

ALBERTO VIRGÍLIO BOERO

ELEMENTOS BÁSICOS DE
AUXÍLIO À TÁTICA
INDIVIDUAL
DE
POLO AQUÁTICO



ALBERTO VIRGÍLIO BOERO

ELEMENTOS BÁSICOS DE
AUXÍLIO À TÁTICA
INDIVIDUAL
DE
POLO AQUÁTICO

Monografia, apresentada como exigência curricular para a conclusão do Curso de Especialização em Ciência do Esporte na Universidade Estadual de Campinas.

Orientador: Prof. Braulio Araujo Junior

CAMPINAS
1994

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	05
 CAPÍTULO I - MOVIMENTOS PARA ATACANTES EM MOVIMENTOS.....	 09
1.1 Agarre em Movimento.....	11
1.2 Bloqueio Cruzando o Peito.....	13
1.3 Segurar o Pulso do Atacante.....	14
1.4 Deslocar as Ancas.....	17
1.5 Grande Engano.....	18
1.6 Martillo.....	21
 CAPÍTULO II - TIROS A GOL.....	 24
2.1 Tiros em Movimento.....	24
2.2 Tiros a Hungareza.....	27
2.3 Tiros Parados.....	30
2.4 Tiro com Fita.....	32
2.5 Tapa na Bola de Surpresa.....	33
 CAPÍTULO III - BLOQUEIO DE PASSE DEFENSIVO.....	 37
3.1 Bloqueio com o Peito e Braço Aberto.....	37
3.2 Desvio Dirigido.....	40
 CAPÍTULO IV - PASSES DEFENSIVOS.....	 43
4.1 Contra um Bloqueio no Peito com o Braço Esticado.....	42
4.2 Cruze as Pernas do Lado Oposto.....	44

CAPITULO V - O BÓIA: TIROS E DEFESAS.....	47
5.1 Tiro de Ombro.....	47
5.2 Defesa do Bóia pela Frente.....	47
5.3 Defesa do Bóia por Trás.....	49
5.4 Roubar a Bola por Baixo do Braço.....	52
5.5 Evitando Agarrar ao Pulso.....	54
5.6 Abraçar.....	55
5.7 Girar com o Braço Esticado.....	58
 CAPITULO VI - CONCLUSÃO	 59
 BIBLIOGRAFIA:.....	 60
 ANEXOS:.....	 61

INTRODUÇÃO

HISTÓRICO

Foi criado pelos Ingleses no fim do século passado. Por volta de 1876 na cidade Glasgow, Mr W. Wilson criou seu primeiro regulamento dando o nome de "Water Polo".

A Inglaterra superou, durante muitos anos as demais nações sendo superada pelos Belgas e Franceses que deram maior mobilidade ao esporte.

Os Húngaros, Franceses, Belgas, Alemães e Suecos implantaram definitivamente o nado "Crawl" no Polo Aquático, trocando a antiga técnica do jogo parado pela do jogo em movimento. De partidas rápidas, as escapadas á toda velocidade.

Essas características tornaram as partidas de Polo Aquático mais emocionantes e espetaculares, atingindo cada vez mais números de adeptos a ponto de se tornar, um esporte nacional na Hungria, várias vezes campeã Olímpica.

No Brasil segundo consta, foi introduzido por volta de 1915, tendo o Brasil disputado a sua primeira partida internacional em 1919, quando se defrontou com a representação da argentina.

Atualmente o Brasil disputa a supremacia continental com os E.U.A. e Cuba.

No cenário Sul-Americano o Brasil vem tendo a supremacia no decorrer dos últimos anos.

Como usar este esquema:

Cada movimento começa com a descrição das circunstâncias particulares ou situações nas quais os movimentos mais úteis. O movimento é feito em sequência e explicado exatamente ao jogador para que ele saiba o que está fazendo.

O diagrama pode ilustrar algum aspecto particular de um movimento e demonstra a sequência com respeito a esse ponto. Apreçar nos detalhes, que o atleta que realiza o movimento vista um calção de cor escura. A touca deverá ser também escura como um seta branca. Ao final da explicação haverá uma recapitulação dos dados com frases curtas. Quando o jogador estiver na água, e recordar o que aprendeu isto poderá ajudar em todas as fases dos movimentos.

Ao final do movimento (exercício) haverá um quadro pontualizando os possíveis erros, o que produziu o erro, como corrigir o erro.

Depois de realizar alguns exercícios com eficácia entrelaçando-os numa sequência de maneira que se erra o primeiro movimento, imediatamente tentará um outro. Combinações de exercícios são muito fortes quando se supera

uma após outra dificuldade e pode-se avaliar o progresso. Aqui tem uma possibilidade para qualquer um poder ser criativo.

CAPÍTULO I

MOVIMENTOS

PARA

ATACANTES

EM MOVIMENTO

Este movimento tem lugar quando o adversário está nadando ao seu lado. É útil também quando se quer fazer o adversário cometer falta.

1 - Nadar ao lado do adversário, se possível um pouco a frente.

2 - Procurar que a sua braçada não coincida com a do adversário (ex.: sua mão mais perto da pele, entra na água quando a dele sair). (figura 01)

3 - Colocar o ombro mais perto do ombro do adversário para deslizar o corpo sob o dele. (figura 02)

4 - Cruzando suas mãos na frente do corpo do adversário e colocando-se a sua frente. Modificar o estilo por meio de uma rápida batida de pernas alternativamente para tentar sofrer uma falta.

5 - Feito isso suavemente e não sendo percebidas pelo árbitro, parece que o jogador está nadando por cima do seu corpo, considerada falta de expulsão.

Problema	Causa	Correção
1 - Golpear com os braços do adversário em detrimento do deslizamento.	1 - Sua braçada não coincide com a do oponente .	1 - Manter a mesma cadência de braçadas com as do adversário. Ter certeza que seu braço mais perto do oponente, esteja fora da água quando ele realizar o movimento.
2 - O adversário se encontra de lado depois do deslizamento.	2 - Não foi suficiente a ação da braçada no ombro, não se estava suficientemente perto do adversário, no fazer o movimento e não se deslizou a mão.	2 - Chega-se perto do adversário, deslizando no seu ombro, passando sua mão energeticamente na frente dele, segurando-o por sob a água.
3 - O adversário se joga em cima de você cometendo uma falta.	3 - Os árbitros não assinalaram.	3 - Fazer ruído e forçar as braçadas de crawl utilizando uma batida alternativa, se for necessário, manter a posição na frente do defensor.

1.1 Agarre em Movimento

Agarrar em movimento, se utiliza para situar-se a frente o adversário que nada a nosso lado.

Normalmente o adversário é mais rápido e necessitamos de muita astúcia. Esta tática é mais eficaz no meio do campo quando os árbitros não olham.

1 - Aproxime-se ao adversário que nada, até encostar-se ombro a ombro. Quanto mais perto melhor.

2 - Coordenar as braçadas com as do oponente. A palma de sua mão perto do pulso do outro. (figura 03 e 04)

3 - Quando a mão entra na água deve-se agarrar o pulso do adversário. Assim os juizes terão dificuldade em perceber. (figura 05).

4 - Agarrando o pulso, levar sua mão para a metade do seu corpo. Quando estiver nessa posição solte o pulso.(figura 06)

Problema	Causa	Correção
1- O adversário permanece do lado depois do movimento em vez de estar por trás.	1 - Quando se agarra o pulso empurra-se para baixo ou de lado.	1 - Quando se agarra o pulso, empurrar o braço cruzando-o até a metade de nosso ombro.
2 - As vezes quando se empurra o braço do oponente no meio do ombro, ele permanece de uma lado.	2- Não tem havido deslizamento por baixo do braço.	2 - Quando se empurra o braço até o ombro , arrastar seu ombro até embaixo e deslizar por baixo de seu adversário.
3 - O árbitro as vezes apita uma falta.	3- Se agarra o pulso antes do mesmo entrar na água ou se está agarrando acima da água a falta é claramente visível para o árbitro.	3 - Agarrar o pulso somente embaixo da água.
4 - Não se pode segurar o pulso.	4 - Provavelmente não se sincronizou as braçadas.	4 - Parar ou antecipar até que seu braço coincida com o do adversário.
5 - O árbitro não apita a falta.	5- Se realizou o movimento perto do árbitro.	5 - Verificar que o árbitro não olhe e depois realizar o movimento.
6 - Realiza-se o movimento corretamente, porém o adversário permanece a sua frente.	6- Se puder manter o adversário por de trás por muito tempo o árbitro poderá ver a falta.	6- Mantenha-se a frente e fazer algum ruído.

1.2 Bloqueio Cruzando o Peito

Quando o defensor está convicto de estar marcando por sobre o peito, é um efetivo caminho para surpreendê-lo.

1 - Nadar ombro a ombro com o defensor.

2 - Coordenar a braçada com a do adversário (a mão mais perto sai da água ao mesmo tempo que a dele).

3 - Se estiver nadando pelo lado direito do ataque, o movimento se realizará assim: com sua mão esquerda acaba de empurrar por debaixo da água e esta saindo, estender a mão esquerda cruzando-a por baixo de seu corpo. Utiliza-se o próprio corpo para ajudar o braço estendido, fora do olhar do juiz. (figura 07)

4 - Coloca-se a mão esquerda contra seu peito e desliza-se para trás, forçando-a a colocar-se para trás. (figura 08)

Resumo: Coordenar a braçada forçando-a a estender o braço e cruzá-lo e desliza-lo.

Problema	Causa	Correção
1 - Repetidamente receber-se faltas.	1 - Algumas possibilidades: a) agarrando o pescoço ou ombro b) rodopiou sobre seu ombro ao desvencilhar-se.	1 - a) manter-se no seu peito perto do ombro. b) Se se rodopia no ombro do adversário.
2 - As mão deslizam pelas costas, obtendo-se um impulso perfeitos.	2 - Mão muito abaixo do seu peito.	2 - Colocar a mão logo abaixo do seu ombro.
3 - Empurrar para conseguir o movimento para frente precisa fazer um grande esforço.	3 - não se conseguiu alcançar o lugar certo do peito.	3 - Deve-se colocar a mão no lado oposto do peito e não ao mais perto.

1.3 Segurar o Pulso do Atacante

O adversário está bloqueando para evitar a entrada de frente do atacante.

1 - Face a face com o adversário, cadeiras altas e pronto para impulsionar-se para cima.

2 - Em movimento rápido, estender a mesma mão (mão direita contra mão e direita e segurar o seu pulso. (figura 09 e 10)

3 - Empurrar seu braço em movimentos circulares até que seu dorso (adversário) se vire para você.

4 - Para começar a arrancada, deslizar até que o adversário esteja atrás ou no seu lado.

5- Verá que não encontrará muito esforço para a realização, já que como primeira reação, quando se é agarrado, procura-se livrar. Deve-se continuar a ação.

Problema	Causa	Correção
1 - Jogador sacode o braço prevenindo o movimento.	1 - Esta se tirando ao adversário diretamente sem fazê-lo circular.	1 - Tirar de seu braço ao redor em movimento circular.
2 - Depois do movimento o adversário se encontra nadando ombro a ombro com você.	2 - Você não deslizou deixando-o atrás depois de tê-lo superado.	2 - Depois de empurrar o adversário fazer um ângulo agudo para colocá-lo diretamente atrás de você.
3 - Se agarrar seu pulso e virando-se conseguir soltar-se.	3 - Se segurou o pulso debaixo da água, com sua palma da mão virar o pulso.	3 - Agarrar seu pulso acima da água.
4 - Virou o adversário até a suas costas, porém continua a movimentar-se e te golpeia no rosto com o cotovelo	4 - Tem o rosto afundado dentro da água.	4 - Realizou um bom movimento de contraste. Nunca afundar o rosto se não poderá ver o cotovelo a tempo de evitá-lo.

1.4 Deslocar as Ancas (Cadeiras)

Esta manobra se realizará quando o adversário tenha cometido o erro de baixar as ancas (cadeiras) estando em sua frente.

1 - Faca a face com o adversário a mais perto possível dele.

2 - Colocar um braço embaixo da água e num lado de suas ancas (cadeiras). (figuras 11 e 12)

3 - Colocar a mão do lado das ancas, não segurar, porém, fazer contato.

4 - Empurrar a anca do lado, não para baixo, se não será marcada a falta.

5 - Seguindo a manobra , começar a virar as costas, para o exterior do braço. (figuras 13 e 14)

6 - Ao passar pelo corpo do adversário, continuar girando e ao final colocar-se em posição de nado livre.

7 - Acabando o movimento por deslizamento por um lado até que seu adversário fique atrás, preferivelmente entre suas pernas.

Variação: Segurar a mão (exemplo, a direita com a esquerda, empurrar e virar-se).

Problema	Causa	Correção
1 - Não é possível segurar suas ancas.	1 - Não cometeu o erro para poder segura-lo.	1 - Suas ancas não estão afundadas e não está preparado para o movimento.
2 - O árbitro não apita a falta para afundar o adversário.	2 - Temos afundado as ancas.	2 - Empurrar lateralmente as cadeiras.
3 - O adversário encontra-se ao nosso lado ao acabar o movimento.	3 - Foi empurrado estando longe.	3 - Procurar manter-se perto durante o movimento.

1.5 Grande Engano

Esta é uma das grandes bases do movimento e requer uma excepcional coordenação. O engano pode ser útil se for nos últimos momentos do jogo e necessita fazer o gol desesperadamente.

1 - A situação deve se produzir em frente ao gol o mais perto permitido.

