



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE CANOAGEM

CANOE POLO

MANUAL DE CAIAQUE POLO

Adaptado da tradução da Federação Portuguesa por Argos G. D. Rodrigues , com autorização do autor de Canoe Polo – Basic Skills and Tactics, Ian Beasley. Stern Turn Publishers, Melbourne Australia

PREFÁCIO

O Livro “CANOE POLO Basic skills and tactics”, escrito por Ian Beasley, através da Editora Stern Turn Publishing Pty Ltda, sediada na Austrália, na 3ª edição, publicado no ano de 2008, já foi traduzido em várias línguas e é utilizado e reconhecido inclusive pela própria ICF – Federação Internacional de Canoagem como ótimo manual de iniciação ao esporte.

Em virtude da clareza e facilidade de interpretação, bem como do conteúdo didático realmente abrangente, a Confederação Brasileira de Canoagem não teve dúvidas em utilizar os ensinamentos de Ian Beasley em sua nova metodologia de trabalho inserida nos projetos que receberão o “Selo de Qualidade” nas modalidades de Canoagem Slalom e Caiaque Polo.

Com a anuência do Autor que prontamente se prontificou em auxiliar disponibilizando o conteúdo de forma completamente voluntária, demonstrando, antes de tudo, paixão pelo desenvolvimento do esporte, quase que todos os fundamentos aqui expostos estão inseridos no Programa de Desenvolvimento previstos para as faixas branca, amarela, verde e azul que serão aplicados em todos os núcleos parceiros da Confederação Brasileira de Canoagem, à partir do ano de 2021, criando, assim, uma metodologia única de ensino-aprendizagem com vistas à massificação e acentuada melhora qualitativa das modalidades acima citadas.

Além do Autor, a Confederação Brasileira de Canoagem tem que ressaltar e agradecer o apoio da Federação Portuguesa de Canoagem que disponibilizou a sua própria tradução da obra CANOE POLO bem como vários outros materiais didáticos que estão contribuindo muito para a nova fase que surge no cenário nacional, oxalá muito mais profícua e com resultados ainda mais excepcionais dos alcançados nos últimos anos pela canoagem brasileira.

É de se observar que após a publicação dessa obra houve mudanças nas regras do Caiaque Polo realizadas pela Federação Internacional de Canoagem. O Livro Canoe Polo já está em sua 4ª Edição com as respectivas atualizações, porém essa nova obra ainda não chegou para a Confederação Brasileira de Canoagem e deverá ser transformada em E-book em breve, de forma que em se tratando das normas regulamentares a Confederação Brasileira de Canoagem sugere que haja o acompanhamento paralelo do respectivo documento inserido na página oficial da Federação Internacional. Contudo, o fato de ter havido mudanças nas regras após a Edição de 2008, em nada tira o brilhantismo dessa primordial obra criada por Ian Beasley.

SUMÁRIO

CONHECENDO	9
1. INTRODUÇÃO	10
O jogo	10
Segurança	11
História	11
2. BARCOS E EQUIPAMENTOS	14
Polo BAT	14
Flutuabilidade	16
Montagem do barco	16
Guarnição	17
Saia	17
Remo	18
Comprimento	18
Forma da lâmina (Pá)	19
Angulação da Pá	20
Tamanho da lâmina (pá)	20
Tubos (eixos)	21
Aperto da mão	21
Materiais	22
Capacete e protetor facial	22
Proteção corporal (colete salva-vidas)	22
Roupa	22
Calçado	23
Bolas	23
Primeiros socorros	23
TÉCNICAS.....	24
3. MOVIMENTOS E RECUPERAÇÃO	25
Entrar e sair do caiaque.....	25
Embarcar	26
Técnica de Remada	26
Segurar o remo.....	27
Postura	27

Rotação do tronco	28
Controle do barco	28
Lesões nos ombros	28
Remada Para a Frente	29
Remada para trás	32
Circular de proa	32
Circular de popa	33
Remada Lateral	34
Lemes	35
Giro de Proa	36
Giro de popa.....	36
Recuperação do caiaque	37
4. CONTROLE DO BARCO	40
Ação do quadril	40
Inclinação	40
Afundar a Proa	40
Afundar a Popa.....	41
Abordagem com o caiaque.....	41
Neutralizar uma abordagem	42
Proteção de bola	43
5. APOIOS E ROLAMENTOS	44
Inclinação corporal	44
Apoios.....	45
Apoio Alto.....	47
Rolamento	47
Rolamento de “C-para-C”	48
Rolamento com as mãos	50
6. CONTROLE DE BOLA	54
Pegar a bola.....	54
Passar, lançar e arrematar	55
Arremesso básico ou tipo beisebol	55
Passe lateral ou circular.....	57
Passe com as duas mãos	57

Passes em arco ou “lob”	58
Simulação ou ameaças	59
Recepção	59
Drible ou condução	60
Usando o remo	61
Treino com o remo	65
JOGO	66
7. TERMINOLOGIAS	67
Área de Jogo	67
Posições ofensivas e defensivas	68
8. TATICAS	70
Requisitos básicos	70
Antecipação e comprometimento	71
Passe – momento certo	71
Triangulação	72
Aproveitar vantagem do jogador atacante	72
Posição do caiaque	73
9. DEFESA	76
ZONA DE DEFESA	76
Pontos chaves da defesa	80
Conduções	81
Próximo passe	81
Marcação sob pressão (Defesa)	82
Escanteios	83
O goleiro	83
Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque	86
10. ATAQUE	89
Bloqueio legal	89
Estratégias Ofensivas	90
Ataque com movimentação	96
Marcação sob pressão no ataque	98
Escanteios	98
Chutar ao gol	100

11.	JOGO	102
	Espírito esportivo	102
	Concentração	102
	O jogo	103
	Hábitos	106
	A fórmula dos jogadores	107
	REGULAMENTO	108
12.	REGRAS	109
	O Jogo	109
	O árbitro	109
	Início/recomeço	110
	Substituição	111
	Fim do jogo	111
	Sinais dos Árbitros	111
13.	TREINAMENTO	120
	Programa de treino	120
	Alongamentos	127
14.	TREINOS	130
	REMADA	131
	Treino 1: Remando em linha	131
	Treino 2: Arrancadas em velocidade (sprints)	131
	Treino 3: Arranques crescentes em velocidade	132
	Treino 4: Giro com circular de proa e reversa	132
	Treino 5: Quadradão - Manobras básicas	133
	Treino 6: Quadradinho - Lemes	133
	Treino 7: Giro com circular de proa e circular de popa	133
	MANUSEIO DA BOLA	134
	Treino 8: Passe em dupla	134
	Treino 9: Passe em grupo	134
	Treino 10: Chute de pênalti a 6 metros	135
	Treino 11: Chute de 4,5 metros	135
	Treino 12: Cruzeiro do Sul	136
	Treino 13: Recepção de passe nas costas	137

Treino 14: Virada brusca	137
Treino 15: Passe longo e passe curto	138
Treino 16: Passe em linha.....	138
Treino 17: Triangulação.....	139
Treino 18: Triangulação 2	139
CONTROLE DE BARCO	140
Treino 19: Remando de um lado	140
Treino 20: Zig zag.....	140
Treino 21: Retorno à bola.....	141
Treino 22: Abordagem trazeira	141
Treino 23: Girando na bola.....	142
CONDUÇÃO	143
Treino 24: Condução simples	143
Treino 25: Condução em linha	143
Treino 26: Condução	144
Treino 27: Condução sob pressão	144
Treino 28: Drible.....	144
Treino 29: Passe lateral	145
DEFESA	146
Treino 30: Bobinho	146
Treino 31: Bobinhos	146
Treino 32: Proteção de bola	147
Treino 33: Zona de defesa e ataque.....	147
Treino 34: Rotação de jogo	147
Treino 35: Rotação de jogo 2	148
Treino 36: Goleiro nos chutes distantes.....	148
Treino 37: Goleiro nos chutes curtos	149
ATAQUE.....	150
Treino 38: Chutes a gol em linha.....	150
Treino 39: Chutes a gol em V	150
Treino 40: Arremesso lateral ao gol	151
Treino 41: Arremessos diversos	151
Treino 42: Arremessos sob pressão	152



Treino 43: Arremessos sob pressão 2	152
Treino 44: Bola cruzada	153
Treino 45: Criando buracos	153
Treino 46: Passe-e-corra ou 1-2	154
Treino 47: 1-2-3	154
JOGO	155
Treino 48: Marcação	155
Treino 49: Mantendo-se fora	155
Treino 50: Pressão	156

CONHECENDO

1. INTRODUÇÃO

Há muita emoção no jogo de caiaque polo: um esporte de equipe de condução rápida que exige habilidade de remada e manuseio da bola que permite aos jogadores empurrar ou bater uns aos outros na água, ou então correr freneticamente após a bola. Há magia quando os jogadores emergem da água com a bola na mão para atirar ao gol. Este é um esporte que combina uma alta habilidade individual com o trabalho em equipe - é rápido, energético e desafiador.

Este livro, Canoe Polo, é uma introdução abrangente e guia para o esporte. Se você é um iniciante, Canoe Polo vai levá-lo para cima e correr rapidamente. Você vai aprender as habilidades e técnicas certas, não só para se manter à tona, mas também para ganhar jogos. Ele fornece tudo o que é necessário para se tornar um jogador eficiente. Para o jogador experiente, o Canoe Polo fornece uma visão para refinar a técnica e a estratégia. Mostra como tirar essa distância extra de um passe e como aperfeiçoar estratégias de defesa e ataque. O livro abrange equipamentos, habilidades, táticas, o jogo e suas regras. É projetado para investigar para que você possa começar onde quiser e se concentrar no que lhe interessa.

Então leve para a água, pratique o que você aprender e discuta as ideias e conceitos apresentados com jogadores novos e experientes. O esporte é jovem, está evoluindo rapidamente e novas técnicas e estratégias estão sendo introduzidas continuamente. Use este livro como ponto de partida para criar seu próprio estilo com a confiança que você está construindo em bases sólidas. Mas acima de tudo, jogue, compita e se divirta.

O jogo

O caiaque polo é jogado em água plana em uma piscina, em um lago ou em um rio. O campo de jogo é retangular com um gol suspenso em cada extremidade. Cada equipe é composta por cinco jogadores com até três substitutos, um total de oito. O jogo é realizado em duas metades x 10 minutos, dando um tempo total de jogo de 20 minutos. Ao contrário de muitos esportes em equipe, os jogadores não possuem posições fixas e funções, mas se espera que consigam desenvolver todas as funções com habilidade. No entanto, alguns jogadores se especializam como goleiro ou como atacante.

O caiaque polo é um esporte para todos. No clube, meninos e meninas, homens e mulheres, competem entre si de acordo com o nível de habilidade. Jogadores novatos podem ter problemas para remar em linha reta, mas ainda conseguem jogar um jogo completo. Jogadores de alto rendimento podem representar seu estado e país em competições internacionais.

Segurança

O caiaque polo é um esporte de baixo impacto que incorre em pouquíssimas lesões. Os jogadores usam capacetes e coletes acolchoados para evitar lesões com o contato das pás e barcos. Também é importante aprender boas técnicas de remada e de jogo para evitar problemas de articulações e músculos tensos.

Você precisará ser um nadador competente ou pelo menos confiante, pois muito tempo é gasto na água, mesmo que seja apenas para esfriar depois de um jogo em um dia de verão. O condicionamento físico é incomparável.

História

As primeiras revistas britânicas registram que uma variedade de jogos de canoa com bola foram realizados na Grã-Bretanha no final do século XIX. Em 1875, a revista inglesa *Punch or the London Charivarl*, apresentava uma gravura que retratava jogadores em pé em barcos duplos competindo por uma bola com longas pás duplas. Em 1880, *The Graphic*, também de Londres, mostra jogadores na Escócia sentados em grandes barris de madeira que continham a cabeça e a cauda de um cavalo. Em 1884, *The Graphic* ilustrou remadores em canoas cobertas jogando pólo aquático com pás de lâmina dupla. Esses jogos, com muitas risadas e muitos tombos, não podem ser considerados ligação direta com o esporte moderno, eram simplesmente diversões na água.

Mas os jogos de canoa jogados na Alemanha e na França durante a década de 1920 fornecem um link direto. Em 1926, a Federação Alemã de Canoa introduziu o "kanupolo" como uma forma de atrair novos membros, bem como incentivar a camaradagem e contribuir para as finanças da federação. O foco era desenvolver o interesse em remar em rios e na água branca, não no desenvolvimento de um esporte competitivo. Os jogos tinham grandes áreas de jogo; alguns tinham até 120 m de comprimento por 90 m de largura. Os gols eram de 4 m de largura por 1,5 m de altura e flutuavam sobre a água. As equipes tinham 11 jogadores e os caiaques tinham mais de quatro metros de comprimento. Um jogo foi jogado em duas metades de 45 minutos cada. Em 1930, uma competição kanupolo foi estabelecida com um corpo dirigente, treinadores e foram publicadas regras de jogo.

O Canoe Club da França introduziu jogos de canoa em um festival em 1929. A área de jogo tinha 60-100 m de comprimento pela largura do rio. Os gols estavam na água e as equipes eram compostas por 3, 4 ou 5 barcos. Em 1935, um grupo de remadores preparou diretrizes para um jogo de "canoa bola" a ser jogado em festivais - seu objetivo principal era variar o treinamento e testar habilidades. Em 1943, as regras de jogo foram adotadas, os grandes campos de jogo foram reduzidos a 80 m x 35 m, os caiaques substituíram canoas e canoa com bola se tornou "caiaque bola".



Kanupolo - Germany circa 1935. Reference: Geschichtedes kanupolo, Deutsche

O caiaque polo foi jogado na Grã-Bretanha na década de 1950, embora não esteja claro que forma tomou ou como se desenvolveu. Oliver Cock foi um dos primeiros protagonistas e em 1960 referiu-se a um jogo jogado em barcos de lona em um lago no norte do País de Gales. Um jogo diferente foi jogado na Austrália. De 1952 até a década de 1970 eles tocaram em canoas de turismo com dois jogadores para cada barco. O jogador de proa jogava a bola enquanto o jogador de popa controlava o barco.

Independentemente desses esportes, o Distrito de Newham, em Londres, em 1966, pediu a Bert Keeble, da National Schools Sailing Association, para projetar um caiaque para ensinar em piscinas de natação. Muitas piscinas foram construídas em escolas na década de 60 e usadas para ensinar às crianças habilidades básicas de remada e rolamento. Os jogos de bola faziam parte dessas sessões e proporcionavam uma maneira divertida e prática de aplicar as habilidades recém-aprendidas. As piscinas eram pequenas, 10 m x 25 m, por isso foi necessário um caiaque pequeno para fazer o melhor uso do espaço disponível. O novo caiaque foi feito de madeira; era curto e tinha as ponteiros arredondadas (proa e popa) para evitar danos à piscina. Mais tarde, Alan Byde, um treinador s nior da British Canoe Union (BCU), construiu um barco semelhante a partir de plástico reforçado. Ele chamou seu barco de *Baths Advanced Trainer (BAT)*.

Em seguida ao que se desenvolveu através das escolas de nata o, acabou apresentando o caiaque polo como esporte de demonstra o no *International Boat Show* no Crystal Palace London em 1970. Chamou a aten o a imagina o, tanto que o Campeonato Nacional de Caiaque Polo foi realizado na Exposi o Nacional de Canoas no ano seguinte. Estes se tornaram um evento regular e ao longo de vários anos introduziu a versão em inglês do caiaque polo para outros países. No final da década de 1970, Inglaterra, Alemanha, França, Finlândia, Suécia, Austrália, Holanda e Espanha jogaram em formato de caiaque polo.

Oliver Cock, técnico nacional da BCU, havia escrito as regras para os jogos do Crystal Palace que pediam 1 m x 1 m de gols suspensos 2 m acima da água e, entre outros requisitos, proibiam jogar bola com o remo. As regras foram usadas no Campeonato Nacional Inglês em 1971, mas um time escolar (idade média de 16 anos) que perdeu a grande final foi prejudicada, porque além da arbitragem inconsistente, a regra do remo não foi consistentemente aplicada e efetivamente penalizou seu estilo de jogo. A equipe reclamou com a BCU e, em resposta, o Comit  de Polo de Canoas da BCU foi formado com um resumo inicial para preparar um conjunto consistente de regras.

O esporte estava tomando forma. Em 1972, a BCU mudou-se para introduzir as regras a outros países, mas encontrou considerável oposição. Posteriormente, dois jogos bastante diferentes persistiram com os torcedores de cada um defendendo apaixonadamente sua abordagem favorecida. Inglaterra, França e Austrália favoreceram o formato BCU de uma área de jogo pequeno, 20-30 m de comprimento, 1 m x 1 m gols x 2 m acima da água, e somente mãos para jogar a bola. Alemanha, Itália e Holanda preferiram a grande área de jogo, gols na água e usando o remo para controlar a bola. A Alemanha continuou jogando nas grandes áreas de jogo até 1990.

Federação Internacional de Canoas (ICF) publicou uma nova versão das regras, também após intenso argumento, em 1986 que favoreceu o estilo inglês/francês/australiano. A primeira demonstração destes foi no World Sprint Titles em Duisberg, Alemanha, em 1987. O esporte do caiaque polo era agora oficial. É jogado no campo pequeno, com objetivos elevados; a bola pode ser controlada com a mão ou remo e o polo BAT é o barco designado. As Regras da ICF foram finalizadas em 1990 com uma área de jogo de 30 m x 20 m (mais tarde revisada para 35 m x 23 m); metas 1,5 m de largura x 1 m de altura x 2 m acima da água; e tempo de jogo de duas metades de 10 minutos.

O campeonato mundial inaugural de Caiaque Polo da ICF, realizado em Sheffield, Inglaterra, em 1994, apresentou o esporte com 18 países representados. Foram 18 equipes masculinas e 6 femininas. Os países concorrentes e sua última colocação foram, para os homens: 1 Austrália, 2 Alemanha, 3 Grã-Bretanha, 4 Países Baixos, 5 França, 6 Bélgica, 7 Irlanda, 8 Hungria, 9 Itália, 10 Nova Zelândia, 11 Taipei chinês, 12 África do Sul, 13 Finlândia, 14 Áustria, 15 Japão, 16 Brasil, 17 Portugal e 18 Canadá. E para as mulheres: 1 Austrália, 2 Grã-Bretanha, 3 França, 4 Alemanha, 5 Nova Zelândia e 6 Irlanda. Os campeonatos subsequentes foram sediados por Austrália (1996), Portugal (1998), Brasil (2000), Alemanha (2002), Japão (2004) e Holanda (2006).

O Campeonato Mundial de 2008 será realizado em Edmonton, Canadá, e em 2010, em Milão, na Itália. Um novo marco foi alcançado em 2005, quando o Caiaque Polo retornou a Duisberg para entrar nos Jogos Mundiais multiesportivos de 2005.

2. BARCOS E EQUIPAMENTOS

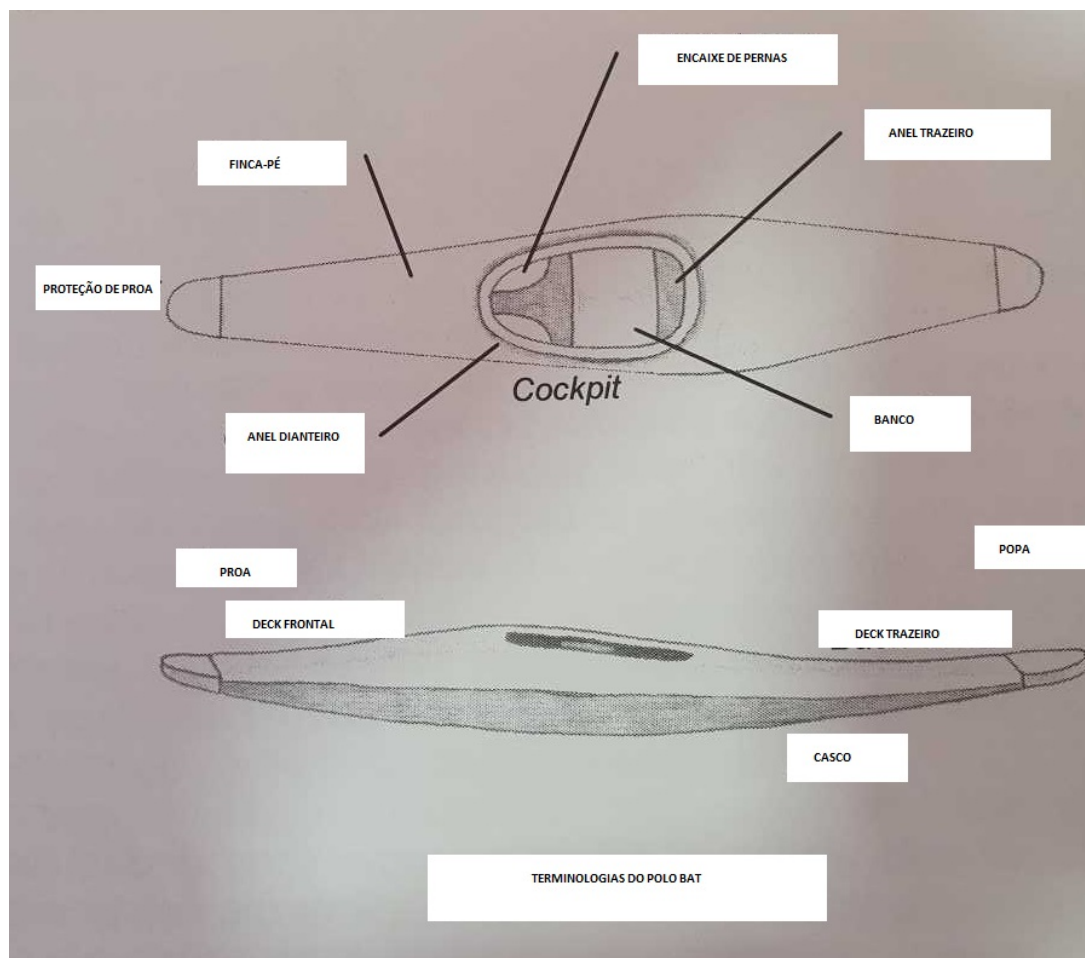
Para jogar Caiaque Polo você precisa de um caiaque, remo, saia, capacete com proteção facial, proteção corporal e uma bola. Apenas a bola possui tamanho padrão e forma – o restante é tudo variável. Sempre que possível experimente o equipamento para ter certeza de que ele se encaixa bem e é confortável de usar. Antes de comprar procure conselhos de outros jogadores.

O desenho e especificações de barcos e equipamentos para o Caiaque Polo são regidos pelas regras da Federação Nacional de Canoagem (ICF). Neste capítulo, analisamos o que é necessário e destacamos as características particulares que devem ser consideradas.

Polo BAT

Primeiramente, o “*canoe polo*” não é jogado em canoa. É jogado em caiaque apropriado para esse esporte. Os primeiros jogos eram jogados em canoas ou caiaques, mas na Inglaterra o “*canoe*” foi usado genericamente para descrever ambos os tipos de barco¹. O “*canoe polo*” era um rótulo lógico e é improvável que ceda ao ocasionalmente usado, mas correto mesmo seria “caiaque polo”.

¹ No século XIX, parece que as canoas eram consideradas barcos em que o remador se sentava baixo e enfrentava a direção do percurso (comparado a um barco a remo no qual o remador sentava-se alto de costas para a direção do percurso). Canoa convenientemente descreveu uma variedade de embarcações que incluíam canoas canadenses, canoas dobráveis, canoas enfeitadas, caiaques esquimós, caiaques e o Rob Roy. Os primeiros jogos eram jogados em canoas e caiaques, então o polo de canoa era um nome fácil e lógico para o esporte. O Rob Roy é de interesse, porque foi possivelmente o primeiro exemplo de uma canoa enfeitada que hoje seria chamado de caiaque. John MacGregor construiu um deck em uma canoa, que ele chamou de Rob Roy, para remar rios da Europa; ele também usou uma pá de lâmina dupla. Uma descrição do barco e as aventuras de MacGregor são dadas em seu livro *A Thousand Miles in a Rob Roy Canoe* publicado em 1866.



O desenho do caiaque polo BAT permite aceleração e velocidade, bem como manobrabilidade para giro imediato e posicionamento preciso. Também fornece uma plataforma estável para passar, atirar e defender. Essas características são projetadas no barco variando seu comprimento, largura, altura do convés. Mas são os estofamentos absorventes de impacto, ou pára-choques, fixados em cada extremidade do caiaque, que são suas características mais óbvias.

As Regras de Competição de Caiaque Polo da ICF permitem que os barcos não sejam mais do que 3 m, e não mais que 60 cm. O barco deve pesar no menos de 7 kg e ser equipado com material macio de impacto-absorvente na proa e popa para evitar ferimentos aos jogadores e reduzir danos a outros barcos. Não deve haver arestas afiadas ou saliências que possam ferir outros jogadores. Um leve desnível (a curva convexa ao longo do comprimento do casco) aumenta a manobrabilidade, mas não deve ser muito pronunciada, pois isso tornaria o barco difícil de remar em linha reta. Os barcos devem ser planos em toda a sua largura e ter proas baixas (a transição dos lados do barco para o fundo do barco). O desenho influencia a estabilidade e a capacidade de resposta do barco. Uma proa baixa com transição gradual proporciona um bom controle e estabilidade. Proa baixa com transição afiada proporciona resposta abrupta e imediata.

O polo BAT tem proa e popa de baixo volume para fornecer enfrentamento eficiente e manobras de popa. Pilares dentro do barco suportam os decks dianteiro e traseiro para evitar esmagamento e fornecer flutuação embutida.

Nos últimos anos, houve uma rápida evolução do design à medida que o esporte cresce e os materiais modernos permitem barcos mais leves e mais rápidos. Até recentemente, a construção era o domínio do entusiasta organizando oficinas de fim de semana para construir barcos de fibra de vidro a partir de moldes emprestados. Estes barcos eram muito curtos, muito lentos e tinham manobrabilidade limitada.

O polo moderno BAT foi projetado para desempenho e construído a partir de materiais compostos ou plásticos. Normalmente os barcos têm cerca de três metros de comprimento (os mais longos disponíveis dentro das regras de design) para maximizar a velocidade. Materiais compostos têm uma base de poliéster, éster de vinil ou epóxi que é reforçado com fibras de vidro, KEVLAR•, ou carbono. Os barcos plásticos são construídos a partir de polietileno. Barcos de fibra de vidro são razoavelmente leves, cerca de 12 kg. No entanto, eles são suscetíveis a danos e o proprietário deve em breve tornar-se hábil em fazer reparos. Os jogadores que desejam maximizar seu desempenho escolhem barcos KEVLAR• ou de fibra de carbono. Estes são mais leves, em torno de 8-10kg, e rápido. Barcos de plástico são robustos, duráveis e adequados para esportes de clube, mas pesam em torno de 14 kg. Eles são perfeitos para iniciantes, mas também usados por jogadores avançados. Barcos compostos podem durar apenas um ano ou dois antes de precisar de reparo, enquanto barcos de plástico podem durar uma vida inteira.

Flutuabilidade

Para um jogador que vira de cabeça para baixo, há a possibilidade de que um barco virado possa encher de água ou pelo menos se tornar difícil de se mover para a beira da água. Este é um problema particular em barcos mais antigos, mas em projetos posteriores pilares adicionados para apoiar o deck reduzem o risco. Os pilares são feitos de uma espuma de célula fechada para fornecer flutuação embutida para manter o barco à tona, mesmo quando não há calmaria na água. Um polo típico BAT tem um volume de cerca de 200 litros e pesará cerca de 200 kg quando abastecido com água. A flutuação embutida reduz a quantidade de água acolhida para tornar o barco mais fácil de manusear. A flutuação pode ser substancialmente melhorada instalando air bags (disponíveis na maioria dos fornecedores) na proa e popa. Para jogadores iniciantes e barcos de frota, a flutuação embutida é uma medida de segurança importante que torna mais fácil para os jogadores virados saírem da área de jogo de forma rápida, fácil e segura.

Montagem do barco

Para o melhor controle, os jogadores precisam de um ajuste confortável no barco. Um barco bem equipado torna-se parte de você e responde rapidamente e sem esforço às suas necessidades, fornecendo uma transmissão eficaz de forças desde os movimentos da remada através do corpo até o barco. Um ajuste confortável permite um nível de habilidade superior, enquanto um ajuste ruim, solto, o desempenho se torna atrasado e imprevisível.

Para um melhor desempenho, os joelhos e coxas devem segurar firmemente as joelheiras e os pés pressionarem contra os fica-pés. Os quadris devem se encaixar no assento e a parte inferior das costas estar apoiada por um descanso traseiro.

Você é mais estável com as pernas apoiada e joelhos enfiados nas laterais do barco. Ajustar os finca-pés em direção ao corpo proporciona esta posição. No entanto, se os finca-pés estiverem muito perto, suas pernas logo se cansarão e podem desenvolver câibra. Faça pequenos ajustes ao longo de várias semanas, em vez de um único grande ajuste, para dar tempo para desenvolver a flexibilidade necessária.

O cockpit da maioria dos caiaques precisará de algum ajuste que possa ser feito de forma simples e progressiva. A espuma de acetato de vinil de etileno (EVA) é ideal para isso e está prontamente disponível em uma gama de espessuras que podem ser fixadas no lugar com um adesivo de contato. Um pouco de experimentação é necessário, então comece com peças em forma de 5-12 mm de espessura e adicione camadas conforme necessário. Comece pelos quadris: se uma mão pode caber entre o quadril e o lado do assento, o estofamento é necessário. Escolha uma espessura que lhe dê um ajuste firme no assento. Da mesma forma, no aparato para a coxa.

O encosto também é uma contribuição importante, mas muitas vezes negligenciada na montagem do barco. Como o finca-pé, ele também transfere energia do jogador para o barco, além de promover uma boa postura. Quando instalado, ajuste a correia traseira para sentar-se firmemente contra as costas inferiores e longe do pilar traseiro. Ajustando os finca pés e a correia traseira juntos é possível mover a posição do assento para trás ou para frente e assim influenciar o acabamento do barco.

Guarnição

Guarnição se refere à posição da proa e popa do barco em relação à água. Quando sentado no barco, ele deve manter-se uniformemente sobre a água, com proa e popa na mesma altura acima da água. Ter a proa um pouco mais perto da água tornará mais fácil mergulhar para o enfrentamento, mas muito perto fará com que a proa afunde quando remar para a frente. Uma popa inferior permite giros mais fáceis, mas torna mais difícil mergulhar no enfrentamento. A escolha é sua, então experimente para determinar o que combina melhor. Ajustar o assento alguns centímetros, para frente ou para trás pode fazer a diferença.

Saia

Os jogadores usam uma saia para manter a água fora do caiaque. Ele se encaixa firmemente ao redor da cintura e fixa-se no anel do cockpit através de um elástico. Uma alça de liberação é essencial para o atleta puxar para sair do barco. As saias devem ser reparadas ou substituídas à medida que estiverem danificadas. Normalmente são feitas de neoprene, mas são aquelas que incorporam látex ou KEVLAR® ao redor da borda externa que melhor suportam o tratamento áspero encontrado em um jogo.

Vestir a saia no caiaque requer prática. Sentado, comece colocando o elástico no anel imediatamente atrás das costas, em seguida, com ambas as mãos, continue ao redor para passar os quadris. Quando a saia estiver presa em ambos os lados até o quadril, inclina para a frente

esticando o elástico até preencher todo o anel. Verifique se a correia de liberação está livre e não presa embaixo da saia.

Remo

O remo é sua conexão direta com a água e a parte mais importante do kit de caiaque polo. É também o item mais variável com diferentes combinações de comprimento, peso, forma, tamanho da lâmina, aderência e materiais de construção a serem considerados. Para o Caiaque Polo o remo deve ser forte o suficiente para bloquear uma bola, flexível o suficiente para evitar acidente no choque, simplificado para a corrida e leve o suficiente para permitir reações rápidas durante o jogo. Uma pá bem escolhida promove uma boa técnica, permite a máxima potência, aceleração imediata e evita tensão desnecessária no corpo. Os comentários a seguir fornecem um guia para essas características mas, em última análise: usar o melhor remo é o mais correto.

Comprimento

O tamanho ideal do remo é influenciado pela altura sentada do jogador, envergadura, braço, tipo de barco, comprimento da lâmina e estilo remando. Na água, o comprimento da pá deve permitir que a lâmina fique totalmente submersa no início da tração e permaneça submersa durante esta fase da remada.

A tabela ao lado relaciona a altura do corpo sentado com o tamanho do remo e é um guia útil para escolha correta. A altura sentada é medida a partir da parte inferior das nádegas até o topo da cabeça.

Guia do comprimento do remo

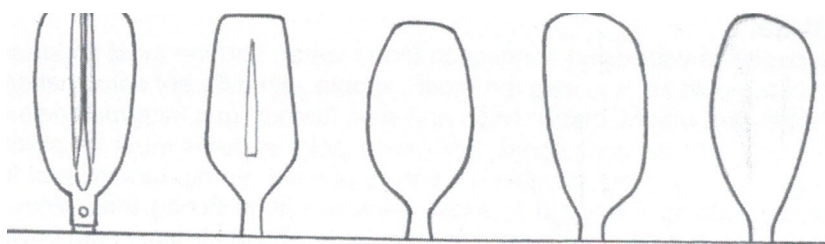
Sentado	Remo
Altura	Comprimento
cm	cm
80-82	180-186
83-87	187-193
88-91	194-197
92-95	198-207
96-100	208-216

Os goleiros podem preferir um remo mais longo, enquanto os velocistas podem escolher mais curto para alcançar traçados mais rápidos. Escolha cuidadosamente o comprimento da pá pois as muito longas reduzem a potência, comprometem a técnica e colocam tensão desnecessária no corpo. Este é um problema particular para jogadores mais jovens.

Para avaliar rapidamente se a pá está no comprimento adequado, segure-a em cima com o braço e o antebraço a 90° e verifique a distância de cada mão até o pescoço da lâmina (ver capítulo 3). Isto deve estar na faixa de 10-15 cm .

Forma da lâmina (Pá)

As formas das lâminas (pás) variam consideravelmente à medida que os fabricantes se esforçam para atender às diferentes necessidades de remadas e manuseio de bola, juntamente com as do velocista e goleiro. A frente, do lado de força da lâmina, tem uma pequena curva côncava e é puxada em direção ao corpo durante a remada dianteira. O lado traseiro não é reforçado para reduzir a vibração da lâmina e simplificado para reduzir o arrasto à medida que a lâmina se move através da água.



Lâminas Simétricas

As lâminas de remo vêm em uma variedade de tamanhos e formas para dar diferentes características de remar e manuseio de bola.

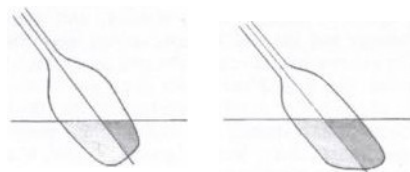
Lâminas Assimétricas

A forma da lâmina pode ser simétrica ou assimétrica. As lâminas simétricas são as mais populares e são igualmente adequadas para remar e manusear a bola. Não há caminho certo para cima e as pás podem ser rapidamente recuperadas e corretamente agarradas sem muito pensamento, uma vantagem distinta. Os goleiros preferem porque o perfil uniforme é melhor para o bloqueio.

Na frente remando a lâmina simétrica funciona melhor quando é mantida vertical durante a entrada e a fase de potência do curso. Na prática, a lâmina raramente está na vertical, mas em vez disso forma um ângulo com a superfície da água. Muitas vezes não está totalmente submersa durante a remada. As lâminas assimétricas abordam essas limitações considerando o desempenho da lâmina durante a remada para otimizar a potência e a eficiência. A lâmina assimétrica é moldada de modo que quando está em um ângulo para a água e parcialmente submersa, a área da lâmina acima da linha central da pá (ou seja, a linha central do eixo) é a mesma que a área abaixo dela (consulte o esboço). Durante a fase de potência, isso cria uma pressão equilibrada através da lâmina para reduzir a torção. Uma lâmina simétrica gera forças irregulares (a menos que a remada seja na vertical), porque as áreas não são iguais, o que torce o remo. O aperto de mão necessário para resistir a isso é cansativo e pode contribuir para as lesões de repetição na mão.

O canto da lâmina assimétrica é aparado para permitir que seja quase paralelo com a água quando é inserida. Isso atinge uma aderência uniforme imediatamente, entra na água em comparação com uma lâmina simétrica que atinge sua aderência gradualmente porque é inserida em um canto. O canto interno da lâmina é cortado para trás para permitir que a raquete esteja perto do barco.

A lâmina assimétrica é mais confortável, produz energia mais rapidamente e também entra e sai da água de forma mais rápida. Como a lâmina assimétrica foi projetada para ser usada em um ângulo, ajuda a manter o perfil de remar baixo, o que é bom para a técnica.



Lâmina Simétrica

A área da lâmina na água não é igual sobre a linha central da pá.

Lâmina Assimétrica

A área da lâmina na água é igual sobre a linha central da pá.

Angulação da Pá

As lâminas de pás são anguladas (ou compensadas) em até 90°. Os ângulos são importantes para o remador de água plana porque reduzem o arrasto que seria criado por lâminas na mesma posição enquanto se move pelo ar durante a remada. Os remadores de slalom aproveitam as angulações reduzidas para minimizar a chance de tocar nas balizas. Mas no estilo livre remar com ângulo inferior a 45° permite o controle com o lado de potência de ambas as lâminas durante manobras complexas.

Angulação em 80-90° é mais popular no Caiaque Polo, mas já foram usadas angulações bem mais baixas como 65°. Angulação baixa requer menos movimento do pulso durante a remada e pode ajudar aqueles com lesões repetitivas no pulso. Para o goleiro, angulação baixa torna o remo difícil de segurar e desajeitada para orientar para o bloqueio.

Tamanho da lâmina (pá)

Os tamanhos das lâminas também variam. As maiores lâminas produzem mais potência, no entanto, precisam de remadores fortes para controlá-las e podem causar tensão desnecessária para remadores menos desenvolvidos fisicamente. A tabela de acompanhamento fornece um guia para o tamanho da lâmina apropriada para cada categoria. O ICF estabelece um tamanho máximo da lâmina de 25 cm x 60 cm com uma espessura mínima de 5 mm.

Guia do Tamanho da pá

CATEGORIA	TAMANHO LÂMINA
Júnior	Pequena
Jovens	Média
Mulher adulta	Média
Homem adulto	Grande

Tubos

Os tubos de remo vêm em vários tamanhos, formas e materiais. Eixos redondos são comuns, mas não indicam para que lado as lâminas estão orientadas. Para superar isso, alguns tubos são em forma oval, enquanto outros têm um dispositivo no local da mão. Para conforto e orientação automática da lâmina, escolha um remo que tenha aperto moldado para a mão de controle.

A rigidez do eixo varia de firme para flexível. Uma combinação firme de eixo e lâmina fornece um golpe eficiente que move você rapidamente através da água, mas para o manuseio da bola o efeito de da bola batendo na pá pode ser problemático. No outro extremo, um remo excessivamente flexível atrasa a resposta na água e pode funcionar como um tiro de estilingue ao bloquear a bola. Experimentar com os diferentes eixos ajudará a determinar o que combina melhor, mas alguma flexibilidade é uma vantagem definitiva. O diâmetro do eixo deve ser de cerca de 30 mm, pois menos requer uma aderência mais apertada, o que é cansativo.

Eixos de remo tork (curvos) foram desenvolvidos na década de 1990 para reduzir lesões de uso excessivo, como tenossynovitis, associadas ao ângulo feito pelo pulso ao agarrar um eixo reto. Os tubos “tork” são ergonomicamente projetados para manter o pulso reto durante a fase da tração da remada, o que reduz o estresse no pulso e promove a potência máxima. A aderência é mais relaxada do que com um eixo reto e a angulação da lâmina também pode ser reduzida. Os eixos estão disponíveis como tork líder, onde o punho da mão está à frente da lâmina como ele é puxado através da água, ou como tork de atraso, onde o punho da mão está atrás da lâmina para empurrar efetivamente a lâmina através da água. Cada tipo tem uma “sesação” diferente e deve ser testado para verificar o que combina melhor.

Os remadores de águas brancas e slalom têm usado tubos tork há algum tempo, mas os jogadores de Caiaque Polo têm hesitado em experimentá-los, possivelmente por causa das limitações percebidas de manuseio de bola. Tais limitações são infundadas, pois os jogadores que usam esses eixos acham que não são restritivos, mas são muito confortáveis e fáceis de usar. Jogadores preocupados com lesões de uso excessivo, e aqueles que querem maximizar o desempenho, devem se beneficiar de um eixo giratório.

