura total e muito para frente permite um tiro atrás da pá. Estar ciente de que os jogadores que se aproximam pelas laterais estarão mais propensos a chutar no respectivo lado do gol, permite que o goleiro tome uma abordagem mais agressiva para enfrentar esse lado.



## 6. CONCLUSÃO

---

O mês de junho teve alguns dias de bastante frio o que resultou em alto índice de faltas. Mesmo assim foi possível trabalhar os fundamentos do Caiaque Polo, sendo bastante motivador ver o crescimento técnicos de todos os atletas.

Mais uma vez nossos agradecimentos à COPEL e ao Governo do Estado do Paraná, assim como nosso eterno carinho e respeito à Prefeitura Municipal de Tomazina que tem possibilitado nossas atividades diárias. Hoje o Paraná e o Município de Tomazina são referências nesta disciplina olímpica e a ATOCA sente-se honrada em fazer parte desse time.

## 7. Informações da ATOCA

---

**Associação Tomazinense de Canoagem - ATOCA**

Parque das Corredeiras, s/n, Centro, Tomazina - Paraná

Tel/Whats 43 98804-3069



**ASSOCIAÇÃO TOMAZINENSE DE CANOAGEM**  
**Emerson Cezar Gomides - Presidente**