2 - Fazer uma poderosa batida de pernas, usando a mão que maneje a bola como apoio. Deve-se deixar ver ao adversário que vamos chutar. Encanta-lo com a bola com faz uma serpente com um pássaro.

3 - Situaremos-nos na posição central e lateral direita.

4 - Mexer a bola como se fossem chutar no lado direito do gol. Manter a bola tão perto do adversário que dê a impressão de podê-la alcançar, se tentar, começa o movimento.

5 - Esconder a bola dele para evitá-lo rodar o corpo no seu.

6 - Colocar a bola em sua frente, não mais uma braçada, e nadar até o gol. (figuras 15 e 16)

7 - Esta manobra pode ser feita quando tiver espaço suficiente. Evitá-la se tiver que nadas entre mais defensores.

Problema	Causa	Correção
1 - Depois do giro nada-se em linha como defensor.	1 - Não realizou o movimento certo.	1 - A finta do chefe deve ser mais lenta, esperando o bastante até achar a ocasião.
2 - Não se pode controlar a bola quando se gira e cai da mão.	2 - A bola se detém levemente quando se está girando, chegando ao final com uma parada brusca a bola cai da mão.	2 - Ao completar o giro a mão atrás da bola suporta a inércia.
3 - Se perder a bola em frente do adversário depois de haver realizado o giro.	3 - Se lançou a bola em frente após o giro deu a possibilidade de tomar a bola para o adversário.	3 - Colocar a bola a menos de uma braçada de distância, se surgir alguma dificuldade será fácil recupera-la.
4 - A bola é golpeada da nossa mão durante o giro.	4- A bola se conduz perto da cabeça.	4 - A bola deve-se levar a menos de uma braçada durante o giro.

1.6 Martillo

É duvidoso incluir este parágrafo, porém considerando as alternativas normalmente empenhadas pode-se considerar menos mal entre outros.

1 - A situação as vezes surge aonde um jogador é perseguido de perto. Muitos jogadores respondem a esta situação virando-se, dando ponta pés e tapas na cabeça. Isto é estúpido, com isto pode-se lesionar o jogador, destruir o nado e provavelmente será contada uma falta de ataque. (FIGURAS 17 E 18)

2 - O mais que se pode fazer é o seguinte:

Quando o jogador agarra o calção é porque se encontra muito perto, tenta virar seu braço, porém deixa sua mão deslizar pela água.

3 - Durante o momento da perseguição nada diretamente para o interior de nossas pernas. E neste momento, quando isto ocorrer, incrementar a batida das pernas até que saiam fora da água.

4 - Agora abaixar o pé contra seu ombro e afundá-lo energicamente. Isto permitirá o nado para frente e o deixaremos fora de nosso alcance. (FIGURA 19)

Problema	Causa	Correção
1 - Se apita uma falta.	1 - Tem um número de possibilidade. a) Se estiver batendo as pernas demasiado altas. b) Tem havido uma parada brusca em detrimento da batida. c) Virou-se de costa para bater.	1 - a) A batida deve ser suficientemente alta para por os pés no ombro. b) Não como uma parada total. Isto é acompanhado com um deslizamento nas mãos na água. c) Permanecer sobre nosso estômago
2 - Nos incomoda, porém, o homem, em vez de nadar sobre nossas pernas nos agarra.	2 - Não esta diretamente atrás de nós.	2 - Deve-se ziguezaguear atrás e na frente para manter longe.
3 - Se fica ao lado	3 - Não pressiona	3 - Acelerar as batidas

CAPÍTULO II

TIROS

A

GOL

2.1 Tiros em Movimento

Esse arremesso é usado quando se sofre uma perseguição e não vê tempo de levantar a bola.

1 - Se tem o domínio da bola e nadando para o gol .

2 - Se chegar a linha dos 4 metros, preferivelmente pelo centro do gol. A zona entre os 3-4 metros é a ideal para o chute. (FIGURA 20)

3 - Conforme se chega perto do gol refere-se aumentar a batida das pernas . Isto ajuda a manter durante um momento uma posição elevada sobre a água para efetuar o chute.

4 - Encurtar as braçadas para proteger melhor a boca com a mão que efetua o chute.

5 - Ser um pouco desleal salpicando com as mãos enquanto se nada. Isto ajuda a confundir o goleiro e a saída da bola da mão para o arremesso. Alguns jogadores chutam através de uma virtual cortina de água.

6 - A hora do chute. Se for destro fazer entrar a mão habitual de chute, porém, em vez de palmitar, girar o braço até que a pelota se encaixe entre os dedos. (FIGURAS 21 E 22)

7 - Continuando, levantar a boca. Isto se faz encolhendo o braço até que a bola esteja perto da cabeça. A mão permanece por baixo da bola todo o tempo.

8 - Chutar a bola, lançar a mão para frente. A palma da mão virada para baixo no começo do arremesso. Depois a mão se desloca para frente a palma girando. 180 graus até que a palma da mão fique virada para baixo ao final do arremesso.

9 - Para a realização do chute se deve continuar com o outro braço (exemplo) desde o momento que se leva a bola com o braço direito, o esquerdo deve realizar uma braçada completa, acabando a braçada quando a bola sair da mão. (FIGURAS 23, 24 E 25)

Problema	Causa	Correção
1 - A bola sai descontrolada.	1 - A mão está espalmada sujeitando a bola escapar do controle na hora do chute.	1 - A bola se deve recolher por baixo, sustenta-la com os dedos e ter o mínimo contato com a palma da mão
2 - A bola vai diretamente para o estômago do goleiro.	2 - Se arremessou de muito perto.	2- Não arremessar a menos de três metros
3 - O chute não tem potência.	3 - Das possibilidades: a) A mão não se recolhe suficientemente para trás. b) Não se girou o braço completamente 180 graus.	3 - a) se deve recolher o braço até tocar o nariz com a bola. b) o movimento deve ser contínuo.
4 - A bola arrasta na água.	4 - Se arremessou a bola de trás.	4 - Começar o chute com a mão debaixo da bola.

2.2 Tiro a Hungareza

1 - Defensor está perto das ancas. Se tem a bola e se este se encontra entre 3 e 5 metros do gol.

2 - Acelerar a batida de pernas e aumentar as braçadas. Enganando ao entrar, fazendo com a mão salpicar a água.

3 - Quando a mão entra na água para a braçada, levantar a bola por baixo com as pontas dos dedos. Levantar a bola a uma altura suficiente que não toque a água. Verificar quando lança-la ao ar deve-se mante-la entre os dedos. (FIGURAS 26 E 27)

4 - A mão livre está terminando a braçada. Manter o cotovelo alto dirigir a mão para a bola, os dedos apontando para bola.

5 - A bola: tiros e defesas - Tiros de revés.

Este é um lançamento de bola, e adquirir a vantagem da longitude de nosso braço combinado com o ombro para poder executar o arremesso a gol.

5.1 - Posição enfrente ao Gol, preferivelmente na linha dos 2 m. Se for empurrado par fora da linha dos 4 m. a possibilidade para o chute estará perdido. A posição defende também em estar justamente no centro ao gol.

5.2 - Manter os braços abertos, prevenindo o possível deslizamento do adversário em frente da bola.

5.3 - Sua posição em confronto ao adversário deve estar situado na vertical na água.

5.4 - Segurar a bola por baixo a fim de manter sob controle até o momento de preparar-se para a manobra.

5.5 - Mexer-se rapidamente até que nossas costas estejam perto do peito do adversário, mantendo a bola sob seu completo controle.

Problema	Causa	Correção
1 - O goleiro está preparado para defesa.	1 - Deram-lhe o sinal: a) parar antes do chute b) subindo na água c) levantar demasiadamente a bola	1 - a) manter a patada para o chute a todo momento. b) ter certeza de manter a linha dos ombros a beira da água. c) levantar a bola o suficiente para tocá-la.
2 - A bola sai descontrolada	2 - A mão sustém a bola plana e a mesma sai sem direção e rodando e empurrão da mão em qualquer direção.	2 - Por os dedos como se estivesse fazendo impulsão com as pontas golpear a bola de maneira que o contato da mão seja igual em cada lado.
3 - Perde-se a bola enquanto se tenta o chute.	3 - Das possibilidades: a) não se está olhando a bola b) esta se lançando a bola no ar.	3 - a) manter o olhar na bola b) estar certo que a bola estiver sob controle.
4 - O chute no goleiro no estômago	4 - Tem esperado tempo demais para chutar	4 - Chutar entre 3 e 5 m.

2.3 Tiro Parado

1 - A situação quando este lance for usado corretamente e como segue: Um companheiro da equipe recebeu uma palma perto dos 2m adversário, sua defesa esta situada entre ele e o gol. (FIGURA 28)

2 - Quando ele levanta a bola para o passe começa o movimento.

3 - Cadeiras levantadas, levantar o braço o arremesso fora da água e lançar-se para frente como se fosse para entrar nos 2 m.

4 - Ao invés de realizar uma braçada, se empurra o braço na água para depois levanta-lo para receber a bola.

5 - Depois se levanta a mão, dar uma volta em si mesmo levando com a outra mão.

6 - As pernas devem se mover rapidamente, começando uma violenta batida para sustentar o corpo o mais alto possível. (FIGURA 29 E 30)

7 - O passe deve ser rápido, porque não se mais de 1 a 2 segundos para o arremesso.

Lembrança: Finta de braçada levantar um braço, virar-se e chutar.

Problema	Causa	Correção
1 - O arremesso sai alto, acima do gol e fraco.	1 - Se estiver deitado, ao chutar o arremesso sairá errado.	1 - Inclinar-se para frente, manter a mão livre
2 - O bola faz o passe rasante enquanto você entrava, ao invés de passar pelo alto.	2 - Estava razoavelmente lotado com o adversário e a bola esperava a tua entrada.	2 - Nunca se encontre-se ... quando lutar com o adversário.
3 - O defensor golpeia a bola quando estiver em teu poder.	3 - Realizou um movimento muito lento.	3 - Deve realizar-se uma parada seca.
4 - Demorar muito para arremessar.	4 - O passe se realiza com pouca força o que te obriga aparecer a bola deitado para trás ao nível de chutar para frente.	4 - O que executar o passe deve lançar a bola como se fosse arremessar com força chegando a mão do companheiro pronta para o chute.
5 - O juiz apitou a falta por empurrar.	5 - Sua mão livre foi usada para empurrar o adversário.	5 - Sua mão livre deve ser utilizada para breca e remar.

2.4 Tiro com Finta

Muitos jogadores cometem o erro de tentar agarrar a bola e solta-se quando fazem uma finta. O método aqui descrito pode ser mais convincente.

1 - Elevar-se da água com forte batida de pernas.

2 - Começar o movimento como se fosse um tiro normal.

3 - Quando o braço está perto da sua extensão completa, lotear a munheca até que a mão se coloque na frente da bola, isto servirá de freio e conseguirá manter a posse da bola.

4 - Essa finta começa do lado do corpo. A bola descreve uma curva e a casa na maioria das vezes, diretamente e na frente do seu rosto. (FIGURAS 33, 34 E 35)

Problema	Causa	Correção
1 - O goleiro não levanta quando você finta.	1 - Não é convincente.	1 - Olha o goleiro com intenção de arremessar, muitos goleiros olham nos olhos. Giram os ombros com se na realidade quisera fazer o chute.
2 - A bola cai da sua mão.	2 - Se tiver o braço por muito tempo e se rodeia a mãos por trás da bola.	2 - Mais movimento circular na finta para manter a posse na bola.

2.5 Tapa na Bola de Surpresa

Este é um dos movimentos de maior opção para fazer gol.

1 - Nadar perto do adversário e deslizar a sua frente a defesa está entre você e a bola. (FIGURA 36)

2 - Quando chegar na zona do 3/5 metros em frente das traves, colocar um pé nas costas do adversário. (FIGURA 37)

3 - Empurrar o adversário mantendo a natação em estilo livre. (FIGURA 38)

4 - Virar-se sobre os ombros de maneira que o braço que vai chutar se mantenha fora da água preparando-se para o passe.

5 - Se recomenda que se vire para trás e não para frente do gol. (FIGURAS 39 E 40)

6 - Se o goleiro salta para o lado por onde nos viramos, chutaremos no seu lado contrário. Se o goleiro se mantiver na posição central chutarem no ângulo baixo.

Lembrança: Iniciativa, colocar o pé nas costas virar nos ombros, chutar.

Problema	Causa	Correção
1 - Se o adversário estiver na sua frente a jogada não será eficaz.	1 - Você errou o impulso no adversário	1 - Ter certeza que seu pé esteja sobre as cadeiras sem deslizar.
2 - Recebe faltas repetidas.	2 - Um dos dois problemas: a) mais que empurrar chuta o adversário. b) vira de costas para impulsionar. Os árbitros ficam atentos a este tipo de jogada.	2 - a) coloca-se o pé, depois empurrar. b) permanecer sobre o estômago em posição de crawl enquanto se empurra.
3 - Dificuldade em controlar a bola. A mão que vai chutar está, as vezes, por baixo da água quando a bola chega.	3 - O ciclo da braçada é lento quando se via nos ombros.	3 - Acelerar a braçada de costas fazendo-a curta e rápida.
4 - Quando se recebe a bola se esta colocado. Quando em piscina pequena quase perto da parede. Assim sendo o ângulo do tiro se tornar mais difícil.	4 - Nada-se em linha com as traves e perto da parede.	4 - Tentar nadar no centro da piscina ou deslizar para um dos lados de maneira a chutar quando em linha com as traves.