Aperto da mão

Os remos estão disponíveis normalmente com uma paleta para indicar o lado que o atleta aperta o tubo do remo bem como onde se regula o ângulo da pá. As pás apertadas direitas são mais comuns e são projetadas para que a mão direita segure o eixo enquanto a mão esquerda está solta para permitir que o eixo se mova livremente. O oposto é verdadeiro para o remo apertado na esquerda. Normalmente, uma pessoa destra vai preferir um remo com aperto na direita e uma pessoa canhota o remo apertado na esquerda. Alguns consideram que o jogador que joga a bola com uma mão e mantém o controle de remo com a outra tem uma vantagem competitiva.

Materiais

Tubos de remo e lâminas são construídos a partir de uma combinação de materiais que incluem alumínio, fibra de vidro, KEVLAR, fibra de carbono, plástico, espuma, madeira e epóxi. A pá mais barata tem um eixo de alumínio com lâminas plásticas. O material utilizado determinará o peso total do remo, uma consideração importante, pois influencia a velocidade de reação e é mais cansativo de usar se estiver muito pesado.

Capacete e protetor facial

O capacete protege o rosto, cabeça e ouvidos. Deve caber confortavelmente e não ficar muito alto na cabeça, nem deve estar solto. Tenha cuidado com capacetes cortados na parte de trás que expõem a base da cabeça às pás perdidas. Se necessário, coloque o capacete para proporcionar um bom ajuste. Evite que ele caia sobre os olhos, verifique se não há bordas afiadas, pedaços soltos de fita ou estofamento, e que as alças do queixo estão devidamente ajustadas. Um capacete que flutua será elogiado quando um capacete (que não flutuou) afunda em um rio. O protetor facial foi projetado para evitar que uma pá ou bola bata no rosto. O teste padrão da eficácia de um protetor facial é inserir o canto de uma pá entre as barras da grade. Se a pá atingir o rosto, a proteção é inadequada e deve ser ajustada ou substituída.

Proteção corporal (colete salva-vidas)

Não é incomum ter uma carga de caiaque no corpo ou um golpe de remo nas costas. Sem proteção você logo estaria machucado e machucando. Um dispositivo de flutuação pessoal padrão (PFD) serve ao duplo propósito de flutuação e proteção corporal. As regras do ICF exigem que o preenchimento tenha pelo menos 15 mm de espessura e comece dentro de 100 mm do anel do cockpit. Também deve estar a menos de 100 mm da parte superior do estofamento até a parte inferior da axila quando o braço estiver horizontal. A maioria dos PFDs padrão vai se adequar ao Caiaque Polo, mas verifique se o preenchimento é contínuo ao redor do corpo, pois alguns não protegem os lados. As correias da cintura impedem que o colete se eleve e evita que seja puxado sobre a cabeça durante um resgate. O PFD deve ser ajustável nos ombros e laterais. Alguns estão disponíveis projetados especialmente para mulheres. Bolsos e várias correias usadas em outros esportes nautico devem ser evitados, pois apresentam um perigo para outros jogadores. Os coletes de flutuação devem ter uma flutuação mínima de 6 kg.

Roupa

Roupas devem ser leves, fornecerem calor e com possibilidade de secagem rápida. A maioria dos remadores usa roupa de banho e adiciona tops térmicos e calças, conforme necessário. As térmicas são feitas de polipropileno e permanecem quentes quando molhadas. Estes estão disponíveis como de manga curta ou longa, de pernas curtas ou de pinça, e podem ser colocados em camadas para o tempo frio. Os algodão devem ser evitados, pois fica molhado e frio. Um cagoule (ou cag) é um excelente top à prova de vento e impermeável para o ar livre.

Braços nus não são permitidos, pois um enfrentamento com a mãoe pode escorregar na pele e ser ineficaz (uma vantagem) ou escorregar e golpear a cabeça do oponente (uma preocupação de segurança.) Joias como anéis, colares e relógios representam um perigo para outros jogadores e não devem ser usadas.

Ao brincar ao ar livre, esteja consciente de que a radiação ultravioleta do sol (UV) pode danificar a pele e os olhos. Radiação refletida fora da água É particularmente forte, use um protetor solar adequado no rosto, braços e mãos e use óculos de sol com classificação UV.

Calçado

Uma variedade de calçados está disponível desde galochas de borracha até botas de mergulho. Calçado que não Pegue no interior do barco é aconselhável. Escolha calçados que sejam resistentes a deslizamentos ao redor das piscinas e, se remar em rios, certifique-se de que ele é robusto o suficiente para subir as margens do rio e sobre rochas. Solas flexíveis são boas, mas tangas, sandálias e sapatos esportivos não são adequados, pois podem emaranhar-se nos finca-pés.

Bolas

Bolas usadas no Caiaque Polo são as mesmas usadas para polo aquático. O tamanho e o peso são regidos pelas regras da ICF. A bola é geralmente feita de poliuretano e revestida para fornecer aderência superficial. Uma bola tamanho 5 é usada em competições masculinas, mas para competições femininas e juniores, um tamanho 4 é preferido. A bola tamanho 5 tem uma circunferência de 68-71 cm, e uma pressão de 90-97 kPa. A bola tamanho 4 tem uma circunferência de 65-67 cm, e uma pressão de 83-90 kPa. Qualquer bola deve pesar de 400 a 450 gramas.

O aperto desgasta com o uso e a bola pode ficar escorregadia. Para evitar perda prematura de aderência e dano à bola, trate com cuidado. Não chute, não senta em cima, não bata em superfícies duras e mantenha fora da luz solar para reduzir a deterioração da aderência da radiação UV.

Primeiros socorros

O Caiaque Polo não é um esporte perigoso, mas é sensato estar preparado para o inesperado. Em todas as competições, os Primeiros Socorros qualificados devem estar presentes e treinados na administração de técnicas de Ressuscitação Cardio Pulmonar (RCP) e de Ressuscitação de Ar Expirado (EAR). Para competições ao ar livre, é essencial a compreensão da hipotermia, exaustão do calor, desidratação e sua evasão e tratamento. Um kit de primeiros socorros bem equipado deve servir para articulações e ombros torcidos, cortes e contusões. Uma toalha, cobertor e roupa de reposição valem a pena adicionar. Para competições, tenha o nome, endereço e telefone de um médico local, hospital e serviço de ambulância.

TÉCNICAS

3. MOVIMENTOS E RECUPERAÇÃO

Uma boa técnica de remada é essencial para movimentar o barco na área de jogo da maneira que queremos e sem sermos dominados pelos outros jogadores. A maior parte dos jogadores, com a ajuda de amigos e sem grande esforço, desenvolve rapidamente uma técnica razoável. Mas atingir um nível superior exige uma técnica mais apurada que leva o seu tempo e empenho para desenvolver. Boa técnica dá-nos confiança, reduz o risco de lesões e é essencial para uma performance de alto nível. Com uma técnica apurada, o jogador fica apto para reagir a tudo aquilo que o jogo exige. Vamos começar com o básico.

Entrar e sair do caiaque

Entrar e sair do caiaque para quem não tem experiência pode ser algo complicado. A água faz com que o barco fique instável, que já por si parece incrivelmente pequeno, e o equilíbrio do jogador ou a sua falta de equilíbrio adicionam uma dose de desafio. Aqui apresentamos uma aproximação simples para criar uma plataforma estável para entrar e sair do barco, de forma segura.



Para entrar o remo deverá servir de apoio com uma das pás sobre a margem e uma das mãos segurando o cockpit e tubo.

Para entrar o caiaque deve estar rente a margem. O remo fará a ligação com o barco, colocando o tubo atrás do cockpit enquanto uma das pás se apoia na margem. Para entrar no lado direito do caiaque, o tubo do remo que estará atrás do cockpit deve ser segurado com a mão esquerda enquanto a mão direita fica próxima à pá que está estabilizada na margem. A mão direita deve empurrar o tubo para baixo para manter o barco estável. O atleta deve sentar-se em cima do tubo próximo ao cockpit e deslizar as pernas para dentro do caiaque. Para sair faz o inverso. Começa inserindo o remo na parte detrás do cockpit apoiando uma extremidade na margem. O atleta se senta no cockpit sobre o remo e depois puxa as pernas para fora.

Com a experiência, deixa de ser necessário utilizar o remo e os atletas conseguem entrar e sair do caiaque usando apenas uma mão apoiada na margem para suporte.

Emborcar

Virar a embarcação de cabeça para baixo pode ser uma experiência intimidante, especialmente se for de forma inesperada. No caiaque polo a habilidade para recuperar-se de um emborcamento faz parte do esporte. Ter a capacidade de recuperar o posicionamento de remada, quando o barco vira, é essencial para a confiança e segurança.

Depois de virar e conseqüentemente estar de cabeça para baixo, debaixo de água, o atleta deve relaxar e manter a calma. Não há necessidade de entrar em pânico. A maior parte das pessoas consegue ter fôlego para 20 segundos, pelo menos. No entanto, é necessário apenas 5 segundos para sair do caiaque e vir à superfície. Para sair, o atleta deve inclinar para a frente e puxa a fita da saia. As mãos devem ser colocadas sobre o convés na altura do quadril e empurrar o barco para saída rápida. Bastante simples, depois o atleta deve nadar para o caiaque, agarrar o remo e sair da área de jogo.

Técnica de Remada

Boa técnica é utilizar o corpo de forma eficaz e eficiente para controlar o barco e a bola. Conforme vamos percebendo mais sobre o corpo e a forma como ele interage com o caiaque, remo, bola e a água, vamos revendo a nossa técnica e fazendo novas aproximações. No caiaque polo a técnica é alcançada ao nível de controle do barco e da bola, da força e precisão e da redução de lesões. Um jogador com uma boa técnica é diferente dos restantes e identifica-se por ser alguém que tem interesse por este desporto e se esforça por fazer as coisas bem feitas. A aproximação que os jogadores fazem às técnicas necessárias, incluem a maneira como eles entendem o jogo, a forma como treinam, a sua preparação física e sua dedicação a remar e jogar. É uma motivação para tentarem ser o melhor que conseguirem.

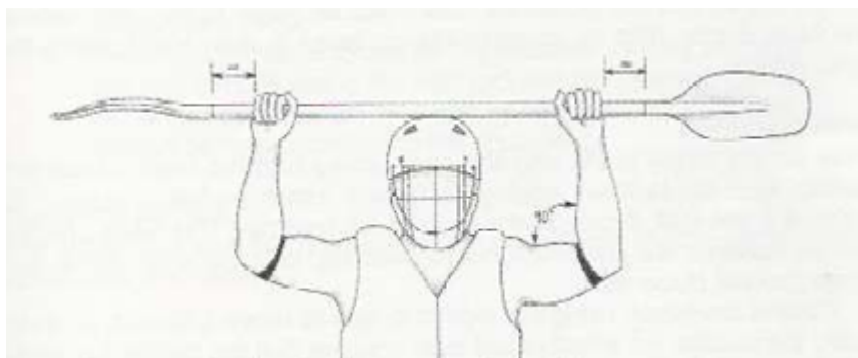
Perceber a forma como aprendemos, motiva-nos para fazer as coisas com boa técnica que por sua vez leva a uma melhoria das nossas capacidades. Existem três níveis reconhecidos de aprendizagem: iniciante, intermédio e final. O progresso de cada jogador por estes níveis depende das suas capacidades individuais e habilidade. Os jogadores no nível de iniciante estão a aprender uma nova técnica. As ações têm de ser corretamente executadas e acompanhadas cuidadosamente. Existe uma tendência para um grande número de erros e os movimentos são frequentemente desajeitados. No nível intermédio os jogadores têm uma noção básica sobre o movimento, permitindo um melhor controle e coordenação técnica, mas continua a ser necessário um esforço consciente. No nível final, o movimento acontece automaticamente e inconscientemente porque já domina a técnica, permitindo aos jogadores focarem-se apenas no jogo.

Rapidamente temos a noção que tolerar os vícios adquiridos que originam má técnica no nível de iniciante pode ser a resposta no final. Isto quer dizer que quando tivermos de reagir sobre a pressão do jogo, é inevitável que a nossa reação será pobre e inadequada. Leva o tempo necessário para desenvolver uma boa técnica de remada e recolhe a recompensa de um bom controle sob pressão. Quando conseguimos alcançar e estabelecer uma boa técnica aprender novas capacidades e movimentos torna-se mais rápido e fácil.

Deve-se praticar as técnicas de remada indicadas a seguir, devagar e de forma concentrada principalmente nos detalhes. O ideal é pedir a um amigo com mais experiência para te apontar os erros e dar algum feedback. Nos textos seguintes, são indicados três pontos chave para focar como elementos essenciais para a técnica de remada. O atleta deve identificar em cada treino estes elementos e assim que tiver alcançada um bom nível, buscará outros três novos pontos chave para apurar ainda mais a tua técnica.

Segurar o remo

O remo é segurado simetricamente para não haver necessidade de repor as mãos em posição para as diferentes manobras. A posição mais adequada obtém-se colocando-o por cima da cabeça com os braços a formarem um ângulo de 90°. As duas mãos estão à mesma distância do tubo até à pá. Marca a posição das mãos no tubo, colocando fita na parte de dentro do local onde segura. Quando estiver na água deve reparar que colocar uma mão mais perto da pá, tornará a remada desequilibrada e imprevisível porque a força é aplicada de forma desigual.



Segurar o remo acima da cabeça com o tubo apoiado no capacete e com os cotovelos a 90 graus. As mãos devem estar à mesma distância de cada uma das pás.

Uma mão é utilizada para controlar e orientar o remo para compensar o fato de as pás estarem perpendiculares e assegurar que cada pá seja colocada na posição correta. Para um remo destro, o atleta deve segurar firme o tubo com a mão direita, mas deixar a mão esquerda solta para agir como uma guia onde o tubo possa rodar. O contrário servirá para um remo para canhotos.

Postura

Em todas as remadas o corpo deve estar ereto ou com uma ligeira inclinação para a frente. Os ombros permanecem normais e o queixo para cima. Enterrar a cabeça no peito e colocar o queixo para baixo, restringe a respiração e visão de jogo. As pernas devem permanecer arqueadas e encostadas ao caiaque para dar equilíbrio e controlo sobre o barco. Os pés se apoiam firmemente nos finca-pés para transmitir bem a força. É preciso que o atleta tenha noção da influência da postura no caiaque, ficando ciente de que se inclinar muito para a frente, a proa vai afundar – um movimento necessário para colocar debaixo de outro barco – criando uma resistência indesejável na água quando estamos a remar para a frente. Se inclinar para trás, afundará a popa e criará resistência quando remar para trás.

Uma boa postura permite ao corpo responder rapidamente e sem esforço, enquanto uma posição inadequada reduz a capacidade de respiração, pode provocar câimbras nos músculos e dores lombares. O Atleta iniciante deve observar os jogadores de topo e estudar a sua postura. Este não é um esporte de força bruta mas sim um esporte de perícia e técnica. Começa com a postura.

Rotação do tronco

A rotação do tronco é o movimento do corpo que adiciona força e amplitude à remada. Esta ação vai utilizar a força dos grandes músculos oblíquos das costas e os dorsais para os combinar com os braços. Em termos comparativos, os bíceps dos braços são pequenos e se cansam depressa. Uma boa rotação do tronco coloca os braços e ombros em posições que reduzem a probabilidade de lesões e aumenta consideravelmente o rendimento.

Para ter noção do movimento que é necessário fazer, o atleta deve sentar direito numa cadeira e manter o quadril fixo. Gira o tronco de maneira a que os ombros façam um ângulo de 45º com o quadril. Nessa posição, se o tronco girar para o lado esquerdo os ombros formarão um ângulo de 45º com o outro lado do quadril. Deve imaginar que a coluna é um ponto sobre o qual o corpo roda.

Controle do barco

Controlar o barco se refere à maneira como o corpo trabalha com o caiaque durante a remada, agarrões, inclinação ou qualquer outra ação. Para alcançar isso, os pés, as coxas e o quadril têm de agir em conjunto. Este movimento requer muita prática, mas a recompensa é uma remada em frente com bastante força aplicada, giros curtos e rápidos além de colocação estratégica do barco na área de jogo.

Controla-se o caiaque utilizando o quadril e as pernas para o aproximar ou afastar do remo. Uma ajuda eficaz é imaginar que o remo fica fixo cada vez que é colocado na água. Quando pratica a remada, deve prestar especial atenção em sentir como estão os pés, as coxas e o quadril e como podem contribuir para a técnica.

Lesões nos ombros

O ombro tem uma grande amplitude de movimento, mas não é muito forte e é propenso a lesões, nomeadamente luxações e instabilidades da articulação. Durante a remada e o lançamento é sujeito a uma grande tensão, especialmente quando o braço está elevado acima da cabeça e o ombro se encontra em hiper extensão. Os músculos da articulação controlam a rotação do ombro. Os sintomas da sua lesão incluem dor durante ações acima da cabeça, dor quando o braço é puxado atrás e largado para a frente no lançamento e dores no ombro e braço que se tornam mais acentuadas durante a noite. Um ombro descolado é a separação do braço da sua cápsula de sustentação.

Agarrar o remo acima da cabeça para fazer apoios ou remadas à frente, remadas circulares sem rodar o tronco e rolamentos com o remo fazem hiper extensão do ombro e expõem a lesões. A chave para evitar estas lesões é ter a noção da sua causa. Se estiver interessado em evitar lesões, procura conselho junto de um especialista em medicina desportiva - terapeuta ou médico.

Para reduzir o risco de lesões na articulação do ombro: ¹

- Manter os cotovelos junto ao corpo e as mãos embaixo para proteger o ombro. Os cotovelos não devem ser colocados acima do peito.
- Alongar os músculos do ombro fazendo exercícios de rotação com elásticos ou pesos leves.

Para reduzir o risco de deslocar o ombro:²

- Evitar mexer o braço de maneira a colocar o ombro numa posição instável. Alcança isso através de uma execução adequada do movimento de remada e utilizando a rotação do tronco para evitar que o ombro rode demasiado e fique sujeito a muita tensão. O cotovelo nunca deve passar para trás do ombro porque é nessa posição que ocorrem a maior parte das deslocações.
- Evitar colocar muita força sobre a articulação do ombro. Para isso devemos manter o braço sempre flexionado. Flexionar o braço reduz a força aplicada sobre a articulação e permite ao braço absorver os choques que são transmitidos ao ombro.

Remada Para a Frente

A remada para mover o barco para a frente tem quatro fases: ataque, tração, saída e recuperação.

¹ Adapetted from Shoulder Dislocation, The Cambridge University Canoe Club web site. Na excelente article discussing paddling related shoulder injuries. Refer to: [www.src.ucam.org/cucanoe-paperwork/shouder dislocations](http://www.src.ucam.org/cucanoe-paperwork/shouder%20dislocations) .

Nota CBCa²: Link acima informado pelo Autor não existe mais de forma que contribuo com novos sobre o tema:

- <https://www.paddleeducation.com/whitewater-kayaking/injury-management/how-to-reduce-a-dislocated-shoulder-in-the-backcountry/>
- [https://www.researchgate.net/publication/318434532 Shoulder Injuries in Canoeing and Kayaking](https://www.researchgate.net/publication/318434532_Shoulder_Injuries_in_Canoeing_and_Kayaking)
- <https://paddling.com/learn/shoulder-safety/>
- <https://paddling.com/learn/preventing-shoulder-injury/>
- <https://www.outsidebozeman.com/departments/shoulder-injuries-whitewater-paddling>
- <http://www.nicolettevisserphysio.co.za/rotator-cuff-shoulder-injuries-paddle-sports/>

Ataque

Começa a remada rodando o tronco de maneira a que o ombro vá à frente. Coloque o remo na água. O braço de baixo estará quase esticado e o braço de cima flexionado com a mão à uma altura entre os olhos e os ombros. Este movimento coloca a pá perto dos tornozelos. A pá estará ao lado do barco a 5-10 cm de distância. A postura deve ser relaxada e ligeiramente inclinada à frente. Mantenha a pá totalmente dentro de água, puxando-a na vertical (olhando para a frente).

Tração

Inicia rodando o tronco para trás e puxando o remo pela água paralela ao barco na direção do quadril. No início o braço estará esticado, mas quando a fase terminar, o braço de tração flexiona para colocar a pá ao lado do quadril. O pé do mesmo lado da remada, empurra o finca-pé para transmitir a força criada pelo remo na água para o corpo e o barco.

Saída e recuperação

Assim que o remo está alinhado com a quadril, levanta o cotovelo flexionado para o lado e tira a pá da água. O cotovelo não deve passar para trás do corpo a fim de reduzir o risco de deslocar o ombro. Da saída passamos para a recuperação quando o corpo roda para a frente para um novo encaixe do outro lado. Ao mesmo tempo, a mão que está por cima, coloca o remo para baixo para encaixar de novo a pá na água.

Tenta atingir uma remada ritmada com a saída de um lado ligada à recuperação e logo a novo encaixe. Quanto mais suave e rápida for esta transição mais vezes a pá está dentro de água a levar o barco para a frente.

Objetivo a atingir:

- 1- O remo entra com o tronco em rotação.
- 2- Rotação do tronco para puxar a pá pela água.
- 3- O cotovelo flexionado para o lado para tirar a pá junto ao quadril.

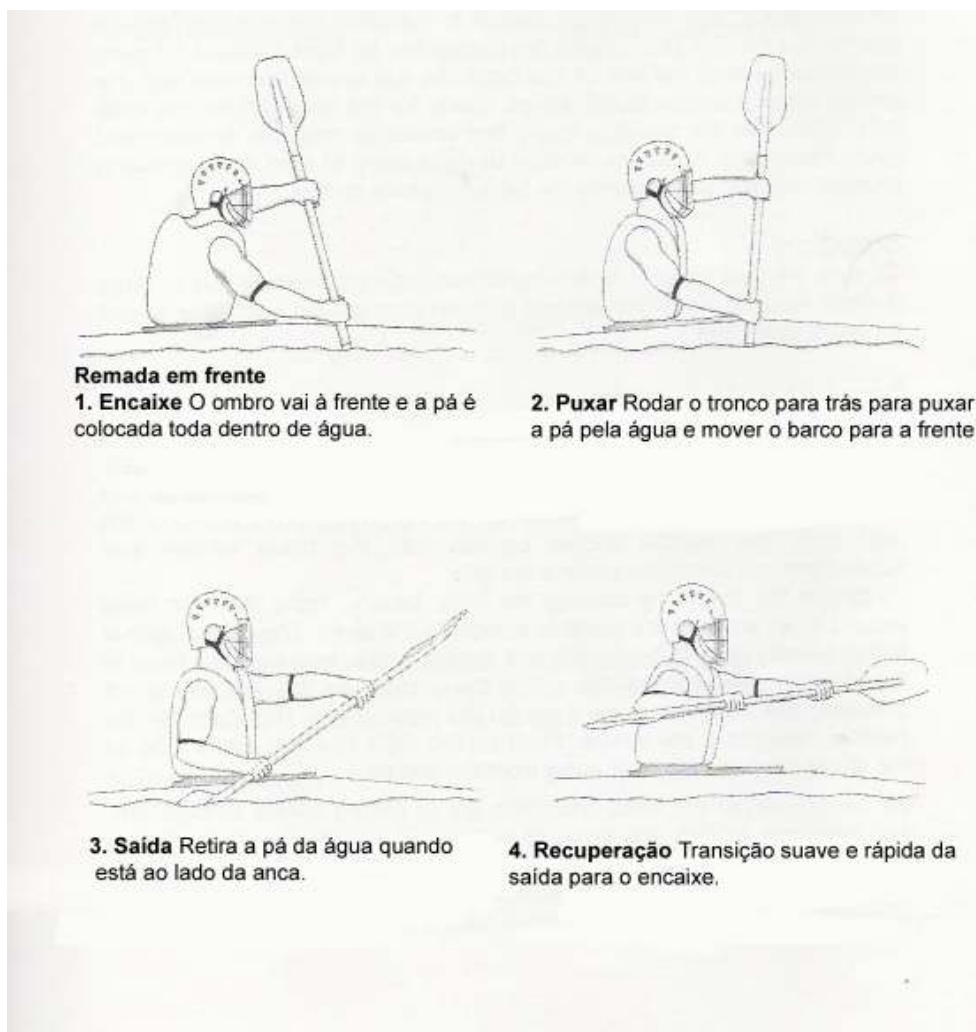
O caiaque é mantido numa linha reta, mantendo o remo junto ao barco durante a remada. Se o remo estiver muito afastada age como uma circular e curva o barco. Antecipa pequenas alterações de direção e faz pequenas remadas de correção antes do barco começar a mover-se para os lados.

Deve concentrar em algo fixo à tua frente e remar nessa direção.

Dinâmica da remada

A maneira como o remo é colocada ou retirada da água pode desperdiçar energia ou contribuir para a aplicação de mais força. A pá ao espirrar muita água é um sinal de perda de energia por isso tenta atingir uma entrada e saída da pá sem grandes respingos.

Se o remo formar um ângulo reto com a água durante o ataque, alguma da sua força será perdida porque a pá vai ser puxada para baixo da água em vez de utilizar toda a sua superfície na vertical para levar o caiaque para a frente. De forma similar se a pá for retirada da água atrás do quadril, torará um arrasto provocando aumento da resistência. Estas situações ineficazes abrandam o caiaque mas podem ser ultrapassadas colocando a pá na vertical durante a tração e retirando a pá da água junto ao quadril.



Remadas explosivas

Uma remada explosiva acelera o caiaque de uma posição estacionária para a velocidade máxima o mais rapidamente possível. Jogadores utilizam diferentes técnicas para atingir isso. Alguns utilizam a sua remada normal de afundar totalmente a pá outros preferem passar apenas uma parte da pá na água. Neste caso as primeiras 3 ou 4 remadas são superficiais, curtas e rápidas. A pá é colocada apenas a três quartos da distância de uma remada normal, logo à frente dos joelhos. Utiliza muita energia e ao atingir a velocidade transita para uma remada normal.

Remada para trás

A remada para trás é o oposto da remada para a frente. A diferença é que a pá não pode ser colocada tão longe do corpo como na remada para a frente. Começa com rotação do tronco para trás e coloca a pá logo atrás do quadril. Não coloque a pá muito para trás porque vai forçar o cotovelo a ficar atrás da linha das costas. Assim que o barco começa a andar para trás, retira a pá quando está ao nível dos joelhos, preparada para o encaixe do outro lado. Olha por cima do ombro a cada 3 remadas para manter a direção e evitar atingir algum obstáculo. Pode ser necessário inclinar o corpo à frente durante a remada para trás para ultrapassar a tendência da popa para afundar.

Parar

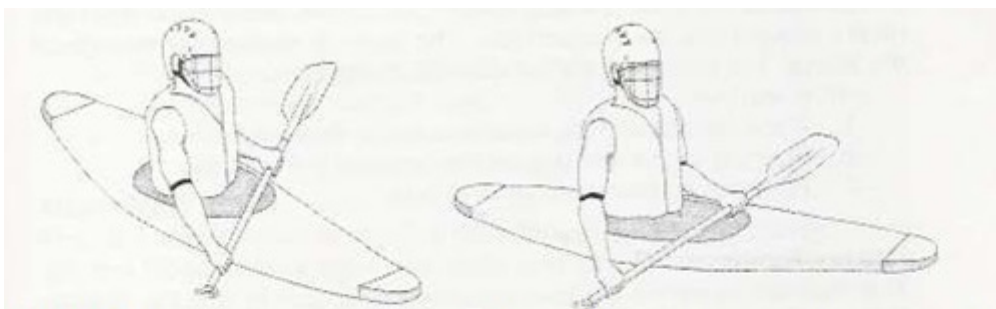
Para parar o barco quando se mover para a frente, simplesmente faz duas ou três remadas para trás. Deve fazer as remadas com a mesma força dos dois lados para parar o barco direito. Não esqueça que nas remadas para trás deve utilizar a parte de trás da pá. Não tem necessidade de virar a pá ao contrário.

Circular de proa ¹

As circulares de proa curvam o caiaque. A circular de proa começa perto da proa e afasta-a do remo. Para uma remada circular do lado direito deve rodar o tronco de modo a que o ombro direito fique à frente, colocar o remo atravessado pelo barco dentro de água do lado direito. A pá direita entra à frente do pé direito. O remo permanece baixo e a pá completamente dentro de água.

Inicia a remada rodando o tronco para trás para trazer a mão direita em arco até a pá estar junto à popa. O braço direito estará fixo e o esquerdo mantém-se baixo. A mão esquerda deve “seguir” a extremidade do cockpit de modo que o braço não esteja junto ao corpo. O remo e o ombro estarão paralelos durante toda a remada. Deve empurrar o pé direito (do mesmo lado da remada) objetivando afastar o barco para longe do remo. O contrário deve ser realizado para uma remada circular do lado esquerdo.

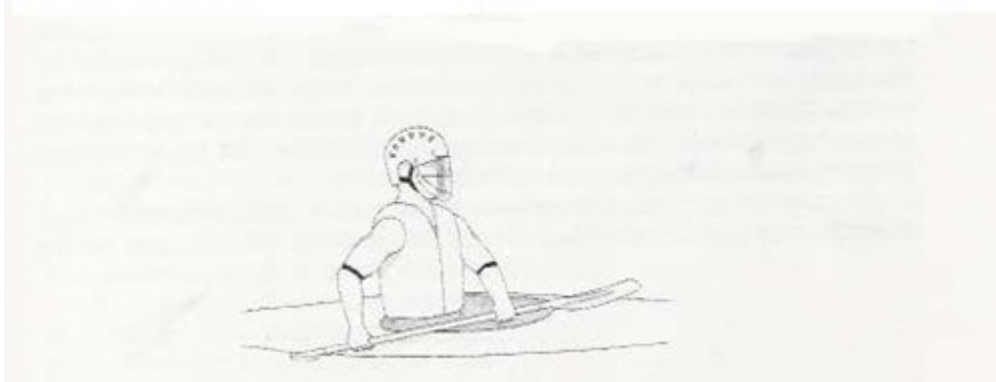
Nota CBCa ¹: Na metodologia empregada pela CBCa neste fundamento existe um detalhe não mencionado nesta obra que é o olhar para a direção contrária. Isso auxilia na dinâmica e rendimento na execução. Veja detalhes na apostila Faixa Branca.



Circular de Proa

1 Rotação de tronco para a frente colocando a pá dentro da água próximo ao finca pé para ficar completamente submersa

2 Na tração deve girar o tronco para trás para puxar a pá e curvar o caiaque.



3 Saída deve retirar o remo da água depois do tronco rodar completamente para trás. O cotovelo não deve passar para trás das costas.

Objetivo a atingir:

1. Manter o remo baixo com a pá toda dentro de água mas junto à superfície.
2. Empurrar o finca-pé ao mesmo tempo da remada.
3. Rotação completa do tronco desde a proa à popa.

Circular de popa

A circular de popa, começa na parte trazeira e curva o caiaque em direção à pá do remo. Começa com uma rotação completa do tronco para colocar a pá junto à popa. Os ombros estarão quase paralelos ao caiaque. Deve empurrar o remo para longe do caiaque formando um grande arco até tirar a pá da água perto da proa. Empurra o finca-pé do lado oposto ao giro para curvar o caiaque em direção à pá do remo. Mantém o braço de tração que segura a pá dentro de água, quase esticado e o outro baixo. A pá está deverá estar dentro de água durante toda a remada. Os ombros ficam paralelos ao barco.

Objetivo a atingir:

1. Remo baixo com a pá dentro de água junto à superfície.
2. Empurrar o finca-pé do lado oposto da remada.
3. Rotação completa o corpo desde a popa até a proa.

Remada Lateral²

A remada lateral é utilizada para manobrar o barco para os lados. Primeiro, deve virar o corpo para ver a direção que quer tomar de modo que os ombros fiquem quase paralelos ao caiaque. O remo deverá estar na vertical com a mão de cima junto à testa e com o antebraço na horizontal. O braço e mão de cima, mantêm-se firmes para funcionarem como um apoio do remo. Estica o braço de baixo ao longo da lateral do caiaque, com a parte interior da pá virada dentro. O braço baixo não pode estar completamente esticado nem rígido. Tem de estar ligeiramente flexionado para absorver as forças criadas na água e assim evitar lesões. Utilizando o quadril deve mover o caiaque em direção ao remo. Assim que a pá ficar junto ao caiaque, roda a pá de modo a poder empurrá-la “cortando” a água. A pá mantém-se dentro de água durante todo o movimento da remada.



Para manter o barco plano, puxa a pá na direção do quadril. Se a pá terminar o movimento em frente ou atrás do quadril, o barco vai curvar. Com a prática se consegue manter o caiaque sempre direito independentemente do local onde a pá termina o movimento. Jogadores mais experientes conseguem fazer pequenos movimentos circulares na água arrastando o barco lateralmente. O princípio é o mesmo, mas ao invés da pá vir em direito ao barco, são os movimentos circulares que provocam a propulsão lateral do barco. Esta técnica é ótima para pequenas manobras na defesa ou ataque à zona.

Objetivo a atingir:

1. Rotação total do tronco para ficar virado na direção que vai tomar.
2. O braço de comando junto à testa.
3. Mover o caiaque para o remo.

Nota CBCa²: Na metodologia CBCa, ambos os movimentos são definidos como “remada lateral estática” e “remada lateral dinâmica”. Consulte os fundamentos na Apostila Faixa Branca.

Lemes

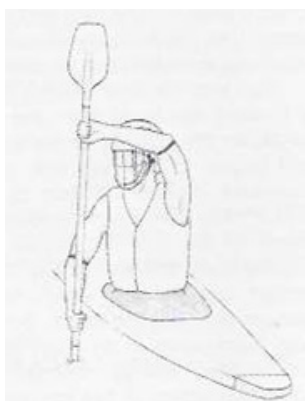
Os lemes são utilizados para fazer curvas apertadas. Existem dois tipos de lemes, estático e dinâmico³.

A posição para o leme de popa é semelhante à remada lateral, mas a pá é colocada para funcionar como um leme. Para começar, deve colocar a pá à frente e fazer uma pequena circular para começar a curvar o caiaque. Coloca a pá do lado de dentro da curva, na direção dos joelhos, mas cerca de 40-50 cm ao lado do caiaque. O braço de tração estará flexionado e com o cotovelo junto ao corpo. O braço de comando estará em frente ao rosto. O remo deverá estar na vertical com a parte interior da pá virada para o caiaque. O corpo fica virado para o remo. Deve manter o remo fixo e empurrar o finca-pé do lado de fora da curva, para girar o caiaque à volta do remo. Manter sempre em mente que é o caiaque que gira à volta do remo que estará parado no mesmo local. Assim que conseguir fazer bem este movimento com o caiaque plano, tenta inclinar o caiaque do lado de dentro da curva para executar curvas ainda mais apertadas.

O ângulo que o jogador der à pá em relação a água é que determina o ângulo do giro. Para giros mais apertados, deve rodar a pá de modo que o fique virado para a frente, fazendo um ângulo de 45° com caiaque. Para curvas mais apertadas e rápidas, ao invés de manter a pá fixa, deve movê-la na direção da proa assim que o barco começa a curvar. Este movimento é o giro dinâmico.

Objetivo a atingir:

1. A pá é colocada na direção dos joelhos e afastada.
2. O corpo virado para a pá.
3. Empurrar o finca-pé do lado de fora da curva.



Leme de popa
Coloca a pá na lateral afastada do caiaque.

Nota CBCa³: Na metodologia brasileira houve a divisão dos lemes em: “leme de proa” e “leme de popa”. Consulte apostila Faixa Branca.

Combinação de movimentos

As técnicas de remada acima descritas, podem ser utilizadas em conjunto para criar movimentos combinados. Por exemplo, a remada para a frente pode ser combinada com uma circular para manter o caiaque plano. Também pode girar o caiaque 180º combinando várias remadas para um giro com a popa. Quando faz a combinação de remadas é necessário que o remo se mova livremente pela água para fazer transição suave de um fundamento para o outro.

Giro de Proa

O giro combina a circular de proa/leme de popa/remada à frente para movimentar o caiaque 180º. Inicia com forte circular de proa girando o barco 90º ou mais. Imediatamente após faz um leme de popa no lado de dentro da curva para encerrar o outro 90º. A rotação do tronco é essencial para mudar do final da posição da circular para o leme. Esta transição deve ser rápida e suave. O jogador deve sentir a inércia do corpo no momento do giro do caiaque. Não podem existir solavancos no fim de um movimento e no início do outro. Com a curva completa, fixa a pá na água e dá início a uma remada para a frente para levar o barco na direção oposta. A pá mantém-se totalmente dentro de água durante a transição do leme para remada à frente.

Durante a curva deve manter o barco plano na água, mas assim que conseguir dominar o movimento, é bom experimentar inclinar o caiaque para curvas mais apertadas.

Objetivo a atingir:

1. Circular ampla;
2. Rotação do tronco do final da circular para o início do leme de popa;
3. Fixar a pá na água para finalizar com uma remada para a frente.

Giro de popa

O giro combina a circular de proa/circular de popa/reversa/remada para a frente. A curva afunda a popa enquanto levanta a proa. Tal como o giro plano, o giro de popa curva rapidamente o caiaque em 180º. Um giro de popa feito sem esforço é agradável de se fazer e bonito de ver.

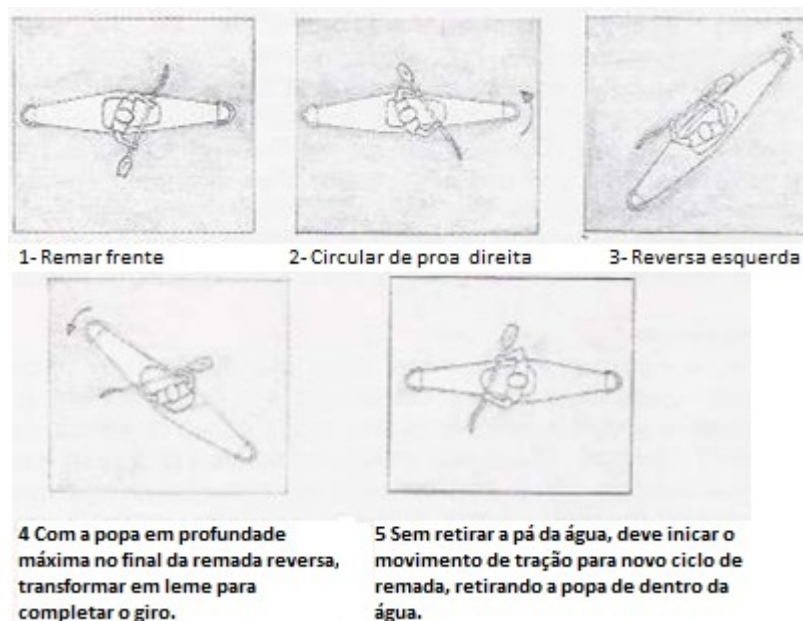
Começa com o caiaque navegando para a frente a uma velocidade média. O jogador deve executar uma circular de proa para iniciar a curva. Quando começar a circular, o caiaque é inclinado de modo a levantar do lado de dentro da curva e a parte de trás ficar inclinada para baixo “cortando” a água. Este movimento cria um ângulo que, durante o giro, provoca o afundamento da popa. Quanto maior a inclinação, mais ao fundo irá a popa. Após a circular de proa deve fazer uma remada reversa atrás do lado de dentro da curva. Não esquecer que é necessário fazer a rotação total do tronco quando passar da circular para a reversa.

Deve transferir o peso de uma nádega para a outra para ajudar a popa a entrar dentro de água. Não deve inclinar o corpo para trás para tentar afundar ainda mais a popa. Esse movimento não ajuda e gasta energia em vão. Manter o corpo direito permite a combinação entre o movimento de inclinação do barco e a transferência do peso para empurrar a popa para baixo.

Acaba o movimento, transformando a remada reversa, depois de completa, em leme para completar o giro e iniciar forte remada para a frente retirando a popa para fora da água e acelerar na direção oposta. A pá mantém-se totalmente dentro de água durante a transição varrimento atrás/remada lateral/remada para a frente. Esta viragem não requer força mas técnica e coordenação. No entanto é necessário um varrimento atrás, enérgico para afundar bem a popa.

Objetivo a atingir:

1. Circular de proa com inclinação do caiaque;
2. Rotação total do tronco da circular para o início da remada reversa;
3. Transferir o peso do corpo para ajudar a afundar a popa.



Recuperação do caiaque

Inevitavelmente há jogadores que viram. Numa piscina coberta e com água quente é fácil nadar para a margem para tirar a água e recomeçar a jogar. Mas no rio com água fria, a margem pode estar longe e a profundidade elevada. Um rolamento confiável é a melhor forma de conseguirmos recuperar o posicionamento quando viramos. No entanto, até se conseguir alcançar isso e de modo a podermos ajudar os outros, há várias formas de regressar à posição sem sair da água. Estas técnicas de recuperação, são requisitos importantes e devem ser treinadas para ser utilizadas com confiança.

