

# 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 18-JULHO*

**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 39 e 40 – Caiaque Polo .....	7
4.1.	Contra-ataque .....	7
4.2.	Bloqueio legal .....	8
4.3.	Ataque sistema 1-2-2 com pivô e com ponteiros.....	8
4.4.	Ataque sistema 1-2-2 com entrada cruzada e dupla.....	10
4.5.	Ataque no sistema 1-2-2 .....	10
4.6.	Ataque no sistema 1-3-1 .....	11
5.	Semanas 41 e 42 – Caiaque Polo .....	12
5.1.	Chutes a gol em linha .....	12
5.2.	Chutes a gol em V .....	12
5.3.	Arremesso lateral ao gol com as duas mãos .....	13
5.4.	Arremessos diversos.....	13
5.5.	Arremessos sob pressão.....	14
5.6.	Arremessos sob pressão dupla.....	15
6.	CONCLUSÃO .....	16
7.	Informações da ATOCA .....	17

“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

Mês com evento no litoral e alguns dias bastante gelado de muita falta onde foram realizadas 14 sessões de treinamento e o índice presencial foi de apenas 35%. 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 SANTHIAIGO 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	MICHELLY 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 BOCHA 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 39 e 40 – Caiaque Polo

- Contra ataque
- Bloqueio legal
- Ataque sistema 1-2-2 com pivô e com ponteiros
- Ataque sistema 1-2-2 com entrada cruzada e dupla
- Ataque no sistema 1-2-2
- Ataque sistema 1-3-1

### 4.1. Contra-ataque

Chegando ao fim do projeto e será necessário maior ênfase nos treinamentos do Caiaque Polo que, por se tratar de esporte coletivo, tem que haver entrosamento para que as partidas sejam realmente motivadoras, caso contrário o evento se torna um show de horrores com muita gritaria.

Muito melhor que aprontar um berreiro no momento do jogo é já ter definido em treino o que fazer de acordo com cada oportunidade surgida. O contra-ataque é um momento de fundamental importância. O jogador em contra-ataque procura arrancar rapidamente para longe dos demais, em direção à área do gol adversário que se encontra desprotegido. Para iniciar o contra-ataque o jogador deverá conduzir a bola de forma individual com a mão ou com os remos e passar para o companheiro que faz o sprint a um metro à frente da sua embarcação para permitir que ele apanhe a bola sem perder velocidade. O contra-ataque pode ter início em qualquer posição, mas é mais fácil passar a bola para os jogadores que estejam nas laterais do que aqueles que estejam pelo centro do campo.



## 4.2. Bloqueio legal

O bloqueio legal ocorre quando um jogador impede a progressão de outro sem a necessidade de exageros nessa ação. Por exemplo, passar a bola para o colega de equipe que se encontra estacionário e seguir remando à sua volta para receber novamente a bola. O colega de equipe torna-se um obstáculo ao adversário e faz um bloqueio legal. Bloqueio ilegal (obstrução), por sua vez, ocorre quando um jogador impede ativamente o adversário. Nas regras, porém, existem várias exceções que permitem o bloqueio e por esse motivo é de fundamental importância conhecer profundamente as regras.



## 4.3. Ataque sistema 1-2-2 com pivô e com ponteiros

As estratégias ofensivas caracterizam-se pela maneira como tentam quebrar a defesa e como podem ser utilizadas contra qualquer tipo de formação defensiva. Existem muitas formas de atacar a zona e as equipes devem tornar-se eficazes e treinar as várias técnicas para assegurar que o seu tipo de jogo não se torna previsível.

As estratégias para explorar as oportunidades de quebrar a defesa estão agrupadas de acordo com o estilo de ataque:

- Ataque com entrada
- Ataque com vantagem numérica
- Ataque com movimentação

**Ataque com entrada de pivô.** O objetivo do ataque com entrada é colocar um pivô, ou seja, um jogador tão perto quanto possível do gol. Essa entrada na defesa obtém-se através de uma quebra da defesa ou de um movimento ofensivo coordenado. Na sua forma mais simples, um jogador entra na zona de defesa e se coloca junto do goleiro pronto para receber a bola para arrematar. Este movimento não é fácil contra uma defesa forte e requer um passe por entre os defensores, mas pode ser muito eficaz.