CAPÍTULO III

BLOQUEIO

DO

PASSE

DEFENSIVO

3.1 Bloqueio com o Peito e Braço Esticado

Esta posição defensiva é realizada com o objetivo de bloquear um passe ou forçar um erro e também um esforço contínuo ao que ataca sempre para cansa-lo. Frequentemente jogadores nestas posições perdem o controle e cometem faltas. Lembrar que é muito mais difícil para o adversário fazer um bom passe quando se faz pressão, sem falta, que quando se faz uma pressão com falta, tendo a possibilidade de um tiro livre.

1 - O adversário retém a bola e você o marca por trás manter as mãos para cima com os braços nos dois lados do jogador. Utilizar uma potente batida de pernas, cadeiras altas, constante pressão nas costas do jogador. (FIGURA 41)

2 - Quando se vira de costas para fazer o passe, colocar uma mão no seu peito. Essa pressão obriga o adversário a afundar-se e deve executar o passe de imediato ou virar-se novamente sobre seu estômago (este conceito de precipitar o passe é básico e obriga a outra equipe a cometer erros).

3 - Levantar a outra mão esticando o braço para bloquear o passe. Provavelmente, se o passe faz com a mão direita, levantar a mão esquerda para bloquear e colocar no seu peito a mão direita.

4 - Potentes batidas das pernas para elevar o corpo.

(FIGURA 42)

5 - Não convém ficar nervoso ao contato com a bola no momento que o adversário põe a bola na água e se coloca de costas defender-se conforme posição 1. Muitos jogadores nadam sobre o adversário remetendo uma falta desnecessária, dando-lhes a possibilidade de realizar um passe com margem de pouco erro.

6 - Levantando, esticando o braço o melhor que tentar com o mesmo na bola (a não se que o adversário começa o erro de por a bola muito perto da sua cabeça). A razão do braço esticado é que para passar a bola por cima dele a mesma deverá ser lançada para o alto, por consequência será lenta e insegura. (FIGURAS 43 E 44)

7 - Se conseguir fazer o passe, empurrá-lo com uma mão no peito. A maioria dos árbitros seguem a trajetória da bola e não reparam na falta. Isto cansa o passador e continuamente poderá surtir uma vantagem.

Recordar: Mãos fora da água, mão no peito do adversário, bloquear o braço estendido e afundá-lo.

Problema	Causa	Correção
1 - O adversário se livra e consegue fazer um bom passe.	1 - Não se faz bastante pressão nas costas do adversário.	1 - Manter cadeiras altas prevenindo os empurrões e manter batida de pernas constante. Não se deve manter contato.
2 - Quando está defendendo por trás e se manter as duas mãos levantadas, o árbitro apita falta.	2 - Deixou os cotovelos nas costas do jogador e o controla.	2 - manter os braços abertos formando um U.
3 - O adversário se apoia em nos e faz o passe.	3 - Suas cadeiras estão altas	3 - Seu marcador deve estar em posição defensiva..
4 - Mentre se defende por trás o adversário nos segura com suas pernas.	4 - Suas cadeiras estão afundadas.	4 - Duas opções são possíveis neste caso: a) Elevar vigorosamente seus joelhos o que provocará a imediata soltura das nossas pernas. b) Sem as pernas o adversário não poderá manter sua posição e pode-se mover para as laterais.

3.2 Desvio Dirigido

Este pode resultar em manobra defensiva difícil. A situação é de força a um jogador, que se dirija ao centro da piscina, a dirigir-se para um lado aonde seu potencial diminui bastante.

1 - Frente a frente com o adversário com cadeiras altas. O melhor é manter-se o mais perto possível. Esta situação é comum logo depois de ter-se cometido uma falta no meio do campo depois de um gol.

2 - Virar-se para um lado deixando para o adversário uma brecha para entrar. Preferivelmente força-lo para o lado mais difícil para chutar. (exemplo: quando se trata de um destro, com as traves s suas costas, força-lo a nossa esquerda) o contrário para um esquerdo. (FIGURA 45)

3 - Quando o adversário se aproxima, dar-lhes um empurrão na direção que queremos. Empurre-o no peito não na cabeça, ombros ou pescoço. Empurre-o para um lado, não para trás. (FIGURA 46)

4 - Depois do empurrão, girar o corpo ombro a ombro e nadar junto a ele. Não permita que se coloque na sua frente ou atrás. Conduza-o perto da borda do campo.

5 - Quando se encontra perto da borda diminuir a marcação.

6 - A mais eficaz utilização durante o emparelhamento mantendo a bola do adversário. Cada um dos

jogadores marca seu adversário, para que ninguém fique desmarcado.

7 - Continuará a nadar lentamente, permitindo aos seus companheiros mais velozes lançar-se de encontro da bola. O que executar o passe será forçado a deixar a boca na água e mantê-la no seu meio de campo como uma chance perdida de fazer gol. (FIGURA 47)

Lembrança: Longitude do braço - ângulo - empurra e natação dirigida.

Problema	Causa	Correção
1 - O árbitro apita falta.	1 - Está fazendo uma das duas coisas a) empurrar visivelmente fora da água. b) empurrar sem ângulo o que te obriga a elevarem-se agora.	1 - Manter o punho no peito, encaminha-lo para um dos lados da piscina.
2 - O adversário parece estar sempre a seu lado.	2 - Leva tempo demais para movimentar-se	2 - Ficar perto antes que ele comece a nadar.
3 - Quando o empurra ele agarra seu pulso e empurra você.	3 - Deu-lhe um empurrão alto e lento.	3 - O empurrão deve ser certo e rápido.

CAPÍTULO IV

PASSES

OFENSIVOS

4.1 Contra um Bloqueio no Peito com o Braço Esticado

1 - Acaba de passar a bola e a defesa trata de bloquear o passe pondo uma mão no seu peito, e o outro esticado para cima.

2 - Supondo ter feito um belo passe ao invés de afundar pelo seu peso, utilizar este momento contra ele.

3 - Agarrar o pulso que nos segura no peito e leva-lo para fora do nosso corpo do lado contrário. Continuando, dar um empurrão para baixo.

4 - Neste momento ele afunda e estaremos em condições de nadar para perto dele. (FIGURA 48, 49 E 50)

5 - Este movimento normalmente encontra o adversário desprevenido depois de um passe que a maioria dos jogadores param de nadar para faze-lo depois do passe.

Lembrança: Agarrar o pulso - empurrar para o lado oposto - afundar.

Problema	Causa	Correção
1 - Em vez de ir para um lado vem em cima de nós.	1 - Esta tirando a sua mão pelo lado contrário	1 - Se sua mão direita está no peito empurrá-la para o lado esquerdo.
2 - Segura seu pulso porem não se pode movimentar.	2 - O jogador é empurrado com muita força para baixo encontrando dificuldade para sair.	2 - Fazer o movimento rápido, antes de ser afundado.

4.2 Cruze as pernas do lado oposto

Quando se está em poder da bola e a defesa por traz, tem-se bastante espaço para girar o corpo e fazer o passe.

1 - O adversário defende por trás

2 - Dobrar a perna esquerda a e cruza-la na parte posterior da perna direita. O pé esquerdo esta perto do quadril direito

3 - Flexionar o pé esquerdo ao redor da anca direita, importante que o pé esteja flexionado ao redor junto sobre o osso do quadril para se ter maior apoio.
(FIGURA 51)

4 - Agora num movimento potente, empurrar a perna cruzada, situada no quadril, colocando-a na posição normal. Isso permite empurrar o adversário para o lado. (FIGURA 52)

5 - Ao empurrar, girar o corpo sobre o ombro com a bola na mão preparando-se para o passe. O giro permitirá levantar o ombro esquerdo para fora da água.

Lembrar: ângulo de , pé no quadril - empurrar - girar - passar.

PROBLEMAS	CAUSAS	CORREÇÕES
1 - O empurrão não foi suficiente e o adversário se mantém perto de você.	1 - Se falhou no engate ao quadril ou se deslizou quando tentou empurrar	1 - O teu pé deve parecer uma alavanca para colocar-se sobre o quadril do adversário
2 - Ao girar confunde o agarra das pernas e não pode empurrar	2 - Girou pelo lado errado	2 - Se girar o corpo o pé esquerdo pode ser capaz de tocar na defesa. Não gire até perder de vista momentaneamente.
3 - A bola é golpeada pela sua mão.	3 - Segurou a bola muito perto da cabeça aonde o adversário pode alcança-la	3 - Recolher a bola em completa extensão do braço por trás da cabeça.
4 - O defensor está preparado para o seu movimento	4 - Provavelmente colocou a mão por cima da bola, significando a intenção de fazer algo.	4 - Levantar a bola por baixo.

CAPÍTULO V

O

BÓIA:

TIROS

E

DEFESAS

5.1 Tiro de Ombro

Este é um lançamento para a bola, e tem a vantagem da longitude do nosso braço combinado com o ombro para poder-se realizar o chute a gol.

1 - Posição em frente do gol, na linha dos 2 metros se for empurrado para a linha dos 4 metros, as possibilidades para este chute, se perdem. A posição depende também de estar colocado no centro do gol.

2 - Manter os braços abertos prevenindo o possível deslizamento do adversário na frente da bola.

3 - Tua posição com respeito ao adversário, deve resultar na vertical na água.

4 - Tomar a bola por baixo afim de mantê-la sob controle até o último momento.

5 - Mexer-se rapidamente até nossas costas se colocarem junto ao peito do adversário, mantendo a bola em uma completa extensão. (FIGURA 53)

5.2 Defesa da Bola Pela Frente

Esta é a primeira das formas básicas de defender a bola.

1 - Posição na frente da bola.

2 - Pode-se ficar diretamente entre ele e o jogador com a bola. Deve-se ficar em uma linha com a bola e o jogador da bola, com você no centro desta linha.

3 - Em frente da bola com as cadeiras levantadas e a mão mais que meio braço de distância. É melhor colocar o ombro na bola e o outro aonde se encontra a bola. (FIGURA 54)

4 - A coisa mais importante nesta posição é que você sabe aonde se encontra a bola. Tua cabeça deve-se mover como se fosse um farol.

5 - Se o goleiro sair um pouco, pode-se sanduichar a bola e obstacular-se o recebimento da bola.

6 - Tanto como este a bola nos 4 metros pode defender pela frente quando a bola estiver para fora. Isto serviu ao seu propósito, e forçou a bola a sair da sua posição.

Problema	Causa	Correção
1 - A bola se desmarca podendo receber a bola e chutar.	1 - Deu o ombro ao adversário que serviu dela como plataforma para empurrar tuas cadeiras estão baixas.	1 - De frente para o bóia e cadeiras altas.
2 - A bola realiza um passe e você é incapaz de bloqueá-lo.	2 - Não está diretamente entre a bola e a bóia ou está mais longe de um braço dele.	2 - Colocar-se entre a bola e a bóia e menos de um braço de distância.
3 - A bola é passada sobre você para a bóia que marca.	3 - O goleiro não saiu o suficiente e você está fora dos 4 metros.	3 - Avisar o goleiro para sair, ou mexer-se entre a bóia e o gol.
4 - A bola chega e a bola chuta antes de você raciocinar.	4 - Você não viu a bola chegar.	4 - Virar a cabeça rapidamente mantendo os olhos na bola.

5.3 Defesa do Bóia por Trás

1 - A primeira regra é a de manter as cadeiras altas e uma forte batida de pernas, alternadas, empurrando o atacante.

2 - Manter o tórax de encontro aos ombros do atacante, colocar o queixo sobre o seu ombro, de preferência pelo lado do chute. Colocando o queixo, o mais importante, para poder posicionar. Também para prevenir qualquer ação faltosa se ele tentar golpear com o cotovelo.

3 - Teus braços devem cruzar, abraça-lo com seu braço em forma de U. Manter as mãos esticadas na superfície da água, controlando seus braços.

4 - Se ele tentar um chute, agarrar seu pulso afundando-a ou agarrar-lhe o cotovelo. Isto normalmente determina um chute fraco. Que o goleiro pode defender.

5 - Pode-se anular a bóia salpicando água na bola para distanciá-la dele e força-lo a mover-se para fora do gol. (FIGURA 55 E 56)

Lembrança: Cadeiras altas - pressão com o queixo segurar o pulso ou cotovelo.

Problema	Causa	Correção
1 - A bóia tirou seu ombro para mim e realizou um bom chute. 2 - A bóia se desmarca e chuta 3 - Te golpeou com a cabeça ou braço durante o chute de revés. 4 - Segura sua mão por baixo da água. 5 - Parece que a bóia realizou o chute, porém, mais tarde ele retém a bola para realizar o chute sem trabalho.	1 - Não se realizou bastante pressão contra os ombros. 2 - Suas mãos não estão perto dos seus braços. 3 - Está evitando em defender de perto. 4 - Suas mãos não se mantiveram na superfície. - Você fez: 5 - a) Instintivamente você fechou os olhos quando do chute. b) Separou-se do jogador e olhava para o gol na falta anterior.	1 - Cadeiras altas com forte impulso das pernas. 2 - Fazer sombra com seus braços aos seus. 3 - Colocar o queixo sobre o ombro. 4 - Quebrar o agarramento de seu pulso com um contra agrarão no pulso do adversário. 5 - Alguns bóias fazem que param para fazer fechar os olhos do defensor. Se se mantém a cabeça perto da sua mão pode receber o golpe e não se fecham os olhos com facilidade.