Recuperação nadando cachorrinho

Como o próprio nome sugere, o jogador que vira deve nadar com os braços (tipo cachorrinho) para a margem, para as linhas do campo ou até mesmo em direção de outro barco. Deve manter-se no caiaque a fazer força com as pernas do lado de dentro do cockpit a fim de não escorregar da sua posição. Deve manter a cabeça dentro da água e levantá-la apenas para respirar ou se necessitar de ajuda. Se tentar manter a cabeça sempre fora de água o movimento dos braços vai dificultar a respiração. Assim que conseguir apoiar as mãos, deve endireitar o barco com movimento rápido do corpo.

Salvamento com a proa

O salvamento com a proa é rápido e fácil, mas requer coordenação entre os jogadores. Quando um jogador se vira, mantém-se no barco enquanto está virado, coloca as mãos fora de água, uma de cada lado do caiaque. As mãos indicam aos outros jogadores que é necessária ajuda e permitem a alguém colocar a proa contra uma mão. Ao sentir o caiaque na mão, o jogador virado vem para cima com um movimento rápido do corpo. O jogador que vai ajudar tem de agir rápido.

Recuperação em águas profundas

Esta técnica não é apropriada para ser utilizada durante o jogo, mas resolve para rios e lagos. Permite a um canoísta ajudar o outro que está dentro de água a reentrar no caiaque.

Imediatamente após a pessoa ter virado verifica se não está nervosa e se pode ajudar na recuperação. Se estiver nervosa, o melhor é tentar acalmá-la e movê-la o mais rápido possível de dentro de água. Para uma recuperação em águas profundas primeiro temos de tirar a água de dentro do caiaque. Não deve tentar virar o caiaque enquanto tiver água dentro. Vai estar muito pesado e é mais provável que entre ainda mais água quando o barco estiver de lado. Deve agarrar a proa do caiaque virado e colocá-lo no seu convés puxando até chegar no cockpit do barco virado. Nesta posição os dois caiaques formam um "T". Deverá balançar o caiaque várias vezes para sair toda a água. A pessoa que virou poderá auxiliar baixando o barco no lado oposto.

Deve colocar o caiaque ao lado do teu, alinhado proa com a popa. O nadador pode agora subir pela parte de trás do caiaque, agarrar o cockpit com ambas as mãos e puxar o corpo até entrar no barco. Em alternativa e dependendo do tamanho e capacidade das pessoas envolvidas o nadador pode colocar um braço por cima de cada caiaque para se apoiar e colocar ambas as pernas dentro do cockpit. Para ambos os métodos a pessoa que está auxiliando tem de agarrar o barco vazio com firmeza para prevenir que volte a virar durante a recuperação. Os remos ficam seguros se forem colocados paralelos ao caiaque que virou na forma indicada na figura.



1 Levantar o caiaque virado, sem desvirá-lo, no convés do barco de apoio



2 Balançar para ambos os lados até retirar completamente a água da embarcação



3. Colocar ambos os caiaques próximo em sentido inverso de proa com popa, devendo o jogador que estará embarcado segurar ambos os remos e abraçar o convés da outra embarcação conforme o desenho.

RECUPERAÇÃO EM ÁGUAS PROFUNDAS

4. CONTROLE DO BARCO

Neste capítulo vamos falar sobre o uso do caiaque para abordar, posicionar e controlar a bola.

Ação do quadril

Todos os aspectos de controle do caiaque, dependem do trabalho conjunto do quadril, coxas e corpo. O caiaque pode ser colocado inclinado, para dentro da água, para proteger a bola ou para parar um atacante. Para ter uma noção da ação do quadril deve ficar posicionado corretamente dentro do barco. Depois deve tentar inclinar o quadril levantando a coxa de um lado objetivando levantar uma extremidade do caiaque. Regressar à posição normal e fazer o mesmo do outro lado. Fazer isto várias vezes até conseguir colocar o caiaque totalmente de lado com uma parte da saia dentro de água. Começar o exercício devagar com uma ligeira inclinação, depois inclinação total e depois o mais rápido que conseguir. Durante todo o exercício, o corpo mantém-se na vertical e não deve estar inclinado para os lados. Este controle do quadril é um requisito essencial utilizado constantemente em todos os movimentos de remada.

Inclinação

A inclinação é quando se coloca o barco de lado. Normalmente inclina-se o caiaque em combinação com as remadas para variar as curvas ou para mergulhar a proa ou a popa debaixo de outro barco. A inclinação também é muito eficaz para parar os jogadores atacantes e para proteger a bola do adversário.

Para inclinar o caiaque, deve levantar uma coxa e baixar a outra. Quanto mais alto conseguir levantar, maior a inclinação e mais na vertical ficará o caiaque. Deve manter o corpo direito e descontraído preservando o centro de gravidade no barco. Combinando esta ação com o movimento do corpo poderá fazer oito inclinações diferentes: frente esquerda, frente direita, centro esquerda, centro direita, traseira esquerda, traseira direita, frente e trás.

Inclinar o caiaque ao curvar influencia o seu comportamento. Uma inclinação do lado de fora produz uma curva mais apertada. Por exemplo: para uma circular do lado direito (que curva o caiaque para a esquerda), deve inclinar o barco do lado direito para conseguir uma curva mais apertada. Se inclinar o caiaque do lado de dentro, a curva será mais larga. Tenta fazer todos os movimentos dos dois lados.

Afundar a Proa

Afundar a proa é empurrar o bico do caiaque para dentro de água para abordar o adversário e para outras manobras. No entanto, deve evitar fazer esta manobra perto do corpo do adversário porque há um elevado risco de provocar uma abordagem ilegal se a proa não afundar e atingir em cheio a lateral do caiaque adversário ou ressaltar para o corpo.

Para afundar a proa, deve combinar o movimento do corpo com a remada para a frente para forçar a proa para dentro de água. Para fazer isto, deve remar a uma velocidade média e ao puxar a pá (quando aplicamos mais força) deve fazer força para baixo em ambos os finca-pés e inclinar para a frente mantendo a cabeça baixa próxima ao convés. Este movimento é feito com suavidade e sem esforço. A coordenação é essencial. Para trazer a proa para a superfície, basta endireitar o corpo. Deve atentar-se para não endireitar o corpo muito cedo porque isso vai limitar a profundidade alcançada.

Deve praticar este movimento utilizando o bico do barco (proa) para apanhar uma bola na água. Atira a bola para 3-4 metros à frente do caiaque, rema na sua direção e afunda o bico debaixo da bola e deixando-a rolar por cima do deck até às mãos.

Afundar a Popa

De forma semelhante, podemos afundar a popa inclinando a parte de trás. Mas existem limitações para aplicar este movimento. Mais eficaz é fazer uma pequena circular para empurrar a popa para baixo de outros barcos, objetivando escapar de outros jogadores ou para evitar abordagens. Essencial para ganharmos a melhor posição na defesa à zona.

A parte trazeira afunda combinando inclinação, com circular de proa. Estando parado, deve inclinar o barco e fazer uma curta remada circular no lado oposto da parte levantada, enquanto transfere o peso do corpo para a nádega mais embaixo. Também pode fazer uma remada reversa do mesmo lado da parte levantada do barco.

Colocar uma bola atrás e praticar afundar a popa de um lado para o outro por baixo da bola. Ou então, aproximar da bola e quando esta está ao nível dos joelhos, deve inclinar o caiaque e fazer uma remada reversa para afundar a popa e passar por baixo da bola.

Abordagem com o caiaque

As abordagens com o caiaque são muitas vezes feitas sem prever o seu resultado o que origina o assinalar faltas pelos árbitros. Ocasionalmente um forte impacto do caiaque provoca danos no barco do adversário ou no seu próprio barco. Conhecer as regras e relacioná-las com a abordagem de forma correta desenvolve uma boa técnica vai ajudar a evitar perdas de posse de bola desnecessárias.

As abordagens podem ser feitas no lado do caiaque adversário ou de frente. Em ambos os casos a intenção é parar um jogador, desviá-lo do seu objetivo, desequilibrá-lo no lançamento ou forçar uma perda de bola.



Abordagem com o caiaque
Tenta colocar a proa do barco embaixo do casco do adversário na altura dos finca-pés

Abordagem lateral

Abordar o adversário de lado é a forma mais comum de parar outro jogador. Existem dois pontos chave na abordagem: onde abordar e como abordar. A posição mais eficaz para a abordagem é junto aos finca-pés do adversário (o onde) porque cria uma boa alavanca para fazer o barco girar. Abordar junto ao quadril é menos eficaz porque o peso do jogador faz com que seja o ponto mais sólido e estável do caiaque.

Apenas atingir o adversário de lado não é suficiente. O adversário pode rapidamente inclinar o caiaque para forçar você a subir e ficar com o barco por cima dele o que faz com que a abordagem tenha sido ineficaz. Quem tem o barco por baixo está em melhor posição para manobrar e controlar o adversário. Para uma abordagem eficaz deve tentar colocar o bico por baixo do barco do adversário. Isto dará controle e permitirá direcionar o adversário para onde quiser. Uma abordagem forte e bem executada resulta num adversário em cima do teu caiaque e fora da jogada. Para colocar por baixo do caiaque adversário, terá que direcionar ao adversário e afundar a popa. Se a abordagem for lateral, deverá inclinar o caiaque e fazer uma forte remada reversa para mergulhar por baixo do adversário.

De frente

Uma abordagem de frente é de difícil execução e facilmente evitada pelo adversário, bastando para isso que ele se curve no último momento. Se ele fizer isso você passará ao lado e ficará fora da jogada. Se for de frente em direção ao adversário, deve afastar um pouco para o lado de modo a ficar cerca de 30-50 cm do outro barco e fazer uma curva apertada para uma abordagem lateral.

Neutralizar uma abordagem

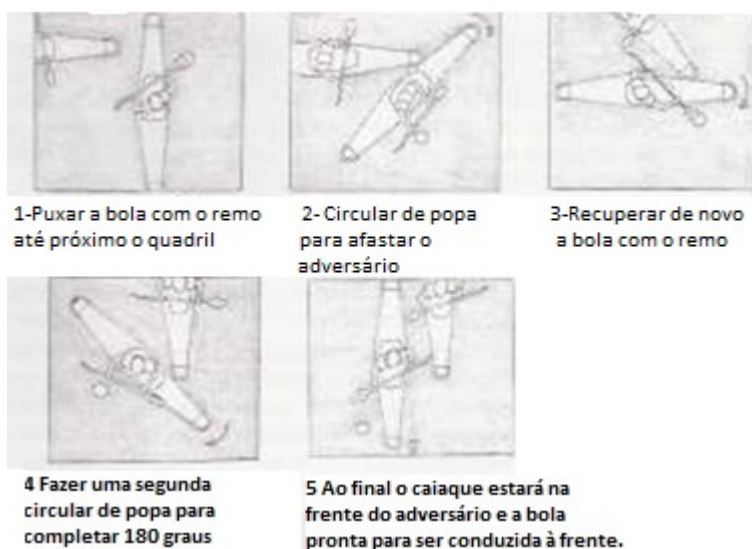
Para neutralizar uma abordagem terá de evitar que o adversário se coloque debaixo da tua proa. Consegue impedir isso inclinando o caiaque de modo a que a parte de cima (convés) fique virada para o atacante. A parte de cima inclinada vai parar o atacante ou funcionar como uma rampa para direcioná-lo por cima do teu barco.

Em alternativa pode executar uma remada reversa para se afastar do atacante e neutralizar a abordagem.

Proteção de bola

Proteger a bola se faz com uma combinação de recuperação de bola através de várias circulares visando manter o controle enquanto se afasta o adversário. A chave para ser bem sucedido é conhecer profundamente a regra dos 5 segundos não permitindo que a bola esteja ao alcance das mãos. Se a bola estiver fora do alcance das mãos, a regra não se aplica. A proteção se dá quando a bola está ao lado da proa e o adversário atacar do lado oposto. Quando isso acontecer deve colocar a bola com o remo ao lado do seu caiaque ao lado do quadril. Durante a abordagem, deve inclinar o caiaque para colocar o convés na direção do adversário e evitar que ele se coloque por baixo do teu barco.

A bola está agora ao alcance das mãos e a regra de posse de bola começa a contar. Durante a abordagem deverá fazer uma circular de popa para girar o barco. A própria abordagem vai auxiliar no giro. Durante a circular de popa, o movimento da água deverá afastar a bola da proa, fora do alcance das mãos, conseqüentemente estando sem a posse da bola. Deverá recuperá-la novamente com o remo, completando o giro de 180 graus com uma nova circular de popa. Esta ação de fora-de-posse/em- posse pode continuar enquanto for necessária. O giro termina com o caiaque virado em direção oposta e pronto para o sprint. O atacante fica para trás porque percorre uma distância maior durante o giro.



5. APOIOS E ROLAMENTOS

O Caiaque Polo é um jogo muito rápido e ativo que precisa que a equipe toda jogue durante todo o tempo. Por isso não deveria acontecer de jogadores saírem do caiaque e nadarem em campo. Além do embaraço de ter que sair do caiaque, o jogador deixa a sua equipa com um elemento a menos e em grande desvantagem. Os apoios e rolamentos são técnicas essenciais que mantêm o jogador no barco, mesmo sobre pressão e abordagens sucessivas. Mais importante ainda, o rolamento tornou-se uma parte integrante do jogo. Deixou de ser apenas uma recuperação e se transformou em uma tática essencial que pode criar uma vantagem ou confundir o teu adversário quando é utilizada para levar a bola para baixo da água.

Os apoios e rolamentos têm em comum a forma como o corpo interage com o caiaque para o controle da embarcação, tornando a aprendizagem mais fácil e a técnica mais consistente. Nos textos a seguir vamos falar sobre apoios altos e baixos, rolamentos com remos e com as mãos. Também falaremos sobre rolamento com a bola.

Inclinação corporal

A inclinação é essencial nas remadas de apoio e rolamentos. Sem uma inclinação eficaz, retornar ao posicionamento ideal se torna muito mais difícil e incerto. Com uma boa inclinação a recuperação é feita sem esforço e se torna eficaz. A inclinação se dá com o uso das coxas, quadril, tronco e cabeça e tem como objetivo recuperar de uma posição de desequilíbrio ou até mesmo virado para a posição normal. O movimento é forte e rápido com o tronco e quadril agindo em conjunto. Para ter noção deste movimento, deve sentar-se no caiaque e incliná-lo arqueando o corpo para o lado até encostar a cabeça ao ombro do mesmo lado onde o barco está levantado. Se for traçada uma linha juntando a cabeça, tronco e quadril, formará um “C”. Em seguida deve inclinar para o lado contrário e ao mesmo tempo colocar a cabeça e tronco para o outro lado. Este movimento de “C-para-C” é a “inclinação do corpo” que te permite retornar à posição normal.

Para o rolamento é necessário um movimento mais amplo para endireitar o caiaque e deve ser praticado utilizando a borda da piscina como apoio. Coloca o caiaque paralelo com a borda da piscina ou com a margem e apoia as duas mãos. Após deverá inclinar o caiaque de modo a ficar completamente virado ao contrário. Arqueia o corpo ao lado do caiaque com a cabeça encostada ao ombro que está mais perto da superfície. Este é o primeiro “C”. Endireita o barco, empurrando a coxa para baixo para rolar o barco debaixo do corpo de modo a formar o segundo “C”. Este movimento puxa o corpo para fora de água. Deve lembrar que a cabeça é a última a sair da água e dará o equilíbrio necessário quando o caiaque retornar à posição. Levantar a cabeça cedo demais vai fazê-la funcionar como um pêndulo e voltará a cair.



1 O caiaque está com o casco para cima e o tronco e coxas formam o primeiro "C"

2- Na inversão para formação do segundo "c", o caiaque rola debaixo do corpo do atleta. A Cabeça será sempre a última parte a sair da água.

Apoios

Os movimentos de apoio impedem que o barco vire quando é abordado ou quando se perde o equilíbrio. O remo é utilizado como alavanca do corpo para regressar à posição normal. Dependendo da recuperação que precisamos, utilizamos o apoio baixo ou o alto. O apoio baixo com uma mão pode ser utilizado enquanto seguramos a bola e é bastante eficaz para contrariar a abordagem com o caiaque.

Apoio baixo

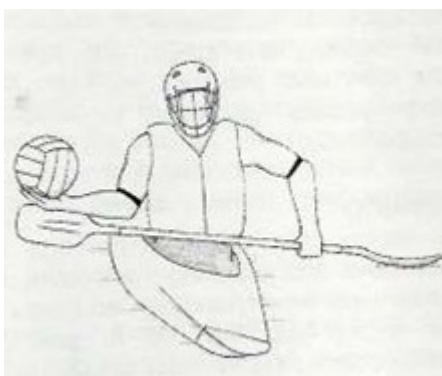
O apoio baixo utiliza o remo como alavanca para estabilizar o barco. O remo é mantido baixo e a 90º com o caiaque com o exterior da pá virado para cima e em contato com a água. As mãos também ficam baixas e o mais junto possível do barco. Os cotovelos e pulsos devem permanecer por cima do tubo e no mesmo plano vertical. O tubo do remo deve estar junto à cintura e encostado ao colete. Para ter uma noção do apoio, deve bater com a pá dentro da água quando o caiaque estiver quase virando e ao mesmo tempo inclinar o corpo para endireitar o barco. A cabeça inclina e fica encostada ao ombro do mesmo lado do apoio.



Apoio baixo
Deve segurar o remo baixo e junto ao corpo.
Ambos os cotovelos devem permanecer acima do remo.

Apoio com uma mão

O apoio com uma mão é eficaz contra abordagens com a mão ou caiaque enquanto seguramos a bola. O remo deve ser segurado na mesma posição do apoio baixo, porém só em um dos lados do tubo. O outro fica apoiado no barco enquanto a mão segura a bola. Deve inclinar o barco para que a abordagem com o caiaque seja realizada na parte de cima do teu barco.



Apoio com uma mão

Uma mão segura o remo posicionado em cima do cockpit enquanto a outra mão segura a bola

Apoio alto

Tal como o apoio baixo, o apoio alto permite uma recuperação rápida de um desequilíbrio. É fácil de utilizar e é muito rápido de executar, partindo de uma remada para a frente ou de uma circular de proa. No apoio alto, a mão segura o remo alinhado com o ombro e o lado de dentro da pá bate na água (ao contrário do apoio baixo que utiliza a parte de fora da pá). Ambos os cotovelos estarão junto ao corpo e a cabeça inclina para o ombro do lado do apoio. **A mão de comando fica junto ao ombro para evitar a hiper extensão** que se dá se o braço for esticado acima da cabeça. Os cotovelos ficam por baixo do remo ao contrário do apoio baixo em que os cotovelos ficam por cima do remo.

A recuperação é alcançada com rápida inclinação assim que a pá atinge a água. A cabeça mantém-se encostada ao ombro até o barco endireitar. É a inclinação do corpo que endireita o caiaque, não é o remo. Evite empurrar com muita força o remo porque isso vai prejudicar a recuperação e forçar o braço e ombro. O remo funciona apenas como apoio.



Apoio Alto
Cotovelos abaixo da linha do remo, pá com a frente voltada para a água
E cabeça inclinada em direção ao movimento na água

Rolamento

No Caiaque Polo o rolamento não é apenas uma técnica de recuperação, mas uma importante manobra de defesa e ataque. Segurar a bola e levá-la para baixo de água quando for abordado, mantém a bola fora do alcance do adversário. Também, mergulhar sobre a bola para ganhar a sua posse e submergir com um passe ou chute inesperado, cria uma grande vantagem. Os jogadores que executam rolamentos à vontade e com confiança têm uma clara vantagem sobre os restantes.

A capacidade de retornar à posição normal do caiaque e do seu ocupante após virar, teve origem nos índios *Inuit*, da Groelândia. Os *Inuit* confiavam nos seus caiaques para caçar e pescar e morreriam se virassem nas águas geladas. Nadar para a costa não era opção para eles, porque nas águas geladas da Groelândia, uma pessoa tem apenas 3 minutos antes do corpo começar falhar (atendendo ao tempo necessário para executar o rolamento, é de se pensar como é que os *Inuit* desenvolveram a sua técnica). O rolamento no caiaque dava-lhes uma rápida recuperação da sua própria vida. Em meados dos anos 70, David Crantz, um missionário na Groelândia, catalogou 10 métodos de rolar no caiaque (Addison, Graeme, 2001, *White Water – The World's Wildest Rivers*, New Holland Publisher, página 17).

As técnicas de rolar continuam a evoluir, mas para o Caiaque Polo os jogadores têm de saber fazer rolamento com remo, com as mãos e com a bola (o rolar com o arpão dos *Inuit* veio introduzir um elemento surpresa ao nosso jogo).

Um avaliação dos princípios do rolamento, ajuda a aprender e dá-nos uma percepção de qual é a melhor técnica. Alguns rolamentos baseiam-se em baixar o centro de gravidade do canoísta para minimizar o esforço necessário para puxar a pessoa da água e outras utilizam o corpo. O canoísta pode terminar o rolamento encostado na parte de trás ou da frente do caiaque ou em posição correta de remada. Existem vantagens e desvantagens em cada estilo que devem ser analisadas antes de decidir qual usar. Os rolamentos aqui apresentados requerem que o centro de gravidade esteja junto ao caiaque e a inclinação usada para endireitar o barco. Apenas falamos de rolamentos para o lado direito, mas rolamentos para a esquerda são exatamente os movimentos contrários.

No Caiaque Polo os rolamentos com as mãos são mais populares e mais versáteis. São rápidos e de confiança e podem ser realizados com a bola. No entanto, a desvantagem é que temos de recuperar o remo antes de continuarmos o jogo – ao contrário do rolamento com o remo em que o jogador se recupera pronto para o sprint.

Para aprender a rolar é necessário prática e paciência. Quando optar por uma técnica, deve manter com ela até conseguir executá-la de forma primorosa. Ter cuidados com os conselhos (mesmo os bem intencionados) porque podem confundir face a aproximação e compreensão dos vários estilos de rolamentos existentes e da interpretação dos movimentos de pessoa para pessoa. Deve ser um pouco incisivo e manter o treinamento do estilo de rolamento escolhido. Quando estiver praticando, concentra no movimento que tem que ser executado e não no resultado final. Fora da água, imagine todo o movimento. Pensa que está executando todos os movimentos necessários para o rolamento. Pratique em local calmo com os olhos fechados. Ensaie o rolamento na tua cabeça e sem pressa descubra os detalhes da posição da cabeça, remo, mão e ação do tronco.

Rolamento de “C-para-C”

O rolamento de “C-para-C” foi desenvolvido por Ken Kastorff dos E.U.A. e tornou-se o preferido de muitos canoístas. Tem uma série de vantagens em relação às outras, sendo que a mais importante é a reduzida hiper extensão do braço que limita a probabilidade lesionar e deslocar o ombro. Esta técnica é boa para Águas Bravas porque a cara não fica exposta ao leito do rio com o risco de nos machucarmos. A técnica “C-para-C” é também a base para os apoios alto, rolamento com as mãos e rolamentos com a bola. O “C-para-C” fornece uma base técnica comum a todas. Este rolamento distingue-se dos outros pelo regresso à posição ideal com o canoísta na sua posição normal ao contrário de outras técnicas. Isto permite ao canoísta ficar em posição para abordar quem estiver perto.

O rolamento divide-se em 4 partes: **preparação, circular, inclinação e recuperação final.**

Preparação

A preparação está no posicionamento consistente e de confiança para o rolamento. Quando virar de cabeça para baixo é a posição que deverá adotar. Para rolar no lado direito, deve inclinar para a frente com o braço direito à frente do corpo. Com isso o remo será estendido na superfície da água no lado “esquerdo” do caiaque. Os ombros devem estar paralelos à lateral do caiaque. O remo é seguro na posição normal de remada. A mão direita deverá estar à frente e a esquerda atrás. Ambas as pás devem estar na superfície da água, sendo que a pá da frente estará com o lado de dentro virado para a água. A posição ideal é com o remo a 1 ou 2 centímetros acima do nível da água. Esta é a posição correta para iniciar o movimento circular de forma consistente e, se necessário for, com possibilidade de repetir várias vezes.

Circular

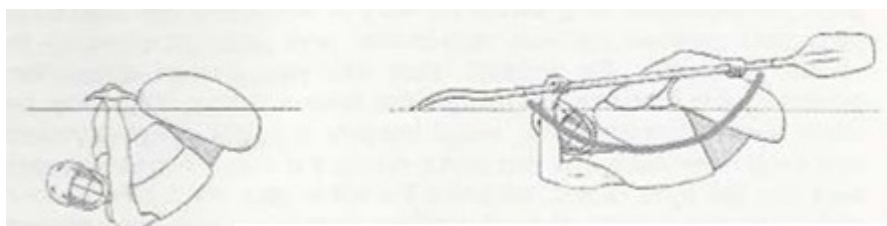
O movimento circular executado o mais próximo possível da superfície é o grande desafio a ser realizado. Antes de começar a circular, empurra o remo para fora de água. Deve sentir o ar nas mãos para ter a certeza que as pás estão fora de água, bem como a pá dianteira muito próxima à proa do barco. A pá dianteira deverá estar voltada a frente para a água. A inclinação para encontrar a superfície se dá com a orelha encostada ao ombro trazeiro, a cabeça inclinada para a superfície e a coxa do lado contrário à circular empurrando o caiaque para baixo. Juntos, a cabeça, tronco e quadril formam o primeiro “C”. A mão direita afasta-se do caiaque desenhando um semicírculo na flor da água com o remo. O remo termina perpendicular ao caiaque. A pá trazeira do remo deve estar fora da água durante a circular. Enquanto a mão dianteira guia a circular a esquerda passa pelo casco do barco para estar diretamente por baixo do corpo.

Inclinação

É esta inclinação do corpo que origina a mudança do primeiro “C” para o segundo “C”, que faz realmente rolar para fora da água. Não tem necessidade de empurrar o remo à espera de que te eleve fora de água. O remo não torna o rolamento mais fácil porque é o movimento correto de inclinação que puxa para fora de água. Quanto mais apertado estiver na posição da circular, mais força terá disponível para a recuperação final.

Recuperação final

Quando ficar fora da água deve manter a orelha direita encostada ao ombro direito para completar o rolamento. Com isso o teu peso é transferido da nádega direita para a esquerda e acaba sentado normalmente, equilibrado e pronto para remar.

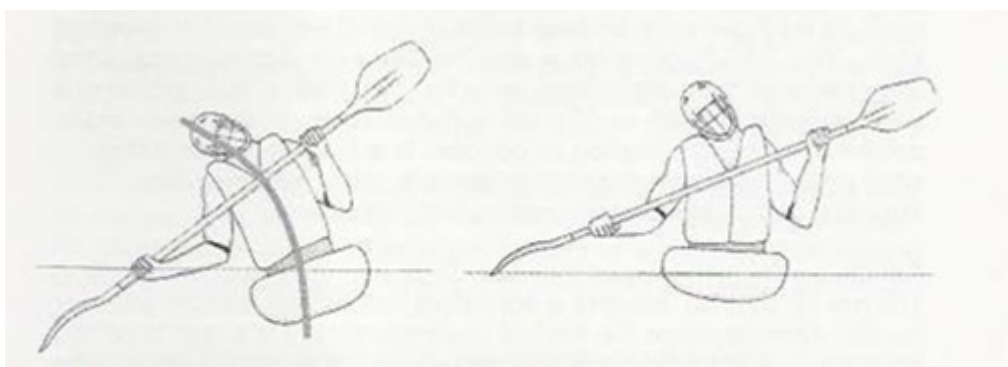


1 PREPARAÇÃO

Manter as pás “acima” do nível da água, paralela ao caiaque. Pá dianteira o mais próximo possível da proa e na superfície da água. A frente da pá dianteira deverá estar voltada para a água

2 CIRCULAR

O movimento circular da pá se dá na superfície. Cabeça inclinada para orelha encostada no ombro do braço de trás. Cabeça, tronco e quadril, formam o primeiro “C”



3. INCLINAÇÃO

Para encontrar a superfície a orelha encosta no ombro que sai por último da água. Forte inclinação usando a coxa contrária ao rolamento para estabilizar o caiaque. Ao fazer isso, a cabeça, tronco e quadril formam o segundo "C". É esta inclinação do corpo que origina a mudança do primeiro "C" para o segundo "C", que fará rolar para fora da água.

RECUPERAÇÃO FINAL

O remo não torna o rolamento mais fácil porque é o movimento correto de inclinação que te puxa para fora de água. Quando ficar fora da água deve manter orelha e ombro encostados para completar o rolamento. Com isso o teu peso é transferido da nádega direita para a esquerda e acaba sentado normalmente, equilibrado e pronto para remar.

Rolamento com as mãos

Rolar com as mãos permite jogar com total confiança, sem nenhuma preocupação com as abordagens ou perda do remo. Rolamento com as mãos permite mergulhar e retornar para cima muito mais rapidamente do que com o remo. Aqui vamos falar em três estilos diferentes: Rolamento trazeiro, "C-para-C" e rolamento dianteiro.

Rolamento trazeiro com as mãos

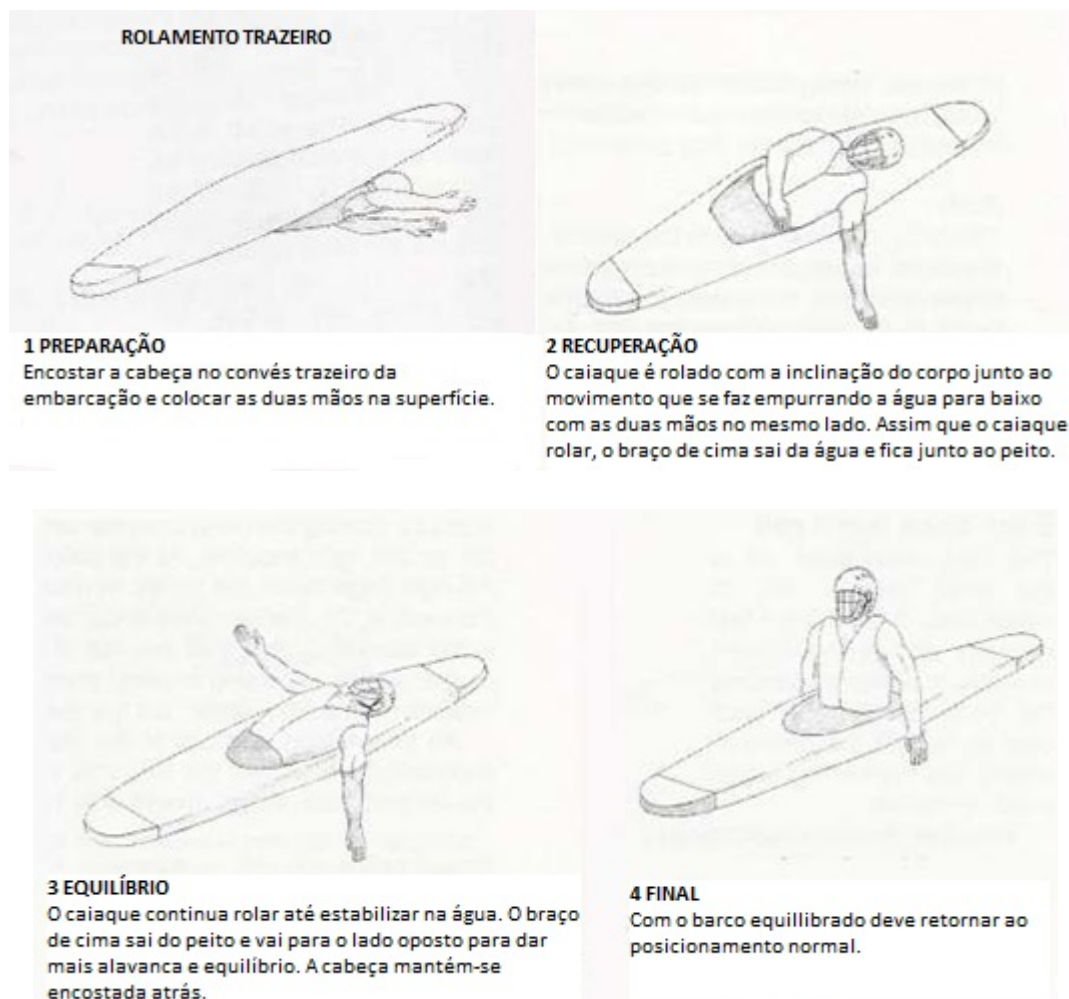
É a mais popular dos rolamentos no Caiaque Polo. Oferece uma recuperação rápida e é a mais fácil de aprender. Tem como princípio colocar o corpo encostado na parte de trás do caiaque para reduzir o centro de gravidade que as forças aplicadas no rolamento têm de vencer.

Para uma posição de preparação, deve inclinar para trás e colocar ambas as mãos à superfície de um mesmo lado. Para conseguir aplicar mais força, o cotovelo do braço mais acima tem de estar junto à superfície.

Começa o rolamento colocando a cabeça encostada na parte de trás do caiaque e ao mesmo tempo faz uma inclinação para rolar o caiaque por baixo do corpo. Ambas as mãos varrem para baixo, pela água, num arco suave. Assim que o caiaque vira, o braço de cima passa em frente ao peito para manter o equilíbrio. Deve manter encostado à parte de trás enquanto o caiaque vem para cima.

Não deve tentar ficar fora de água com o empurrar das mãos para baixo porque isso retira a concentração do movimento do quadril, que é fundamental para rolar o barco. Além disso o rolamento se torna mais difícil porque ao tentar endireitar o corpo, afastará o centro de gravidade do caiaque o que faz aumentar a força para baixo que tem de ser ultrapassada.

O movimento acaba com o posicionamento normal no barco.



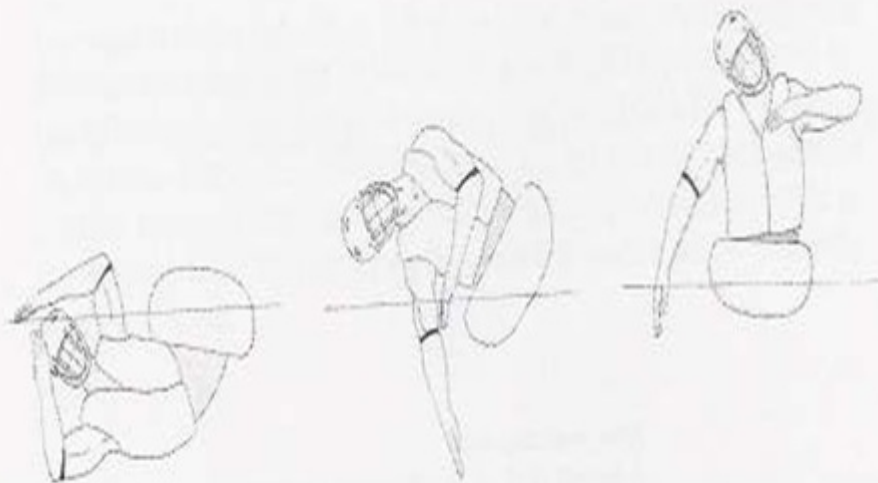
Rolamento de “C-para-C” com as mãos

Rolamento de “C-para-C” com as mãos é quase igual ao movimento com o remo. A preparação e a inclinação são iguais ao com o remo, mas, como é óbvio, sem o remo. Inclina-se no centro do caiaque para formar o primeiro “C”. A mão e cotovelo esquerdos estão fora de água e a mão direita junto à superfície.

Para recuperação, deve mover para o segundo “C” com a inclinação do corpo e as mãos a irem para baixo num movimento suave e em arco. Acabando com o cotovelo esquerdo a fornecer o equilíbrio ao mover-se à frente do corpo para o outro lado do barco.

O erro mais comum é tentar retirar logo a cabeça num esforço para tentar ganhar equilíbrio. Isto apenas move o teu centro de gravidade para longe do barco, funcionando como um pêndulo e dificultando o movimento. O rolamento funciona devido à inclinação do corpo e não com o retorno imediato para fora de água. A inclinação do corpo tem de ser forte e a cabeça permanecer junto ao ombro até estar completamente estável.

ROLAMENTO DE "C" PARA "C" ou "Central"



1 PREPARAÇÃO

Inclina em direção à superfície com o corpo no centro do caiaque. Um cotovelo para fora da água e outro dentro na forma destacada.

2 INCLINAÇÃO

Na mudança de "C" para "C", as mãos empurram a água para baixo suavemente enquanto o quadril faz rolar o caiaque por baixo do corpo. Cabeça continua inclinada para a água.

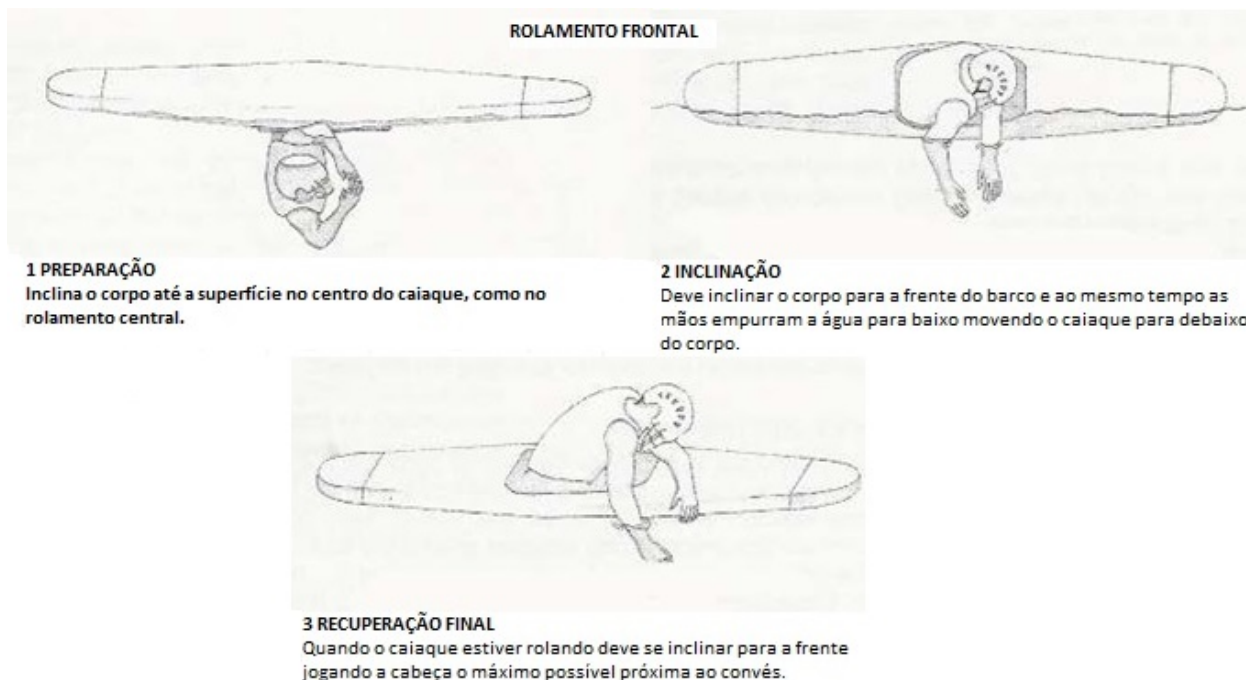
3 RECUPERAÇÃO FINAL

Cotovelo e braço são movimentados na horizontal e a cabeça só retornará à posição normal quando o equilíbrio final estiver restabelecido.

Rolamento frontal

Rolar para frente com as mãos é semelhante ao "C-para-C" mas ao invés de recuperar com o corpo direito, o canoísta inclina para a frente. A preparação é igual ao "C-para-C" com as duas mãos à superfície e o corpo inclinado em torno do caiaque.

Começa com a inclinação do corpo para adaptar à posição do segundo "C". As duas mãos varrem a água para baixo num arco suave, com o braço de cima a passar em frente ao peito com objetivo de manter o equilíbrio enquanto o caiaque rola. Deve inclinar para a frente para terminar apoiado na parte da frente do barco.



Rolamento com a bola

Fica muito fácil rolar com a bola após aprender a rolar com a mão. A bola é utilizada como apoio das demais formas de rolamento. Primeiro deve segurar a bola com as duas mãos e colocá-la na superfície na posição de “preparação”.

Neste ponto, terá as duas mãos na superfície (segurando a bola) prontas para qualquer tipo de rolamento. Poderá retirar uma mão da bola, enquanto a outra segura firme para não escapar, possibilitando a varredura com a outra mão, da mesma forma como para o rolar com as mãos. Não deve utilizar a bola como apoio para tentar emergir rapidamente. A flutuação da bola ajuda a rolar, mas, tal como nos rolamentos com o remo e com as mãos, é a perfeita inclinação do corpo que faz o trabalho de rolar.

A bola pode ser agarrada em qualquer das mãos. Quando a bola estiver na mão de baixo (no último braço a sair da água) a bola é a última coisa a vir para fora de água e acaba no mesmo lado do rolamento. Quando a bola estiver na mão de cima (no primeiro braço a sair da água) a bola sai da água no meio do movimento de rolar e acaba no lado oposto ao rolamento.

Isto é muito importante porque permite colocar a bola estrategicamente quando o rolamento estiver completo. Por exemplo: se sofrer uma abordagem com a mão no teu ombro direito e rolar com a bola de modo a sair com ela na mão direita, deverá estar do mesmo lado do teu adversário. Mas se a colocar na mão esquerda, quando vier para cima a bola estará afastada do adversário.