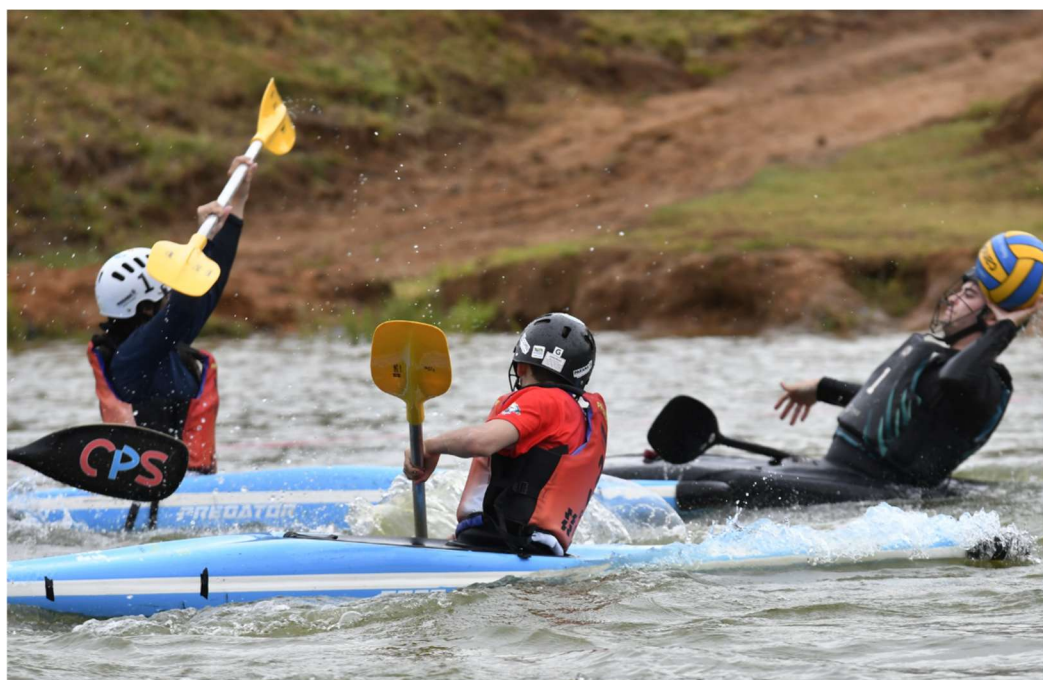
**Ataque com os ponteiros.** Os ponteiros a 45 graus formam um apoio flexível muito importante ao ataque. Sozinhos, os ponteiros a 45 graus abrem a zona de defesa, atraindo os defensores para fora da sua posição. Estarão também em boa posição, para o jogador que tem a bola, fazer o passa-e-siga ou 1-2.



#### 4.4. Ataque sistema 1-2-2 com entrada cruzada e dupla

Existem várias formas de atacar no sistema 1-2-2 e o primeiro é a entrada cruzada onde dois jogadores atacantes cruzam a trajetória em direção ao gol levando os jogadores oponentes juntos com o objetivo de afastá-los do centro da defesa.

Na entrada dupla dois jogadores movimentam-se sem a bola em uma das laterais do campo para preparar o caminho para o terceiro que receberá a bola para o chute a gol no mesmo lado do campo que os demais colegas atacaram.



#### 4.5. Ataque no sistema 1-2-2

Imagine três jogadores aproximando da defesa adversária. O jogador **1** tem a bola e dá início ao movimento quando é bloqueado. O jogador **2** vem de trás, recebe a bola de **1** e continua em direção ao gol. Ao ser também bloqueado, passa para o **3**. O movimento dos oponentes cria um buraco na defesa onde permitirá que o **3** entre. Esta tática também pode ser utilizada nas laterais da defesa.