5.4 Roubar a Bola por Baixo do Braço

Esta manobra é usada para quitar a bola sem a falta. É muito defensiva quando um jogador pode ser empurrado contra a parede e tem o espaço para realiza-lo.

1 - Esta marcando o adversário por detrás. Ele tem a bola porisso: permite que se aproxime de sua cabeça. Tem duas formas de roubar-lhe a bola.

2 - Colocar seu braço por baixo do braço do adversário usando um movimento do pulso, fazer pular a bola por cima de sua cabeça. (FIGURA 57)

3 - Assim seguem o controle da bola.

4 - Outra método que se pode utilizar é quando a bola está mais longe para alcança-la.

5 - Começar com as cadeiras altas na água. Agarrar o braço por baixo do seu / teu esquerdo contra o braço esquerdo dele.. Projeta-se rapidamente para frente enquanto se vira para um lado. O giro deve ser de 360 graus completos. Este movimento permite estar alcançando a bola fazendo-a pular na frente da sua casa. (FIGURA 58 E 59)

6 - Se falhar ao fazer o movimento, dá-se a oportunidade ao adversário de nadar sozinho para o gol.

Problema	Causa	Correção
1 - O adversário te agarra por baixo dos braços e te vira. 2 - Quando vai alcançar a bola o faz com um giro, perde a bola e o adversário se encontra livre para nadar para o gol. 3 - Continuamente recebemos faltas. 4 - Quando se realiza a roubada da bola por baixo e com um giro, você realiza um pulo verso a bola, porém, o adversário ao final ganha a jogada.	1 - Esteve lento e demorando alcança-lo, dando tempo do atacante de fazer um movimento contraria. 2 - O atacante te fintou com a bola. 3 - a) está recebendo sobre o seu braço b) leva muito tempo e o árbitro pode intuir que houve falta. 4 - Levou diretamente a bola para ele.	1 - Esticas-se para frente rapidamente e suave. Estar seguro de mão com o braço, por tempo demais fora da água. 2 - Observe sua mão olhe se ela se mantém perto da bola quando tentamos apossar-se dela. 3 - a) fazê-lo por baixo da água. b) o salto deve ser suave, movimento rápido. 4 - O salto deve colocar a bola no lugar mais longo do adversário.

5.5 Evitando Agarrar ao Pulso

Freqüentemente se está defendendo da bóia por trás, ele agarra teu pulso e a afundará. Se a bóia for mais forte que você pode resultar impossível de poder-se safar de livrar o pulso e leva-la para a superfície da água aonde o árbitro possa vê-la. A bóia pode ter vantagem nesta posição e pode executar o chute.

1 - Trazer sua mão agarrada até seu próprio corpo.

2 - Em movimento de torção levantar rapidamente ao seu ombro.

3 - Na ação final agora tem um braço bloqueado e a maior parte dos bóias querem a retornar ao seu estado e normal soltam o pulso. Se não o fazem se pode exercer mais pressão tendo-se em conta a situação em que se encontram.

(FIGURA 60, 61 E 62)

Problema	Causa	Correção
1 - Não se pode torcer o braço por trás dele.	1 - Seguramente não tem seu braço até seu próprio corpo.	1 - Ter sua própria palanca. Para poder empurrar a sua meio atrás dele.
2 - A bóia agarra o seu pulso e imediatamente chuta.	2 - A rapidez deste tipo de movimento é difícil de contra-atacar.	2 - Imediatamente que se chega ao seu ombro se faz uma falta espalha faltosa. É mais importante prevenir seu chute não deixar sua mão ser novamente segura.

5.6 Abraçar

Quando se encontra na posição de bóia, a defesa as vezes tenta roubar a bola por baixo do braço. Este movimento permite apoiar-se na vantagem da sua tática e possivelmente a desanimá-lo a tentar outra vez.

1 - O jogador abre seu braço por baixo do nosso para tentar roubar a bola. (FIGURA 63)

2 - Abraçar seu braço, preferivelmente seus bicaís, diretamente abaixo de sua axila.

3 - Enquanto se agarra o braço, colher a bola por baixo da mão contrária. Gira sobre o braço quando se gira, rodear na posição mais próxima contra o corpo do adversário. Não puxe bruscamente ou poderia escapar.

4 - Depois do giro se encontra cara a cara com o gol com a bola a sua frente e o adversário por trás. (FIGURA 64 E 65)

Lembrança: Abraçar a axila - colher a bola por baixo girar em círculo apertado.

Problema	Causa	Correção
1 - O homem continua solto depois do agrarão. 2 - Em vez de girar você sobe os ombros e recebe falta. 3 - Ele agita as pernas num desesperado intento de parar. 4 - Deve girar certo para colocar-te cara a cara com você defensor.	1 - Se apertou levemente o braço contra seu corpo. 2 - Não está muito perto de se adversário. 3 - É um erro de sua parte. Não para de girar. 4 - Girou pelo lado errado.	1 - Afundar um pouco para poder colher seu braço por baixo da axila. 2 - Assegurar-se que está pegado aos seus ombros. Não desgruda quando realiza movimento. 3 - Por bater com as pernas está perdendo a opção de entrar o giro. Em sua vantagem realizar forte batida de pernas. 4 - Se o braço agarrado for o esquerdo, baixa o teu esquerdo e gira para esquerda.

5.7 Girar com o Braço Esticado.

1 - Se encontra situado na bóia e tem a posse da bola, o defensor tem as cadeiras caídas, tomar a bola por baixo.

2 - Utilizar sua mão livre (normalmente a esquerda se for destro) e coloca-la e sua cadeira esquerda. Esticar o braço e mantê-lo rígido. É importante que bloqueie sua articulação do braço até deixa-lo rígido. Agora girar o corpo como se fosse uma "PEONZA". (FIGURA 66, 67 E 68)

3 - Ao final do movimento se encontra em frente do gol, com a bola a sua frente e o adversário atrás.

Lembrança: Mãos nas cadeiras - rígido - levantar a bola por baixo - gira.

Variação: Se o defensor agarra o teu calção segurando seu pulso - afunda-lo. Com o braço esticado girar.

Problema	Causa	Correção
1 - O árbitro apita falta para empurrar.	1 - Está empurrando para trás ou afundando	1 - Uma vez colocada uma mão nas cadeiras, utilizar a inércia para virá-lo.
2 - Continuadamente o defensor ganha a jogada.	a defesa com o braço esticado.	2 - O adversário deve estar firmemente em contato com teus ombros.
3 - Vira-se para a defesa, ele não te segura.	2 - O está procurando.	3 - A articulação do ombro é possivelmente a única que se mexeu.
	3 - Teu braço não estava esticado.	

CAPÍTULO VI

CONSELHOS

1 - Muitos dos movimentos aqui descritos dependem do elemento surpresa. Se o adversário é combativo deveis surpreendê-lo da seguinte maneira: Convencê-lo por meio de fintas e enganos, de tentar dirigir-se até o gol. Forçar o adversário a manter a atenção em cima de você. Ao cabo de um tempo se perguntará o que estará acontecendo no resto da piscina. Relaxar por momentos como dando-lhes a opção de nadar. Normalmente é nesse momento que o adversário vira sua cabeça para ver o que está acontecendo. Quando sua cabeça se vira, está oferecendo suas mãos para o agarramento dos pulsos ou a uma virada das cadeiras com facilidade, o bem fazer uma rápida saída para surpreendê-lo.

2 - Antes de realizar qualquer manobra que pode resultar numa falta, ter em consideração o árbitro. Ao fazer um movimento a vista de um árbitro é bastante difícil a não ser que seja muito esperto. Tratar de compreender que os árbitros são infalíveis, e que podem equivocar-se, normalmente não cometem erros de propósitos, porém, os gestos exagerados, olhadas que matam, ou gesticulação podem dar-lhes aza para intuir alguma coisa errada. Lembrar que são tão humanos como nós.

3 - Manter as cadeiras altas sempre que for defender, muitos jogadores cometem o erro e sem querer são culpados pelos gols contrários, por ficar na vertical e na água. É muito aproveitável dar uma patada ao que segura

suas cadeiras afundadas. Uma das formas rápidas de distinguir um bom jogador do mau é observando o que acontece quando o. árbitros apita uma falta. O jogador medíocre pensa que é o final do quarto e deixa cair suas cadeiras se já não as tem afundado.

4 - Quando se coloca um gorro com cadarço largos nunca cometer o erro de deixá-las soltas. É fácil que estes cadarços permitam ao adversário poder puxá-las e afundar a sua cabeça para poder golpeá-lo. Sempre amarrar os cadarços e procurar usá-lo mais estreitos.

BIBLIOGRAFIA

- 1 . GROSSER/NEUMAIER. TECNICAS DE TREINAMENTO.
- 2 . REVISTA SWIMMING TECHNIQUE . ANO 78/82
- 3 . TEXTOS DE TREINADOR DE WATER POLO DA ESCOLA CANADENSE
- 4 . LTORIT,MARIO / ZARACANGA,ANA. WATER POLO TECNICA E TATICA. NIVEIS DE APRENDIZADO.