6. CONTROLE DE BOLA

A técnica com bola é o segredo. Até os melhores canoístas têm limitações se não conseguirem controlar bem a bola. Um passe mal feito ou uma má recepção, inevitavelmente provocam uma perda da posse da bola. Enquanto um arremate mal feito reflete na perda do gol. Neste capítulo vamos falar sobre passes, arremates, recepções e bloqueios. Manobrar a bola com o caiaque estará no capítulo seguinte.

Pegar a bola

Existem duas maneiras de pegar a bola na água. A melhor é colocar uma mão relaxada, mas bem esticada, por cima da bola e suavemente empurrá-la para o fundo. A água reage a este movimento e empurra a bola para cima. Isso permitirá inserir a mão por baixo e segurá-la o mais firme possível para ter controle. Depois que colocar a mão em cima da bola, não retira mais. Deve manter a pressão com a mão e rodar para baixo e de lado à volta da bola para a apanhar por baixo. Não há necessidade de fazer muita força para baixo porque isso faz com que a bola salte sem controle. Empurrar a bola para baixo dará um agarre controlado e é quase sempre a melhor opção.



A bola também pode ser colhida da água. Deve colocar a mão por baixo da bola e simplesmente colher a bola diretamente por baixo. Continua com um movimento contínuo para levantar a bola da água. Assim que a bola estiver fora de água e a mão na horizontal, põe o braço para trás para equilibrar a bola e impedir que caia. Colher a bola é menos eficaz porque a mão não agarra bem a bola e a água que fica na mão pode fazer com que a bola escape.

Passar, lançar e arrematar

Existe uma variedade de passes, lançamentos e arremates para aumentar as oportunidades de controlar a bola colocando-a onde quiser e sob qualquer condição. Os termos: “passar”, “lançar” e “arrematar” são geralmente utilizados aleatoriamente, mas para ser mais correto, **passo é aquele realizado diretamente para o colega de equipe. Lançamento se faz para a água. E arremate é o chute ao gol.**

Passes, lançamentos e arremates utilizam o mesmo tipo de lançamento: arremesso básico (beisebol, circular, duas mãos e em arco (por cima ou lob). Os bons passes são feitos sem esforço. Não tente forçar a bola a percorrer mais “aquele” metro, em vez disso concentra na técnica e perfeição. Um passe curto que chega ao objetivo é mais eficaz que um longo que termina numa perda de bola. Lembra que existem sempre dois momentos no passe: o passe e a recepção. Um bom passe é inútil se não houver recepção. A bola é segurada com os dedos e o polegar de modo a haver uma distância entre a bola e a palma da mão. **A palma da mão não toca na bola.**

Arremesso básico ou tipo beisebol

Este é o passe mais comum. Tem potência e a bola percorre distâncias consideráveis porque a bola pode ser lançada com força e rapidamente. É ideal para os arremates ou chutes ao gol. Para tirar o melhor proveito deste passe e minimizar o risco de lesões no braço, o corpo e braço trabalham em conjunto num movimento contínuo. Vamos começar por dividir o passe nos seus componentes:

Postura

Deve estar sentado na posição correta e segurar a bola com os dedos abertos em sua volta. O dedo médio deve estar ao centro no plano vertical. Deve levantar a bola de modo que o cotovelo fique alinhado com o ombro ou acima. A mão deve estar na vertical e virada na direção do lançamento (mão virada para cima larga um lançamento incerto e com perda de potência). O outro braço segura o remo embaixo para evitar bater nela.

Ter cuidado para não inclinar para trás quando começar o lançamento porque sai para cima o que resulta curto e com menos força, além de gastar energia para trazer o corpo à frente para a posição normal.

Armar

Girar o tronco de modo que o cotovelo fique atrás da cabeça (mas não estenda para além da coluna vertical). O corpo estará armado e pronto para largar energia para o lançamento. Quanto mais girar o tronco para trás mais forte será o lançamento.

Desarmar

Quando se gira os fortes músculos oblíquos das costas inicia a ação de desarme que empurra o barco e bola para a frente. Os cotovelos lideram o movimento.

Largar

Logo após o desarme o braço continuará esticado enquanto o antebraço roda para baixo pelo cotovelo passando na diagonal em frente ao peito. O pulso é lançado para baixo após largar a bola com os dedos que devem empurrar a bola para baixo num plano vertical para fazê-la girar. Neste ponto os dedos estão esticados, virados para baixo e na direção que queremos passar a bola.



Passe tipo andebol
1. **Postura** Senta-te direito com o cotovelo acima do ombro



2. **Armar** Roda o tronco para trás e depois instantaneamente para a frente.



3. **Largar** Desarma com o antebraço a vir para baixo, sacode o pulso e lança a bola a partir dos dedos.



4. **Extensão** Acaba com o ombro à frente e o braço a passar na diagonal em frente ao peito.

Extensão

Acaba o passe com o braço a passar na diagonal em frente ao peito. Este movimento final relaxa o braço e evita o efeito de chicote que ocorre quando o braço for parado subitamente no meio do lançamento. **Esse parar repentino do movimento é a causa de muitas lesões devido ao estalo que provoca na zona do cotovelo.** Um lançamento eficaz deixa o corpo totalmente desarmado e ao fazer isso dá mais força ao lançamento. Uma boa extensão, é sinônimo de lançamento com força.

O movimento completo é contínuo e suave. Movimento descontínuo e mal executado transforma-se em má técnica que limita a força e coloca pressão desnecessária sobre as articulações. Em conjunto, cada parte do lançamento – elevação da bola, rotação do tronco, esticar do braço, movimento do antebraço, giro com o pulso, esticar dos dedos e extensão – formam um somatório de forças para maximizar a distância, força e precisão.

As pernas também podem ser usadas para criar lançamentos mais fortes. Quando o tronco é rodado para trás, deve inclinar o barco possibilitando à coxa oposta ao lançamento empurrar o barco para frente. Neste momento, o caiaque fica quase na vertical (de lado) com a extremidade contrária ao braço de lançamento acima da água. Começa o lançamento colocando a outra coxa (do mesmo lado do braço de lançamento) para cima de modo a endireitar o barco. Tenta passar a energia criada por este movimento às fases de armar e desarmar do lançamento.

Passê lateral ou circular

O passê circular é versátil para fazer passar a bola em frente ao peito e para o lado. Também pode ser utilizado para lançar a bola para a frente. Segura a bola com a mão aberta e os dedos esticados ao longo da sua linha central com o braço quase esticado e colocado para o lado. O corpo é rodado para trás com o braço. Deve lançar a bola rodando o tronco para a frente com o braço esticado. Largue a bola com um movimento do pulso como se estivesse a dar uma bofetada e com os dedos esticados na direção do alvo. A bola vai para onde os dedos apontarem. Continua o movimento com o braço a passar em frente ao peito para terminar o movimento.



Passê circular
O braço está colocado ao lado do corpo e quase esticado.

Passê com as duas mãos

O passê com as duas mãos é ideal para passes curtos e diretos em situações de jogo em que estão muitos jogadores numa pequena área, provocando alguma confusão. A bola é lançada com muita rapidez. A bola é segurada contra o peito, as mãos viradas para dentro com os polegares para fora e abaixo do ombro. Para aplicar a máxima força, os cotovelos devem estar alinhados com a bola. Agarra a bola com os dedos e polegares virados para baixo. Lança a bola com uma sacudidela de ambos os pulsos de modo a que a bola rode os dedos. Os dedos terminam esticados e a apontar na direção da bola. Mantém o passê baixo, rápido e forte. Passes com as duas mãos que colocam a bola em arco para cima são lentos e dão tempo para o adversário bloquear.



Passê com as duas mãos
1. Os cotovelos estão abaixo dos ombros e a bola alinhada com os cotovelos ou ligeiramente abaixo.



2. Os dedos apontam na direção do passê.

Passes em arco ou “lob”

No lob (passe em arco) a bola é lançada para cima, mas com pouca força. É utilizado para passar a bola por cima do remo do adversário ou para um chute (arremate) inesperado ao gol, colocando a bola fora do alcance do goleiro.

O movimento do lob (passe em arco) é igual ao tipo handebol, mas ao invés de lançar para frente, larga a bola na vertical. É tentador olhar a trajetória da bola quando é lançada, mas isto não te ajuda a ver a distância para quem vai receber. Deve criar o hábito de calcular a distância e força dos lobs, olhando diretamente para o objetivo do passe. Não deve seguir a trajetória da bola. Não deve esquecer também que o lob é um passe muito visível que permite tempo suficiente ao adversário, para ver para onde vai a bola e posicionar-se de modo a bloqueá-la.

Variações

Saber fazer todos os tipos de lançamento fornece uma enorme variedade de passes e arremates para aplicarmos em qualquer situação durante o jogo. Mas não é suficiente. O adversário pode antecipar a trajetória da bola antes de ser lançada e preparar-se para o bloqueio ou interceptação. Podemos fazer variações aos lançamentos básicos para tentar disfarçar o passe ou arremate de modo a que a nossa intenção seja mal interpretada pelo adversário e os apanhe desprevenidos. Tenta o seguinte:

- **Rotação do pulso**

A rotação do pulso é utilizada com o passe de handebol. É uma técnica excelente para chutes a gol. Ao invés de dar o solavanco para baixo do pulso no momento de largar a bola alinhada com o antebraço, este solavanco ou balanço do pulso é realizado para qualquer dos lados para colocar a bola num ângulo não antecipado pelo goleiro.

- **Mudança em cima**

Utilizado quase exclusivamente para chutes ao gol. Mudança em cima é uma variação no passe handebol que faz repentinamente a bola perder velocidade e ganhar altura quando sai da mão. Ao fazer este arremate dá-se a impressão de um chute com força, porém sai fraco e para cima. Quanto mais disfarçado melhor. Num passe normal de handebol os três dedos do meio dão direção e velocidade à bola. No arremesso “mudança em cima” a bola é lançada do dedo mindinho e indicador para dar uma rotação para trás e ganhar altura, mantendo o movimento normal do braço.

- **Bola curva**

A “bola curva” provoca um arco na trajetória da bola que a faz sair do seu traçado normal. Esta variação do passe handebol é conseguida movendo o pulso na parte de fora da bola para dar rotação lateral ao ser largada. No lançamento com a direita a bola vai curvar da direita para a esquerda.

- **Deslize**

O deslize também provoca um arco na trajetória da bola que a faz sair da sua trajetória normal. Esta variação do passe handebol é conseguida movendo o pulso à volta da parte de dentro da bola para dares uma rotação lateral ao ser largada. Num lançamento com a direita a bola vai curvar da esquerda para a direita.

Simulação ou ameaças

A linguagem corporal pode indicar a intenção do jogador aos outros e permitir aos adversários reagir ou posicionarem-se de acordo com isso. Olhar diretamente para a baliza ou para o adversário ajuda na pontaria, mas enganar o adversário cria uma vantagem que aumenta a tua taxa de sucesso de passes e arremates.

- **Fingir o passe ou arremate**

A forma mais fácil de enganar o adversário é fingir o passe ou o arremate. Faz uma preparação de lançamento convincente, porém não larga a bola. Ao invés disso, no momento de largar a bola e imediatamente após o adversário se mover para bloquear o lançamento, muda rapidamente o lançamento para uma direção diferente. É importante simular bem a primeira parte do lançamento para comprometer o adversário.

- **Olhar para outro lado**

Olhar na direção do passe ajuda a assegurar que a bola chega ao seu alvo, mas também indica as tuas intenções. Olhar para longe do alvo que pretende alcançar para dar a impressão que passará em outra direção é uma tática que pode ser utilizada e treinada.

Recepção

Receber a bola é tão importante como lançar. O passe é desperdiçado se quem recebe não consegue agarrar e inevitavelmente leva a uma perda de bola. A bola pode ser recebida com uma mão, duas mãos ou com o remo.

Os círculos de recepção indicados na figura mostram quando devemos utilizar uma determinada recepção. Um círculo imaginário a passar por cima dos cotovelos quando os antebraços estão na horizontal determina o tamanho do círculo interior. Um círculo a passar pela linha de alcance máximo dos braços esticados, determina o tamanho do círculo exterior



A recepção com as duas mãos é a mais eficaz e melhor na maior parte das situações. É confiável e assegura que o adversário não pode desviar a bola. Recepções com as duas mãos devem ser sempre utilizadas quando a bola está no círculo interior. As bolas que estão fora do círculo interior, mas dentro do círculo exterior, podem ser apanhadas com uma mão. O remo pode ser utilizado para apanhar bolas fora do círculo exterior.

Para recepções com as duas mãos, flexione os braços à frente do corpo com as palmas viradas uma para a outra e os dedos estendidos para fora. Os indicadores e os polegares das duas mãos formam um diamante, quando olhas para eles. Agarra a bola com as mãos “descontraídas” de modo a que as mãos e os braços absorvam o impacto da bola quando esta vem até ao peito. Para recepções com uma mão, deve colocar os dedos estendidos como nas recepções com as duas mãos, deixando a mão e braço absorverem o impacto movendo-se para trás com a bola. Deve virar todo o corpo para a bola quando esta se aproxima dos lados ou de trás.

Drible ou condução

O drible ou condução é a ação de pegar a bola na água, remando, para jogá-la para frente com objetivo de voltar a apanhá-la. O drible ou 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 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.



Drible ou condução

A bola deve ser apanhada na altura dos joelhos enquanto o remo é mantido baixo, atravessado na parte de cima do caiaque

Usando o remo

O remo é constantemente utilizado para controlar a bola e se transforma na extensão dos braços para manipulá-la à distância. É utilizado para bloquear a bola quando é passada entre jogadores, bloquear chutes ao gol, puxar a bola, apanhá-la e para passar. Quando está conduzindo (driblando) com a remo pode andar com a bola para a frente sem perder o ritmo.

Bloquear/interceptar

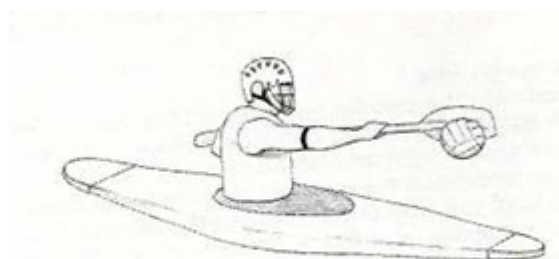
A bola é bloqueada colocando o remo em sua trajetória. Tem que estar preparado para esticar para cima ou para os lados. Deve segurar bem o remo para ter certeza que não torce ou te salta das mãos. Pode ser utilizada a parte de dentro ou de fora da pá, dependendo da direção que a bola vem. Observa a bola e não o jogador para desenvolver a coordenação mão-olho essencial para um bloqueio eficaz. Deve ter também a noção que inclinar a pá vai desviar a bola e pode ser utilizado para direcioná-la para as mãos ou para a água. Esta opção é melhor do que deixar a bola ressaltar sem controle numa pá rígida.

Para bolas que passem logo por cima da cabeça, o remo deve trabalhar fazendo um semicírculo ou arco para bloquear a bola. Isso se consegue mantendo uma mão baixa (para agir como guia) enquanto a outra trabalha o remo em movimentos circulares ou arco para cima para bloquear a bola. Isto oferecerá maior cobertura e é mais eficaz que tentar bloquear a bola com o remo na horizontal por cima da cabeça.

Se precisar de alcance adicional, deve deslizar a mão que está mais embaixo ou mais perto, até à pá. Ao mesmo tempo desliza a mão de cima ou mais longe para mais perto da outra mão. Assim ganhará um alcance adicional de um metro ou mais.

Bloqueio de proa

A bola que passa à nossa frente, por cima do caiaque, pode ser bloqueada e colocada na água ou então controlá-la diretamente para as nossas mãos. Para bloquear a bola, deve virar na direção contrária (mas sem a perder de vista) com o remo paralelo ao caiaque. A pá deve estar ligeiramente afastada do barco para criar um espaço de cerca de 30-40 cm. A parte de dentro da pá fica virada para a bola. Deixa a bola passar por cima do caiaque e inclina a pá, virada para a água de modo a que a bola caia na água ao teu lado, pronta para pegá-la com as mãos facilmente.



Bloqueio de proa

Girar o corpo na direção contrária da trajetória da bola, mantendo o remo paralelo ao caiaque.

Uma alternativa seria interceptar a bola com a pá colocada de modo que a conduza diretamente para as mãos. Neste caso terá de absorver o impacto da bola com movimento suave. O truque é ter as mãos “moles” para absorver o impacto e controlar a bola. Para bloquear uma bola que esteja passando nas costas, deve virar para a bola e utilizar a parte de trás da pá.

Rebatida com o remo

Ao invés de utilizar o remo para direcionar a bola para as mãos ou ao lado do caiaque, podemos bater na bola para ela cair em frente ao barco. Este movimento redireciona a bola sem pararmos e dá-nos um excelente controle em passes com muita força. Deve levantar o remo para rebater a bola como se estivesse remando normalmente, sem perder o ritmo. A bola é rebatida para a frente com a parte de trás da pá.

Recuperar a bola ou puxar a bola com o remo

O remo serve como uma extensão do nosso corpo para recuperarmos a bola que está na água, fora do alcance das nossas mãos, mas ao seu alcance. Deve colocar o remo por cima da bola de modo a que a parte de dentro fique encostada. Depois, arrasta a bola na direção do barco, deixando a mão de cima parada e puxando o braço de baixo. No entanto deve prestar atenção de que esticar o remo para apanhar a bola é incômodo, lento e te coloca numa posição de desequilíbrio, vulnerável às abordagens. É mais rápido e eficaz colocar o caiaque junto à bola para a recuperar com a mão.

Utilizar o remo para apanhar a bola

Para pegar a bola com o remo deve colocar a parte de trás da pá, inclinada por cima da bola, e empurrar ligeiramente para dentro de água. Quando a bola saltar da água deve mover a pá em sua volta para equilibrá-la na parte interna da pá. Levanta o remo na horizontal para estabilizar a bola. A pá que está com a bola ou a outra extremidade do remo podem ser utilizadas para a fazer rolar para a frente ou para trás.

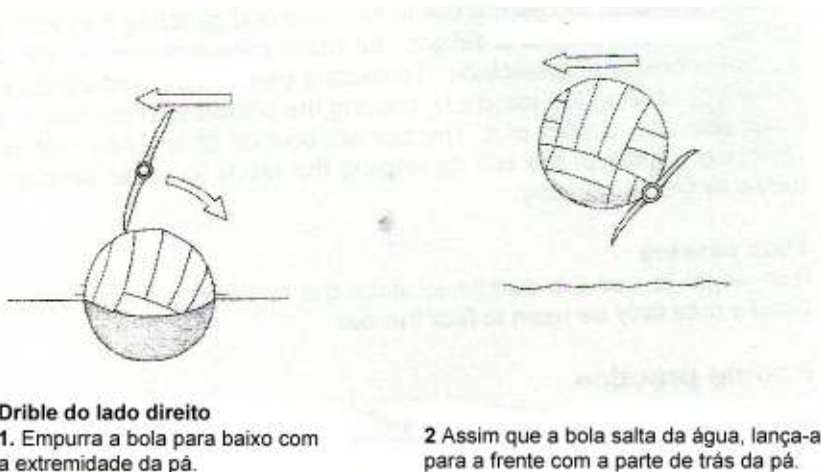
Condução com o remo

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.

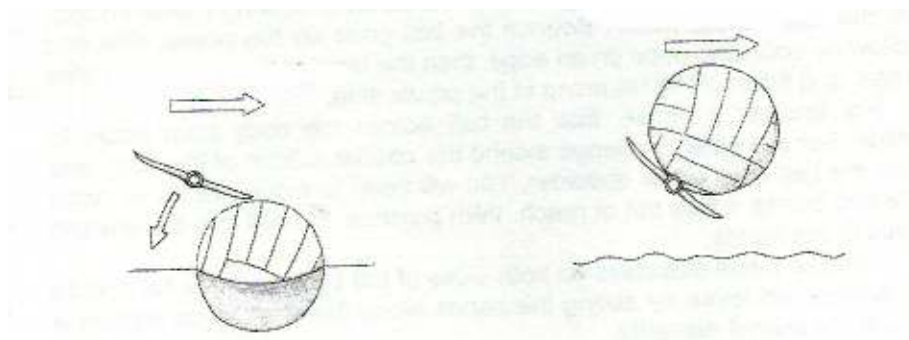
Condução do lado direito

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.



Drible do lado esquerdo

1. Empurra a bola para baixo com a extremidade da pá, do lado de trás.

2 Assim que a bola salta da água, lança-a para a frente com a parte de dentro da pá.

Amortecer a bola com o remo

É espetacular ver utilizar o remo para apanhar a bola em pleno voo e direcioná-la para as mãos ou para outro local a fim de continuar uma jogada. Muitos jogadores perdem esta oportunidade e deixam a bola ressaltar sem controle. Para amortecer a bola em pleno voo, deve absorver o impacto da bola movendo o remo com a bola para trás. Se o remo estiver sendo segurado com rigidez a bola vai ressaltar. Com muita prática é possível controlar a bola com qualquer angulação da pá de modo a colocá-la nas mãos ou noutra local para continuar a jogada.

Alavanca com o remo

É ilegal utilizar o remo para bater na bola num movimento tipo catapulta. O remo só pode ser utilizado para transportar a bola. Qualquer outro movimento pode colocar os outros jogadores em perigo.

Treino com o remo

A capacidade em utilizar o remo para controlar a bola na água e no ar é uma técnica muito importante. Agilidade técnica entre a bola e o remo requer uma excelente coordenação entre a mão e os olhos com reflexos rápidos para controlar a bola. Claro, necessitará de muito treino, por isso deve tentar os seguintes exercícios fora da água:

- Sentado em uma cadeira deve segurar o remo à frente, mais ou menos na altura do peito. Coloca a bola numa pá e faz saltar a bola como no famoso “bater balãozinho do futebol”. Depois que conseguir fazer isso tenta “a-volta-ao-mundo” fazendo a bola quicar do lado de dentro e de fora da mesma pá. Treinar no lado direito e esquerdo.
- Outro exercício: “bater balãozinho” à frente do corpo. Treinar nos dois lados.
- Mais complexo: o mesmo exercício, porém desta a bola deve saltar por cima dos ombros de um lado para o outro. Terá que ser rápido para apanhar a bola antes que fique fora de alcance. Com prática a bola pode ser direcionada para as mãos.

Deve praticar estes exercícios sempre dos dois lados e utilizar o remo “esticado”. Conseguirá isso deslizando as mãos ao longo do tubo até encostá-las na pá.

JOGO

7. TERMINOLOGIAS

A Federação Internacional de Canoagem estabeleceu uma terminologia padrão para as regras do jogo. No entanto, para o jogo em si e para as posições em campo não existem terminologias padrões e aplicam-se diversos nomes para as mesmas posições ou situações em jogo, conforme a região ou clube onde se está inserido. Aqui faz-se uma abordagem dos termos que serão utilizados neste manual.

Área de Jogo

O Caiaque Polo é jogado em água plana livre de obstáculos.

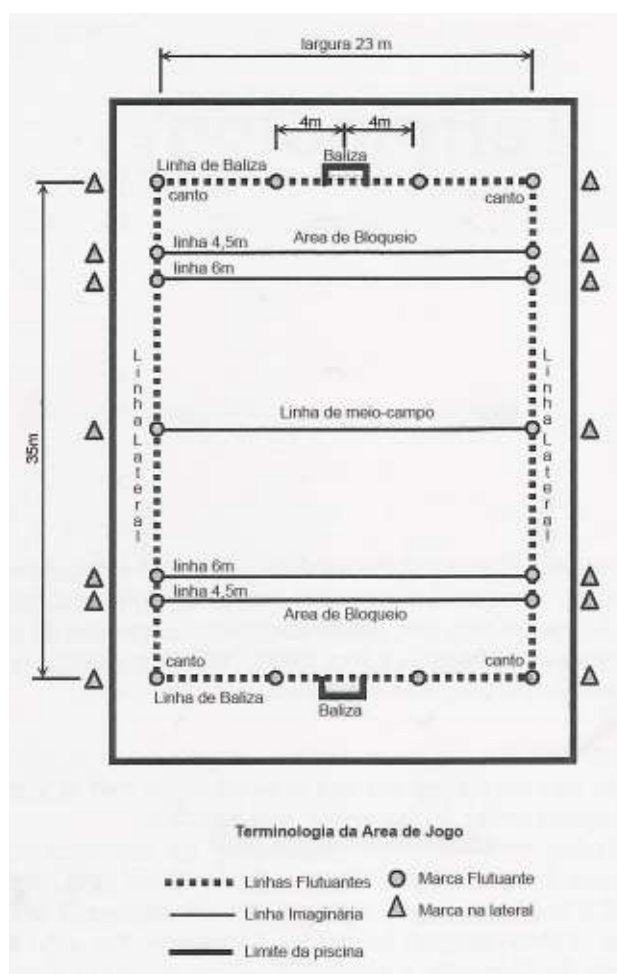
O tamanho da área de jogo é determinado pelo tamanho da piscina mas a medida padrão é 23 m de largura por 35 de comprimento com uma profundidade mínima de 90 cm. Por razões de segurança é necessária uma área com 1 metro de largura, sem obstáculos, ao longo das linhas do campo.

Acima da área de jogo, tem de existir uma altura de 3 metros livre de obstáculos e uma altura mínima de 5 metros. É necessária uma área para os substitutos atrás de cada linha dos gols.

A área de jogo está dividida em duas pela linha (imaginária) de meio campo. A área de abordagem fica compreendida entre a linha dos 6 metros (imaginária) e a linha do gol. Os cantos são a intercepção da linha de comprimento do campo e a linha do gol. Tem de existir também uma área de pelo menos 1 metro de largura para os árbitros se movimentarem livremente.

As linhas de 4,5 metros (imaginárias) definem a distância para a marcação de pênaltis por desempate de jogo. Marcas nas linhas de gol a 4 metros do centro de cada gol, para cada um dos lados, definem a zona onde os substitutos não podem permanecer.

Os gols têm uma área aberta de 1 metro de altura por 1,5 metros de largura e estão suspensos de modo a que o lado interior da barra inferior esteja a 2 metros acima do nível da água. A rede estará presa à estrutura para prender as bolas.



Posições ofensivas e defensivas

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. As posições típicas, ocupadas pelos atacantes e defesas, são as indicadas na figura.

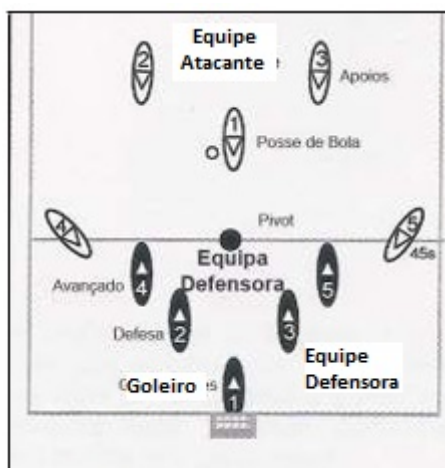
Na defesa, as equipes formam uma zona (barreira) à volta do gol para impedir os jogadores atacantes de se aproximarem o suficiente para marcarem ponto. Defesa será a zona e todos jogadores que ocupam a posição de goleiro, defensores, avançados, caçador e pivô. Estes normalmente são indicados através de um formato em número, por exemplo, 1-2-2 é o mostrado na figura. O primeiro número indica sempre o goleiro, o segundo o número de defesas e o terceiro os 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 a 45°:** são posições de ataque para se movimentarem para a baliza ou para afastar os defensores da zona.



Típica defesa à zona 1-2-2 com as posições atacantes e defensivas.

8. TATICAS

O Caiaque Polo é um jogo de equipe. Só existira êxito quando os colegas trabalharem em conjunto. Os capítulos seguintes abordam as táticas defensivas, ofensivas e a estratégia de jogo.

Requisitos básicos

Os requisitos aqui indicados são comuns ao jogo e integram o jogador com a equipe fornecendo a noção de onde estão os outros jogadores e como a partida se desenrola à sua volta. Alguns dos pontos aqui indicados serão aprofundados nos capítulos da defesa e do ataque, mas deverão ter em mente durante todas as fases do jogo.

- **Bola** - saber onde a bola está durante todo o jogo. Não a perder de vista enquanto estiver em campo.
- **Jogadores** – saber exatamente onde estão os colegas de equipe e os adversários. Antecipar os movimentos agindo corretamente.
- **Antecipar, mexer** - estar atento, sempre em movimento. Antecipar o jogo em pelo menos dois a três lançamentos. Ir de encontro à bola ao invés de permanecer parado. Posicionar-se para interceptar ou receber a bola, apoiar o colega de equipe ou chutar a gol. Estar sempre se mexendo porque é mais fácil alcançar a velocidade máxima no caiaque em movimento do que partindo de uma posição estática.
- **Passar para manter a posse de bola** - se o time estiver com a posse da bola, deve assegurar que a sua equipa manterá esta posse. O passe para as mãos é o mais seguro, mas nem sempre é a melhor opção. O passe para as mãos pode atrasar o jogador que recebe a bola ou, sem intenção, deixá-lo vulnerável para sofrer uma abordagem com a mão. Antes de passar, deve considerar a hipótese de colocar a bola na água, um metro à frente do caiaque em movimento ou ao lado, mas ao alcance, do colega de equipe. Seja no passe para as mãos ou para a água, ter sempre a certeza de que a recepção será bem recebida para manter a posse de bola.
- **Ter calma** - passar a bola com rapidez e precisão é essencial para ganhar vantagem, mas não se pode admitir lançamentos mal feitos que levem à perda da bola. São permitidos 5 segundos para o lançamento e devem ser utilizados para analisar o jogo e considerar quais as melhores opções que favoreça a precisão.
- **Concentração** - existem muitos fatores de distração dentro e fora da área de jogo que podem levar à desconcentração do jogador perdendo completamente o foco. É essencial manter a concentração e fazer parte do jogo durante toda a sua duração.

Antecipação e comprometimento

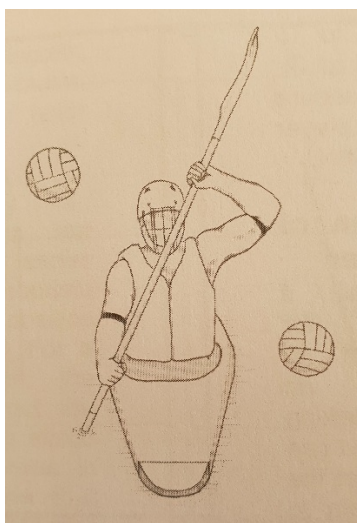
Saber analisar a ação do adversário, cria oportunidade para ganhar vantagem. Por exemplo: o adversário inicia um sprint na nossa direção puxando água no movimento de remada à frente. Neste momento o remo estará na água aplicando força para mover o caiaque. Em consequência, o adversário estará mais lento 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 sprintar.

Passe – momento certo

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.

Com a aproximação do adversário remando para a frente, um passe à altura da cabeça do mesmo lado em que o adversário tem a pá dentro de água ou um passe junto à água do lado oposto, será sempre muito difícil de interceptar. Passe em arco (LOB) também pode ser eficaz, mas o tempo em que a bola está no ar, pode permitir tempo suficiente para o adversário preparar a interceptação. Se o remo do adversário estiver no baixo, deve-se fazer o passe a um ou dois centímetros acima da cabeça. Para bloquear este passe é necessário o remo na vertical, o que não é um movimento muito rápido de executar.

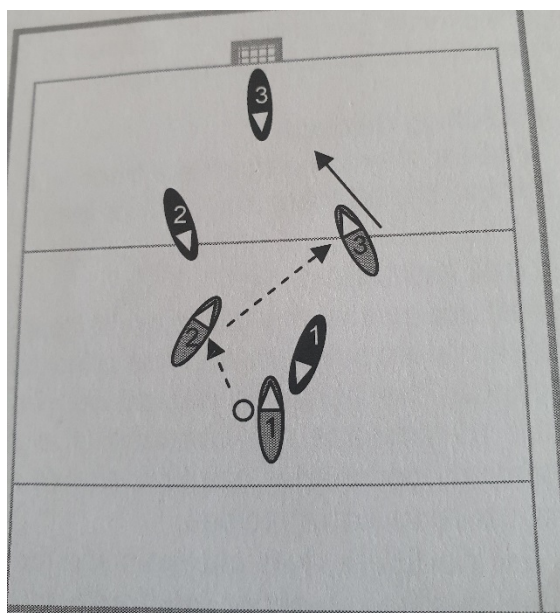


Oportunidade do Passe

Observar o movimento do adversário para definir melhor trajetória para o passe. Com a pá submersa, a bola deve ser arremessada ao lado acima da cabeça. Com a pá no alto, a bola deve ser arremessada baixa, próximo a água.

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. Vendo o diagrama, **1** quer passar a bola para **3** mas o defensor **1** pode bloquear. Assim, **1** passa para **2** que depois passa para **3**. Neste exemplo é feito um passe seguro para o jogador que está mais bem posicionado para o chute a gol.



Triangulação – O passe é feito em dois movimentos

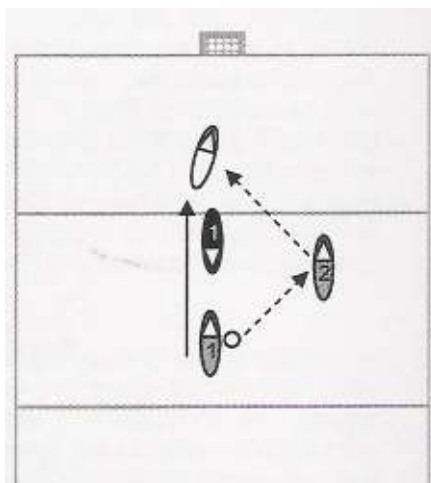
Aproveitar vantagem do jogador atacante

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 segue” ou “driblar o adversário”.

Passa e segue ou 1-2

O passa e segue é utilizado para evitar uma abordagem com o caiaque, mantendo o controle da bola. É particularmente eficaz quando se vai em direção ao gol.

O jogador **1** tem a posse de bola e vai em direção ao gol. O adversário está bem posicionado para parar o movimento mas antes da abordagem (e apenas após o adversário se apresentar à jogada) **1** passa para **2** e continua remando, passando pelo adversário e recebendo outra vez a bola.



Passes e segue ou 1-2

O jogador atacante passa a bola para o colega de equipa e continua a remar para receber a bola de volta.

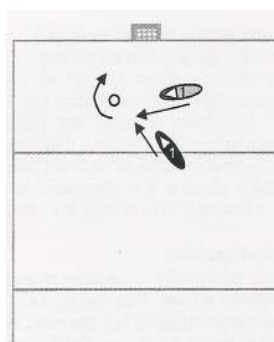
Driblar o adversário

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”.

Posição do caiaque

A posição do caiaque é essencial em todos os aspectos do jogo. Na defesa o jogador tem de estar sempre entre o adversário e o gol e pronto para proteger. No ataque o jogador está determinado em ficar entre o defensor e o gol para aumentar as hipóteses de fazer um arremate com sucesso. Durante as marcações e abordagens, uma boa posição do caiaque coloca o jogador no controle da situação e reduz a possibilidade de abordagens com as mãos.

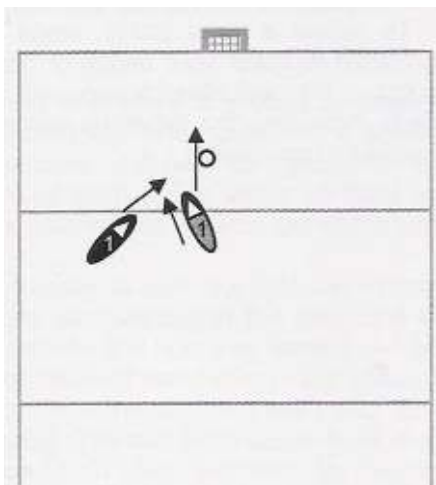
No diagrama dois jogadores disputam a bola. **1** vira para a abordagem e quando a bola está ao nível dos joelhos, vira para a bola e fica de frente para o gol. Com isso poderá apanhar a bola e arrematar. O defensor é empurrado para o lado e colocado longe da bola.



Posição do caiaque

1 protege a bola para a abordagem e depois vira em direção ao gol

No segundo diagrama, **1** vira para a abordagem, apanha a bola, mas mantém-se virado em direção ao gol.



2 - vira para a placagem, apanha a bola e mantém-se virado para o gol.

Abordagem com o caiaque

As abordagens com o caiaque são utilizadas para alterar a trajetória do adversário desarticulando-o com a jogada que pretende fazer. Na abordagem lateral é mais eficaz fazer o contato com a proa do adversário, isso fará com que o giro do seu caiaque seja maior. Porém, se observar que a abordagem está colocando o adversário voltado em direção ao gol ou em posição de sprintar, não é eficaz continuar com a ação. É necessário estar sempre pronto para parar a abordagem, remando para trás e voltando ao embate em outro ângulo ou local. Para manter as melhores oportunidades de bloqueio e uma abordagem eficaz é necessário ter o corpo à frente do corpo do adversário. Quando estamos ao lado do jogador com a bola devemos estar ombro-a-ombro para termos uma melhor posição na abordagem com as mãos ou ligeiramente à frente para bloquear melhor.

Marcar um jogador

Marcar o jogador que está pronto para lançar, arrematar ao gol ou de canto limita as suas oportunidades e permite recuperar a bola. Devemos colocar-nos em frente ao caiaque adversário, de modo a que o nosso corpo esteja alinhado com a proa do caiaque adversário e virados para o lado para onde o jogo se desenrola, pronto para sprintar atrás da bola. Manter o remo baixo mas pronto para uma rápida interceptação.

Posição do caiaque em relação a bola

Com a bola tantas vezes na água compensa avaliar como a posição do caiaque ajuda a recuperar a bola e impedir que o adversário a apanhe. Colocar o caiaque entre a bola e o adversário assegura a posse, impossibilitando-o de pegá-la. Também compensa quando estamos próximos a bola, porém sem a imediata abordagem do adversário, e com isso permite pensar no passe seguinte. É óbvio que devemos colocar o caiaque perto da bola de modo a apanhá-la com a nossa melhor mão. Também é bastante eficaz colocar o caiaque um pouco afastado se a intenção for conduzir ou arrematar com o remo.

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.

9. DEFESA

Impedir ou limitar o número de arremessos ou, ainda, forçar o oponente a dar um chute difícil são objetivos essenciais da defesa que limitam a capacidade do oponente de marcar ponto. 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.

Este capítulo estabelece abordagens formais para a defesa, juntamente com táticas de transição da defesa para o ataque. As formas e estratégias de defesa mais populares estão previstas.

ZONA DE DEFESA

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 na zona. Existem várias configurações e técnicas de defesa à zona, 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 à zona que se adaptam, dependem das 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. Verificar definições inseridas no Item 7) são consideradas as configurações de defesa mais fortes, no entanto, todas as configurações são utilizadas. A defesa pode ser estática ou dinâmica (em rotação). As duas técnicas têm muito em comum, por isso **a defesa estática é ideal como uma primeira abordagem para aprender a defesa dinâmica.**

Na **defesa estática** os jogadores estão fixos nas suas posições e defendem essas posições vigorosamente quando estão a sofrer 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.

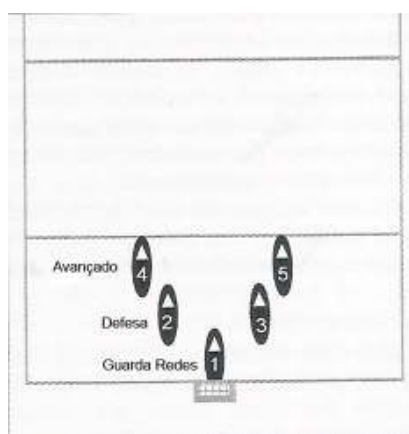
Em todas as formações da zona de defesa, os avançados (que serão os atacantes do time quando houver a posse de bola) formam a primeira linha de defesa e trabalham para evitar que os ataques dos oponentes rompam até o gol. Os defensores protegem os lados e a retaguarda e também formam uma segunda linha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

Zona de Defesa 1-2-2 - estática

A defesa 1-2-2 dá uma boa proteção à volta da baliza. Quando bem implementada é muito difícil de romper. A formação ideal **estática** é a indicada no diagrama abaixo.

Os jogadores mais rápidos e ágeis devem estar colocados como avançados para tirar vantagem das oportunidades de bolas perdidas pela equipe que ataca. Os jogadores mais pesados são mais indicados para as posições mais recuadas porque são mais difíceis de desviar (formarão a última linha de defesa). As equipes devem treinar estas posições para que possam colocar-se em posição de defesa o mais rapidamente possível, sempre que isso for necessário. Pode ajudar nomear um jogador especificamente para cada uma das posições, especialmente o goleiro, mas é bom estimular os jogadores a jogarem em todas as posições.