#### 4.6. Ataque no sistema 1-3-1

Para entrar na defesa 1-3-1, dois jogadores atacantes criam um buraco para o movimento de entrada, empurrando dois defesas para fora das suas posições. Imagine o jogador 1 aproximando-se da defesa para empurrar o oponente central da sua posição. O jogador 2 segue para empurrar o outro oponente também para o lado. Os dois jogadores terão que se esforçar para criar e manter o buraco onde 3 vai entrar. O jogador 4 que está com a bola deverá atrair adversário da sobra para em seguida passar para o 3 arremessar ao gol.



## 5. Semanas 41 e 42 – Caiaque Polo

- Chutes a gol em linha
- Chutes a gol em V
- Arremesso lateral ao gol com as duas mãos
- Arremessos diversos
- Arremessos sob pressão
- Arremessos sob pressão dupla

### 5.1. Chutes a gol em linha

Trata-se de um treino muito importante que consiste em os jogadores formarem uma linha em direção ao gol em ângulo de 50 a 60 graus. Um jogador estacionário faz os passes individualmente para cada um dos jogadores em fila arrematarem ao gol. Depois de arremessar o jogador retorna para o final da fila.



### 5.2. Chutes a gol em V

Outro treino importante que consiste em os jogadores se posicionarem de formato de “V” na frente do gol. Cada lado do “V” formando um ângulo de 50-60º para a linha do gol. Um jogador de um lado passa a bola para um jogador em movimento do outro lado que, em seguida, atira para o gol. Após o arremesso, o jogador ocupará posição no final da linha oposta. O jogador que passou a bola também deverá ir para o final da outra fila. Os jogadores continuam a atirar e circular de um lado para o outro.



### 5.3. Arremesso lateral ao gol com as duas mãos

Este exercício consiste em os jogadores formarem um grupo em uma extremidade da linha do gol. O primeiro jogador deverá remar paralelamente à linha do gol e receber a bola para arremesso lateral. Deve treinar nos dois lados do campo. Após o arremesso deverá retornar para a parte de trás da linha.



### 5.4. Arremessos diversos

Neste exercício a bola é alimentada de um jogador estacionário para o jogador em movimento que deverá alterar a forma do arremesso, devendo iniciar com tiro lateral de mão direita. Depois arremesso básico de mão direita. Passando para arremesso com duas mãos. Em seguida arremesso básico com a mão esquerda e, por último, arremesso lateral com a mão esquerda.



### 5.5. Arremessos sob pressão

Agora a intenção é que os jogadores formam três grupos A, B e C. O primeiro jogador de um grupo lança a bola para uma área aberta na frente do gol para que dois jogadores (um jogador de cada um dos outros dois grupos) disputem a bola para um tiro no gol. Em seguida dois jogadores trabalham para ganhar a posse e, finalmente, atirar no gol. O jogador que não ganhar a bola se torna um defensor para bloquear o tiro. O treino continua com um jogador do próximo grupo jogando a bola.



### 5.6. Arremessos sob pressão dupla

Um jogador arranca para o gol com um defensor perseguindo. A bola é lançada de trás para nas mãos ou um metro à frente do barco para que o atacante arranque em velocidade seguido pelo seu marcador. O atacante chuta ao gol. O defensor deve se esforçar para pegar o velocista e afastá-los do gol. O ideal é que o defensor ataque na proa do velocista. Não é necessário ganhar a posse, apenas evitar o tiro. Um goleiro pode ser adicionado para maior dificuldade.





## 6. CONCLUSÃO

Novamente o período de inverno judiou da presença mensal. Os mais novos apareceram apenas para participarem do Campeonato Paranaense de Caiaque Cross que aconteceu dentro da programação oficial dos Jogos de Aventura e Natureza realizados em Morretes. Pela primeira vez na história, a ATOCA vence o IMEL e os demais clubes participantes e acabou conquistando o título geral em mais uma demonstração de contínua evolução.

É Campeão!



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

---

**ATOCA**

PARQUE DAS CORREDEIRAS, S/N

Tel/Whats 43 98804-3069



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