ANEXOS

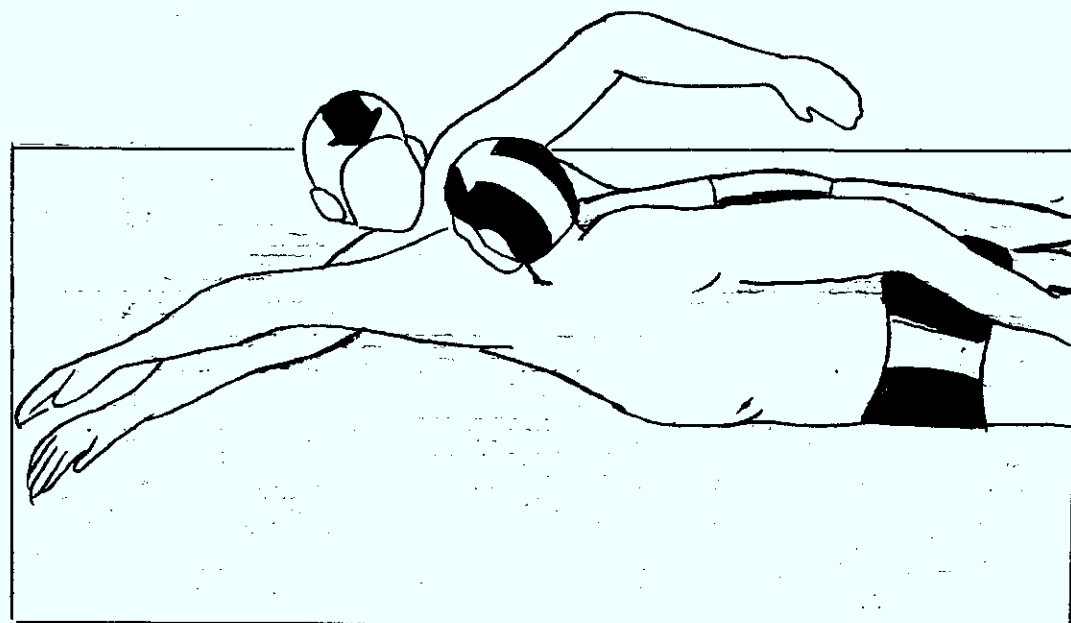


Figura 1

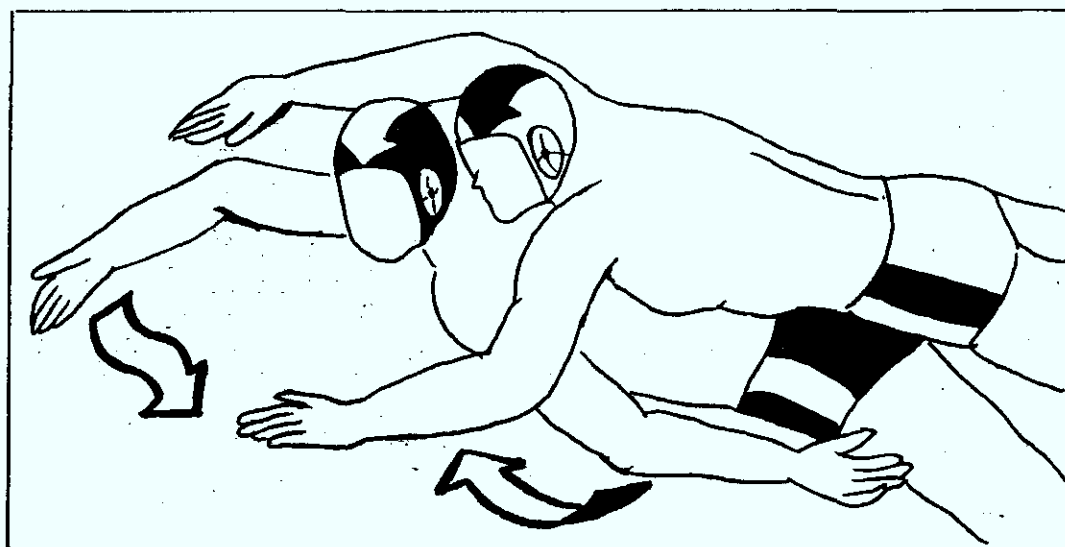


Figura 2

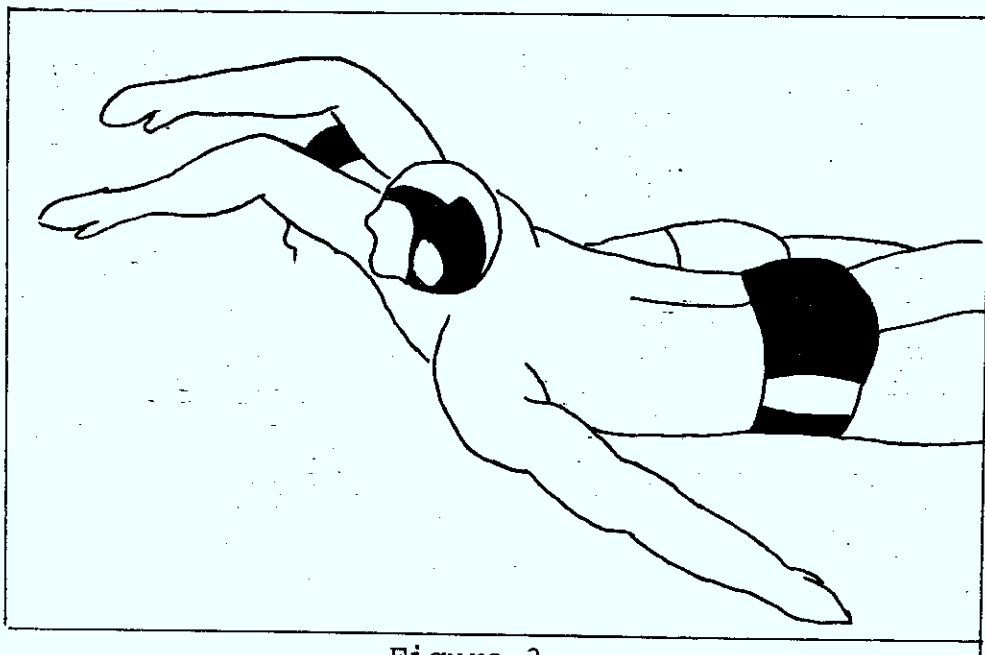


Figura 3

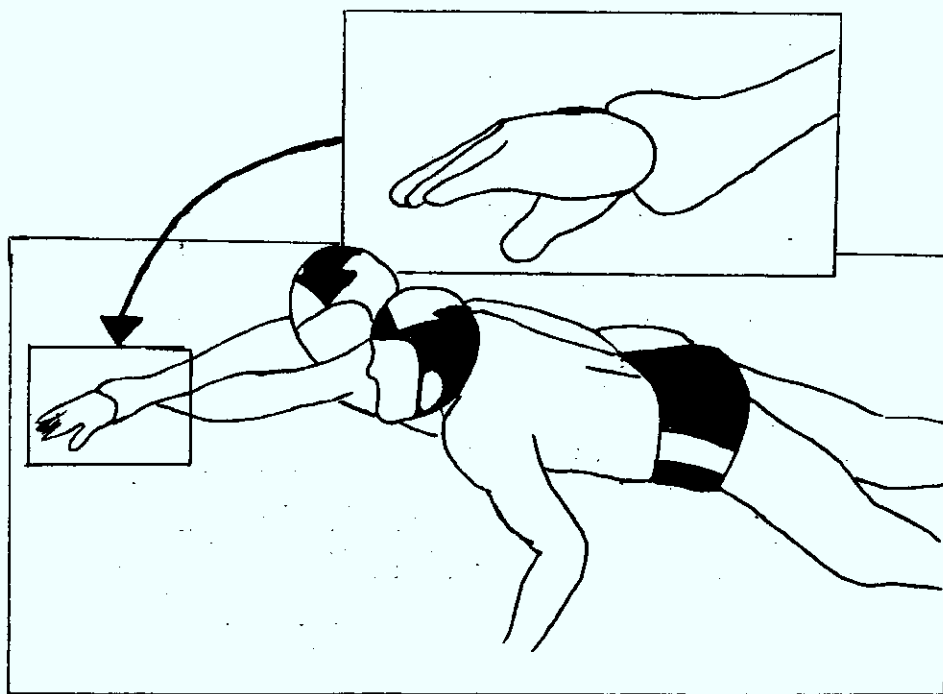


Figura 4

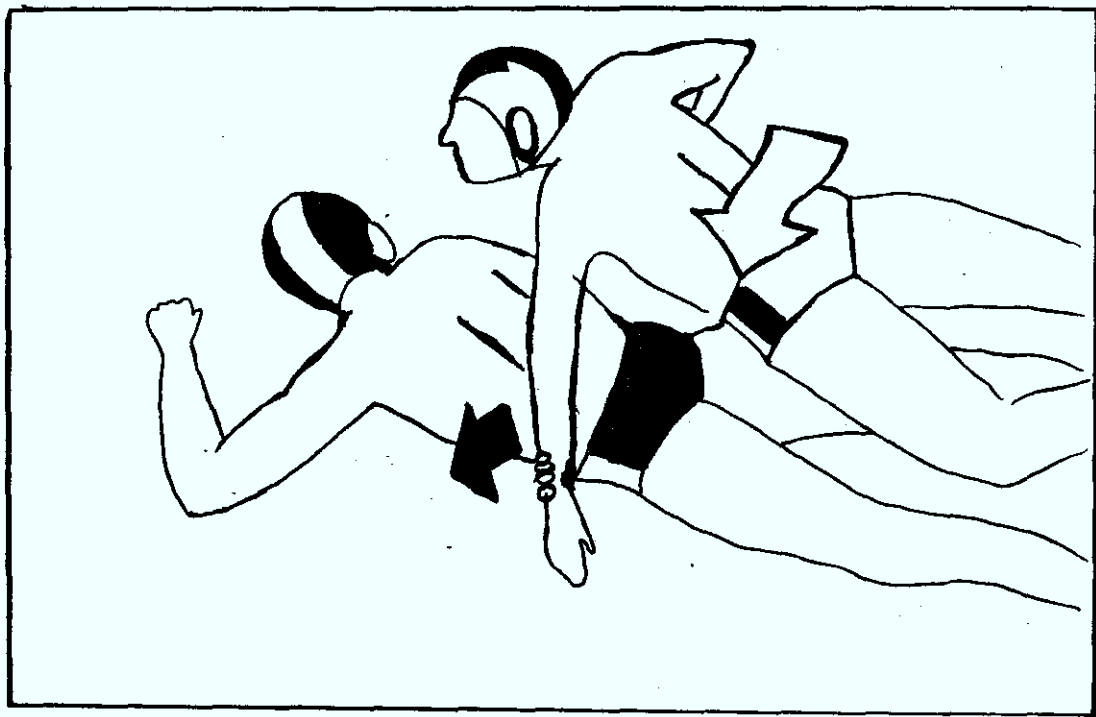


Figura 5

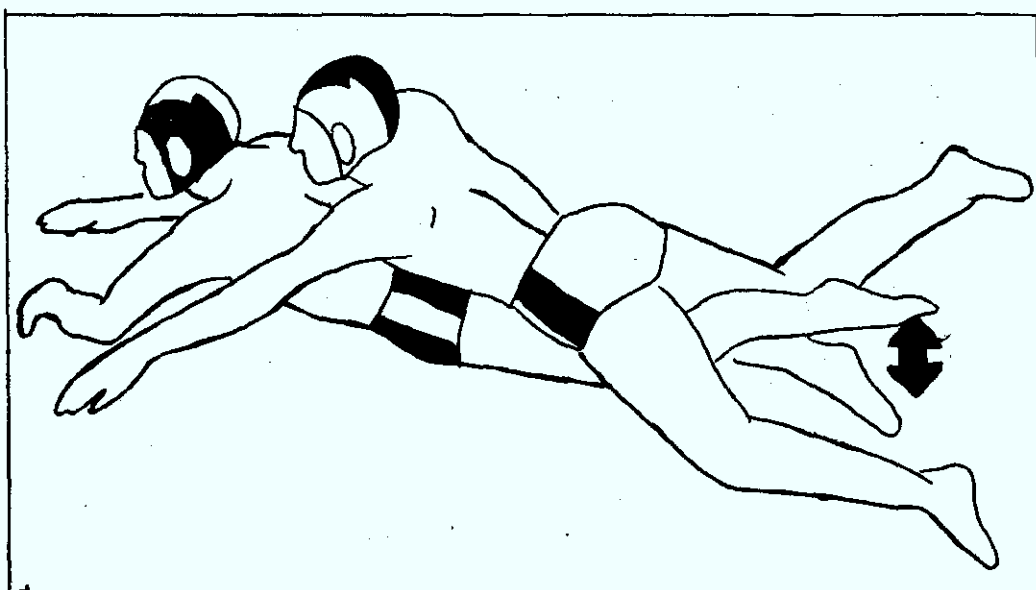


Figura 6

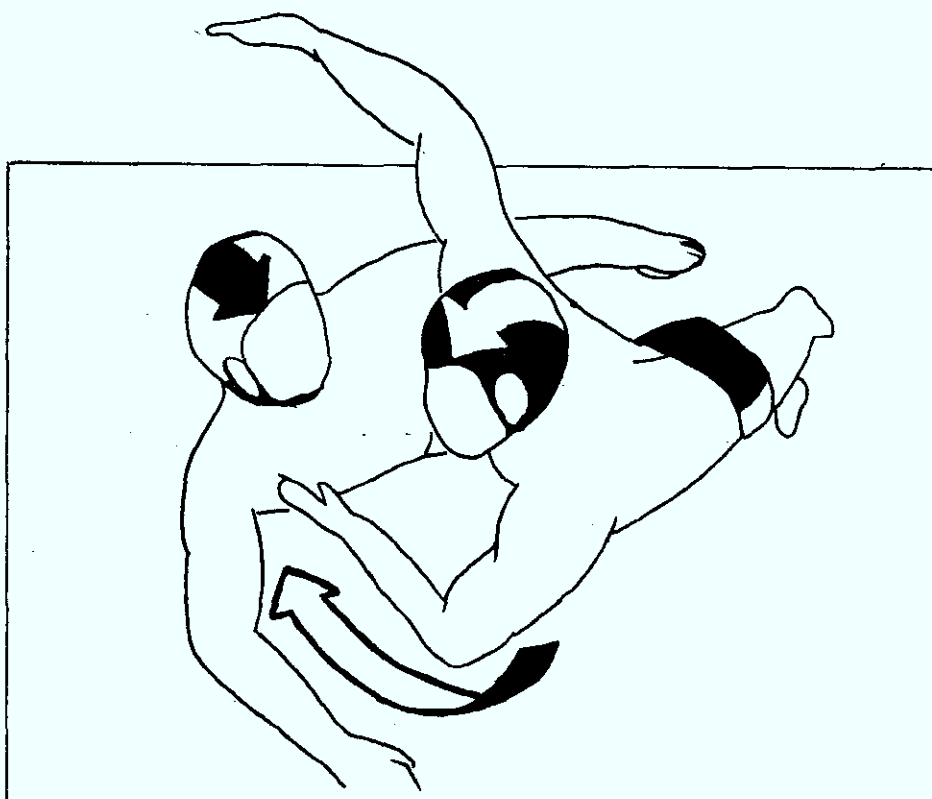