Os jogadores atacantes que tentam entrar na zona podem ser parados ou desviados para as linhas laterais ou linha de gol.



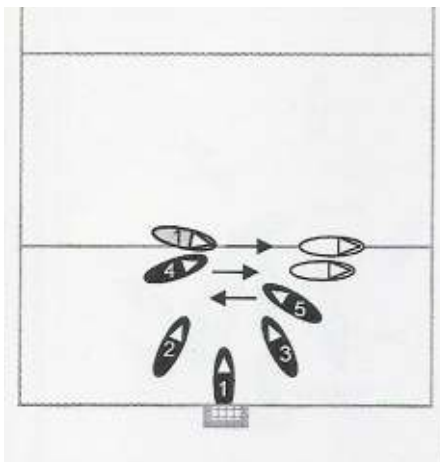
Zona de Defesa 2-2-1 - estática

Zona de Defesa 1-2-2 - dinâmica

No segundo diagrama está exemplificada a defesa 1-2-2 na forma **dinâmica**. Se o atacante **1** se aproxima do defesa **4**, então **4** deve alinhar o seu caiaque para o atacante e remar para alterar a sua trajetória para a linha lateral e consequentemente impedi-lo de tomar parte na jogada ofensiva. Ao deixar a posição vaga o jogador **5** terá que preencher o “buraco” deixado pelo **4** e remar para ocupar a posição à esquerda.

Esta troca de posições define a zona de defesa dinâmica. Pode ser utilizada em todas as configurações de defesa e determinado jogador pode fazer parte de qualquer posição, pois ele não vai ficar fixo. Assim os avançados na direita e na esquerda bem como os defesas de ambos os lados, podem trocar de posições entre si.

Evidentemente nem sempre será necessário fazer a troca de posição com o colega de equipe porque, em certas situações, o atacante pode ser desviado para outro jogador de defesa sem necessidade de trocar posições.



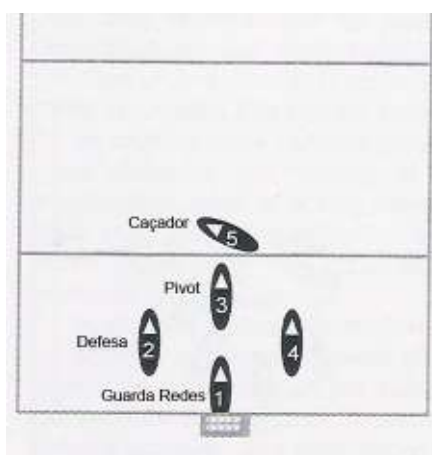
Zona Defesa 1-2-2 – Dinâmica

Zona de Defesa 1-2-2 com dois caçadores/perseguidores

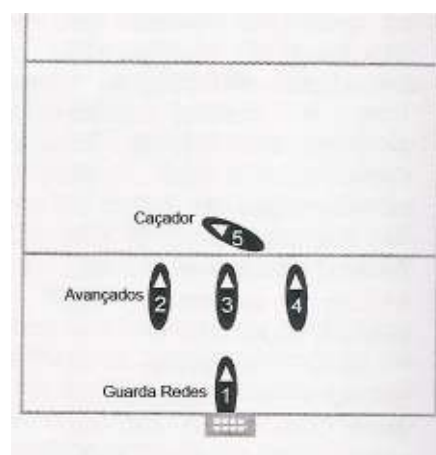
Ao invés da defesa composta por dois jogadores avançados e dois recuados como indicado anteriormente, podem ser utilizados **dois caçadores de bola**. Os caçadores abandonam a zona de defesa para pressionar o ataque. Trabalham em conjunto para forçar a recuperação da bola, um caçador pressiona o jogador que tem a posse enquanto o outro tenta antecipar a jogada e coloca-se em posição de poder abordar o jogador que vai receber.

Zona de Defesa 1-3-1

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. Veja os diagramas.



Zona de Defesa 1-3-1
Um caçador é utilizado para pressionar o jogador com a bola enquanto o pivô e os defesas mais recuados asseguram a zona.

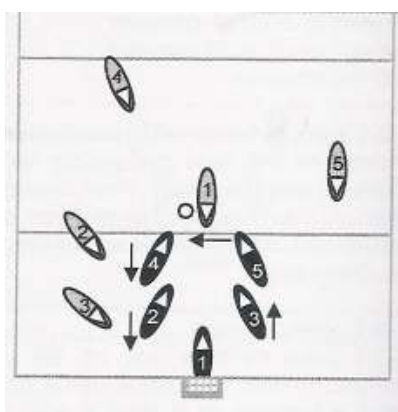


Zona de Defesa 1-3-1 – em linha
O caçador pressiona o jogador com a posse de bola enquanto os avançados protegem a zona em Linha.

Movimentos típicos

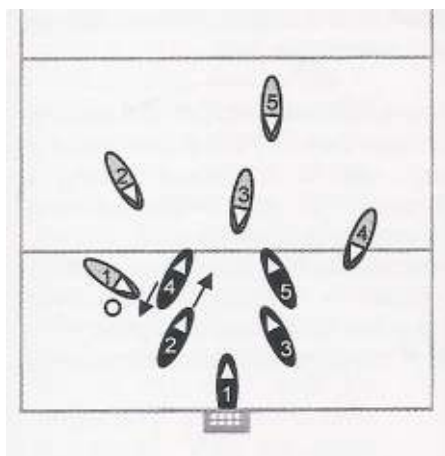
Perceber as táticas ofensivas para entrar na zona de defesa nos dá uma ideia das intenções dos atacantes o que é um pré-aviso para o que vem a seguir. Os diagramas mostram alguns movimentos para abrir a defesa no sistema 1-2-2, com os movimentos defensivos típicos de troca de jogadores, em resposta ao ataque. O objetivo do ataque é abrir um buraco na zona para permitir a outro atacante entrar por esse buraco e tentar o chute. Eles 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.



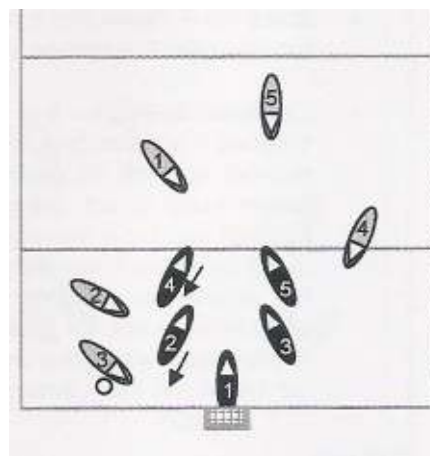
Ataque pelo centro

O jogador **1** ataca pelo centro da zona com a intenção de ir até à baliza ou levar os defesas para fora das suas posições para que outros jogadores atacantes possam entrar pelos lados. Os jogadores **4** e **2** vão precisar de remar para trás e desviar os atacantes para a linha do gol. **5** intercepta **1** e o leva para a linha lateral. **3** ocupa o buraco criado por **5**.



Ataque pelo lado

Jogador **1** tenta movimentar-se por trás de **4** que rema para trás para desviar o atacante para a linha do gol. Este movimento cria um buraco na posição do avançado que **2** vai preencher. Outra opção seria **4** mover-se para parar o jogador **2**, permitindo ao jogador **2** parar o **1**.



Ataque por trás

Jogador **3** rema por trás de **2**. Este jogador **2** rema para trás para bloquear o ataque. Este movimento provoca um buraco entre **2** e **4**, forçando **4** também remar para trás. **5** terá que se preparar para bloquear **1**.

Pontos chaves da defesa

As seguintes habilidades são comuns em todos os trabalhos de defesa:

- **Manter a posição** – não tentar apanhar uma bola perdida, exceto se tivermos certeza de que conseguiremos a posse. Deixar a posição vai criar um buraco que será uma grande oportunidade para os atacantes.
- **Desviar os atacantes** – afastar os atacantes do gol de modo a cortar o acesso movendo-os para as linhas laterais ou para a linha de fundo é o objetivo principal. Além disso, o defensor terá que retomar o mais rápido possível a posição inicial ou a outra posição deixada pelo colega de equipe que fez a cobertura. Assim os atacantes deixam de fazer parte da jogada ofensiva ou ficam afastados do gol. Essa ação é mais eficaz que apenas levantar o remo para bloqueio do chute.
- **Abordar** – é necessário abordar o atacante que tenha a bola e se dirige ao gol. Se não for combatido, o atacante aproxima-se na melhor forma para o arremate.
- **Além dos 6 metros** – manter os atacantes fora da linha dos 6 metros. Os chutes para além dos 6 metros são mais fracos e dão tempo do goleiro se preparar.

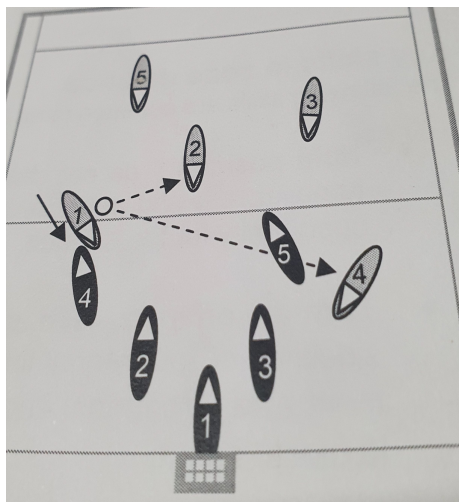
- **Fora da zona** – imediatamente após a equipe atacante passar a bola pela linha de meio-campo, em direção ao gol, a defesa deverá estar organizada.
- **Deixar passar** – nem sempre é necessário impedir os atacantes de entrar na zona de defesa. Em determinadas situações, o setor defensivo se tornará mais eficaz se os atacantes puderem entrar na zona, sem serem abordados, mas devidamente controlados. Deixar um jogador (que não vai ser uma ameaça) entrar, pode ser uma tática melhor porque consegue manter a posição de defesa pronta para contrariar um movimento ofensivo mais perigoso. Devemos tentar identificar estas situações, vendo para onde o jogador se dirige, quais são as oportunidades que tem de receber a bola, que estrago pode provocar dentro da defesa e se haverá um jogador livre para controlar esse atacante. Se a resposta a estas perguntas for “não existe ameaça”, devemos deixá-lo passar.

Conduções

Os jogadores que se movimentam para o gol são uma ameaça adicional porque podem criar oportunidades de passe que dificultam as abordagens. Os movimentos com a bola têm de ser combatidos antes que o jogador chegue à zona de defesa e tome o controle do jogo. O jogador defensivo vai precisar sair da zona para pressionar o adversário, mas terá de regressar imediatamente após a abordagem. As conduções realizadas pelos atacantes podem também serem feitas com a intenção de chamar o defensor ao seu campo para depois passar a bola ao colega de equipe (passe seguinte).

Próximo passe

Um jogador com a bola pode passar para o colega de equipe. Este passe em potencial tem o nome de “próximo passe” e deve ser antecipado para que o jogador que recebe a bola seja abordado assim que a recebe. O diagrama abaixo mostra a defesa de um movimento ofensivo com oportunidades de passe.



Próximo passe

O jogador 1 rema em direção para um chute a gol. O jogador 2 deixa a posição para atacar 1 tentando afastá-los do gol ou bloquear o tiro. Se o jogador 1 não for bem sucedido, a bola poderá ser passada para 2 ou possivelmente 4. Este é o **próximo passe** a ser antecipado pelos jogadores 5, 3 e 2

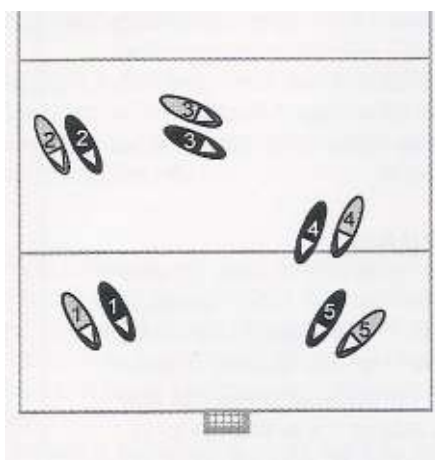
Marcação sob pressão (Defesa)

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 do 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, conseqüentemente, a falta.



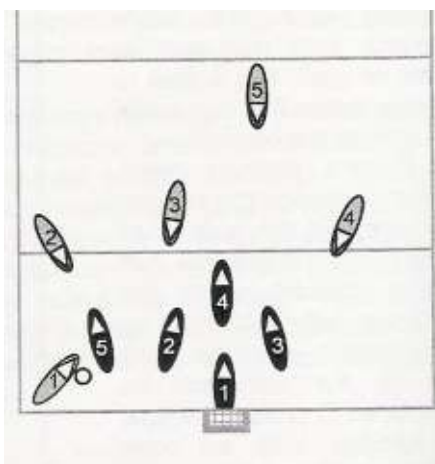
Pressão homem-a-homem - Os defensores (de preto) colocam-se entre os atacantes e o gol.

Zona de defesa 1-4

Esta é uma defesa homem-a-homem, mas com goleiro. Os jogadores não mantêm posições fixas e cobrem os adversários. Os defensores têm de manter os atacantes longe do goleiro. Uma vantagem desta tática é uma pressão constante sobre os atacantes sem comprometer a proteção da baliza. Uma desvantagem é que os atacantes têm sempre um jogador livre de marcação.

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.



Defesa da marcação de escanteio.

A equipe que defende adota a formação 1-2-1 com o caçador a pressionar o atacante que faz o lançamento de canto.

O goleiro

O goleiro têm 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 equipa. 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.

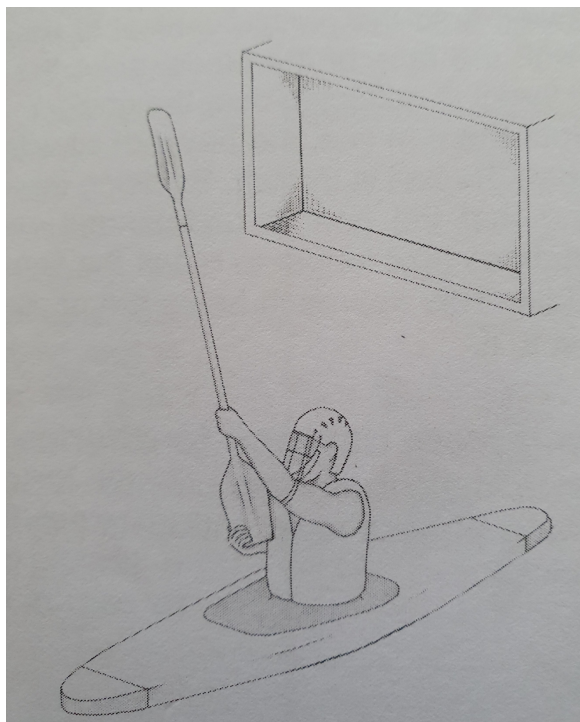
Posição embaixo do gol

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 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.

Segurando o remo

O desenho mostra a aderência convencional da pá. Observe que a mão direita segura o canto inferior dianteiro da lâmina, enquanto a mão esquerda fornece suporte no eixo. Esta é uma posição que fornece o máximo alcance e excelente controle sobre o remo. O agarre no eixo pode ser variado de modo a transformar em um suporte mais sólido, bastando, para isso, que deixe o antebraço paralelo à água com o polegar apontando para baixo. Esta posição será mais sólida, porém com alcance restringido. A mão inferior poderá também segurar a borda vertical da lâmina ao invés do canto.

Observe que o lado de dentro da pá do remo fica voltado para o campo de jogo. Isso é importante, pois a parte côncava ajuda a controlar a bola. Evite usar a parte traseira da pá, a menos que a bola atinja a estrutura do gol, porque há uma boa chance da bola resbalar para a rede.



O goleiro

segurar a raquete no canto inferior da lâmina para obter o melhor controle e alcance máximo.

Bloqueio

Chutes são realizados por todos os tipos de jogadores, sob todos os tipos de condições e de todas as posições do campo. Não há uma única abordagem que forneça o bloqueio perfeito para todos os tiros. Caberá ao goleiro decifrar quais os jogadores mais propensos a atirar: eles são fortes ou fracos? Qual é o tiro preferido deles?

À medida que o jogo se desenrola, o goleiro deve manter o olho constante na bola observando com atenção como ela é passada de jogador para jogador. Quando a bola é arremessada em direção ao gol, o goleiro deve observar desde a saída das mãos do atirador até o destino final. O tempo todo os olhos estarão na bola, não nos olhos do atirador ou na sua linguagem corporal. O interesse deve ser sempre observar para onde a bola está indo. De forma que deverá ignorar as ameaças ou o olhar desviado. Um goleiro realmente focado vê apenas a bola e pouca ação estranha.

Ação do remo

Se o goleiro permitir que o remo se mova para trás ao impactar com a bola, o choque entre ambos será absorvido. Isso ajuda a controlar a bola. Com prática, a bola pode ser defendida de forma a cair diretamente nas mãos em um único movimento. Segurar o remo de forma rígida pode impedir um gol, mas também pode fazer com que a bola seja recuperada pelo adversário proporcionando outro arremesso.

Nos chutes de lado o remo deve estar direcionado para aquele lado e, no impacto, seguir o caminho da bola de forma a percorrer toda extensão do gol. Assim, o choque entre a bola e a pá será reduzido possibilitando melhor controle e ampliando a chance de amortecê-la porque a bola e o remo estarão se movendo na mesma direção. Se o movimento do remo for realizado em direção ao tiro (ou seja, através do gol para o lado), o impacto será bem maior podendo a bola resbalar para fora do remo e cair na rede. A chance de perder a bola aumentará porque a bola e o remo estarão se movendo em direções opostas.

Para arremessos que são feitos a partir de 2-4 m, o ângulo de remo em direção ao atacante deve estar entre 20-45° para reduzir sua possibilidade de tiro e exercer pressão no jogador. O primeiro movimento do remo deve estar longe do jogador - não em direção ao jogador - o que cria tempo para alinhar o remo com a bola. Para tiros mais distantes, o goleiro deve segurar o remo na vertical. Se o tiro for alto e a bola não puder ser parada com a parte de dentro da pá, deverá ser cutucada com a borda superior da lâmina de modo que será desviada sobre o gol.

Para arremessos longos (a partir da linha de 6 m e além) o goleiro deve permanecer com o remo baixo, apenas levantando-o quando a bola for lançada. Fazendo isso, o atacante poderá ser induzido a pensar que o gol está desprotegido e apressar o tiro. Tiros nestas distâncias demoram mais para alcançar o objetivo e permitem tempo suficiente para levantar o remo. Essa abordagem ajuda controlar o tiro, ao invés de reagir a ele.

Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque

A recuperação da bola transforma a equipe defensora em atacante. Pode ser alcançada de diversas maneiras, mas o importante é que os jogadores estejam constantemente a antecipar as jogadas, prontos para a recuperação da bola através de uma rápida movimentação.

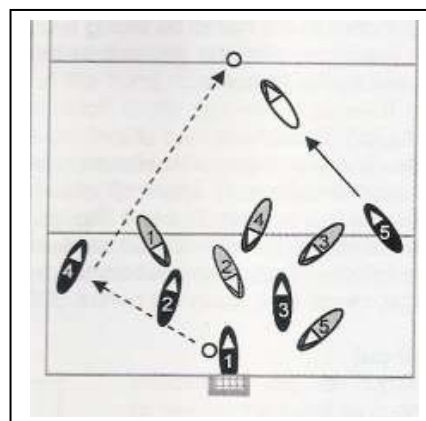
Recuperação pelo goleiro - passe de saída

Cada arremate não é apenas uma hipótese para marcar gol, mas também uma hipótese de recuperação da bola quando o gol não for marcado. Uma linha de passe limpa combinada com um arranque rápido pode transformar um chute mal executado numa ótima possibilidade de contra-ataque. A bola deve ser lançada rapidamente para longe da zona de defesa. A linha de passe limpa deve ser criada para receber a bola que o goleiro lança (ou outro defensor) para o colega de equipe (fora da zona de defesa) que está junto às linhas laterais para dar início ao movimento de contra-ataque.

No diagrama abaixo, o goleiro recupera a bola após defender o chute e imediatamente indica aos colegas de equipe para se colocarem na posição de 45° (ângulo formado entre o caiaque do jogador e as linhas dos 6 metros na lateral). O jogador 4 e 5 colocam-se nessas posições e olham para o goleiro, prontos para receber a bola. O goleiro passa para o jogador em melhor posição, que nesta situação é o 4 porque não existem adversários na trajetória da bola. Enquanto isso o jogador 5 deve sprintar para o meio-campo estando pronto para receber a bola. Este passe deve ser feito para a água para permitir apanhar a bola sem perder velocidade. Os jogadores 2 e 3 seguem para dar apoio mas asseguram também uma posição um pouco mais recuada para o caso de ocorrer uma recuperação de bola.

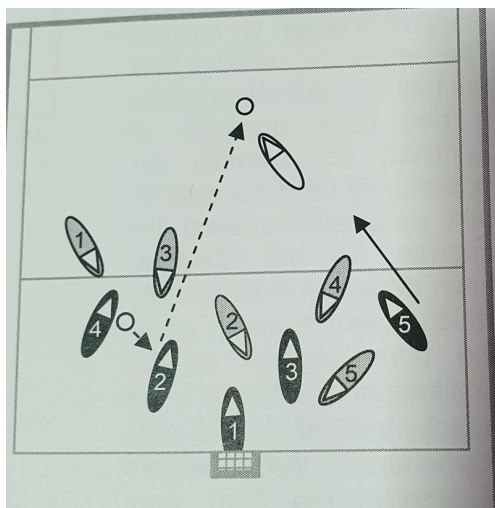
Recuperação pelo goleiro - passe de saída

O goleiro defende o chute, apanha a bola e faz o passe para fora da sua meta para levar a bola rapidamente para o outro lado da área de jogo



Recuperação pelos avançados

Quando os jogadores avançados recuperam a bola, esta pode ser lançada para os defensores mais recuados ou até mesmo para o goleiro. Esta ação, muito provavelmente, chamará a atenção do adversário que vai olhar para a bola e não para o seu gol que se encontra desprotegido, permitindo que a bola seja lançada por cima, para os avançados continuarem o contra-ataque.



Recuperação pelos avançados

A bola é passada para trás para chamar a atenção do adversário e permitir posterior lançamento por cima, para os avançados continuarem o contra-ataque.

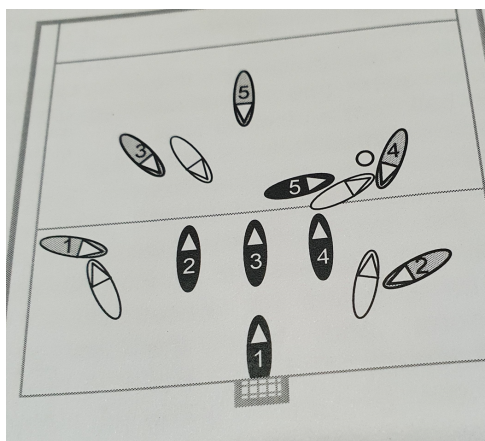
O contra-ataque ou quebra rápida

O jogador em contra-ataque procura arrancar rapidamente para longe dos outros jogadores, em direção à área do gol adversário que se encontra desprotegido. O jogador faz uma trajetória direta à baliza e marca gol no contra-ataque perfeito. A bola é passada para a água à frente (+ ou - um metro) do caiaque do jogador que faz o sprint, para permitir apanhar 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.

Todos-fora

"Todos fora" é um movimento agressivo da defesa para forçar a recuperação da bola, limitando as hipóteses de passe aos jogadores atacantes. Este movimento requer uma ação imediata dos defensores que abandonam a zona de defesa e assumem posições 1-4 ou homem-a-homem. Ao fazer isso as opções de passe da equipe que ataca são cortadas repentinamente.

No diagrama abaixo, os jogadores **2** **3** **4** e **5** movem-se rapidamente para obstruir ou marcar os jogadores atacantes. **A coordenação é crucial.** O movimento defensivo de "todos-fora" tem de ser dado **quando a bola se encontra no ar, imediatamente quando caiu** ou então **se existir um erro dos atacantes** que ofereça oportunidade aos defensores de se posicionarem de forma correta. Para ser eficaz, cada jogador deve saber previamente qual o adversário que vai marcar quando o capitão de equipe ou o goleiro der o comando de "todos-fora". Tem que prestar atenção que os jogadores, fora da área dos 6 metros, não podem ser obstruídos (a não ser que tenham a posse de bola).



Todos-fora

A equipe defensora movimenta-se rapidamente abandonando uma disposição defensiva 1-3-1 (a preto) para assumir as posições de 1-4 ou homem-a-homem (a branco e sem número), imediatamente após o capitão ou goleiro dar indicação de "todos-fora".

Impasse

A equipe com posse da bola e com vantagem no marcador pode escolher ficar trocando passes entre os seus jogadores para atrasar o chute a gol e, com isso, ganhar tempo precioso para o resultado final da partida. Isso cria uma grande frustração nos jogadores que estão posicionados na zona de defesa. Esta tática de permanecer fora da zona de ataque pode ganhar o jogo se a defesa permanecer inerte em sua posição. Para quebrar o impasse, dois caçadores têm de sair da zona de defesa e pressionar sobre a bola. Um caçador pressiona o atacante que tem a bola e o outro caçador antecipa o passe seguinte. A coordenação entre os jogadores é muito importante. Deve-se dar início à esta pressão quando a bola se encontra no ar, quando o adversário a deixou cair ou então se houver um erro na recepção. Assim que se obtém a recuperação da bola, a defesa move-se imediatamente para o ataque. Como alternativa, a defesa pode quebrar o impasse, movimentando-se para o 1-1-3, 1-4 ou homem-a-homem.

10. ATAQUE

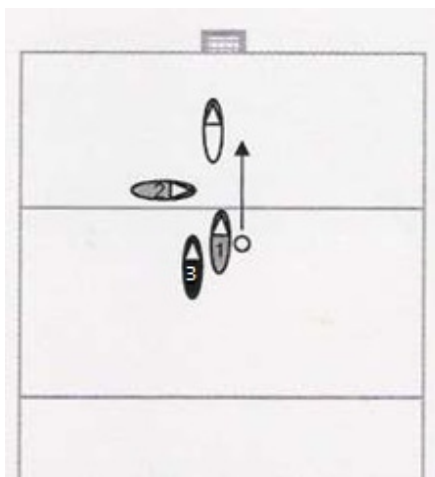
Gol! É o que se necessita para ganhar o jogo. Surpreendentemente muitas equipes não têm estratégias para marcar gols. Preferem chutar de todas as formas e oportunidades ao invés de esperarem o momento certo. Acreditam sempre que as coisas correrão bem. Entretanto, não é surpreendente que muitos chutes falhem o alvo e a equipe fique desapontada.

Neste capítulo abordamos o bloqueio como uma forma de proteger a posse de bola, estratégias para criar oportunidades de marcar, arremates ao gol e reações aos contra-ataques.

Bloqueio legal

O bloqueio ocorre quando um jogador impede a progressão de outro. Bloqueio ilegal (obstrução) ocorre quando um jogador impede ativamente o adversário. Nas regras, porém, existem várias exceções que permitem o bloqueio legal. Uma delas é quando o jogador que faz o bloqueio se encontra estacionário.

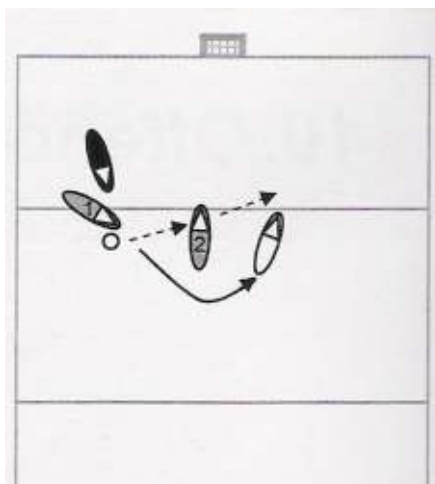
O bloqueio pode ser utilizado para imobilizar o jogador que está a pressionar outro com a posse de bola. No diagrama, o jogador **2** está estacionário e faz um bloqueio legal quando o seu colega **1** passa perto da sua proa para impedir que o outro jogador **3** continue a sua progressão.



Bloqueio legal

O jogador **2** que está estacionário faz um bloqueio legal no **1** para que o mesmo não aborde o **1**

Outro bloqueio legal é passar a bola para o colega de equipe que se encontra estacionário e seguir remando à sua volta para voltar a receber a bola. O colega de equipe torna-se um obstáculo e faz um bloqueio legal.

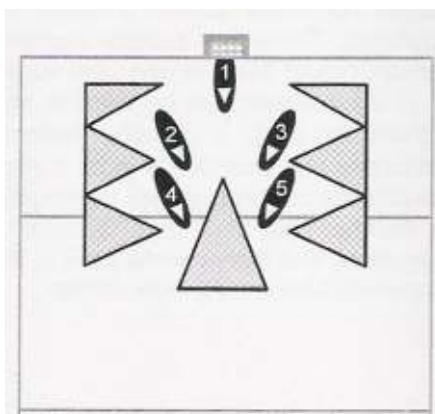


Bloqueio legal

O jogador 1 passa para 2 e depois rema à sua volta para apanhar a bola. O jogador 2 se torna obstáculo para o 3.

Estratégias Ofensivas

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. Oportunidades para quebrar a zona de defesa tipo 1-2-2 são mostradas no diagrama abaixo, mas são iguais a todas as outras configurações de defesa.



Oportunidades para quebrar a defesa 1-2-2.

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

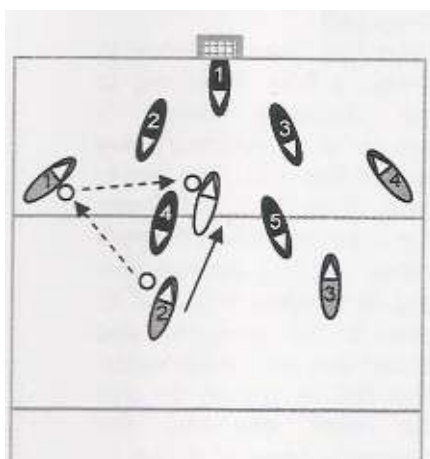
O objetivo do ataque com entrada é colocar um pivô, ou seja, um jogador tão perto quanto possível do gol. Essa entrada na defesa obtém-se através de uma quebra da defesa ou de um movimento ofensivo coordenado.

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 defesas, mas pode ser muito eficaz.

Ataque com os ponteiros a 45°

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-segue ou 1-2.

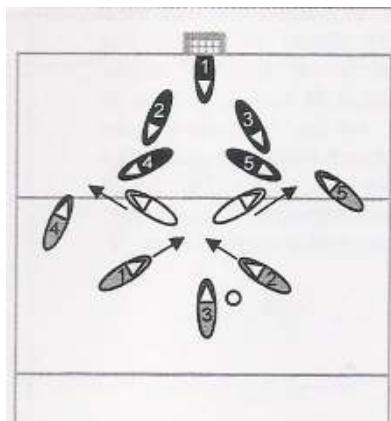
Como indicado no diagrama: quando **2** se aproxima com a bola, **4** move-se para interceptar. A bola é passada para **1** que está na posição de ponteiro à 45 graus. **2** continua na direção do gol e recebe a bola de **1** quando já está dentro da defesa.



Ponteiros a 45 graus em jogada de passa-e-segue.

Entrada cruzada

Na entrada cruzada, dois jogadores atacantes (1 e 2 no diagrama) cruzam a trajetória quando levam os avançados da defesa consigo para os afastar do centro da defesa. Os jogadores 1 e 2 movem-se para a frente dos avançados 4 e 5 para os afastar do centro e criar um buraco para 3.

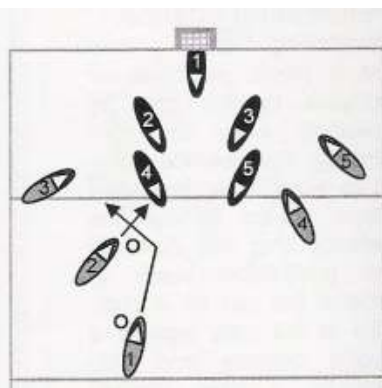


Entrada cruzada

Dois jogadores cruzam a trajetória para abrir a zona e permitir ao jogador que tem a bola entrar na defesa.

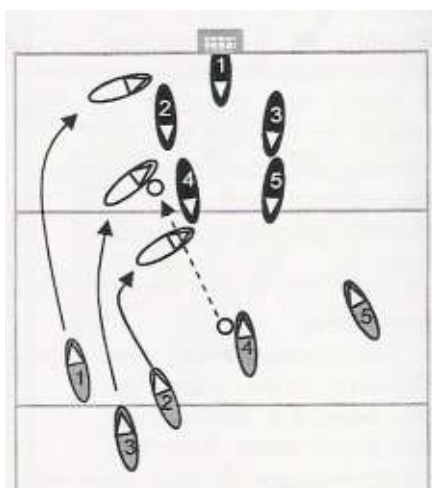
Deixar a bola

O deixar a bola usa um engodo para criar um buraco. Olhando para o diagrama, o jogador 1 faz um movimento em direção ao gol. Este jogador tem que criar a ideia que vai realmente chutar ao gol. Quando 1 se aproxima e 4 sai para abordar, 1 corta para a linha lateral e coloca a bola na água. A bola é colocada de maneira a que o seu caiaque a oculte. Quando 1 continua para a linha lateral e tem 4 a pressioná-lo, é criado um buraco no topo da defesa que permite a 2 apanhar a bola e seguir em direção à baliza.



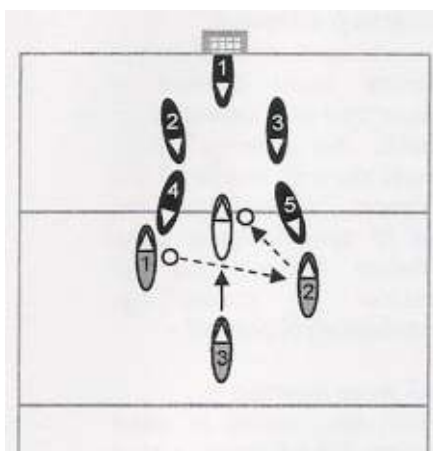
Entrada dupla 1

Como o nome sugere, são feitas duas entradas na zona de defesa. Nesta estratégia, dois jogadores movimentam-se, sem a bola, para preparar o caminho para um terceiro que receberá a bola para o chute a gol. Jogador **1** movimenta-se para trás de **2** e jogador **2** para a frente de **4**. Assim que os defesas se movimentam para bloquear estas entradas, é criado um buraco entre os dois, que permite a **3** avançar e receber a bola de **4**.



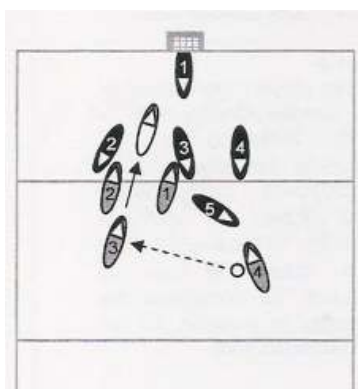
Ataque 1-2-3

Olhando para o diagrama, três jogadores aproximam-se do topo da defesa. O jogador **1** tem a bola e dá início ao movimento quando é bloqueado por **4**. **2** vem de trás, recebe a bola de **1** e continua em direção ao gol. Ao ser bloqueado por **5** passa para o **3**. O movimento de **4** e **5** cria um buraco no topo da zona onde o **3** pode entrar. Esta tática também pode ser utilizada nas laterais da defesa.



Ataque no sistema defesa 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. O jogador 1 aproxima-se da zona para empurrar 3 da sua posição no centro. O jogador 2 segue para empurrar 2 para o lado. Os dois jogadores têm de esforçar-se para criar e manter o buraco onde 3 vai entrar. 4 atrai 5 para a bola mas passa-a para 3 que se segue para o buraco.



Entrada na defesa 1-3-1

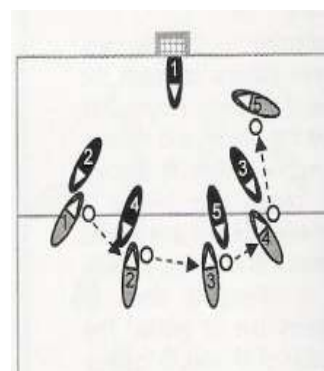
Dois jogadores criam um buraco na defesa para um remate em movimento.

Ataque em overlap

Significa o ataque onde a linha dos 4 defensores é sobreposta pelo quinto jogador de ataque de forma a ficar “com vantagem numérica” caso o goleiro esteja fixo. Para todos os efeitos, o ataque está sempre em vantagem numérica porque na defesa tem o goleiro em posição e utiliza essa vantagem. Esta tática utiliza a bola para sistematicamente afastar os defensores para fora da sua posição e criar uma oportunidade de entrada do atacante.

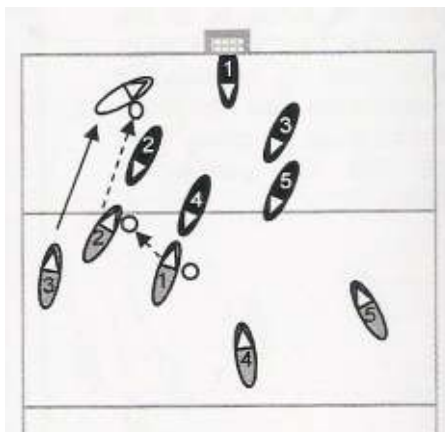
Ataque em overlap em toda a zona

Quando a vantagem numérica é utilizada na zona completa de defesa, a oportunidade de gol é criada junto à linha de gol. O jogador 1 com a bola atrai 2 da sua posição. 2 vem de trás e recebe a bola para atrair o defensor 4 para fora da sua posição. Esta estratégia continua à volta da zona com 3 a vir depois, 4 em seguida e depois 5. A vantagem numérica em toda a zona fica completa quando 5 explora o espaço vazio deixado entre o defensor 3 e a linha de gol. Recebe a bola e fica de frente para o goleiro para um chute sem oposição.



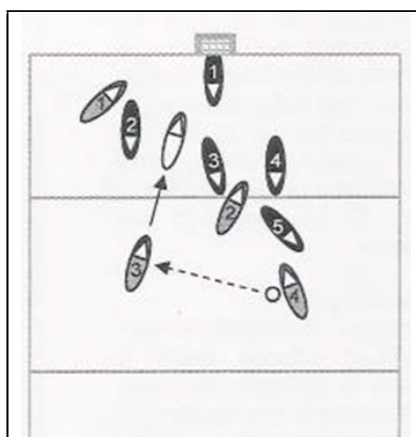
Ataque-a-3

Três jogadores trabalham juntos para obter vantagem numérica e criar a possibilidade de arremate. Olhando para o diagrama, o jogador 1 com a bola aproxima-se da defesa e arrasta 4 para fora da sua posição. 2 recebe a bola e arrasta 2 para fora da sua posição. 3 completa a vantagem numérica ao explorar o espaço criado entre o defensor 2 e a linha de gol e posiciona-se para um arremate sem oposição.



Overlap contra a defesa 1-3-1

Dois jogadores atacantes aproximam-se da zona para arrastar a defesa para fora da sua posição. Jogador 1 movimenta-se por trás de 2 que rema para trás e para fora da sua posição. O atacante 2 movimenta-se para a frente da proa de 3 para o atrair para a frente e para o lado. Em ambos os casos, os atacantes não entram em contacto com os defensores, mas se posicionam cerca de meio-metro atrás ou à frente do defensor. O jogador 4 atrai 5 para a bola mas passa para 3 que se movimenta para a baliza.

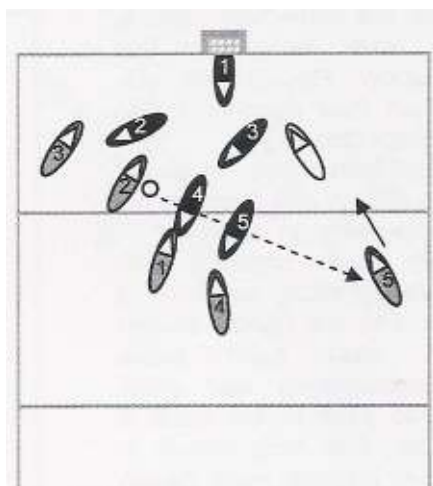


Ataque com movimentação

O objetivo do ataque com movimentação é desorganizar ou mover a zona para que os jogadores atacantes consigam aproximar-se da baliza.

Ataque com movimentação

A movimentação induz o deslocamento de toda a defesa para um dos lados do campo deixando o outro lado descoberto para o ataque. No diagrama o atacante **5** (no diagrama) explora o corredor vazio deixado pela defesa. Passando a bola para o outro lado e mantendo os movimentos ofensivos concentrados num dos lados, consegue-se iludir a defesa e provocar com que abram espaço por trás.