Figura 7

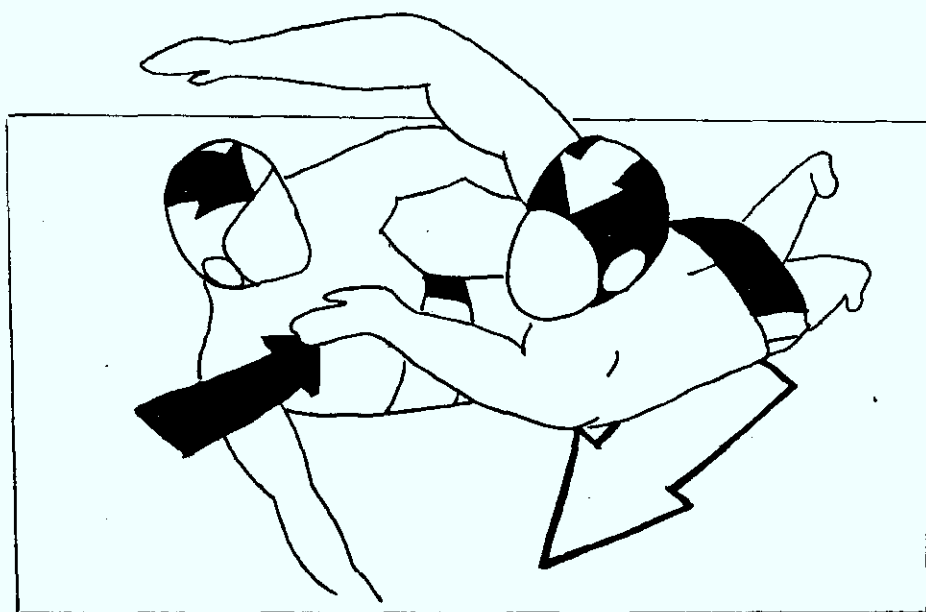


Figura 8

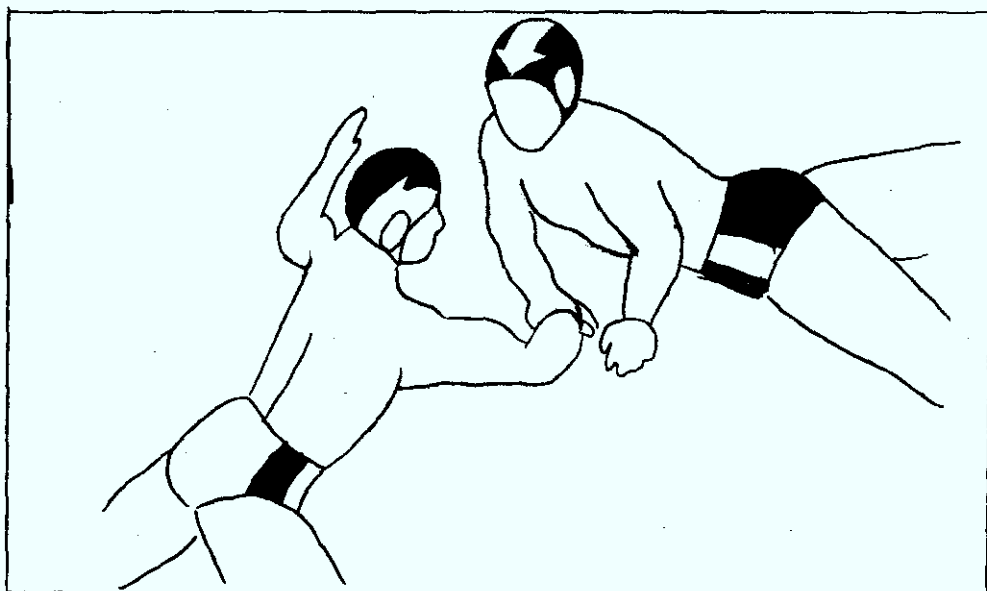


Figura 9

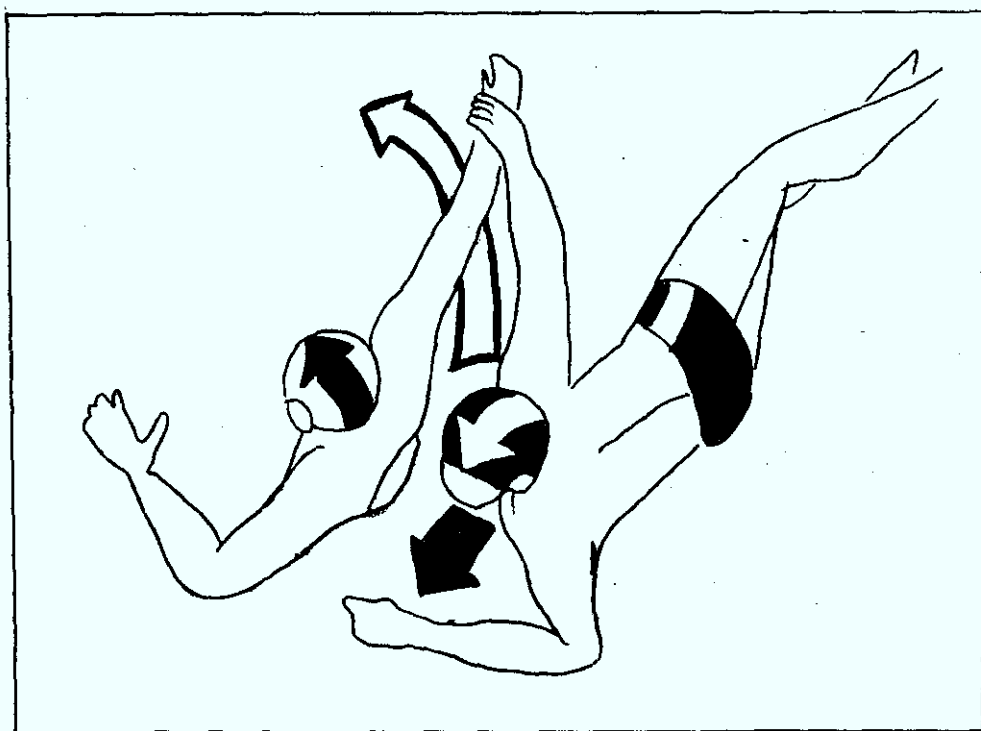


Figura 10

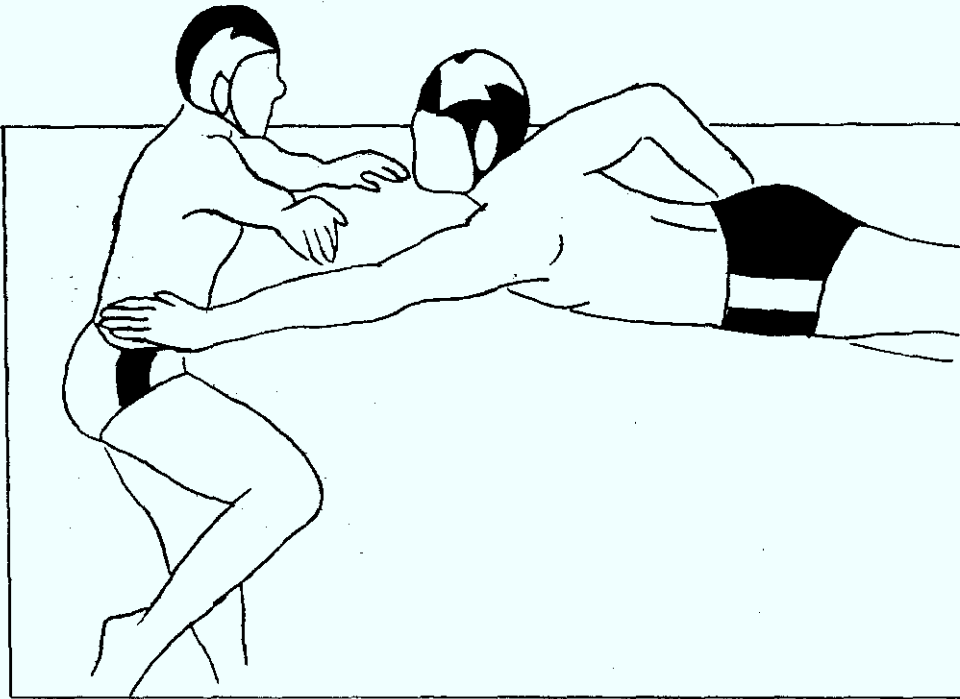


Figura 11

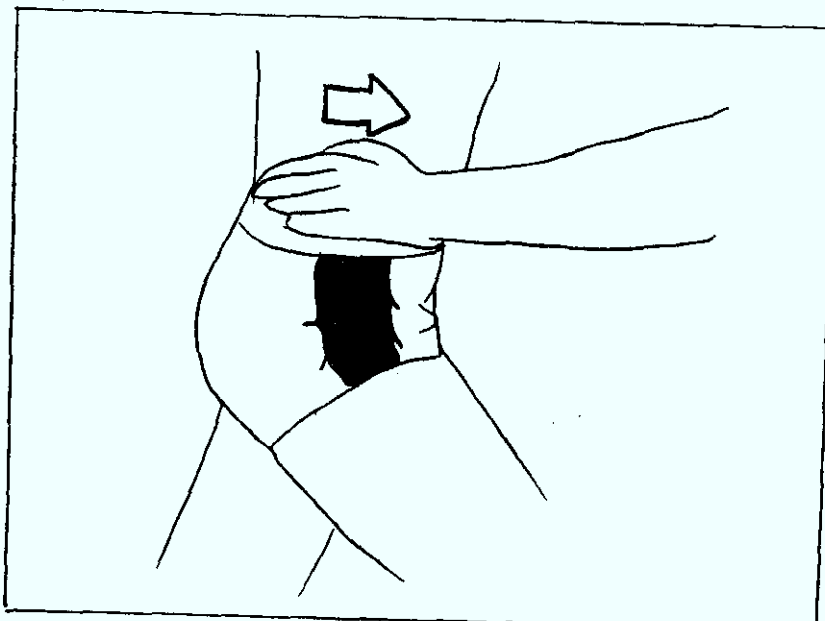


Figura 12

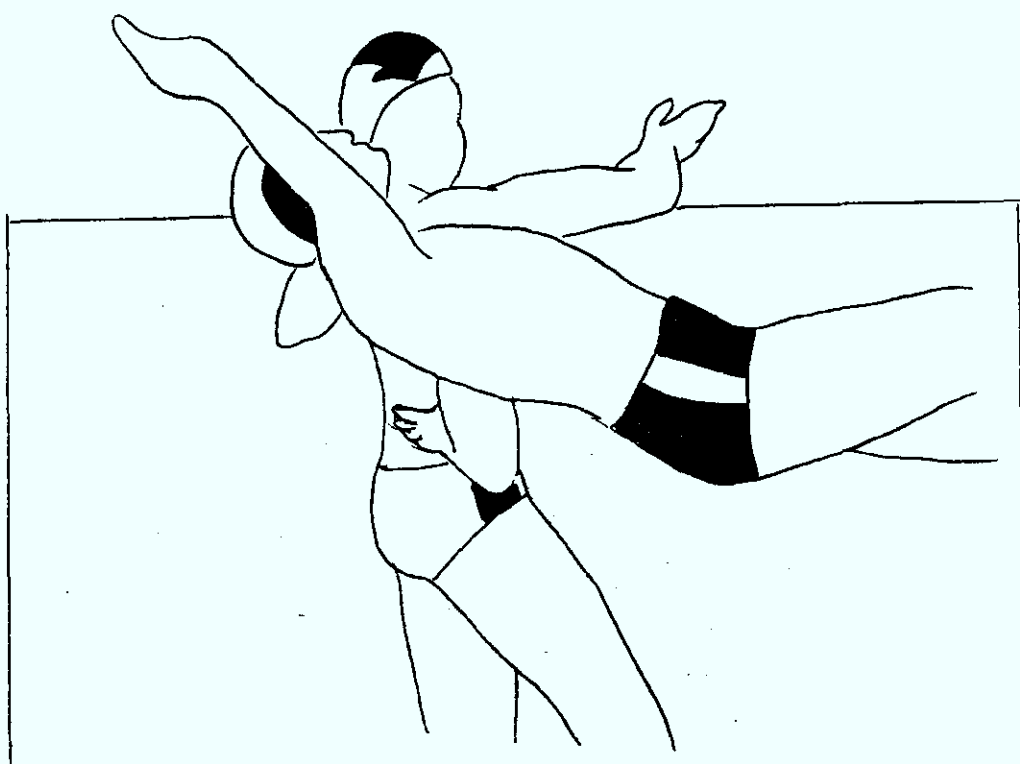


Figura 13

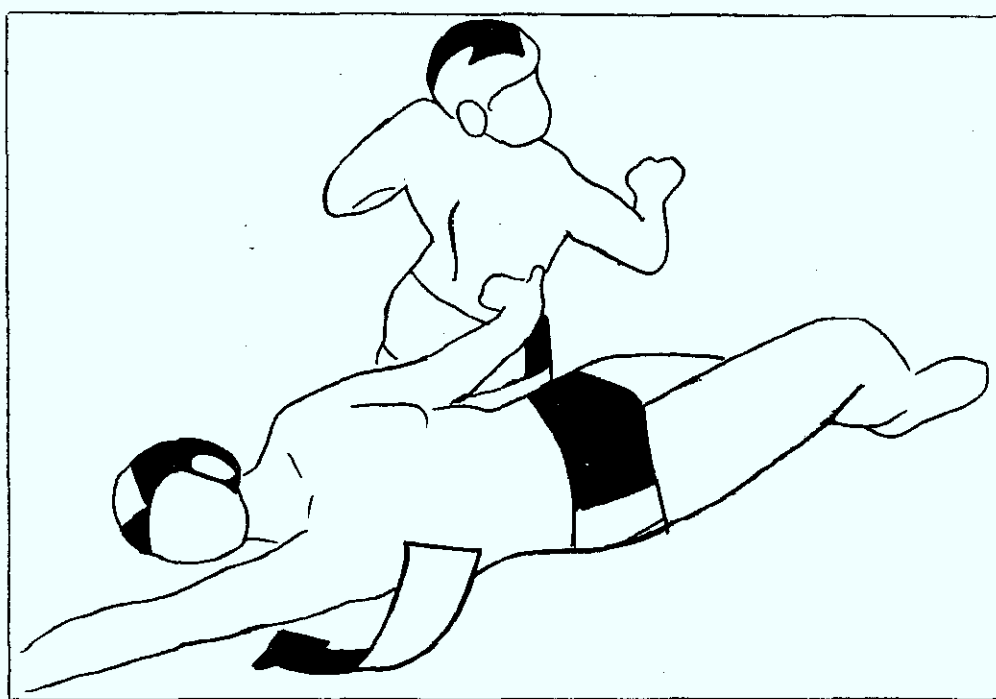


Figura 14

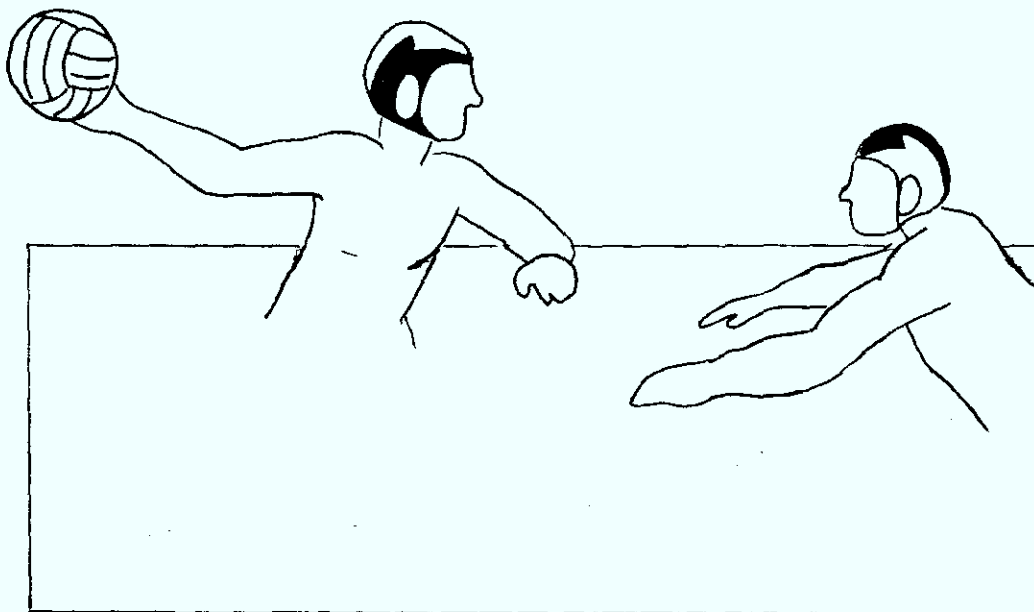


Figura 15

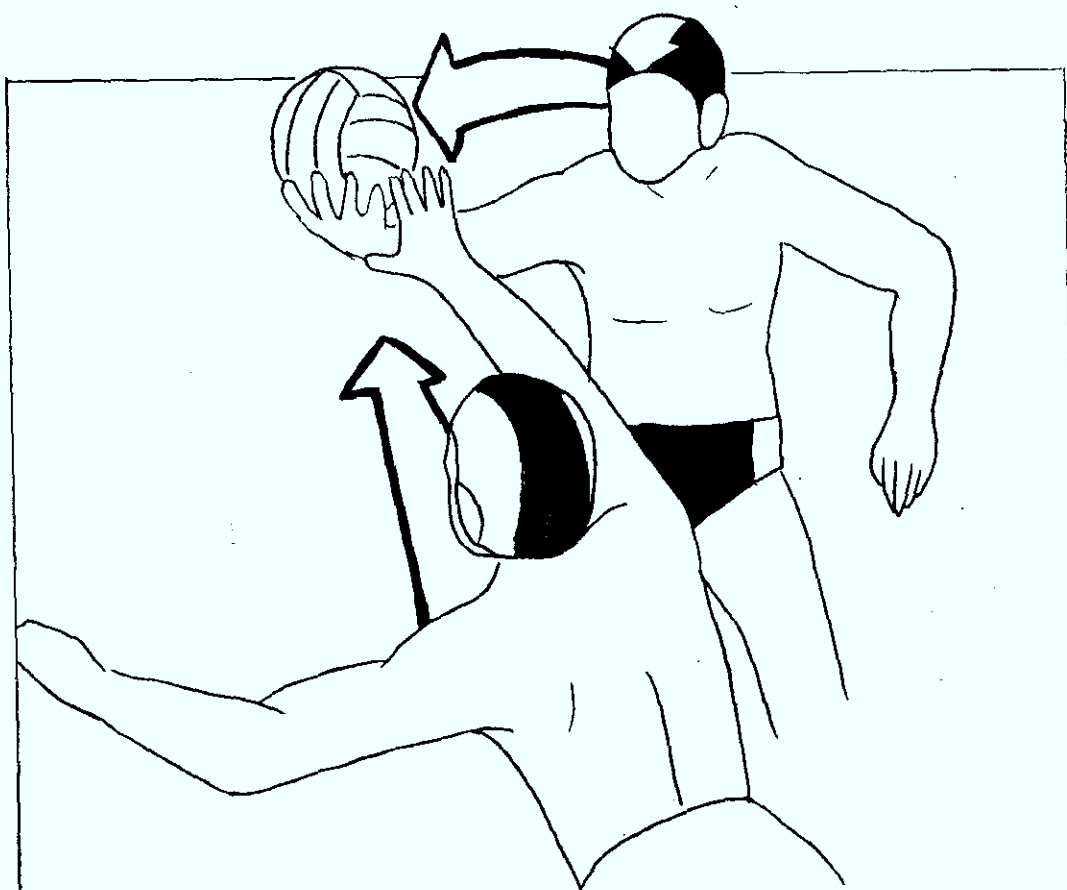


Figura 16

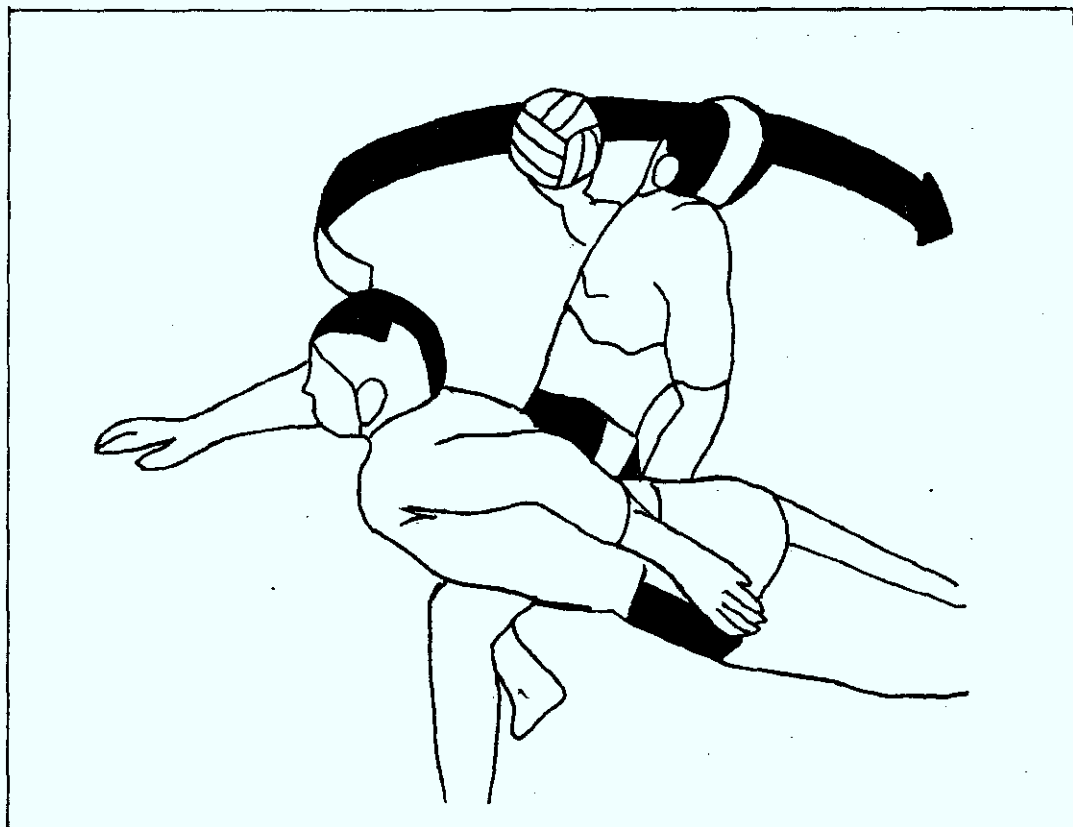


Figura 17

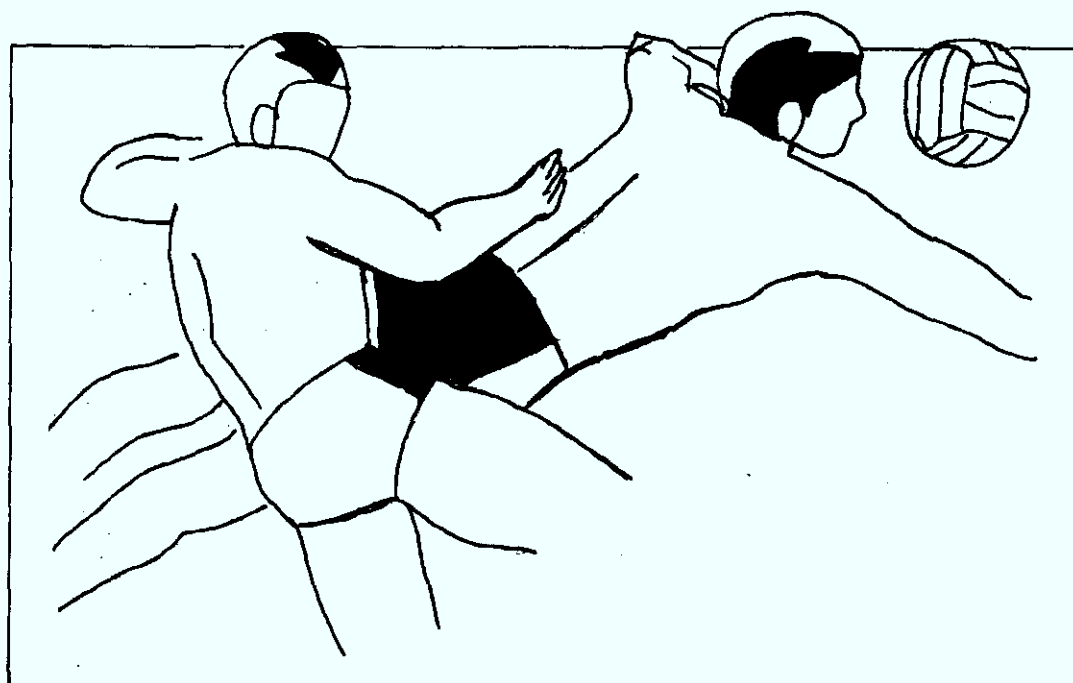


Figura 18

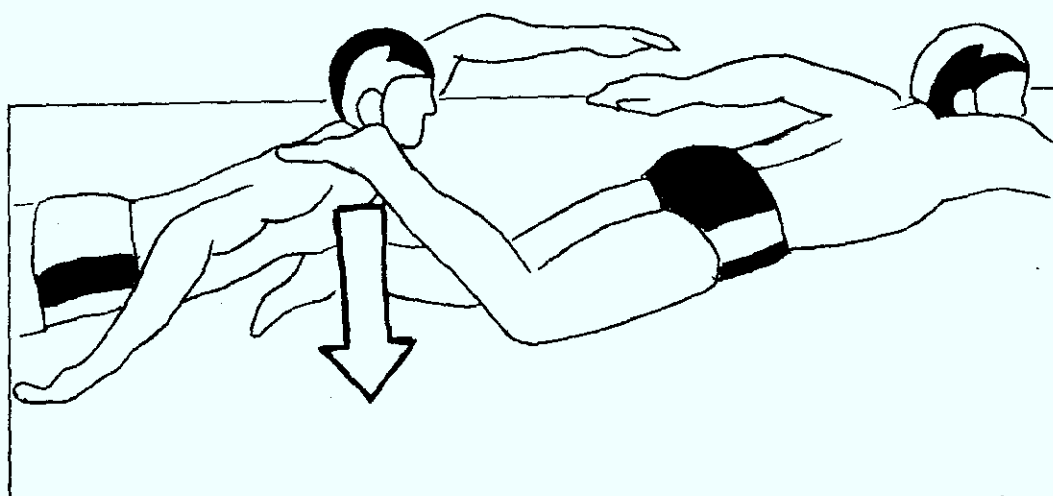


Figura 19

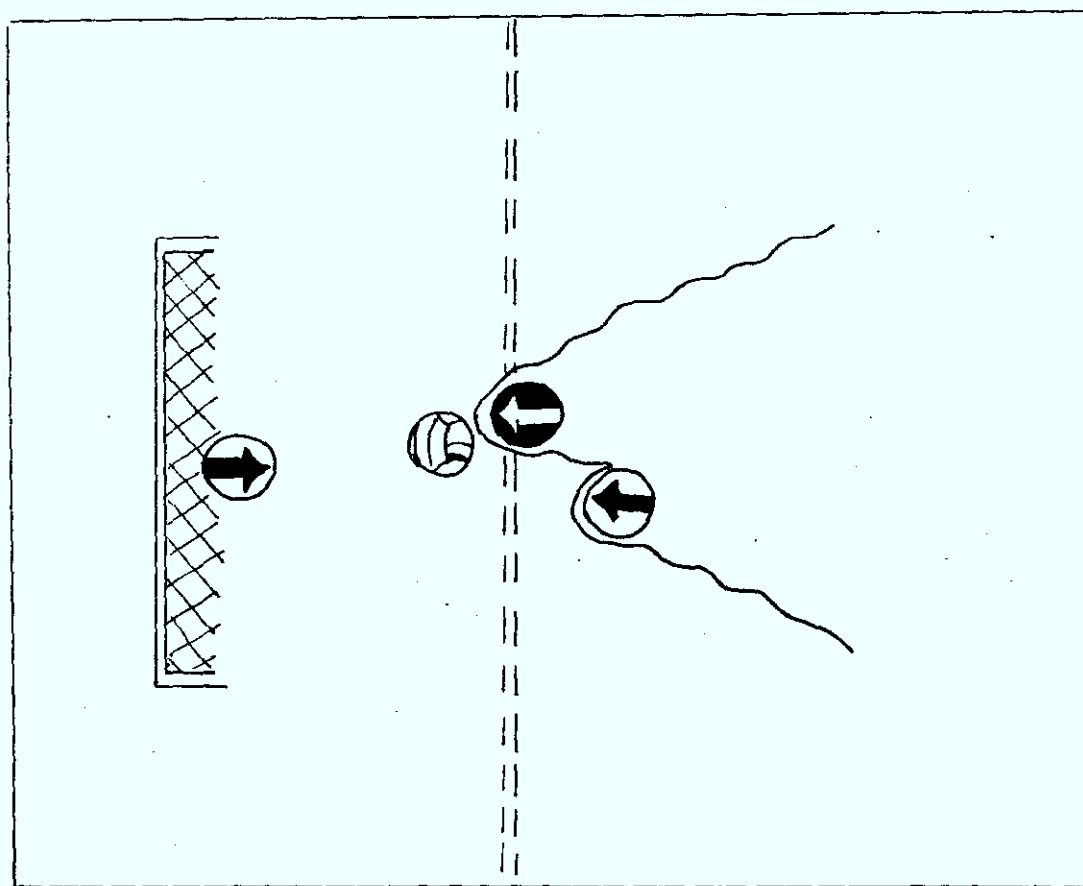


Figura 20