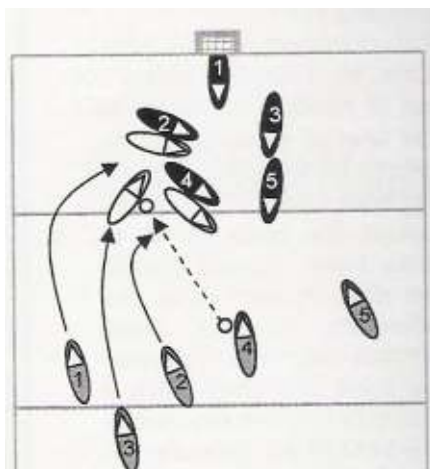


Vantagem numérica em toda a zona

A vantagem cria uma oportunidade para um jogador atacante, livre de defesa, se posicione para o remate.

Entrada dupla 2

Este movimento é semelhante ao “Entrada dupla 1” mas em vez de criar um buraco num dos lados da zona de defesa, **1** e **2** encostam aos defensores **2** e **4** para os deslocarem para dentro impedindo-os de manobrar o caiaque. Os atacantes não continuam a abordagem, mas permanecem juntos dos defensores manobrando com objetivo de permanecerem o mais perto possível do goleiro mas sem o tocar. O jogador **4** passa a bola para **3** quando este estiver em posição de arremate os atacantes **1** e **2** devem remar sobre os defensores **4** e **2** para que estes estejam se defendendo e não possam interceptar o arremate de **3**. Também pode ser criada uma oportunidade para **4** remar para a defesa e arrematar.

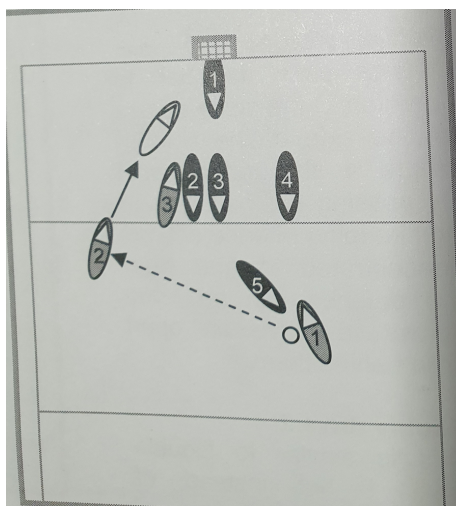


Entrada dupla 2

Dois jogadores entram para um dos lados da zona e encostam a defesa

Ataque com mudança no sistema 1-3-1

Em vez de criar um buraco, mudar os planos de ataque para mudar ou colapsar a zona. Referindo-se ao diagrama, 3 empurra 2 em direção ao centro e cria uma área aberta que permite 2 se deslocar para um tiro. 1 chama 5 para a bola, mas passa para 2



Vantagem numérica contra a defesa 1-3-1
Uma tática com três jogadores para criar um buraco na lateral da zona.

Marcação sob pressão no ataque

Ganhar vantagem numa defesa homem-a-homem é muito estimulante e um grande desafio. Cada movimento é copiado pelo adversário e é necessário fugir dessa pressão. Os jogadores podem escapar dos adversários com freadas/arranques/giros inesperados de forma a levar o jogo para um lado e depois ir para o lado contrário ou, ainda, com sprints e bloqueios. Com os adversários tão perto, um passe para as mãos cria grandes oportunidades de abordagens, por este motivo, um bom passe para a água será mais seguro. Se possível, deve utilizar lançamentos longos para progredir com mais facilidade (use o passa-e-siga com o colega) e criar oportunidades para os colegas sprintarem para a bola. Se o goleiro não estiver no gol, os arremates longos podem compensar. Tentar não ocupar muito a zona à volta do gol (com o jogador que te defende, ao teu lado), procura antes manter essa área livre para que o defensor não consiga recuar com facilidade para defender o gol.

Quando se joga no sistema de homem-a-homem é importante colocar um jogador na linha dos 6 metros de maneira que possa receber a bola do colega. Esse jogador deve se posicionar virado de costas para o gol adversário e de frente para os colegas de equipa. Isto para permitir reagir e sprintar em direção da bola se o passe recebido não lhe chegar às mãos. Se estiver de costas para os colegas de equipa e conseqüentemente para a bola, o seu adversário estará em vantagem porque consegue manobrar e arrancar com mais facilidade e obter a posse de bola. Os restantes dos jogadores utilizam a técnica do bloqueio para impedir o adversário de sprintar na direção do gol.

Recapitulando porque o homem-a-homem é uma das táticas mais importantes no Caiaque Polo: um jogador posicionado junto à linha dos 6 metros não pode ser obstruído. Os colegas passam a bola a esse atleta e utilizando a técnica de bloqueio, fogem do seu adversário e sprintam em direção ao gol. Passe-e-segue deve ser utilizado para criar grandes oportunidades de arremates sem oposição.

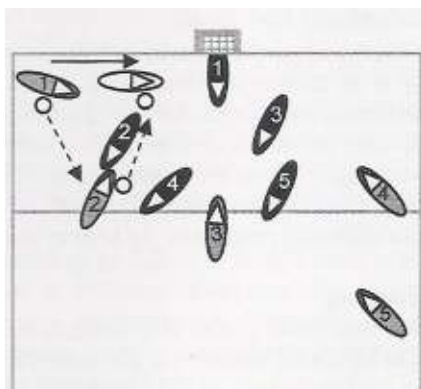
Outra tática importante no homem-a-homem é saber jogar com as substituições. Se a equipa adversária for muito forte e os jogadores bons bloqueadores deve atraí-los para um dos lados das linhas laterais e lançar a bola para o lado oposto, atacando pela linha de gol. O teu colega de equipa deve sprintar com a bola para a baliza adversária. Entretanto, se aparecer um marcador será necessário efetuar um passe observando o colega livre de marcação para receber a bola enquanto esse jogador continua em direção ao gol.

Escanteios

A marcação de escanteios é uma oportunidade para utilizar jogadas estudadas que permitam um arremate ao gol. Estabelecer as posições e agir com rapidez é essencial, antes que a defesa tenha tempo de se organizar.

Movimento pela linha de gol

O movimento pela linha de gol nos escanteios utiliza a técnica do passa-e-segue para construir uma oportunidade de arremate junto ao goleiro. Ao marcar o canto, **1** passa a bola para **2** que atrai o defesa **2** e possivelmente **4**, para fora da sua posição. Após o passe, **1** imediatamente rema ao longo da linha do gol para receber a bola para o arremate. **3** também tem de remar na direção do gol para antecipar um passe de **2**, se não for possível realizar o movimento pela linha de baliza.

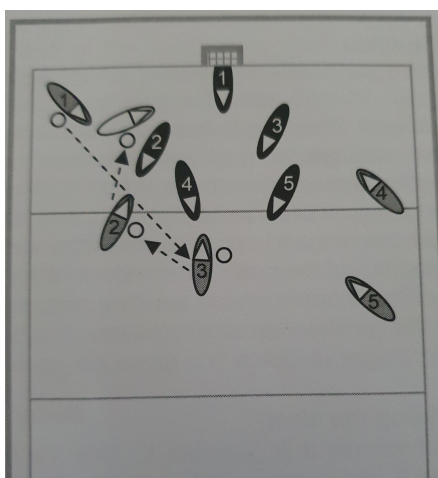


Movimento pela linha de baliza

O jogador que faz o lançamento de canto, passa a bola para fora da zona e movimentam-se ao longo da linha de gol, pronto para receber a bola para o arremate.

Overlap no escanteio

A vantagem numérica também pode ser usada para a marcação dos lançamentos de canto. **1** passa a bola para **3** que atrai **4** para fora da sua posição, **2** vem por trás de **3** para receber a bola e atrair **2** para fora da sua posição deixando **1** livre para o arremate.



Overlap no escanteio

O jogador que faz o lançamento de canto, passa a bola para o colega perto do centro da área de jogo para começar um movimento com vantagem numérica para ganhar oportunidade de arremate.

Chutar ao gol

O que foi desenvolvido até agora neste Manual foi a forma de criar oportunidades para estar mais próximo ao gol, porém o que faz realmente a diferença é a conclusão do gol. Estar mais perto aumenta a probabilidade de êxito, mas o goleiro ainda terá de ser batido antes da bola cair na rede. Os goleiros são peritos em reconhecer e recordar os diferentes estilos de chutes que os jogadores fazem, por isso é importante variar o estilo da definição. A variação se faz com diferentes chutes, arremates de diferentes posições, escondendo a bola ou simulando intenções.

Chutes

Chutes (ou arremates) rápidos e com força são difíceis de parar. Um chute tipo handebol, com força, é o lançamento mais poderoso e o preferido para arremate. Tem boa velocidade que pode ser aumentada se o chute for executado com o caiaque em andamento. A velocidade do barco soma-se à velocidade da bola, por isso remar mais rápido significa um arremate mais forte. Chutar nos cantos do gol mantém a bola mais longe do goleiro. Os cantos superiores exigem um maior alcance para proteger e os cantos inferiores podem ser facilmente defendidos.

O goleiro tem de vencer a inércia do remo mexendo de um lado para o outro do gol. Você aumentará a probabilidade de sucesso se avaliar a posição do goleiro e arrematar propositadamente para o lado mais longe do alcance de seu remo, observando sempre se ele está mais para um lado da baliza ou mesmo completamente desengadrado.

Chutes com as duas mãos são fortes, rápidos e diretos. Chutes em arco bem colocados também podem ser eficazes para passar por cima da remo do goleiro quando este se encontra avançado em relação à linha do gol.

Posição

Para os jogadores destros a melhor posição de chute será do lado esquerdo da baliza (olhando de frente evidentemente), a 30 – 45º com a linha de baliza. O contrário é verdade para os canhotos. Chutar para o lado da baliza que está mais perto é o trajeto mais curto para a bola, mas também é possível e eficaz arrematar para o lado mais afastado. Os chutes feitos junto à baliza têm mais probabilidade de êxito do que os chutes de longe. Os chutes feitos ao lado do goleiro são praticamente impossíveis de defender. Ao aproximar-se furtivamente do goleiro (mas sem lhe tocar) é possível chutar a bola no espaço entre a frente da baliza e a parte de trás do remo do goleiro.

Os chutes fora da linha dos 6 metros têm poucas probabilidades de êxito, especialmente se o goleiro tiver o remo em posição. A bola perde velocidade quando está no ar durante maiores distâncias e dá tempo ao goleiro para se preparar.

Esconder a bola

Por vezes é possível esconder a bola para que o goleiro não a veja e conseqüentemente tenha menos tempo para se preparar para a defesa. Um remate lateral será perfeito para este tipo de ação. O atacante deverá permanecer ou remar em frente ao gol de maneira que o caiaque esteja entre o gol e a bola. A bola fica junto a água e o caiaque ou o corpo do atacante atrapalham a visão do goleiro. O chute será forte e rápido.

Simular o remate

Apesar da concentração do goleiro estar focada na bola, o movimento do corpo do jogador indica para onde a bola vai. Se no último momento do chute o atacante fizer um movimento retardado do pulso, combinado com o movimento do corpo para executar uma mudança inesperada de direção a possibilidade de êxito será grande. Aproximar-se da baliza com uma cara sem expressão que não denuncia o arremate, também é eficaz.

Podes escolher o blefe (ameaça) também, aparentando chutar ao gol e depois parar e de repente arrematar na direção oposta ou ainda passar inesperadamente para um colega em vez de seguir para o gol. Estes movimentos são eficazes porque o goleiro tem de mudar a sua ação de defesa do arremate esperado para o arremate atual.

Ressaltos

Nem todos os chutes entram no gol, muitos ressaltam para a área de jogo. Estes podem ser apanhados pelo jogador mais alerta para um rápido segundo chute que apanhe o goleiro em desequilíbrio ou fora da sua posição. O percentual de bolas que não entram é bem maior do que o percentual de bolas que entram no gol.

Recuperação da bola - Mudança da defesa para o ataque

A defesa começa imediatamente após o adversário recuperar a bola. A resposta a uma recuperação varia de acordo com a posição da bola e dos adversários no campo. Se a recuperação se der perto do gol que se defende e os adversários estão bem posicionados para o chute, é necessário organizar imediatamente a zona de defesa. No entanto, se a recuperação for longe do gol, junto à outra área, deve pressionar o adversário para forçar a recuperação da bola ou abrandar a progressão do ataque para a tua área, dando ao goleiro mais tempo para se posicionar e para os colegas de equipe cobrirem os seus adversários. Muitos chutes ao gol não entram, mas ressaltam para a área de jogo e convertem a equipe atacante em defensora. Nesta situação a nova equipe a defender move-se rapidamente para bloquear a bola e atrasar a progressão, mas também arranca para o outro gol para evitar um contra-ataque ou um chute de longa distância. Em todo o trabalho de ataque, cada jogador tem de estar alerta para a necessidade de dar “cobertura”. A cobertura se dá com um jogador posicionado um pouco atrás do local onde o jogo se desenrola, pronto para proteger o gol. Os jogadores que estão “dentro” do jogo também dão cobertura, mas terão de se moverem rapidamente para o seu gol, quando necessário.

11. JOGO

Cada novo jogo que fazemos é uma nova oportunidade e será sempre diferente. Alguns jogadores se esforçam e experimentam novas técnicas e ideias. Algumas equipes se aplicam e experimentam novas táticas. Novos jogadores introduzem um elemento desconhecido e, por vezes, até podem surpreender com novos conhecimentos e a forma de os conseguirem aplicar em campo. O adversário pode ser fácil, um grande desafio ou até mesmo intimidante. Não existem dois jogos iguais, mas aí é que está a satisfação – poucos continuariam a jogar se as prestações em campo e resultados alcançados fossem previsíveis e sempre iguais.

Como esporte de equipe, os jogadores têm de discutir e combinar a tática antes do jogo. A equipe joga melhor e os jogadores contribuem mais quando todos percebem o que se espera de cada um. A preparação começa no treino regular e com uma breve revisão da tática antes do jogo começar. A seguir vamos indicar alguns pontos essenciais.

Espírito esportivo

O esporte é para todos competirem e para todos se divertirem. O espírito desportivo define a forma como interage com os outros e como interage com o seu próprio esporte, dentro e fora do campo. É o teu caráter, a tua prática desportiva e a tua vocação como desportista. Dentro e fora do campo, o espírito desportivo promove o desporto e estimula a participação.

Como qualquer esporte de competição, existem as inevitáveis tensões e frustrações que põem à prova os melhores jogadores, mas todos admiram aqueles que conseguem canalizar estas distrações para fora do jogo. O jogador deve manter a calma e o controle, sendo um exemplo para os outros. Não se ganha nada com protestos. Durante o jogo seja positivo, fale com os outros jogadores, cumprimenta-os e comunique-se com os colegas. Evite gritar e não critique a falta de habilidade ou falhas dos outros jogadores – só vai ferir os sentimentos desse jogador e distraí-lo do trabalho que é necessário fazer no jogo. Lembra que os árbitros e juízes estão na área de jogo para assegurar a segurança e o desenrolar do jogo para que todos se divirtam. Por isso, aceite as suas decisões sem contestações. Mostra bom desportivismo e, independentemente se ganhar ou não, o importante é que no final do jogo tenha a consciência que contribuiu com o seu melhor e que conseguiu apertar a mão dos seus adversários, colegas de equipe e árbitros.

Concentração

Se não mantiver a concentração poderá falhar em algum movimento. Manter a concentração durante todo o jogo ou durante um momento do jogo pode, por vezes, ser um grande desafio. As preocupações com: área de jogo não ideal, falta de treino, problemas pessoais ou qualquer outro assunto, poderá afetar a concentração, aumentar a ansiedade e, conseqüentemente, o desempenho em campo. Estes problemas não podem ser resolvidos durante o jogo, por isso deve colocá-los de lado e fazer realmente parte do jogo contribuindo para a equipe. Os problemas deverão ser resolvidos mais tarde.

O jogo

Trinta minutos antes do jogo começar é o tempo de juntar a equipe e preparar para o próximo desafio. Exercícios de aquecimento, tática, substituições e avaliação do adversário são as necessárias rotinas de pré-competição.

O aquecimento antes do jogo é essencial para deixar o corpo funcionando e evitar as lesões. Começa com rotação articular geral e quando estiver dentro de água, remar e fazer passes com os colegas de equipe. Não esqueça de exercitar os dois lados do corpo. Acaba com alguns alongamentos e chutes ao gol para o goleiro se concentrar e se adaptar ao campo.

O ideal é discutir a tática fora da água, longe da área de jogo e fazer apenas uma breve revisão antes do jogo começar. Alguns minutos de tática vão recordar a todos a sua função, aquilo que se espera de cada um e algumas jogadas especiais que se possam utilizar. Por exemplo: se é melhor um jogo defensivo ou ofensivo? Vamos testar uma nova tática? O que acontece quando se ganha a bola no meio-campo? O que acontece quando se perde a bola no meio-campo? É necessário indicar quais os jogadores que devem pressionar o adversário, dar incentivo aos caçadores, goleiros e às substituições. Dá mais resultado se um jogador, normalmente o capitão de equipe, ficar encarregado de dar as indicações em campo. Isto dá mais consistência e coordenação à equipe e ajuda a ultrapassar as várias e por vezes contraditórias indicações que todos os jogadores dão ao mesmo tempo.

Avalie o adversário. Decida quem é forte e quem é fraco. Se for necessário pressionar o adversário, indicar quais os jogadores que melhor se adaptam ao adversário. Identificar o melhor local para atacar: qual o jogador que provavelmente abandonará a sua posição na defesa. Quem é lento? Quem é rápido? Quem fica nervoso e se atrapalha quando recebe a bola?

Ter a noção que os jogos importantes podem colocar os colegas de equipe sob estresse e aumentar a ansiedade o que faz esquecer a tática previamente combinada. Acalme os colegas de equipe, realce o elemento diversão e prazer e encoraje-os às boas prestações.

Início do Jogo

Cada jogo e a cada meio tempo começam com a disputa de bola que dará às duas equipes a oportunidade de ganhar a bola e a vantagem do jogo. Deve se preparar para a disputa de bola, colocando o caiaque diretamente debaixo do centro do gol com apenas a proteção traseira encostada na linha. Nesta posição temos a trajetória mais curta e direta para a bola. Os jogadores arrancam (esprintam, em espanhol) para a bola com a intenção de ganhar a sua posse. A bola pode ser apanhada na água ou empurrada para o lado, com o caiaque, para a afastar do outro jogador.

Pelo menos um jogador, mas não mais do que dois, devem acompanhar o colega que disputará a bola (tendo o cuidado de não estar a menos de 3 metros para não provocar uma falta) para criar linha de passe se a bola for ganha. Estes jogadores podem remar na direção da baliza para uma entrada rápida ou manterem-se atrás para consolidar a posse de bola e abrandar o jogo. Se o adversário ganhar a posse de bola, os jogadores que acompanham terão de regressar rapidamente para a defesa.

Avaliar o adversário e a forma como eles podem reagir quando escolhemos os jogadores que acompanham a disputa de bola. Por exemplo: Se o adversário ganhar a posse inicial e os nossos jogadores mais rápidos acompanharam a disputa, eles poderão estar muito longe e não conseguir recuperar a tempo para a defesa. Deixar os jogadores mais lentos acompanharem a disputa de bola possibilitará que os jogadores mais rápidos e ágeis estejam livres para reagir rapidamente às necessidades de defesa ou ataque. Por outro lado, se a disputa de bola for ganha, um jogador rápido a acompanhar fica bem posicionado para arrancar em direção à baliza. Estas opções dependem da avaliação do adversário.

Durante o Jogo

Quando estamos disputando uma partida, o objetivo é implementar o nosso sistema de jogo. Os jogos nem sempre decorrem conforme esperado e por vezes o sistema terá de ser alterado ou possivelmente abandonado.

Tenta desenvolver os seguintes hábitos:

- Dar informação. Falar com os colegas de equipe durante o jogo. Ser positivo e dar indicações sobre o que se passa no jogo e não gritar ordens. Por exemplo: avisar que um adversário está entrando na nossa defesa pela linha do gol é mais eficaz que gritar para remar para trás.
- Trabalha e pensa em grupo. Desenvolva o hábito de pensar e jogar em grupos de 2, 3 ou 4. Por exemplo: olha para as oportunidades de criar um “passe-e-segue” ou uma “entrada dupla”.

Defesa

As táticas adotadas na defesa dependem das fraquezas e qualidades do adversário. Um adversário forte e rápido é mais bem combatido na zona de defesa. A pressão homem-a-homem é mais eficaz contra equipes iguais ou mais lentas que a nossa. Utilizar o homem-a-homem longe do nosso gol e começar a defender a zona assim que a bola passar do meio campo e se aproximar dos 6 metros. Passando para 1-4 e depois para 1-1-3 ou 1-3-1 conforme a bola se aproximar. A zona de defesa com 1 ou 2 caçadores é bastante agressiva com estes jogadores trabalhando para recuperar a bola. Sem caçadores a zona de defesa se torna passiva e deixa ao critério dos atacantes trazer a bola até próximo ao nosso gol. O sistema de marcação que se escolhe dependerá das capacidades de ambas as equipes.

Se o resultado favorecer o adversário e o tempo de jogo estiver terminando eles podem optar por manter a bola protegida, fora da nossa zona de gol para “queimar tempo”. Neste caso, a melhor opção da defesa terá de ser pressionar o adversário com a posse de bola e antecipar o passe seguinte para forçar a recuperação da bola.

Ataque

Um dos objetivos principais do ataque é manter o controle da bola. Quanto mais tempo tiver a posse de bola mais hipóteses terá de marcar gol. Portanto, os atacantes devem aproveitar o tempo para criar boas oportunidades, ao invés de arriscar perdas de bola com arremates fáceis de defender. Devem tentar a “entrada dupla”, “vantagem numérica”, pivô, mas se não conseguirem êxito, devem manter a posse de bola fazendo-a rodar à volta da defesa lançando a bola para trás até uma nova tentativa, especialmente se a defesa for muito forte. Continuar sempre e insistentemente em movimento para cansar a defesa criando possibilidade de chute com fraca oposição. Os atacantes devem trabalhar exaustivamente para colocar um jogador perto do gol.

O estilo de ataque depende da forma como a defesa reage. Eles reagem bem à entrada com vantagem numérica? São bons na zona de defesa? São rápidos ou lentos? O estilo de ataque também dependerá do resultado da partida.

Uma equipe que está defendendo e tem vantagem no marcador não vai abrir a sua defesa para perseguir a bola. O seu interesse é manter a zona bem fechada para prevenir arremates ao gol. Neste caso o ataque terá de repetidamente criar oportunidades de chutes com fraca oposição.

Os atacantes devem ter a exata ciência de que os passes fazem a diferença. Passar para colegas de equipe que estão sobre pressão do adversário ou mal posicionados provoca a perda de bola. Devem avaliar a posição do colega de equipe, a sua velocidade e se é melhor passar a bola para a mão ou para a água.

Substitutos

Os substitutos (neste caso mais coerente que a expressão “reservas” pois podem entrar e sair a qualquer tempo) dão mais consistência à equipe. São jogadores que entram mais frescos em campo durante o jogo. Os substitutos são mais eficazes se entrarem em campo de maneira a tirar vantagem da substituição. Por exemplo: se os colegas de equipe estiverem na zona de defesa e o goleiro ganhar a posse de bola é pouco provável que alguém esteja bem colocado nas laterais do campo para uma linha de passe sem obstáculos para fora da zona de defesa. Entretanto, se um jogador sair do campo, o substituto pode entrar em velocidade pela área sem jogadores para receber a bola.

Esperar que um jogador esteja exausto para depois substituí-lo não é uma boa opção porque quando o jogador sai já está cansado e não contribui o necessário para a equipe, por isso a equipe estará em desvantagem.

Abaixo indicamos os bons momentos para as substituições:

- Quando os jogadores estão muito juntos debaixo do gol e a substituição pode abrir o jogo.
- Quando o adversário vai cobrar um escanteio e o substituto consegue posicionar-se mais rapidamente que outro jogador.
- Quando um jogador consegue com mais facilidade remar pela linha de gol do que virar-se para se enquadrar com o jogo.
- Quando um jogador foi empurrado pela linha de gol.
- Quando existir uma paralisação do tempo de jogo ou for assinalada a marcação de um pênalti.
- Quando um jogador emborcou.

Depois do jogo

Quer se perca ou ganhe, uma pequena e rápida troca de ideias depois do jogo vai capturar a atenção de todos e será a base para uma análise posterior, mais aprofundada. Festeje a vitória e elogie um bom jogo. Se a equipe não jogou muito bem, faça uma observação geral sobre aquilo que correu mal, mas guarda as críticas para mais tarde, porque não se ganha nada quando os jogadores estão desapontados com a derrota.

Hábitos

Os seguintes hábitos ajudam a equipa a funcionar melhor:

- **Falar, falar, falar** – ao se comunicar com os colegas de equipe eles ficam cientes daquilo que está, ou pretende, fazer. O que espera deles e como o jogo está sendo desenvolvido. Se quer passar a bola ou tem outra visão do jogo, avisa os colegas de equipe. Chama os teus colegas pelo nome e identifique os adversários pelo número. Falar constrói a confiança e a coordenação entre a equipe.
- **Atenção** – saber sempre onde está a bola e onde estão os nossos colegas de equipe. Saber onde os jogadores estão dentro do campo e se os nossos colegas podem receber a bola ou estão bloqueados pelo adversário. Estar preparado para receber a bola em qualquer altura.
- **Antecipação** – antecipar o jogo. Para onde vai a bola? Onde vai estar nos próximos 2 ou 3 passes? O que pode ser feito para apoiar ou interceptar o seu progresso?
- **Posse de 5 segundos** – temos 5 segundos para jogar a bola. Passar a bola rapidamente é melhor se a bola chegar ao objetivo mas se as opções de passe não são as melhores, utilize os 5 segundos para analisar as alternativas ao invés de arriscar perder a bola num passe mal calculado.

- **Um jogador na bola** – não colocar muitos jogadores à volta da bola. Colegas de equipe competindo entre si, dão vantagem ao adversário. Interprete o jogo e se um colega de equipa já está se movimentando para disputar a bola, terá de ter confiança e posicionar-te de modo a dar apoio, pronto para receber o passe.

A fórmula dos jogadores

Com tantas situações de jogo a acontecer ao mesmo tempo é fácil um jogador perder-se na jogada ou estar fora da sua posição, a pensar no que se vai passar a seguir. Perder a concentração pode sair caro. A seguinte fórmula é uma resposta imediata para continuarmos atentos. Quando tiver dúvida sobre o que está acontecendo no jogo, pense sempre:

BOLA – JOGADOR – GOL

- **Bola** – Onde está a bola? Encontre-a. Para onde vai a bola? O que devo fazer? Onde devo estar?
- **Jogador** – Onde está o jogador que preciso marcar? Quais os jogadores que eu devo ter atenção? Encontra-os.
- **Gol** – Onde está a baliza do gol? Encontra-a. Está ameaçada? Devo ir defender a zona? O que posso fazer para criar uma oportunidade de arremate?

REGULAMENTO

12. REGRAS

Apesar deste capítulo estar quase no final deste manual, pensamos que as regras são o início de toda a preparação teórica do jogador. Não faz sentido os jovens começarem a entrar em competições sem serem capazes de identificar os sinais dos árbitros e as limitações ou possibilidades que as regras determinam. Por isso, é essencial aprender, compreender e interpretar as regras e os regulamentos do Caiaque Polo. Neste capítulo fazemos um resumo, mas aconselhamos que leia todo o regulamento para entender o jogo que pratica.

O Jogo

Cada equipe deve contar com cinco jogadores e até três substitutos. Durante o jogo apenas cinco jogadores podem estar ao mesmo tempo em campo.

Para começar o jogo, cada equipe alinha com qualquer parte do seu caiaque, na sua linha de gol. Assim que estiverem prontos o árbitro dará início ao jogo atirando a bola para o centro do campo. Um jogador de cada equipe deverá tentar apanhar a bola para ganhar a vantagem inicial. De modo geral, apenas os jogadores em posse de bola podem ser abordados. No entanto, dentro dos 6 metros da linha do gol, os jogadores que não têm a posse da bola também poderão ser obstruídos. O goleiro não pode ser abordado ou obstruído e não pode ser impedido de tomar posição debaixo do gol. Um jogo tem duas partes de 10 minutos com intervalo de 3 minutos. O vencedor é a equipe que conseguir marcar mais gols.

O jogo é controlado por dois árbitros para assegurar que é jogado dentro das regras e com segurança e diversão para todos os jogadores. Podem ser indicadas várias sanções por utilização de táticas ilegais ou outras infrações. Essas sanções incluem a marcação de lançamento livres, arremates diretos ou expulsão da área de jogo. Se durante um jogo, uma equipe ficar reduzida a apenas 2 jogadores, o jogo tem de ser parado e tomada a decisão (baseado no fato de haver jogadores que possam regressar ao jogo) de continuar ou terminar o jogo.

Claro que é necessário mais do que jogadores e árbitros para se jogar Caiaque Polo. São necessários juizes de mesa para controlar o tempo de jogo e os gol marcados, além de equipes de apoio para montar e remover o equipamento de campo. Também é necessário fazer a distribuição das equipes e um esquema de competição por isso, existem muitas oportunidades para que os praticantes e não praticantes de canoagem participem neste desporto.

O árbitro

Dois árbitros controlam a partida, um em cada lado da área de jogo. O árbitro principal fica no lado onde estiver a mesa de jogo com os juizes. Este árbitro é o mais experiente e o responsável pelo jogo. Um segundo árbitro permanece no outro lado do campo.

Os árbitros trabalham em conjunto para controlar e assinalam as várias situações de jogo da forma como as interpretam. Cada árbitro é responsável pela linha de gol à sua direita e apenas tem de se deslocar entre essa linha até a linha dos 6 metros à sua esquerda. Utiliza-se um apito para alertar os jogadores e fazem sinais com os braços e mãos para comunicar as situações de jogo. As sanções atribuídas pelas infrações são, normalmente, a marcação de lançamentos livres ou de arremates diretos. No entanto, para infrações graves, um jogador pode ser advertido, expulso por dois minutos ou pelo resto do jogo.

Como pessoa neutra e imparcial, que assinala as situações de jogo de acordo com as regras para benefício de todos, o árbitro merece toda a atenção e respeito. Não se ganha nada em discutir ou contestar uma decisão sua, mas se ganha muito ao aceitar essa decisão e rapidamente se enquadrar no jogo de modo que não se perca tempo nem oportunidades. Os árbitros têm controle absoluto do jogo. Todas as decisões do árbitro são finais e a sua interpretação das regras do jogo são inquestionáveis.

Início/recomeço

O início ou recomeço do jogo é indicado a todos os jogadores pelo apito do árbitro ou pelo elevar da bola, dependendo da razão do início/recomeço do jogo. Uma exceção é o recomeço do jogo na disputa de bola ao árbitro. Neste caso o toque da bola na água indica o recomeço. Começar a jogar antes do apito ou sem elevar a bola, ou sem que a bola toque na água, resultará numa repetição da jogada.

Apito do Árbitro

Para além do controle geral do jogo, o apito do árbitro é utilizado para início/recomeço nas seguintes situações específicas:

- Início do jogo e início da 2ª parte.
- Recomeço do jogo após de ter sido marcado um gol. Recomeço do jogo após paralisação de tempo.
- Indicar marcação de pênalti dos 6 metros.

Não é necessário que o jogador também eleve a bola porque é o apito que vai alertar os demais para o início do jogo.

Elevar a bola

Quando vai marcar um lançamento livre ou um arremate direto, o jogador tem de indicar o recomeço de jogo, segurando a bola com o braço esticado acima da cabeça. O caiaque do jogador tem de estar parado e a bola tem de percorrer pelo menos um metro de distância do ponto onde foi largada antes de ser considerada em jogo. Elevar a bola é utilizado para recomeçar o jogo nas seguintes situações:

- Após ter sido atribuído um arremate direto.
- Após ter sido atribuído um lançamento livre.

Não é necessário que o árbitro também apite porque o elevar da bola vai alertar os outros jogadores para o início do jogo.

Substituição

Durante o jogo os substitutos têm de permanecer atrás da linha de gol, mas não podem estar a menos de 4 metros, para cada um dos lados, do centro do gol. Os substitutos não podem permanecer atrás do centro do gol. A saída e entrada de jogadores tem de ser feita na sua linha de gol e pode acontecer em qualquer altura. O jogador tem de estar completamente fora da linha de gol, assim como todo o seu caiaque e todo o seu equipamento antes de poder ser substituído. O jogador emborcado que saia do seu caiaque, abandonando a área de jogo por outro local, que não seja a sua linha de gol, não pode ser substituído antes da próxima paralisação de jogo.

Fim do jogo

No final do jogo, a equipe que marcou mais gols é a vencedora. Se o jogo estiver empatado e for necessário um vencedor, será oferecido uma prorrogação com “Gol de Ouro”. Se mesmo assim não se conseguir determinar o vencedor, segue-se o desempate com marcação de pênaltis. Na prorrogação com gol de ouro, jogam-se dois períodos de três minutos cada, com intervalo de um minuto e com as equipas a trocar de lado. A primeira equipa a marcar é a vencedora.

No desempate com marcação de pênaltis, cada um dos jogadores das equipas deve chutar ao gol (dando cinco marcações de pênaltis a cada equipa). O jogador remata dos 4,5 metros diretamente em frente ao gol com o goleiro adversário a defendê-lo. As equipas alternam os arremates e assim que todos os jogadores tenham chutado, a equipa com mais gol marcados é a vencedora. Se o empate se mantiver os jogadores continuam a arrematar alternadamente até que, com o mesmo número de arremates, uma equipa tenha mais gols.

Sinais dos Árbitros¹

Estes sinais são utilizados para controlar o jogo e indicar aos jogadores as infracções cometidas e as sanções aplicadas.

Nota CBCa¹ - As imagens colhidas e formato desses sinais não estão como no original.

1 - COMEÇO DO JOGO / INFRAÇÃO

Braço dobrado para cima com a palma da mão aberta e virada para a cabeça. O outro braço indica a direção de jogo.

No começo do jogo ou da 2ª parte, um jogador de cada equipa tenta ganhar a posse da bola após o lançamento para o centro do campo. Não é permitida assistência física por parte dos outros jogadores. Outros jogadores podem remar com o que vai disputar a bola, mas não podem estar a uma distância inferior a 3 metros de raio desse jogador. Aplica-se o lançamento Livre.



2 - FINAL DA 1ª PARTE OU DO JOGO

Braços cruzados em frente ao peito, com as Palmas das mãos para baixo.

Este sinal é utilizado para mostrar que terminou o tempo de jogo no final de cada parte. Se foi atribuída a marcação de um pênalti antes de terminar o tempo, o remate tem de ser efetuado antes do jogo ser considerado terminado.



3 - GOL

Braços esticados, com a palma das mãos juntas, a apontar para o centro da área de jogo.

Este sinal identifica a marcação de um gol. É usual fazer este sinal e após isso indicar à mesa de jogo o número do jogador que marcou. Um gol é marcado quando toda a bola passa o plano vertical da estrutura frontal do gol.



4 - GOL ANULADO

Cruzar os braços repetidamente ao nível da cintura. Mãos abertas e com as palmas viradas para dentro.

Este sinal cancela o gol que tenha sido assinalado ou clarifica que o gol marcado não foi considerado válido.



5 - LANÇAMENTO LATERAL OU ESCANTEIO

Apontar com o dedo indicador para a linha lateral no ponto onde a bola saiu. O outro braço indica a direção de jogo.

Aplica-se um tiro livre.



Considera-se que a bola está fora de jogo quando encosta ou passa as linhas laterais ou toca um obstáculo que existe por cima da área de jogo. A bola pode flutuar até as linhas laterais, ser empurrada por um caiaque ou remo ou ser levada por um jogador. No entanto, quando chega às linhas laterais da área de jogo, é atribuído um lançamento livre contra o último barco, remo ou pessoa que tocou a bola. O lançamento livre é marcado onde a bola saiu da área de jogo e pode ser feito em qualquer direção.

Um escanteio é assinalado quando a bola toca ou passa a linha de gol e foi tocada pela última vez por um caiaque, remo ou pessoa que defende esse gol. A bola pode ser interceptada por um remo, caiaque do defensor ou empurrada para fora, propositadamente.

Ter atenção que para ambos (lançamento lateral e escanteio) é atribuído um lançamento livre. Isto quer dizer que não pode ser tentado um arremate direto à baliza. Se for marcado um gol num lançamento de linha lateral, esse gol é anulado e é atribuído um lançamento da linha de gol à equipe defensora.

6 - LANÇAMENTO DE LINHA DE GOL (tiro de meta)

Apontar de mão aberta, com o braço estendido ao longo da linha de gol. O outro braço indica a direção de jogo.

Aplica-se um tiro livre.



Um lançamento da linha de gol é atribuído à equipe que defende quando a bola é atirada pela linha de gol pela equipe atacante ou essa equipe foi a última a tocar na bola antes desta sair pela linha de gol. Uma bola que ressalta da estrutura de suporte do gol para o campo continua em jogo, mas quando uma bola ressalta em qualquer parte da estrutura de apoio e sai do campo é também atribuído este lançamento. A equipe que defendia poderá fazer a marcação do lançamento em qualquer parte ao longo da sua linha de gol.

7 – PARALISAÇÃO DE TEMPO

Formar um “T” com as mãos acima da cabeça.

A paralisação de tempo indica que o jogo foi parado por um motivo fora do comum e não deve comprometer o tempo de jogo. Por norma, a paralisação de tempo é assinalada quando um jogador virado ou o seu equipamento estão interferindo no jogo, quando as regras de jogo são infringidas de forma perigosa, quando o equipamento da área de jogo precisa de reparação, quando ocorreu uma lesão ou qualquer outro incidente a critério do árbitro. O jogo recomeça com um lançamento livre para a equipa que tinha a posse de bola quando a paragem de tempo foi assinalada. A paragem de tempo pode ser assinalada em qualquer altura.



8 - “BOLA DO ÁRBITRO”

Braços esticados à frente e ao nível dos ombros, mãos fechadas e com os polegares para cima.

A bola ao árbitro é assinalada quando não é claro qual das equipas têm a posse da bola ou quando o árbitro quer recomeçar o jogo depois de uma interrupção. A bola ao árbitro também é assinalada quando dois ou mais jogadores adversários têm as mãos firmes na bola e a agarram por mais de 5 segundos. No entanto, se qualquer dos jogadores se apoiar no caiaque ou no adversário, é assinalado uma abordagem ilegal. Para recomeçar o jogo, o árbitro



indica a um jogador de cada equipe para se colocar com o caiaque virado para a linha lateral, afastados um metro um do outro. Seus remos terão de estar na água ao lado do caiaque e as mãos em cima da saia. Cada jogador tem de estar do lado do gol que defende. Se a bola ao árbitro for assinalada na área de obstrução (6 metros do gol), deve ser feita a disputa da bola na linha dos 6 metros. O árbitro atira a bola para a água entre os dois jogadores e o jogador que ganhar a bola fica com a vantagem da posse e se reinicia o jogo.

9 - OBSTRUÇÃO / AGARRAR

Levantar o braço com mão fechada, durante dois segundos e depois apontar para a posição onde o lançamento deverá ser efetuado. O outro braço indica a direção de jogo.



Aplica-se um tiro livre.

A obstrução é assinalada quando um jogador impede, activamente, a progressão do seu adversário ou o bloqueia. No entanto, não existe obstrução quando dois jogadores estão a competir pela bola, quando o adversário tem a posse da bola, quando o adversário está a menos de 2 metros da bola e é o jogador mais próximo ou quando ambos os jogadores estão a obstruir-se dentro da área dos 6 metros.

Nenhum jogador pode utilizar um barco, pagaia, pessoa ou equipamento da área de jogo como apoio ou propulsão. Isto inclui os guarda-redes que se apoiam na estrutura da baliza com a sua pagaia. Nestes casos, será assinalado agarrar ilegal.

10 - ABORDAGEM ILEGAL

Manter a mão fechada contra a cintura, durante 2 segundos e depois apontar para a posição onde o lançamento é efetuado. O outro braço indica a direção de jogo.



Aplica-se tiro livre.

Uma abordagem ilegal pode ser com a mão ou caiaque. **Abordagem ilegal com a mão** se dá quando:

(1) o jogador abordado não está em posse de bola; (2) quando o contacto é feito de outra maneira que não seja com a mão aberta nas costas, no ombro ou de lado por baixo do ombro do adversário; (3) coloca o jogador em perigo; (4) agarra o equipamento ou o corpo do adversário; (5) relar no goleiro em posição. Uma abordagem com a mão, que empurra um jogador para a beirada da piscina é considerada perigosa. **Abordagem ilegal com o caiaque** se dá quando: (1) qualquer parte do barco entra em contacto com o corpo do jogador que está sendo abordado e/ou o coloca em perigo. (2) Abordagem em que o caiaque toca na saia do

adversário é considerada ilegal se o jogador continuar a remar na mesma direção. (3) Abordagem com o caiaque que atinge com força e por contato momentâneo, um dos lados do barco adversário e que seja em ângulos entre os 80-100 graus, é considerada ilegal. (4) Abordar o adversário que não está a menos de três metros da bola ou abordar o adversário que não está disputando a bola também é ilegal. (5) Tocar no goleiro ou na sua embarcação.

Não é necessário que o goleiro tenha o remo na vertical para ser assinalada abordagem ilegal, mas apenas que o goleiro esteja tentando manter uma posição menos de 1 metro do gol. Também é abordagem ilegal quando o atacante empurra defensor contra o goleiro. Um empurrão ilegal ocorre quando um jogador está parado ou a tentar manter uma posição estacionária, mas é movido por mais de 50 cm por um contato permanente do caiaque do adversário.

11 - 5 SEGUNDOS / POSSE DE BOLA

Mão aberta ao lado e ao nível da cabeça, com a palma virada para a área de jogo. Esticar os dedos durante 2 segundos e depois apontar para a posição onde o lançamento é efetuado. O outro braço indica a direção de jogo.



Aplica-se tiro livre.

O jogador que mantiver a posse da bola por mais de 5 segundos é penalizado. Para considerar em posse, a bola pode estar nas mãos do jogador, na água mas em posição de ser alcançada com as mãos ou a ser manipulada com o remo. Considera-se que o jogador mantém a posse da bola quando faz o rolamento segurando-a. Quando a bola está no ar não se considera posse. A contagem dos 5 segundos começa quando houver ativamente a posse. Esta sanção também se aplica ao jogador que rema com a bola em cima da saia.

12 - UTILIZAÇÃO ILEGAL DO REMO

Com a mão, aberta e de lado, bater no antebraço que indica a direção de jogo, durante 2 segundos. Depois apontar para a posição onde o lançamento é efetuado.



Aplica-se tiro livre.

A utilização ilegal do remo engloba uma imensidão de situações que inclui: (1) atingir qualquer parte do adversário com o remo; (2) tentar jogar a bola com a remo quando o adversário está usando as mãos; (3) colocar o remo atravessado por cima do caiaque do adversário; (4) atirar o remo; (5) tentar mover ou segurar o remo do adversário; (6) encostar nos braços do adversário quando este tem a bola na mão.

13 - JOGUEM / VANTAGEM

Braço flexionado pelo cotovelo e a mão balançando para a frente e para trás, pelo menos três (3) vezes, em frente ao corpo e ao nível da cintura. O outro braço indica a direção de jogo.

O sinal de “joguem” é utilizado para encorajar o jogo quando é incerto para os jogadores qual a direção do ataque, por exemplo quando não existe nenhuma infração, mas os jogadores pensam que existe e param o jogo (Ex: apito vindo de outro campo) ou ainda para indicar que foi atribuída a lei da vantagem. A vantagem é atribuída à critério do árbitro. Permite que o jogo continue quando a equipe em posse da bola se beneficia em continuar o jogo apesar de ter sofrido uma infração. Se o árbitro considerar necessário, pode penalizar o jogador que cause uma infração pela qual é atribuída vantagem, na próxima paralisação do jogo, com um cartão amarelo ou vermelho.



14 - LANÇAMENTO LIVRE INDIRETO

Braço esticado, com a mão aberta a apontar na direção de jogo, paralelo à linha lateral da área de jogo. O outro braço mostra o sinal da falta cometida (sinais 1, 5, 6, 11 ou 13).

O lançamento livre é utilizado em combinação com outros sinais. Não pode ser feito diretamente ao gol. Se for marcado gol a partir de um lançamento livre, não será validado e será assinalado um lançamento da linha de gol à equipe defensora. Lançamento livre aplica-se nas seguintes situações:

- Começo do jogo/infração
- Lançamento lateral ou escanteio
- Lançamento da linha de gol
- 5 Segundos/posse da bola (normalmente é atribuído um arremate livre mas se for atribuído um lançamento livre e não for marcado em 5 segundos, é atribuído um lançamento livre.)



15 - CHUTE LIVRE

Braço esticado com o dedo indicador a apontar para o gol na direção do ataque. O outro braço mostra o sinal da falta cometida (sinais 9, 10, 11 ou 12).

O chute livre é utilizado em combinação com outros sinais para indicar sua atribuição. O chute livre pode ser direto ao gol. O chute livre aplica-se nas seguintes situações:

- Obstrução/agarrar
- Abordagem ilegal
- 5 Segundos/posse da bola
- Utilização ilegal do remo
- Marcação de pênalti



16 - MARCAÇÃO DE PENALTI

Braços estendidos com os indicadores juntos e esticados apontando para o gol.

Aplica-se chute livre.

É assinalada marcação de pênalti quando um jogador na área dos 6 metros, está preparado para chutar, passar ou se posicionar para um gol quase certo, mas sofre uma falta deliberada ou perigosa numa tentativa de se evitar o gol. Também pode ser assinalada a marcação de pênalti quando um jogador sofre uma falta fora da área dos 6 metros sem goleiro ou adversário sendo que a continuidade da jogada originaria em gol quase certo. A marcação de pênalti será assinalada contra a equipa que comete a infração. O jogador que sofre o pênalti coloca-se na linha dos 6 metros, diretamente em frente a baliza, que não tem goleiro. Os outros jogadores terão que estar na outra metade do campo. O apito do árbitro indica que o arremate pode ser efetuado e também o reinício do jogo. Se for indicado pelos juizes de mesa o final do tempo de jogo e o árbitro tiver assinalado a marcação de um pênalti, a falta terá que ser cobrada antes do jogo ser considerado terminado.



17 - EXIBIÇÃO DE CARTÕES

Agarrar o cartão acima da cabeça. O outro braço aponta para o jogador. Caso necessário indicar o número do jogador com os dedos. Utilizar a mão fechada para indicar o número 10 ou, quando necessário, números superiores a 10.



Pode ser utilizado o cartão verde, amarelo e vermelho em qualquer momento do jogo para punir as ações dos jogadores que sejam contra as regras do jogo. A atribuição de cartões é uma advertência séria e o árbitro deve explicar as razões que motivam a penalização. Os juízes de mesa registam a atribuição dos cartões. Aplicam-se as seguintes sanções:

Cartão verde – Advertência

Um aviso. O cartão verde pode ser atribuído por (1) jogo perigoso, (2) contestar as decisões do árbitro ou (3) comportamento antidesportivo. O terceiro cartão verde ao mesmo jogador, por qualquer razão, torna-se automaticamente num cartão amarelo.

Cartão amarelo – Saída de jogo por 2 minutos

Retirada de campo por dois minutos. Quando é atribuído, o jogador tem de sair da área de jogo durante 2 minutos e não pode ser substituído por outro jogador. O cartão amarelo será atribuído por (1) uma infração deliberada ou perigosa que previna a marcação de um gol quase certo, (2) por jogo perigoso, (3) por contestar repetidamente e de forma contínua as decisões do árbitro, (4) pelo uso de linguagem ou gestos abusivos ou (5) por substituição ilegal. O segundo cartão amarelo ao mesmo jogador, por qualquer razão, torna-se automaticamente num cartão vermelho.

Cartão Vermelho – Expulsão

O jogador é expulso até ao final do jogo. O cartão vermelho é atribuído ao jogador que cometeu uma infração grave. A esse jogador é indicado que abandone a área de jogo e não pode fazer mais parte desse jogo nem pode ser substituído por outro jogador. O cartão vermelho será atribuído quando: (1) o jogador que recebe um cartão amarelo questiona a sua atribuição (2) ou a sua atribuição não surtiu o efeito desejado para que o jogador corrija a sua forma de jogar ou atitude, (3) por um ataque pessoal a outro jogador, (4) pelo uso repetido de linguagem ou gestos abusivos. O cartão vermelho é atribuído quando (5) um substituto impede a marcação de um gol. Neste caso o capitão de equipe nomeia o jogador que deve abandonar o jogo.

13. TREINAMENTO

Para atingir o seu melhor é necessário muito treino. As manobras sem esforço e as táticas de equipe que gostamos de ver, admiramos e nos inspiram, não são talentos que nasceram com esses jogadores, mas o resultado de muito trabalho fora do campo. O treino regular permite trabalhar as capacidades específicas e o treino com auxílio de um treinador e outros jogadores, possibilita a aceleração no processo de aprendizagem.

Este anexo fornece uma interpretação do que deve ser o treino e dá ênfase às sessões de treino planejadas. Os jogadores de alto nível, em qualquer desporto, têm um regime de treino dentro e fora de água para conseguir atingir um determinado nível. No entanto, o jogador lúdico ou social também consegue beneficiar se adotar um regime de treino regular. As necessidades dos jogadores diferem, mas todos necessitam treinar as suas capacidades físicas, técnicas, tática individual (a forma como conseguem aplicar a sua técnica ao serviço da equipe), tática coletiva (o sistema de jogo da sua equipa) e avaliar o aspecto social. Para atingir melhores resultados, treina com um treinador ou com jogadores mais experientes para identificar as carências como jogador e estabelecer um plano de treino que as trabalhe. O estilo de vida que leva, tem de ser considerado para conseguir coordenar o treino com as exigências do teu dia-a-dia. Por isso, defina o seu objetivo e trabalhe para alcançar.

Não importa se suas aspirações desportivas sejam apenas lúdicas, de alta competição ou algo entre as duas, o treino regular é a chave para uma melhoria constante.

Programa de treino

Um plano de treino bem preparado é essencial para os jogadores que pretendam otimizar o seu desenvolvimento. Alguns jogadores conseguem alcançar algum êxito sem treino, mas para alcançar o potencial máximo e acelerar o desenvolvimento é essencial uma programação. É necessário um sistema para identificar e desenvolver as capacidades técnicas e táticas. O planeamento do treino define objetivos ao longo das várias épocas. Na preparação de um plano de treino, deve atentar-se aos seguintes aspectos:

- Quais são os objetivos gerais desse planeamento?
- Que capacidades técnicas devem ser trabalhadas – são básicas ou avançadas?
Que táticas de equipe devem ser treinadas?
- Que jogadores vão utilizar – quais são as suas necessidades?
- As sessões de treino são para otimizar capacidades adquiridas ou para introduzir outras novas?
- Quais as capacidades físicas aeróbicas/anaeróbicas necessárias?
- Consegue fazer jogo treino? Pode convidar outra equipe para jogos de treino?
O treino é específico para uma determinada competição?
- Qual é o tamanho do grupo de treino – é necessário mais do que um treinador?
- Onde é feito o treino – qual é o tamanho, localização e características do local de treino? Existem gols e linhas de campo? Qual o tempo de cada sessão?

Cada sessão de treino deve focar aspectos específicos e ter objetivos alcançáveis. Por exemplo, um objetivo pode ser construir táticas ofensivas. Conseqüentemente, um dos objetivos pode ser aprender a executar a “entrada dupla”? Outro dos objetivos pode ser aperfeiçoar a “entrada pela linha de gol”. O conteúdo de cada sessão de treino depende das necessidades dos jogadores e da sua motivação.

Sessões de treino curtas, específicas e intensas vão aumentar a motivação e produzir melhores resultados enquanto sessões longas e com pouco ritmo são ineficazes e provocam desinteresse. Cada sessão de treino deve trabalhar técnicas individuais, táticas de equipe e capacidades físicas para conterem rotinas típicas de aquecimento e relaxamento adequados. O tempo e tipo de cada uma destas áreas dependem do empenho e das capacidades físicas do grupo de treino. Em algumas fases do plano pode ser apropriado dedicar uma sessão completa para desenvolver as capacidades técnicas, em outra apenas tática de equipe. Para tirar o máximo proveito da sessão de treino, define o que se pretende atingir e como. Define objetivos e trabalha para os atingir. Sessões de treino planejadas permitem utilizar melhor o tempo disponível e ajudam a cumprir o planejamento das sessões seguintes para uma melhoria contínua.

Quando estiver planejando uma sessão de treino deve procurar construir e melhorar a concentração e a confiança dos jogadores. Identificar as capacidades e fraquezas e lembrar que as fraquezas apenas desaparecem se foram trabalhadas. Vale pouco treinar aquilo que já se sabe fazer bem.

Sessões de treino que simulam a pressão do jogo adicionam um elemento motivador que encoraja e estimula a capacidade de aprendizagem. A pressão do jogo deve ser simulada encorajando a competição entre os jogadores, definindo linhas de campo reais ou imaginárias e obrigando a jogar de acordo com as regras.

Não é realista adotar um programa igual para todas as sessões porque as necessidades variam durante a época, no entanto, o formato que aqui indicamos é útil para assegurar que as áreas chave não estarão descobertas. Procure criar sessões adaptadas às necessidades dos jogadores e estabelecer atividades que se relacionem e se desenvolvam umas a partir das outras. Por exemplo, um exercício de condução é seguido de um exercício de condução sob pressão, seguido de jogo condicionado com contra-ataque.

Sessão de Treino

1. Aquecimento

- Remar para frente.
- Alongamentos
- Passes

10 min.

Remar sem esforço, alongar e passar para aquecer e preparar o corpo para atividades mais exigentes.

2. Técnica Individual

- Abordagens
- Controlo do barco
- Controlo da bola
- Uso do remo

20 min.

Exercícios específicos para desenvolver capacidades bem definidas tais como abordagem de passes, bloqueios e giros.

3. Tática

- Defesa
- Ataque
- Jogo condicionado

20 min.

Capacidades tais como zona de defesa, homem-a-homem, entradas duplas, marcação de cantos e incorporá-los em situação de jogo.

4. Capacidade física

- Aeróbio
- Anaeróbio

20 min.

Exercícios intensos para desenvolver a capacidade física. Pode ser feito com ou sem bola

5. Desaquecimento

- Remar
- Alongamentos

10 min.

Exercícios de descontração seguidos de alongamentos para baixar a pulsação e acabar o treino

1. Aquecimento

As rotinas de aquecimento e de alongamento preparam o corpo para as atividades mais exigentes e são especialmente importantes na prevenção de lesões. Um aquecimento eficaz aumenta gradualmente o ritmo cardíaco e a quantidade de oxigênio para os músculos visando preparar o corpo física e mentalmente para esforços mais intensos. Vai assegurar que os ombros, braços, pernas, quadril e costas ficarão com a amplitude total de movimento e se moverão livremente.

Após o corpo estar aquecido deve planejar vários exercícios de alongamento para aumentar a flexibilidade. O corpo consegue obter uma maior performance e rapidez quando está flexível. Má flexibilidade é caracterizada por músculos “curtos” que restringem o movimento, comprometem a técnica e contribuem para desenvolver lesões. Os exercícios do anexo sobre alongamentos são um bom princípio. Mantém a posição de flexibilidade durante 15 a 20 segundos.

2. Técnica individual

As capacidades técnicas são fundamentais para aplicação da tática de equipe e exigem trabalho contínuo. Cada sessão de treino deve incluir um período para desenvolver as capacidades técnicas, no entanto a presença de novos jogadores pode requerer para eles uma sessão apenas de técnica individual com instrução detalhada dos pormenores. Para os demais jogadores será útil apenas uma breve revisão do movimento técnico.

Lembre-se que tem pouco interesse a prática de exercícios que desenvolvem técnicas que os jogadores já dominam – capacidades fracas tornam-se fortes através do treino. É essencial treinar ambos os lados do corpo para ganhar agilidade com os dois lados do corpo. Criar desafios pessoais ajuda a aproveitar o máximo de cada sessão de treino. Por exemplo, tenta fazer dez rolamentos com a mão; cinco passes diretos para o peito do companheiro de equipe; ou após cada passe com a mão direita fazer um com a mão esquerda. Estabelecer objetivos, tais como os indicados, ajuda a manter a concentração e é estimulante quando os atingimos e fixamos novos.

Abaixo está indicada uma variedade de exercícios básicos para novos jogadores. Jogadores mais experientes devem fazer exercícios mais complexos, no entanto, de tempos em tempos, devem estabelecer tempo livre para aperfeiçoar os movimentos básicos.

Capacidades técnicas para novos jogadores

Remada

- Remar para frente e para trás
- Remada circular de proa e apoios
- Apoios baixos e altos

Controle do Barco

- Rolamento com o remo
- Abordagem com o barco

Controle da Bola

- o Segurar a bola
- o Passe – handebol, lateral, duas mãos
- o Recepção, arremate, condução.

Controle do Remo

- o Bloqueio com o remo
- o Recepção

3. Tática

A tática é o conjunto de movimentos, coordenações, comunicações e confianças que transformam um grupo de jogadores em uma equipe. Além de estabelecer movimentos no ataque e na defesa, as sessões de treino devem construir a equipe de modo que cada jogador entenda o companheiro de equipe e consiga antecipar como é que ele reage ou se posiciona. Se as capacidades técnicas estiverem bem apuradas a equipe poderá aproveitar a totalidade da sessão para apurar o seu sistema de jogo. Os jogos de treino são uma forma ideal para construir a coordenação necessária entre os companheiros e fornecer uma oportunidade para reagir em situação real. Os exercícios são fundamentais para construir o sistema tático da equipe.

Movimentos táticos para novos jogadores

Defesa

- Zona de defesa 1-2-2
- Zona de defesa 1-3-1
- Pressão

Ataque

- o Entrada Dupla
- o Ataque 1-2-3
- o Overlap
- o Entrada pela linha de gol

JOGOS

4. Capacidades físicas

O ritmo rápido e energético do Caiaque Polo exige capacidades aeróbicas e anaeróbicas. Capacidade aeróbica é a habilidade para continuar a atividade física durante muito tempo retardando a fadiga. Corrida, natação e ciclismo são desportos aeróbicos típicos. Capacidade anaeróbica refere-se às atividades que requerem queimas de energias seguidas de recuperações rápidas. O Caiaque Polo é um jogo anaeróbico porque os jogadores têm de ser capazes de arrancarem em velocidade, recuperarem rapidamente e voltar a arrancar com velocidade. Para construir uma boa capacidade anaeróbica primeiro é necessário ter uma boa capacidade aeróbica. Exercício contínuo durante 15 a 20 minutos, tal como remar em frente ou andar de bicicleta é bom para aumentar a capacidade aeróbia. Exercícios curtos e enérgicos, com um descanso de 30 segundos a 1 minuto, entre eles, são bons para aumentar a capacidade anaeróbica. Arranques em velocidade ou exercícios em pirâmide são bons para aumentar a capacidade anaeróbica.

O Caiaque Polo também requer flexibilidade, força e rapidez. Estas capacidades implicam um trabalho regular de academia.

5. Desaquecimento

O desaquecimento leva gradualmente o corpo, do nível de performance elevado que atinge durante o treino, para o seu nível normal. Alongar após o desaquecimento, relaxa os músculos e previne as lesões.

Autoavaliação

Antes de iniciar um programa de treinamento completo, aproveite para avaliar suas próprias habilidades para identificar fundamentos para melhorar. A autoavaliação a seguir é uma maneira rápida e fácil de identificar pontos fortes e fracos. Avalie ou, melhor ainda, execute cada fundamento e faça com que um amigo te avalie.

AUTOAVALIAÇÃO

NOME: _____ **DATA:** _____

Use este cartão para autoavaliar suas habilidades e identificar áreas para melhorias. Marque seu nível de habilidade atual de 0 a 5, onde 0 não tem habilidade e 5 é especialista.

LD - Lado Direito LE - Lado Esquerdo

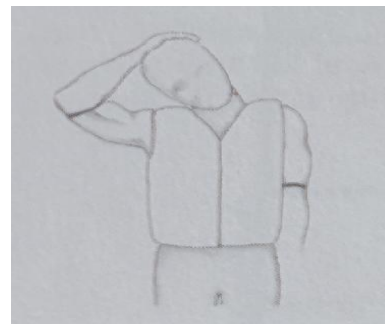
Fundamento	Nível de habilidade		Comentário
	LD	LE	
1. Regras do Jogo			
2. Exercícios			
→ Aeróbicos			
→ Anaeróbicos			
→ Flexibilidade			
→ Peso			
3. Habilidades básicas	LD	LE	
→ Técnica de remada frente			
→ Remada ré			
→ Circular de Proa			
→ Circular de Popa			
→ Remada Lateral			
→ Leme de Proa			
→ Leme de Popa			
→ Giro com circular e leme de popa			
→ Giro com circular de proa + reversa			
→ Condução com a mão			
→ Condução com o remo			
4. Rolamento			
→ Com o remo			
→ Com as mãos			
→ Com a bola			
5. Passe			
→ Arremesso básico (passe beisebol)			
→ Passe circular			
→ Com duas mãos			
→ Lob			

6. Abordagem			
→ Com o caiaque			
→ Controle da proa			
→ Controle da popa			
→ Com as mãos			
7. Defendendo			
→ Zona de defesa 1-2-2			
→ Zona de defesa 1-3-1			
→ Marcação sob pressão			
→ Próximo passe			
→ Goleiro			
8. Atacando			
→ Chutes			
→ Entrada dupla			
→ Overlap			
→ Passe-e-vai			
→ Ataque em linhas			
9. Movimentos do ataque para defesa			
→ Giros rápidos para defesa			
→ Mudança para o ataque			
10. Outros			

Alongamentos

Alongamento do Pescoço

Puxe suavemente a cabeça para o lado. Coloca a outra mão atrás das costas. Empurra a cabeça para baixo pressionando o ombro até sentir um alongamento suave. Depois inverta o lado.



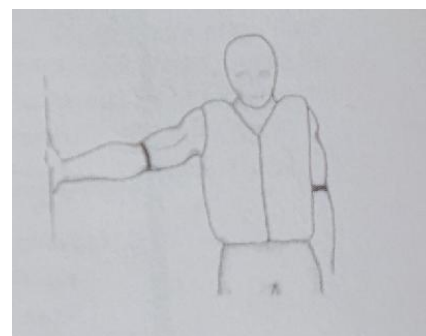
Rotação dos ombros

Com os pés ligeiramente afastados, segure o remo em frente ao quadril. Suavemente e mantendo os braços esticados eleve-os acima da cabeça. Continua por cima dos ombros até as mãos ficarem na linha do quadril. Volte à posição inicial. Repita o exercício 5 vezes. Ao repetir o exercício vai diminuindo a distância entre as mãos até não conseguir manter os braços esticados.



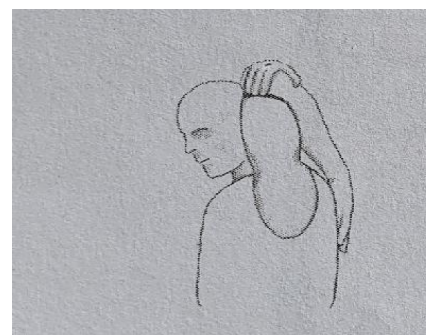
Alongamento do antebraço

Coloque a mão na parede com os dedos abertos e cotovelo flexionado. Faça a extensão lateral esticando até sentir o alongamento. Estica o cotovelo até alongar. Mantém a posição e depois relaxa.



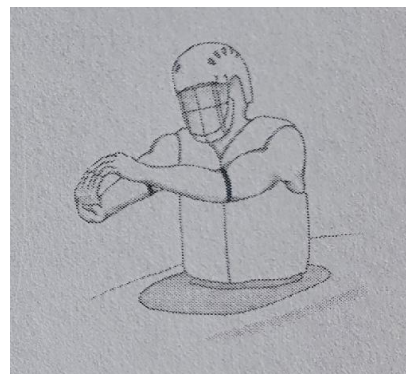
Tríceps e Ombro

Com um braço flexionado, eleva-o por cima da cabeça perto do ouvido e com a mão por cima do outro ombro. Puxa o cotovelo com a mão oposta. Expira e puxe o cotovelo para trás da cabeça. Mantém a posição e relaxa.



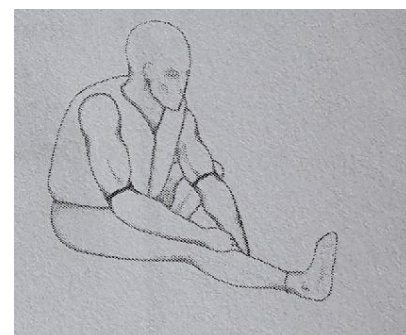
Alongamento de pernas e quadril

Mantém o tronco na vertical com os abdominais contraídos. Inclina-te para a frente por cima do joelho. Empurra as nádegas para a frente. Neste alongamento deve sentir a parte superior da coxa.



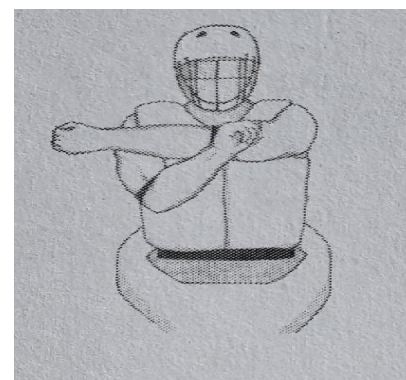
Flexibilidade do tronco

Sente com uma perna estendida e a outra flexionada de modo que o pé fique junto ao joelho esticado. Mantenha as costas retas. Inclina para frente e alonga.



Alongamento do braço

Mantenha um braço na horizontal com cotovelo ligeiramente acima sendo forçado pelo pulso do outro braço. Empurre o cotovelo para fora contra o braço que está elevado para alavancar os bíceps.



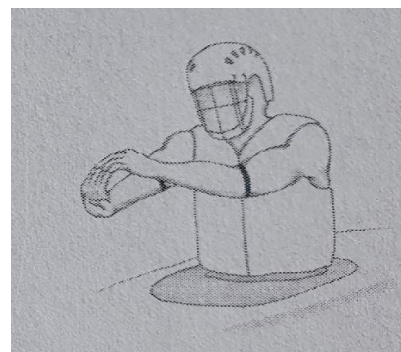
Rotação do tronco

Sem o remo, gire suavemente o corpo para um dos lados do caiaque, apoiando com as mãos nas laterais dos convés dianteiro e trazeiro de forma a alongar os músculos oblíquos. Mantenha a posição por 10 segundos em cada um dos lados



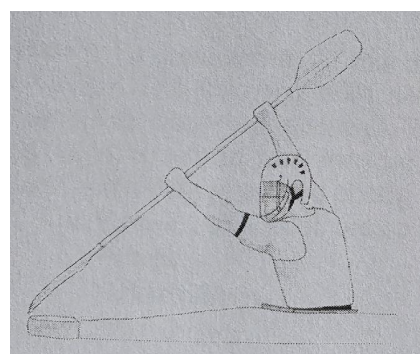
Alongamento dos dedos

Alongue os dedos para trás com a mão e mantenha a posição por 10 segundos.



Braço e tronco

Coloque a extremidade da pá na proa (proteção da frente). Empurra para a frente com o braço que está por cima e puxa com o de baixo. Empurra os finca-pés e estica as pernas. Depois inverta o lado.



Alongamento total

Encoste a cabeça do deck traseiro segurando a bola ou o remo com os braços estendidos. Empurre os finca-pés. Sentirá alongar braços, pernas, costas e braços.



14. TREINOS

Treinos são ótimos para aumentar suas habilidades e aprender novas táticas com um grupo ou sozinho. Os treinos a seguir cobrem todos os aspectos do jogo e são adequados para jogadores de todos os níveis. Eles são agrupados por tipo de habilidade para facilitar a seleção. Praticados de qualquer forma, os maus hábitos vão ficando escondidos.

Os seguintes treinamentos estão previstos:

- Remar
- Manuseio da bola
- Controle de barco
- Conduções
- Defesa
- Ataque
- Jogo

Escolha exercícios para atender às suas necessidades de treinamento e as da sua equipe. Experimente e desenvolva novas técnicas para atender às suas necessidades particulares. Pratique de forma lenta e precisa. Esteja ciente do seu nível em relação aos demais. O que você está fazendo e por que está fazendo isso. Sentar-se à toa e a pensar de forma improvisada no que vai acontecer não é um precursor do aprendizado.

Pratique todos os exercícios:

- **Lentamente**, antes de aumentar a velocidade e a pressão.
- **Precisamente**, certifique-se de que cada ação ou técnica seja feita corretamente.
- **Nos dois lados**, esquerda e direita.
- **Observando regras** normais de jogo.

REMAR

Treino 1: Remando em linha

Número de jogadores: Três ou mais

Habilidades

- Remada para frente
- Velocidade
- Aptidão aeróbica/anaeróbica

Treino

1. Três ou mais remadores formam uma linha única e remam em ritmo relaxado. Caiaques devem manter cerca de 50 cm de distância.
2. O último remador se desloca para a frente da linha para assumir a posição de liderança.
3. Quando aquele canoísta atinge a liderança, o último repete a ação.
4. Os canoístas continuam a girar do final da linha para a liderança.

Comentários

Este exercício constrói resistência e tem melhor resultado realizado acima de 200 m. Ao ultrapassar, o canoísta deve ficar próximo à linha, porém, em distância suficiente para não deixar colidir as pás. Deve estar ciente da onda criada pela linha e da necessidade de se remar em torno dela com esforço extra para superá-la. O exercício também pode ser usado com condução de bola, permitindo que os remadores conduzam a bola enquanto se deslocam para a frente. Ao alcançar a liderança, a bola é deixada na água pronta para o próximo velocista recuperar no final da fila. Alternativamente, a distância entre os caiaques pode ser aumentada para 1-1,5m permitindo a realização de zig zag entre os barcos.

Treino 2: Arrancadas em velocidade (sprints)

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Remada para frente
- Velocidade
- Giro com circular de proa e reversa
- Trabalho anaeróbico

Treino

1. Configure dois grupos em linha com 15 m de área desobstruída.
2. Os remadores formam pares com o primeiro remador de cada par alinhado ao longo da linha de partida.
3. Em um sinal acordado, os remadores correm 15 m, giram e retornam à linha de partida.
4. À medida que os jogadores forem retornando, os demais jogadores na fila repetem a ação.
5. A corrida continua até que cada jogador tenha completado 10-15 arrancadas em velocidade.

Comentários

Este é um exercício anaeróbico porque cada jogador tem um descanso entre as arrancadas em velocidade (sprints). O giro pode variar usando outras formas. Para maior incentivo, faça disputa entre os pares (a primeira linha a terminar vence).

Treino 3: Arranques crescentes em velocidade

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Remada frente
- Velocidade
- Aptidão anaeróbica

Treino

1. Os remadores formam grupos e remam lentamente por 10 ciclos para a frente.
2. Em seguida remam rápido outros 10 ciclos.
3. Após, remam lentamente por 15 ciclos, seguidos por 15 rápidos.
4. Devem continuar alternando entre lento e rápido, aumentando cinco ciclos a cada arrancada, até chegar aos 50 ciclos.
5. Quando 50 ciclos forem alcançados, comece uma contagem inversa até chegar nos 10 ciclos lentos lentos.

Comentários

Os jogadores devem manter uma linha constante através da água e não quebrar à frente do grupo.

Treino 4: Giro com circular de proa e reversa

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Circular de proa com reversa

Treino

1. Reme para frente 3-4 m.
2. Inicie um giro de 360º executando uma circular de proa na direita para levar o barco através dos primeiros 90º.
3. Siga imediatamente com a remada reversa na esquerda para completar 180º.
4. Continue o giro com uma segunda circular de proa para a direita.
5. Termine com uma segunda remada reversa esquerda para completar 360º.
6. Remar para a frente até o final.

Comentários

Exercício útil para demonstrar a rotação total do corpo necessária para girar do final da circular de proa para o início da remada reversa. O exercício pode ser variado para ao invés da remada reversa utilizar a circular de popa.

Treino 5: Quadrado - Manobras básicas

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

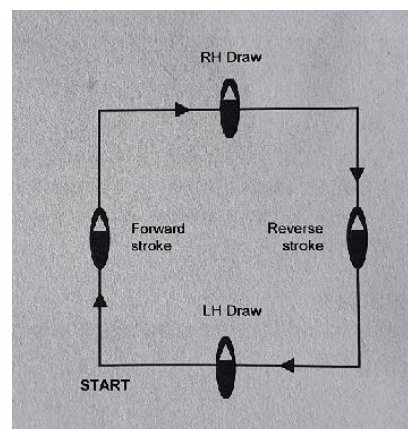
- Curso para frente e para trás
- Desenho para a esquerda e para a direita

Treino

1. Remada para frente por 10 m.
2. Remada lateral direita por 10 m.
3. Remada ré por 10m .
4. Remada lateral esquerda por 10 m.

Comentários:

O tamanho do curso pode ser variado para se adequar ao Remadores.



Treino 6: Quadrado - Lemes

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Lemes
- Giros

Treino

1. Remo dianteiro 4-5 m.
2. Execute um desenho de arco direito.
3. Remo dianteiro 3 m, desenho do arco esquerdo.
4. Remo dianteiro 3 m, desenho do arco direito.
5. Remo dianteiro 3 m, desenho do arco esquerdo.
6. Para a frente remar para finalizar.

Comentários

Os remadores devem observar um ponto de referência à frente para ajudar a manter um sentido constante. Varie a broca afiando o caiaque de ambos os lados.

Treino 7: Giro com circular de proa e circular de popa

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Giros na esquerda e direita

Treino

1. Reme dois ciclos para a frente e no terceiro aplique uma circular de proa na esquerda para fazer 180º.
2. Reme mais dois ciclos para a frente e no terceiro aplique uma circular de popa à direita.
3. Continue alternando as circulares na esquerda e direita, conforme necessário.

Comentários

Circulares devem manter o barco plano. Como alternativa desse exercício pode ser realizado giros de 360º.

MANUSEIO DA BOLA

Treino 8: Passe em dupla

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Passe
- Recepção

Treino

1. Dois jogadores de frente um para o outro a 1 m de distância.
2. A bola é passada entre eles.
3. Aumente progressivamente a distância entre os jogadores até chegarem a 6 m.

Comentários

O exercício pode ser usado para todos os tipos de passes. Comece com os jogadores próximos e jogando lentamente para enfatizar a técnica. O foco é a precisão. Analise cada componente do movimento do passe. Para arremeso básico (passe de beisebol), comece a usar apenas o antebraço e o pulso para lançar a bola, sem rotação corporal. Aumente para 2 m com a rotação da parte do corpo e, em seguida, aumente para 3 m com rotação total do corpo. Para passes laterais, posicione os jogadores lado a lado, também começando a 1m de distância. Para variação, os jogadores podem jogar a bola com os olhos fechados usando sinais de voz para direção ao jogador receptor. Uma segunda bola pode ser incluída para aumentar a velocidade de passe e a concentração.

Treino 9: Passe em grupo

Número de jogadores: Quatro ou mais

Habilidades

- Passe
- Recepção

Treino

1. Os jogadores formam um círculo com as proas apontadas para o centro.
2. A bola é lançada ao redor ou através do círculo de jogador para jogador.

Comentários

Este exercício pode ser usada para todos os tipos de passes. Para lances mais longos, o círculo pode ser feito maior. Para maior dificuldade, os jogadores podem remar em círculo para passar e receber a bola enquanto se movem. Duas ou mais bolas podem ser usadas para aumentar o ritmo e elevar a concentração.

Treino 10: Chute de pênalti a 6 metros

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Chute

Treino

1. O jogador senta na linha de 6 metros, diretamente na frente do gol. Não há goleiro.
2. Coloque o remo na água, ao lado do caiaque, mas do lado oposto ao arremesso.
3. Sente-se em linha reta e coloque a bola sobre a água com uma mão apoiada sobre ela. A outra mão fica relaxada e descansando na saia no cockpit.
4. Atire para o gol, mirando o centro.

Comentários

A intenção do exercício é desenvolver uma abordagem consistente para cobrar pênaltis. Ao adaptar uma rotina de remo na água, mão descansando na saia e outra segurando a bola, a pressão do momento é dissipada e um melhor desempenho é assegurado. Use arremessos básicos ou passes com duas mãos.

Treino 11: Chute de 4,5 metros

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Chute

Treino

1. O jogador se posiciona a 4,5m à frente do gol. Um goleiro é necessário.
2. Coloque o remo sobre a água junto ao caiaque e no lado oposto ao arremesso.
3. Coloque a bola sobre a água, uma mão apoiada sobre ela. A outra mão é relaxada e descansando na saia no cockpit.
4. Avalie a provável ação de bloqueio do goleiro.
5. Atire propositalmente para um local específico ou para obter uma reação específica do goleiro.

Comentários

Chutes de 4,5 m são usados para determinar o resultado de um jogo empatado. Cinco jogadores de cada equipe devem atirar no gol. O time que mais marca gols vence

Treino 12: Cruzeiro do Sul

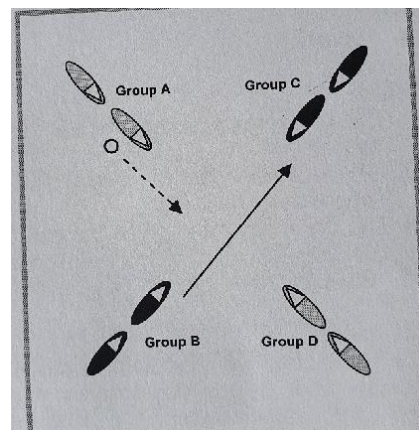
Número de jogadores: oito ou mais

Habilidades

- Passe
- Recepção
- Controle de barco

Treino

1. Quatro duplas formam o desenho de uma cruz, divididas em Grupos A, B, C e D.
2. O primeiro remador do grupo A, que deve estar parado na sua posição, passa a bola para o primeiro remador do grupo B que deverá estar remando em direção ao grupo C.
3. B receberá a bola na esquerda e passará para C que estará de frente. O jogador B que acabou de efetuar o passe entra no final da fila do grupo C.
4. O jogador C que recebeu a bola passa para o jogador A que estará se movendo de frente para o Grupo D. O Jogador A receberá a bola na esquerda e a passará de frente para o primeiro da fila do Grupo D. Depois do passe segue remando até o final da fila deste grupo D.
5. O exercício continua a girar através de todos os jogadores recebendo pelo mesmo lado esquerdo.



Comentários

Um mínimo de oito jogadores é necessário para este exercício, mas é possível ser realizado com muitos mais. Use para treinar os arremessos básicos, arremessos com as duas mãos, passes laterais e lob. Pode ser usado para passes da mão esquerda e direita, bem como para recepções na direita e esquerda ou até mesmo com mão única. Para dificultar, os jogadores podem jogar a bola sobre o convés para pegar com o remo. Para aumentar a concentração de grupo e evitar que os jogadores fiquem frios, use duas bolas. Uma começando no grupo A, outro no grupo D. Para variação, os jogadores tentam bloquear a bola após o passe. Por exemplo, imediatamente quando B passar a bola para o estacionário C, B então tenta bloquear o passe de C para A.

Treino 13: Recepção de passe nas costas

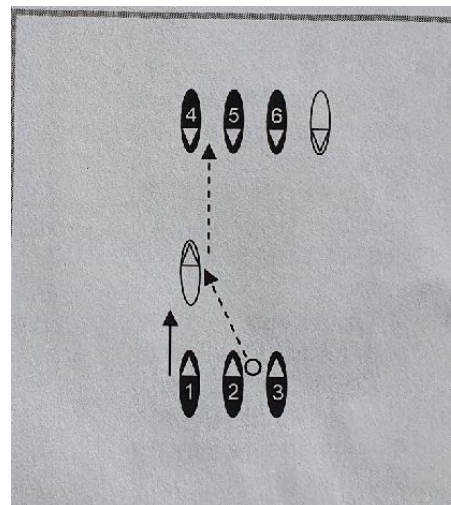
Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades

- Recepção nas costas
- Visão periférica
- Passe

Treino

1. Jogador 1 rema para frente.
2. Jogador 2 passa nas costas de 1.
3. Jogador 1 passa para 4 e assume posição ao lado do jogador 6.
4. Jogador 5 rema para frente.
5. Jogador 4 passa a bola para 5.
6. Jogador 5 passa para 3 e assume posição ao lado de 2.
7. Jogador 2 rema para frente para receber a bola do Jogador 3 e o exercício continua...



Comentário

O exercício dá ênfase na recepção da bola nas costas. O jogador que pegar a bola terá que efetuar o passe de frente. O passe, que pode ser arremesso básico ou com as duas mãos, deve ser na altura do ombro do jogador que está remando.

Treino 14: Virada brusca

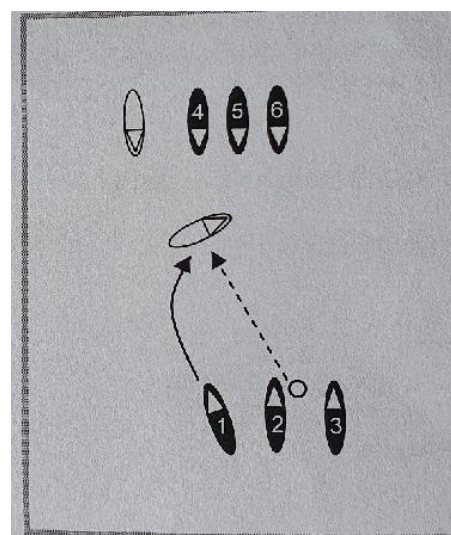
Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades

- Passe
- Visão periférica
- Habilidades no barco

Treino

1. Jogador 1 rema para a frente e corta bruscamente para a direita.
2. Jogador 2 passa a bola para 1.
3. Tendo recebido a bola, o jogador 1 passa a bola para o jogador 4.
4. Jogador 1 continua remando e assume posição ao lado de 4.
5. O exercício continua com o jogador 5 repetindo o corte para receber a bola de 4.



Comentários

Varie o treino com arremesso básico, lob e passe com as duas mãos.

Treino 15: Passe longo e passe curto

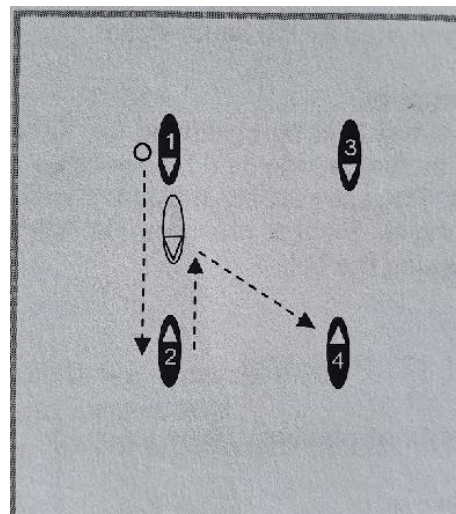
Número de jogadores: quatro

Habilidades

- Passe
- Arrancadas em velocidade
- Giros

Treino

1. O jogador 1 (parado) começa com a bola e passa para o jogador 2 (passe longo) que estará de frente.
2. Jogador 1 rema para a frente e recebe a bola do jogador 2 quando estiver no meio do caminho (passe curto).
3. Depois de lançar a bola, o jogador 2 rema para frente e faz um giro de 180° para assumir a posição desocupada por 1.
4. Jogador 1 continua se movendo e passa a bola na diagonal para o Jogador 4 que estará parado.
5. De imediato o Jogador 4 passa para o Jogador 3 que também vai estar parado.
6. Quando o Jogador 3 recebe, o jogador 4 rema em direção a ele e recebe a bola para passá-la na diagonal de volta para o início
7. O exercício recomeça.



Comentários

O exercício requer giros rápidos de 180° à medida que os jogadores melhorem suas habilidades. Ter mais de quatro jogadores reduz o valor deste exercício porque a pressão para estar em posição no tempo correto não é criada.

Treino 16: Passe em linha

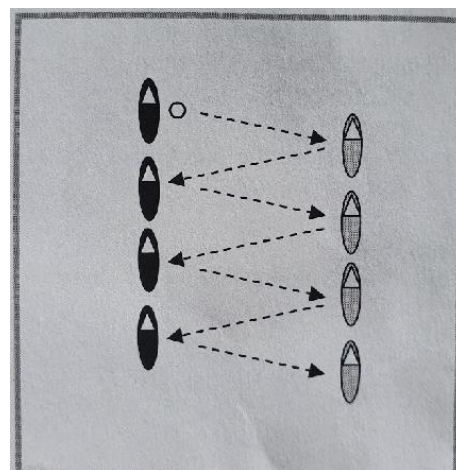
Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Remada frente
- Passe
- Velocidade
- Resistência

Treino

1. Os jogadores formam duas linhas paralelas com cerca de 3 m de distância e remam para a frente juntos.
2. A bola começa com o primeiro jogador da linha da esquerda passando para o primeiro jogador da linha da direita que em seguida a repassa conforme demonstrado no diagrama.
3. Uma vez que a bola chega ao último jogador, ela retorna pela mesma rota.



Comentários

O exercício deve ser contínuo por 100 m ou mais. O desafio é não deixar escapar a bola e manter as duas linhas paralelas. Todos os tipos de passes podem ser usados. Os jogadores que passam e recebem a bola devem girar o corpo para a pessoa que eles estão passando.

Treino 17: Triangulação

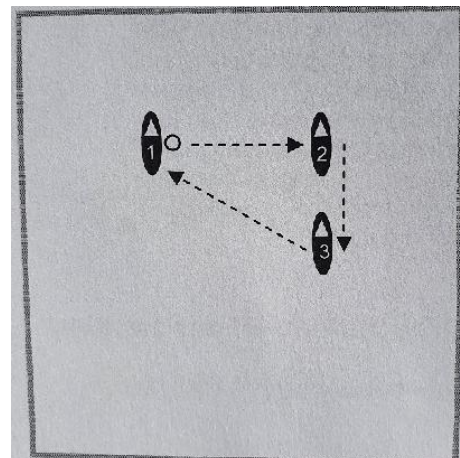
Número de jogadores: três

Habilidades

- Passes laterais e arremessos básicos
- Recepção

Treino

1. Três jogadores remam para a frente na formação mostrada ao lado.
2. A bola começa com o jogador 1 e é passada lateralmente para a esquerda ao jogador 2.
3. O jogador 2 pega a bola com a mão direita apertando a bola contra o peito. A bola é então colocada na água à direita do barco.
4. O jogador 3 recupera a bola e passa para o jogador 1.



Comentário

Jogadores alternam posições para variação.

Treino 18: Triangulação 2

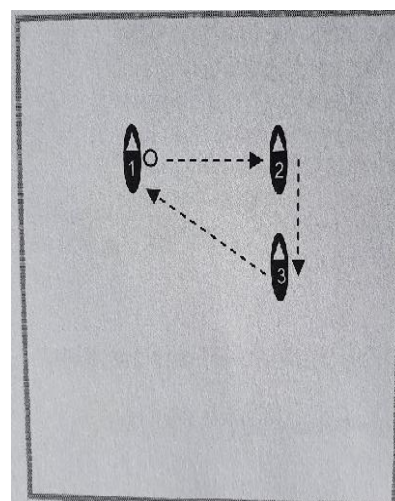
Número de jogadores: três

Habilidades

- Passes nas costas
- Passe lateral

Treino

1. Três jogadores configurados na forma ao lado, idêntico ao exercício anterior.
2. Só que agora o Jogador 3 começa lançando a bola na água, cerca de 1-2 m na frente do jogador 2.
3. Jogador 2 recupera a bola e passa lateralmente para o jogador 1.
4. Jogador 1 joga a bola para a água na frente do jogador 3 para reiniciar o exercício.



Comentários

Jogadores alternam posições para variação.

CONTROLE DE BARCO

Treino 19: Remando de um lado

Número de jogadores: dois

Habilidades

- Remar de um lado
- Equilíbrio
- Controle de barco
- Força

Treino

1. Dois jogadores posicionados lado a lado com seus barcos tocando.
2. Os jogadores só podem remar de um lado.
3. Em um sinal acordado, ambos os jogadores remam para tentar quebrar à frente do outro.
4. Os barcos devem manter contato durante toda o exercício.

Comentários

Um bom exercício para construir habilidade e confiança no encontro cara a cara.

Treino 20: Zig zag

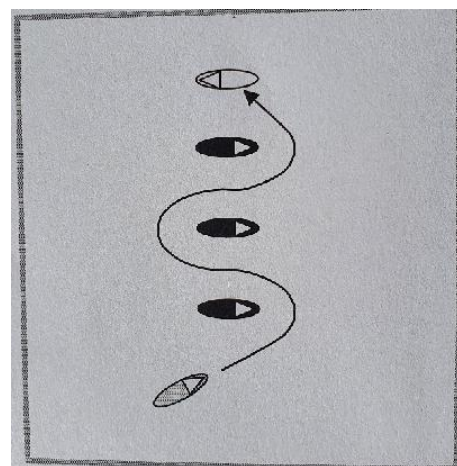
Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

- Circulares
- Lemes
- Giros leves
- Posição do barco

Treino

1. Dois ou mais caiaques posicionam-se lado a lado, cerca de 3 m de distância com as proas alinhadas.
2. O primeiro deve fazer zig zag entre os caiaques estacionários.
3. Encerrando o zig zag deverá assumir posição no final da linha.
4. Em seguida, o próximo remador deve iniciar o zig zag para continuar o exercício.



Comentários

Os remadores devem ter como objetivo manter o percurso o mais curto e direto possível sem atingir os caiaques estacionários. É um excelente exercício de posicionamento de barco e desenhos das curvas.

Treino 21: Retorno à bola

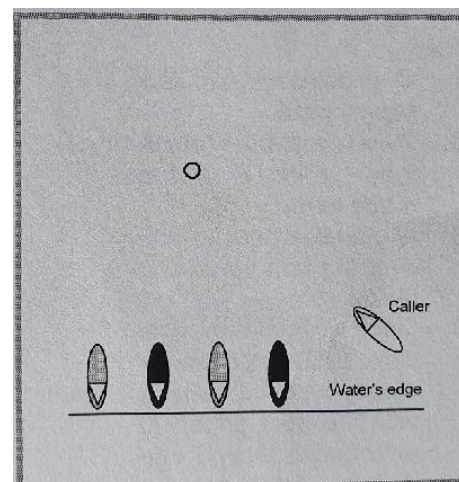
Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

- Giros
- Abordagem
- Posição de barco

Treino

1. Dois ou mais jogadores posicionam-se lado a lado com barcos voltados para a borda da piscina ou uma linha lateral.
2. A bola é lançada 3-4 metros para trás, porém mais ou menos equidistante de cada jogador.
3. Enquanto a bola está no ar, dois jogadores são chamados pelo nome para recuperar a bola.
4. O primeiro jogador a entregar a bola ao instrutor ganha.



Comentários

Se a posse se tornar duvidosa, dois jogadores adicionais podem ser enviados para criar uma jogada 2-em-2.

Treino 22: Abordagem trazeira

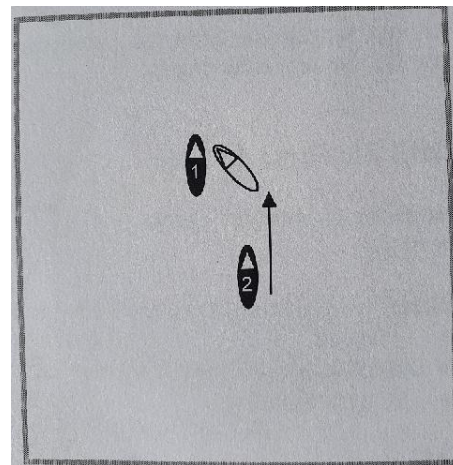
Número de jogadores: dois

Habilidades

- Abordagem
- Compreensão da onda da curva

Treino

1. Jogador 1 rema para a frente em um ritmo constante.
2. Jogador 2 arranca de uma distância de 2 metros atrás e algo em torno de 1 metro ao lado.
3. Jogador 2 rema para subir na onda produzida pela proa do barco 1 e atacar a proa.
4. Uma vez sobre a onda, o jogador 2 executa uma forte circular para mergulhar a proa sob a proa do barco 1, mudando-o de direção.



Comentários

No início, o jogador 1 deve mover suavemente para permitir que o jogador 2 estabeleça uma técnica de ataque. Após estabelecer certo nível técnico, a velocidade poderá então ser aumentada. Ou então inserir uma bola para dificultar. Jogador 1 poderá esconder a bola para uma situação de jogo mais realista. Ao invés de passar pela onda de arco, o atacante poderá surfar a onda e ser levado para o lado do Jogador 1. Outra opção seria remar ao redor da onda para evitá-la até alcançar um ângulo de enfrentamento melhor.

Treino 23: Girando na bola

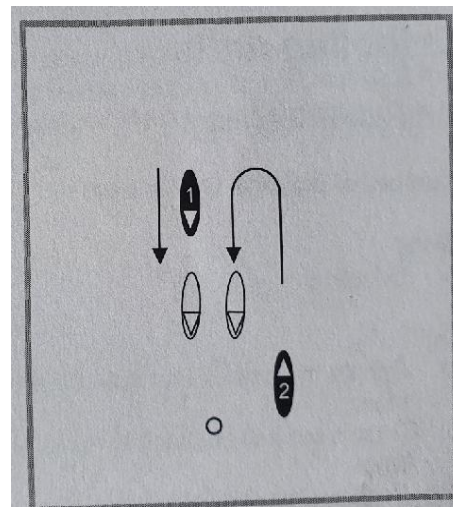
Número de jogadores: dois

Habilidades

- Arrancadas
- Giros

Treino

1. Dois jogadores se posicionam de frente a 9m de distância e se deslocam para lados opostos.
2. Uma bola é colocada na água 10-12 m do Jogador 1.
3. Jogador 1 arranca para a frente para recuperar a bola.
4. Ao mesmo tempo, o jogador 2 também arranca em direção ao jogador 1.
5. Quando estiverem próximos, o jogador 2 deverá girar para ficar no mesmo sentido e também buscar a posse da bola.



Comentários

O Jogador 2 não deve girar muito cedo para possibilitar a disputa da posse com o jogador 1.

CONDUÇÃO

Treino 24: Condução simples

Número de jogadores: um ou mais

Habilidades

- Conduzir a bola

Treino

1. Conduza a bola para que ela seja recuperada a cada dois ciclos. Repita cinco vezes.
2. Conduza a bola para que ela seja recuperada a cada três ciclos. Repita cinco vezes.
3. Continue o exercício por quatro e cinco ciclos.

Comentários

O objetivo do exercício é ligar a distância que a bola é lançada na frente do caiaque com o número de ciclos necessários para recuperá-la. Observe que para um número par de ciclos a bola é recuperada do mesmo lado todas as vezes. Mas para um número ímpar de ciclos a bola alterna de um lado para o outro. Condução com um ciclo pode ser praticado.

Treino 25: Condução em linha

Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

- Condução
- Velocidade
- Ataque trazeiro
- Resistência

Treino

1. Um grupo de jogadores forma uma única linha.
2. O primeiro jogador conduz a bola lentamente cinco vezes e imediatamente continua com três conduções rápidas.
3. Na quinta condução lenta, quando a bola bate na água, o segundo jogador da linha arranca para frente para atacar.
4. Quando a abordagem estiver completa, os dois primeiros jogadores recuam para o final da linha e o exercício reinicia com os dois próximos jogadores.

Comentários

A intenção é colocar o jogador que conduz sob pressão e fazer com que mudem a direção do caminho pretendido. Não é necessário ganhar a posse da bola. Para variação a bola pode ser conduzida com o remo. Mantenha uma linha reta durante o exercício.

Treino 26: Condução

Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Condução

Treino

1. Dois grupos de jogadores se enfrentam a cerca de 15 metros de distância.
2. O primeiro jogador de um grupo rema para frente, conduzindo a bola e passa para o jogador oposto no segundo grupo.
3. Este jogador então conduz para frente e passa de volta para o primeiro grupo.
4. O exercício continua alternando as conduções entre cada grupo.

Comentários

Os jogadores devem se concentrar em segurar uma linha reta e desenvolver uma colocação e recuperação regular de bola à medida que driblam. Para variação, um perseguidor pode seguir o jogador, ou um defensor pode ser introduzido entre o jogador de drible e o jogador que recebe o passe.

Treino 27: Condução sob pressão

Número de jogadores: dois

Habilidades

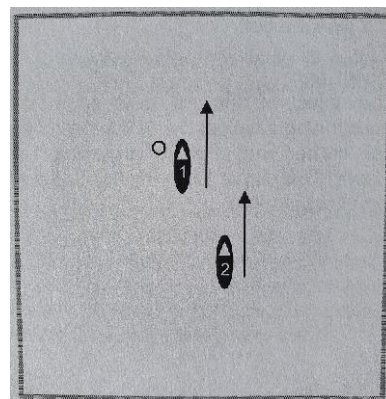
- Condução
- Velocidade
- Abordagem

Treino

1. Jogador 1 conduz a bola em velocidade.
2. Jogador 2 arranca de uma distância de um barco atrás com o intuito de fazer o Jogar 1 mudar sua rota.

Comentários

O exercício coloca o jogador que conduz sob pressão para desenvolver habilidades. O jogador que aborda deve decidir se quer passar, surfar ou dar a volta na onda formada pelo barco da frente.



Treino 28: Drible

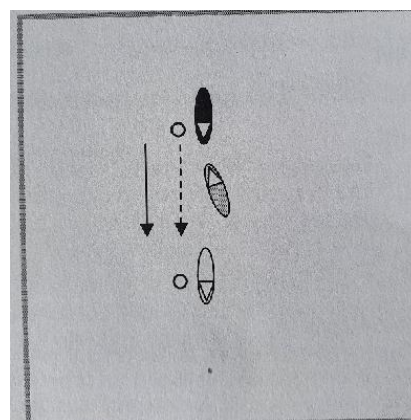
Número de jogadores: dois

Habilidades

- Posse
- Velocidade
- Driblar o jogador adversário
- Simular movimentos de barco e bola

Treino

1. Dois jogadores se posicionam de frente a 6m um ao outro.
2. O portador da bola rema em direção ao outro jogador e tenta passar sem perder a bola.
3. O defensor tenta bloquear o progresso e ganhar a bola.



Comentários

O objetivo deste exercício é passar por um defensor atacante mantendo a posse da bola. Para passar a bola pelo defensor, o portador da bola pode driblar com um chapeuzinho, meia lua e etc. O jogador completa o exercício passando pelo defensor.

Treino 29: Passe lateral

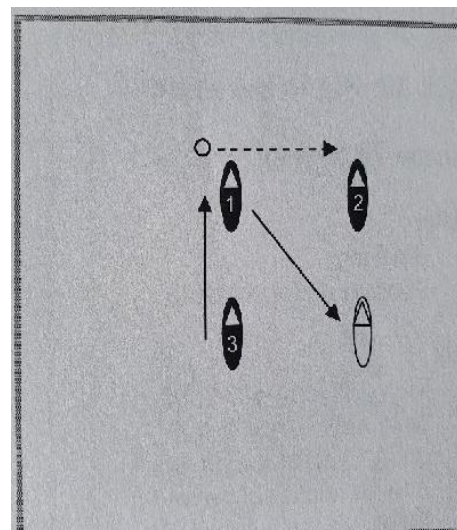
Número de jogadores: três ou quatro

Habilidades

- Passe com a mão direita e esquerda
- Passe lateral em ambos os lados
- Posicionamento do barco

Treino

1. Três jogadores se posicionam como mostrado ao lado. Os jogadores da frente estão a 3m de distância.
2. Jogador 1 rema para frente e conduz a bola três vezes com a mão esquerda.
3. Jogador 1 passa a bola para o jogador 2 com um passe lateral de esquerda.
4. Depois de passar, o jogador 1 se posiciona atrás do jogador 2, enquanto que o jogador 3 avança para a posição desocupada pelo jogador 1.
5. Ao receber a bola, jogador 2 rema para frente e conduz a bola três vezes com a mão direita.
6. Jogador 2 passa a bola para o jogador 3 (agora na posição da frente) com um passe de braço direito.
7. Jogador 2 assume a posição atrás do jogador 3, enquanto o jogador 1 se move para assumir a posição da frente, mas desta vez no lado direito do grupo.
8. O exercício é reiniciado.



Comentários

Este exercício combina condução e habilidades dos passes laterais. Os jogadores devem estar continuamente em alerta enquanto se movem entre as posições. Este é um bom exercício que requer foco constante. Também pode ser adaptado para quatro jogadores com dois na frente e dois atrás. Nesta formação não haverá necessidade de recuar na diagonal, em vez disso o jogador da frente troca de posição com o jogador diretamente atrás.

DEFESA

Treino 30: Bobinho

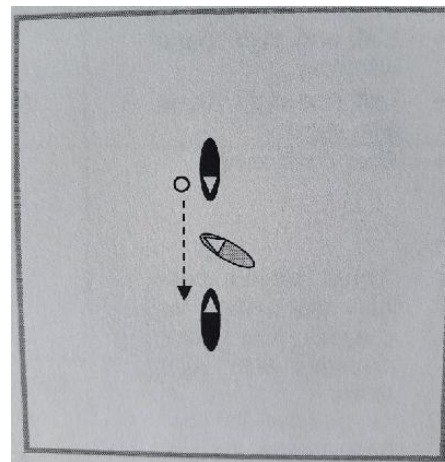
Número de jogadores: três

Habilidades

- Bloqueio
- Passe sob pressão

Treino

1. Dois jogadores se posiciona de frente uns aos outros 5-8 m de distância. Um terceiro jogador fica livre para se mover entre eles.
2. Os jogadores externos permanecem parados e trocam bolas um para o outro.
3. O jogador do meio tenta interceptar a bola.



Comentários

Todos os tipos de passes podem ser usados, porém o lob deverá ser evitado, pois limita o valor do exercício. O jogador que passa a bola deve esperar até que o “bobinho” esteja posicionado antes de passar.

Treino 31: Bobinhos

Número de jogadores: cinco ou mais

Habilidades

- Bloqueio
- Passe sob pressão
- Próximo passe
- Trabalho em equipe

Treino

1. Os jogadores formam dois grupos em duplas: um grupo externo e um grupo interno. O grupo interno (bobinhos) tem um jogador a menos do que o grupo externo.
2. O grupo externo forma um círculo com jogadores posicionados ao redor em espaços semelhantes.
3. O grupo interno ficará livre para se mover dentro do círculo.
4. O grupo externo passa a bola dentro de seu grupo e deve manter a posse.
5. O objetivo do grupo interno é bloquear os passes e ganhar a posse.



Comentários

Neste exercício o grupo interno está em movimento enquanto tentam bloquear os passes. Devem se posicionam entre o portador da bola e um passe em potencial para antecipar o próximo passe. A comunicação é essencial, pois os jogadores internos trabalham juntos para ganhar a bola. Os jogadores externos mantêm posição e devem esperar até que os bobinhos estejam posicionados antes de passar. Todos os tipos de passes podem ser usados, mas o lob deve ser evitado, pois limita o valor do exercício.

Treino 32: Proteção de bola

Número de jogadores: dois

Habilidades

- Controle de bola
- Controle de barco

Treino

1. Um jogador coloca a bola na água a 1 m do caiaque e é abordado do lado oposto por outro jogador tentando pegar ativamente a bola.
2. O primeiro jogador protege a bola girando o caiaque de forma que não perca a posse.
3. O exercício termina quando o portador da bola perde a posse.

Comentários

Para uma mudança de ênfase, faça o exercício ao lado de uma linha lateral. A bola deve ficar próximo do limite de relar na linha. O segundo jogador aborda com o objetivo de forçar que a bola encoste na linha.

Treino 33: Zona de defesa e ataque

Número de jogadores: sete ou mais

Habilidades

- Zona de defesa
- Zona de ataque
- Trabalho em equipe

Treino

1. Uma equipe monta a defesa.
2. A segunda equipe o ataque.
3. As equipes usam as várias táticas de defesa e ataque para proteger ou quebrar a zona.

Comentários

Cada equipe estabelece qualquer uma das estratégias de defesa/ataque. É melhor praticar uma estratégia específica repetidamente para que os jogadores se identifiquem para identificar sua configuração e assumir posição sem instruções. As equipes trocam de papéis após 3-5 execuções.

Treino 34: Rotação de jogo

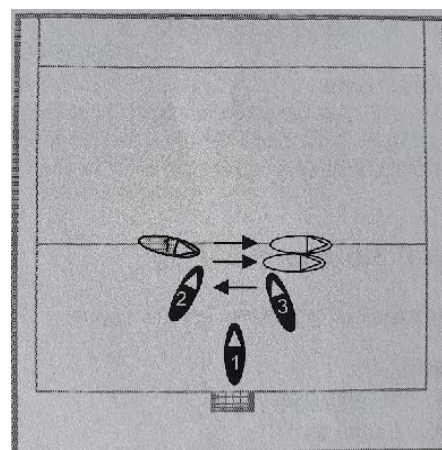
Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Defesa
- Trabalho em equipe

Treino

1. Três jogadores montam sistema 1-2 de defesa.
2. Um jogador ataca a zona.
3. Como jogador 1 ataca, o jogador 2 bloqueia o atacante e tenta levar para a linha lateral do outro lado que está posicionado. Jogador 3 assume a posição que estava o jogador 2.



Comentários

O exercício pode ser praticado com e sem bola. Os jogadores de defesa devem conversar uns com os outros para garantir que a rotação seja eficaz. Um jogador de ataque adicional, atacando pela direita aumentará a dificuldade.

Treino 35: Rotação de jogo 2

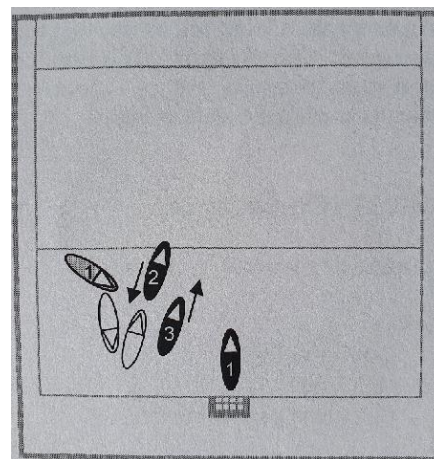
Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Defesa
- Trabalho em equipe

Treino

1. Três jogadores montam a defesa como mostrado ao lado.
2. Jogador 1 faz tentativa de entrar na zona atrás do jogador 2.
3. Remando de ré o jogador 2 tenta levar o atacante para a linha do gol.
4. Jogador 3 deve assumir a posição deixada pelo jogador 2.



Comentários

O exercício pode ser praticado com e sem bola. Os jogadores de defesa devem conversar uns com os outros para garantir que a rotação seja eficaz. Um jogador de ataque adicional, atacando por cima, aumenta a dificuldade.

Treino 36: Goleiro nos chutes distantes

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Goleiro
- Reflexos
- Olhos-mão. Coordenação

Treino

1. O goleiro se senta na frente do gol, com o remo posicionado e a lâmina de baixo encostada no convés.
2. Os jogadores atiram de 5-6m, de qualquer lugar na água, movendo-se ou parado.
3. O remo é levantado para bloquear a bola somente quando for arremessada.

Comentários

O exercício tem como objetivo desenvolver os reflexos rápidos necessários para bloquear um gol aberto. Um goleiro posicionado com o remo descansando no convés deixa o gol aberto para atrair um tiro. Existe tempo suficiente para o goleiro se preparar enquanto a bola está no ar.

Treino 37: Goleiro nos chutes curtos

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Posição
- Reflexos
- Olhos-mão. Coordenação

Treino

1. Goleiro posiciona-se sob o gol.
2. Arremessos no gol a partir de 5 m.
3. Arremessos no gol a partir dos 4 m.
4. Arremessos no gol a partir de 3 m.
5. Chutes ao gol ao lado do goleiro.

Comentários

O goleiro usa diferentes técnicas de bloqueio para arremessos próximos ou distantes. Use isso para praticar inclinando a pá para a frente para reduzir as opções de tiro.

ATAQUE

Treino 38: Chutes a gol em linha

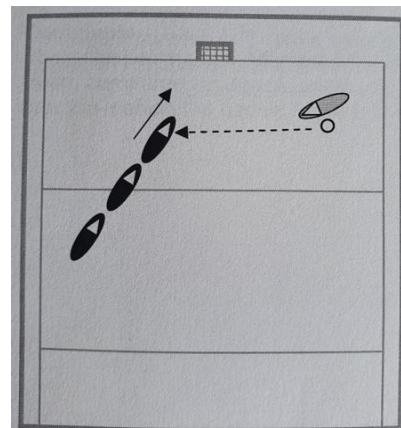
Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Chutes
- Passes
- Captura da bola

Treino

1. Os jogadores formam uma linha em direção ao gol em ângulo de 50-60°.
2. Um jogador estacionário faz os passes individualmente para cada um dos jogadores em fila que farão o arremate ao gol.
3. Depois de atirar, o jogador retorna para o final da fila.



Comentários

Adapte o exercício para os vários tipos de tiros e passes. Por exemplo, passe para a água na frente, passe para as mãos ou passe para a água ao lado. Para dificultar, um goleiro poderá ser adicionado. Ou então dois defensores poderão colocados com o goleiro. Existe a possibilidade, ainda, de um caçador ser usado para colocar o atirador sob pressão. Fazer rolamento antes de chutas seria mais uma alternativa para esse exercício.

Treino 39: Chutes a gol em V

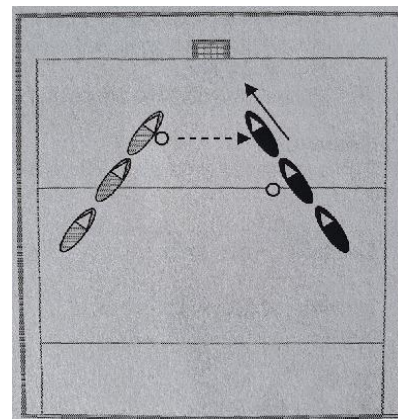
Número de jogadores: quatro ou mais

Habilidades

- Chutes
- Passes
- Captura da bola

Treino

1. Os jogadores formam um "V" na frente do gol. Cada lado do "V" formando um ângulo de 50-60° para a linha do gol.
2. Um jogador de um lado passa a bola para um jogador em movimento do outro lado que, em seguida, atira para o gol.
3. Tendo disparado, o jogador ocupará posição no final da linha oposta.
4. O jogador que passou a bola também deverá ir para o final da outra fila.
5. Os jogadores continuam a atirar e circular de um lado para o outro.



Comentários Adapte o exercício para os vários tipos de tiros e passes. Por exemplo, passe para a água, passe para as mãos ou passe para a água ao lado. Para variar, um goleiro pode ser adicionado. Um ou dois defensores podem ser colocados. Um caçador pode ser usado para colocar o atirador sob pressão. O jogador que recebe a bola pode rolar com a bola antes de atirar.

Treino 40: Arremesso lateral ao gol

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

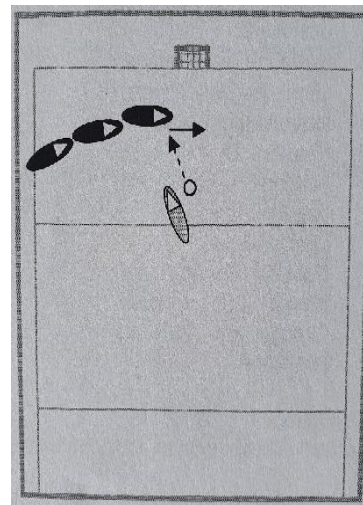
- Chutes
- Arremesso lateral

Treino

1. Os jogadores formam um grupo em uma extremidade da linha do gol.
2. O primeiro jogador rema paralelamente com a linha do gol, a 1-2 m dele, e recebe a bola para um arremesso lateral.
3. Tendo atirado para o gol, o jogador rema e retorna para a parte de trás da linha.
4. Os jogadores continuam atirando e circulando.

Comentários

Adicione um goleiro para um desafio adicional.



Treino 41: Arremessos diversos

Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

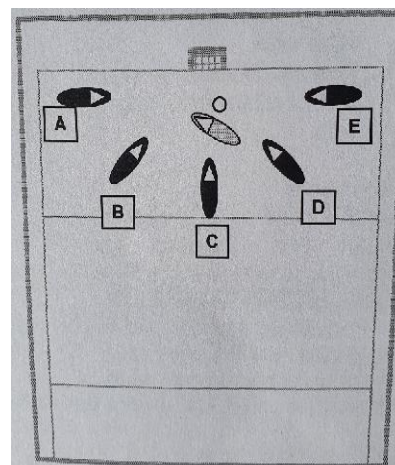
- Chutes a gol

Treino

1. A bola é alimentada de um jogador estacionário para um jogador em movimento.
2. Comece em A: tiro lateral de mão direita.
3. Posição B: Arremesso básico de mão direita.
4. Posição C: Arremesso com duas mãos.
5. Posição D: Arremesso básico com a mão esquerda.
6. Posição E: Arremesso lateral com a mão esquerda.

Comentários

Cada posição tem o seu fundamento específico e os jogadores devem girar as posições após a execução de cada um dos fundamentos. A→B→C→D→E→A→..... Adicione um goleiro para um desafio adicional.



Treino 42: Arremessos sob pressão

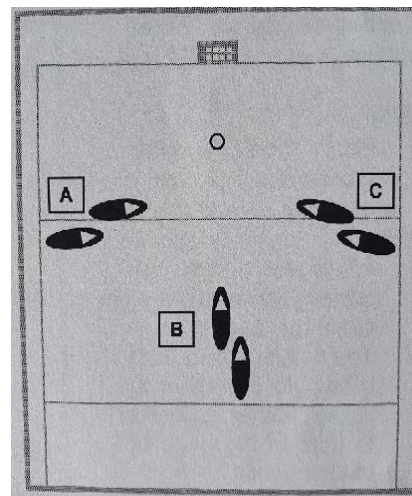
Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades

- Conquistar a posse
- Manter a posse
- Chute
- Defesa

Treino

1. Os jogadores formam três grupos A, B e C.
2. 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.
3. Os 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.
4. O treino continua com um jogador do próximo grupo jogando a bola.



Comentários

Se os dois jogadores que competem pela bola não podem produzir um tiro, outros dois jogadores podem ser enviados para ajudar para que o exercício se torne dois contra dois.

Treino 43: Arremessos sob pressão 2

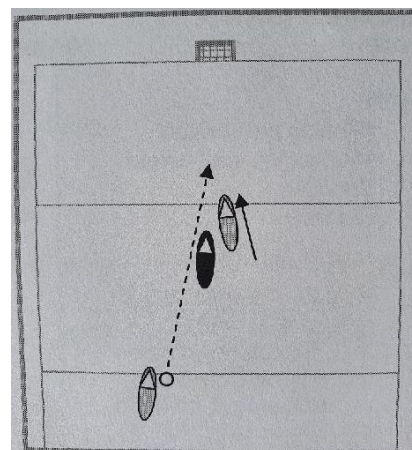
Número de jogadores: três ou mais

Habilidades

- Chutes ao gol sob pressão

Treino

1. Um jogador arranca para o gol com um defensor perseguindo.
2. 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.
3. O atacante chuta ao gol.



Comentários

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.

Treino 44: Bola cruzada

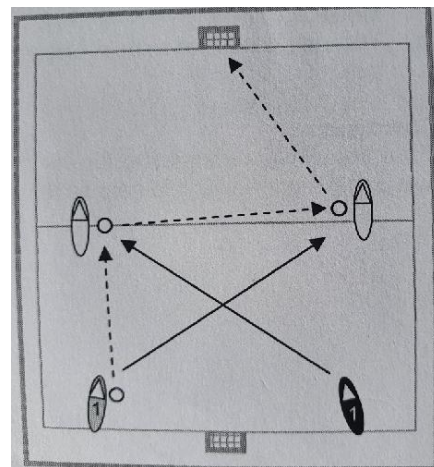
Número de jogadores: dois ou mais

Habilidades

- Passes longos
- Chutes longos
- Arranques

Treino

1. Dois jogadores se alinham na linha do gol, como mostrado no desenho ao lado.
2. O Jogador 1 da esquerda lança a bola para a sua frente mais ou menos no meio do caminho ao gol.
3. Enquanto a bola está no ar, o jogador da direita **1** arranca em direção a ela para ganhar a posse.
4. O jogador 1 rema para ponta direita para receber o passe do outro jogador.
5. O Jogador 1 arremessa ao gol.
6. Ambos os jogadores continuam o exercício invertendo as posições.



Comentários

Os jogadores devem correr, passar e atirar rápido e com força. A bola é passada para as mãos para permitir um tiro imediato no gol. Para variar, a bola pode ser passada para a água, um metro na frente do jogador de corrida. Outros jogadores podem participar do exercício.

Treino 45: Criando buracos

Número de jogadores: sete ou mais

Habilidades

- Habilidades
- Criar buracos na defesa
- Trabalho em equipe

Treino

1. Configure uma defesa padrão de zona 1-2-2 ou 1-3-1 com cinco jogadores.
2. Dois, três ou quatro jogadores de ataque (com bola) trabalham juntos para criar buracos na defesa.
3. Quando um buraco for criado, o jogo é imediatamente interrompido ficando todos parados na posição atual. Neste momento o erro é avaliado entre todos.
4. A defesa é reiniciada.

Comentários

O objetivo deste exercício é ensinar os jogadores como e onde os buracos são criados.

Treino 46: Passe-e-corra ou 1-2

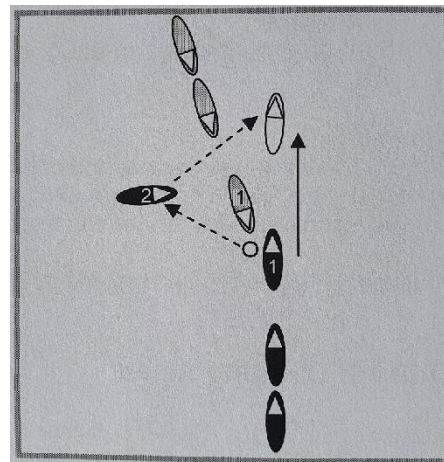
Número de jogadores: cinco ou mais

Habilidades

- Habilidades
- Trabalho em dupla
- Passe
- Ataque

Treino

1. Jogador 1 rema para frente conduzindo a bola.
2. O adversário 1 vem de encontro para interceptar.
3. Ao se aproximar a bola é lançada para o jogador 2 que a devolverá para o jogador 1 assim que ele se desvincular do adversário. Recebendo de volta deverá chutar ao gol.



Comentários

Todos os tipos de passe podem ser usados para o 'passe' e 'corra'.

Treino 47: 1-2-3

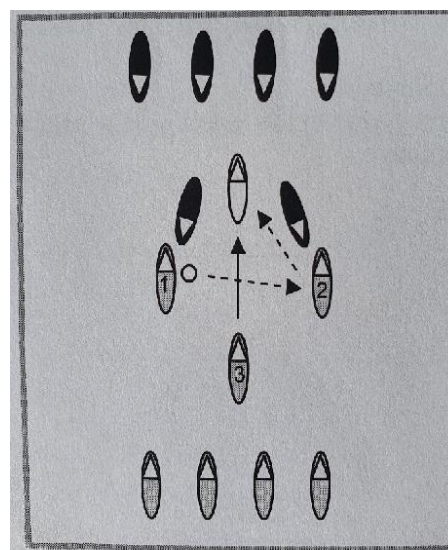
Número de jogadores: cinco ou mais

Habilidades

- Trabalho em equipe
- Passe
- Ataque

Treino

1. O jogador 1 conduz a bola para frente. O companheiro 2 também rema para a frente, mas fica para trás.
2. O portador da bola, no momento da abordagem pelo adversário, passa a bola para o jogador 2.
3. Quando o jogador 2 for também abordado pelo outro defensor deverá passar para o jogador 3 que deverá estar posicionado no centro.
4. O jogador 3 rema para a frente para receber o passe de 2.
5. O jogador 3 passa pelos adversários esperando recomeçar a jogada



Comentários

O treino é para cinco jogadores, três no ataque e dois na defesa. O ataque usa o 1-2-3 para levar a bola para frente, enquanto os dois defensores tentam forçar o giro. O exercício também pode ser usada para atirar ao gol.

JOGO

Treino 48: Marcação

Número de jogadores: cinco ou mais

Habilidades

- Diversão
- Trabalho em equipe
- Arranque em velocidade
- Giro
- Ação do quadril

Treino

1. Um jogador começa com a bola e ataca.
2. Com a perda da posse deverá se juntar ao defensor para tentar marcar o próximo jogador.
3. O exercício estará completo quando cada jogador for marcado.

Comentário

Este é um jogo divertido que combina táticas de equipe com velocidade e habilidades de barco.

As regras do jogo são:

- Para configurar a marcação, a bola deve tocar no jogador, no convés dianteiro ou traseiro de seu caiaque. Uma bola batendo nos lados, no casco do caiaque ou no remo, não conta.
- Para evitar ser marcado, os atacantes podem mergulhar, inclinar ou rolar o caiaque. Os jogadores também podem usar o remo e as mãos para bloquear, pegar ou jogar a bola.
- Os limites são definidos para condensar os jogadores a uma área fixa.

Treino 49: Mantendo-se fora

Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades

- Diversão
- Trabalho em equipe
- Exercício de jogo

Treino

1. Formar duas equipes de três a cinco jogadores.
2. Um time começa com a bola e deve manter a posse. Eles fazem isso usando habilidades e táticas dentro das regras do Caiaque Polo.
3. Quando houver a troca da posse, o jogo continua sem pausa.

Comentários

Este é um jogo divertido. Não há metas. O trabalho em equipe é essencial para o sucesso, pois os jogadores procuram continuamente o “próximo passe”. Os limites são definidos para limitar os jogadores a uma área fixa.

Treino 50: Pressão

Número de jogadores: seis ou mais

Habilidades

- Trabalho em equipe
- Exercício de jogo

Treino

1. Os jogadores formam duas equipes.
2. Um jogo é jogado exclusivamente usando pressão mas sem gols.
3. O passe não é permitido através ou sobre o remo do oponente.

Comentários

A restrição de passe força os jogadores a correr ou driblar para se libertarem da pressão. Alternativamente, os companheiros de equipe podem se posicionar para criar oportunidades de passe que não se rompam. A observância estrita da regra da posse de 5 segundos coloca pressão adicional sobre os jogadores.