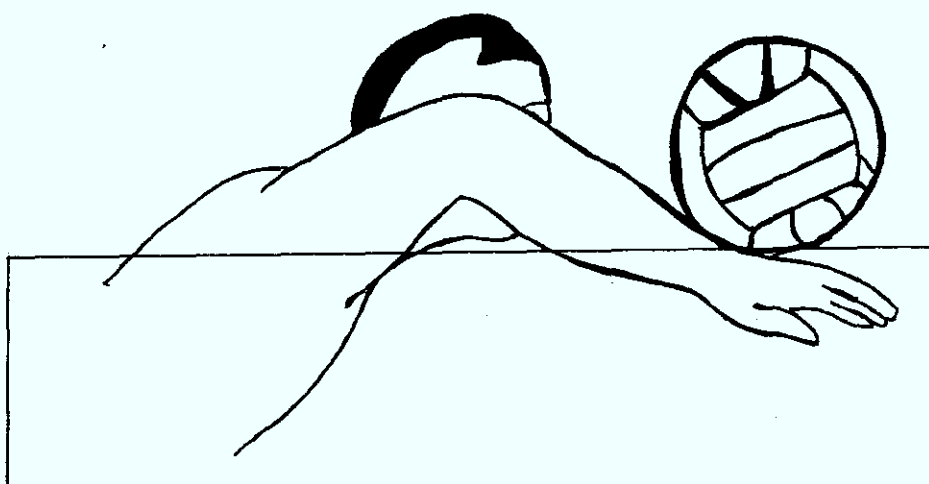


Figura 21

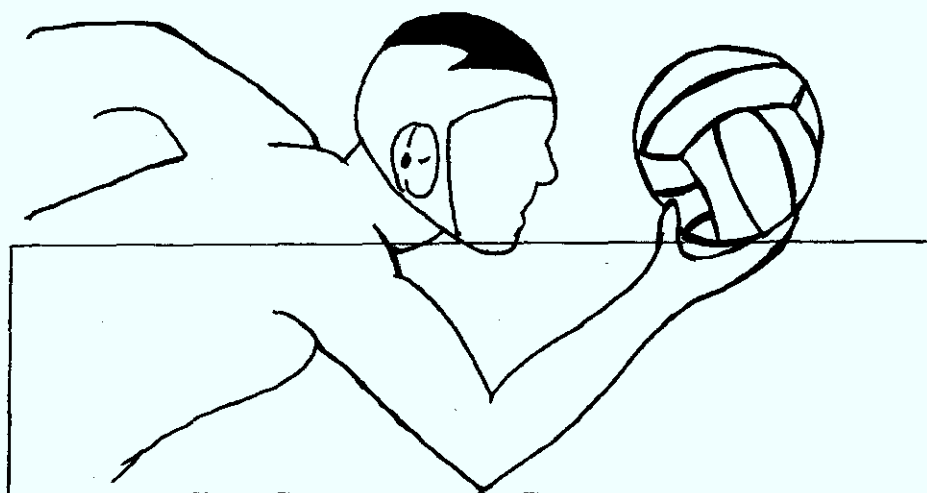


Figura 22

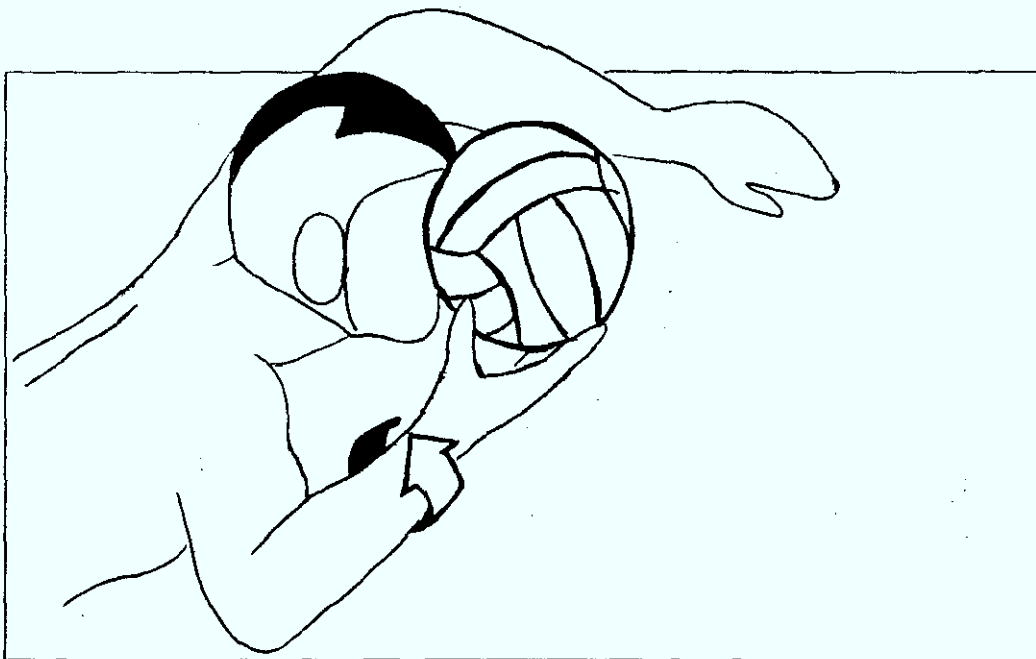


Figura23

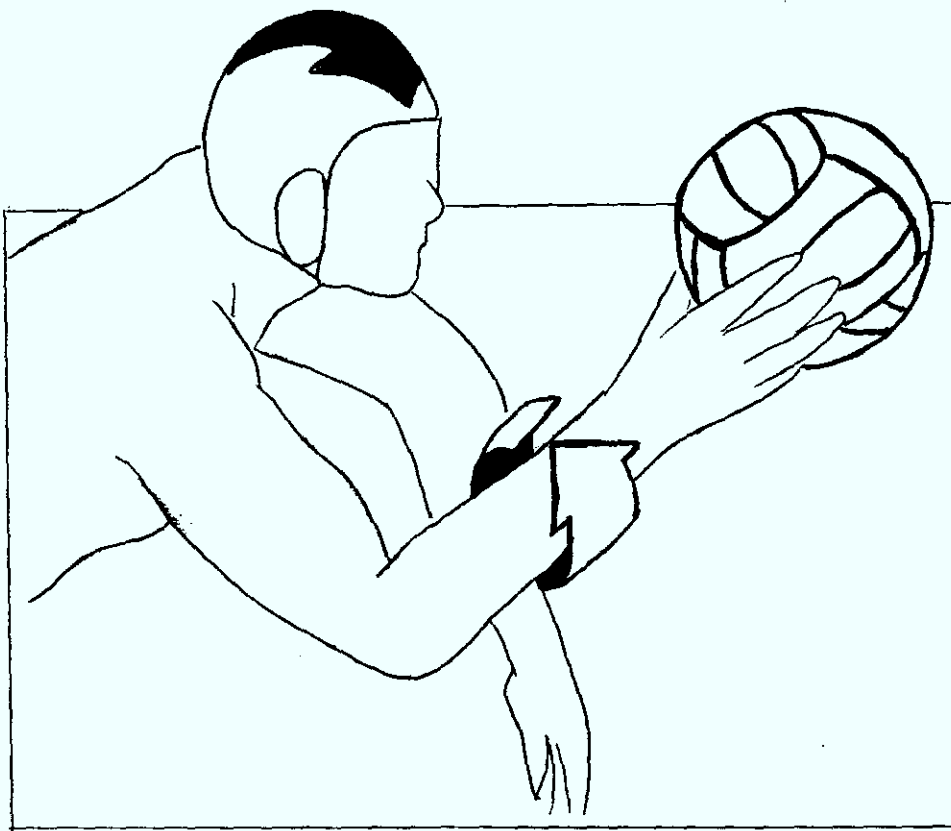


Figura 24

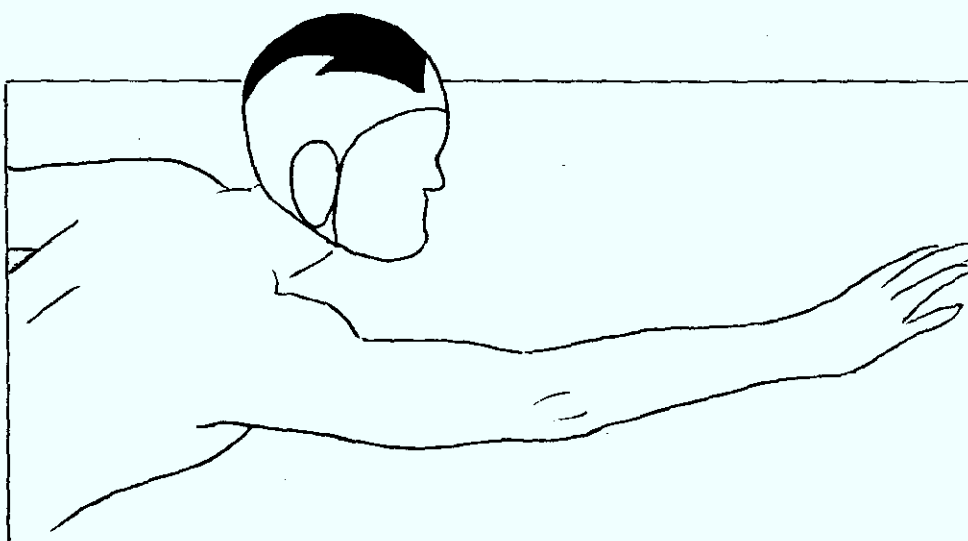


Figura 25

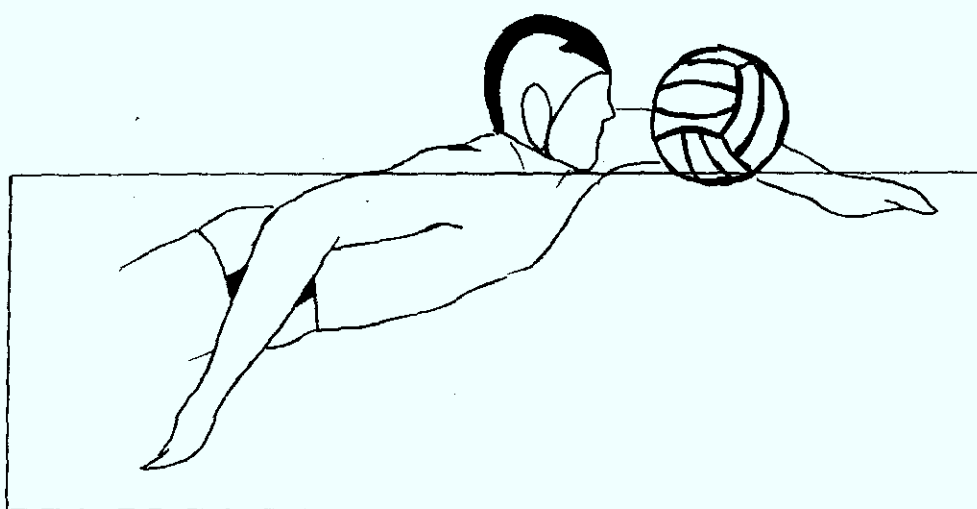


Figura 26

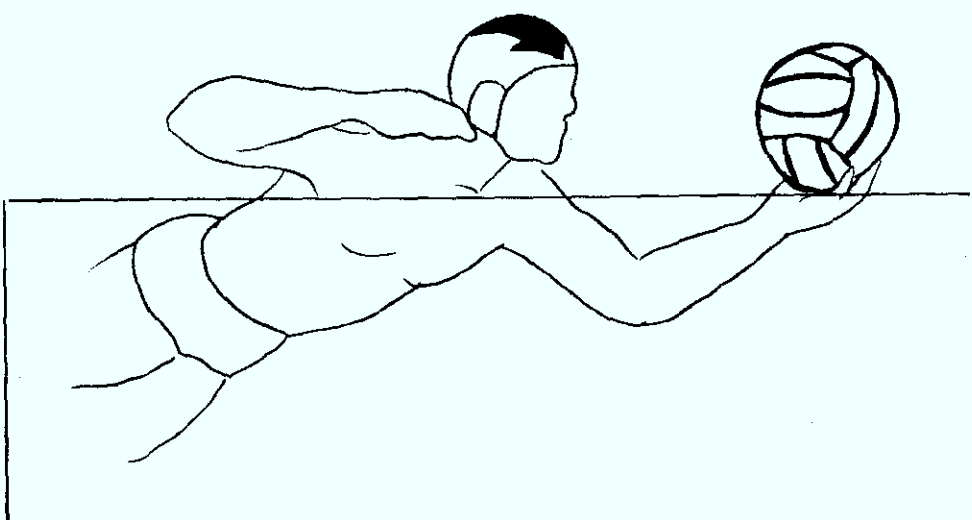


Figura 27

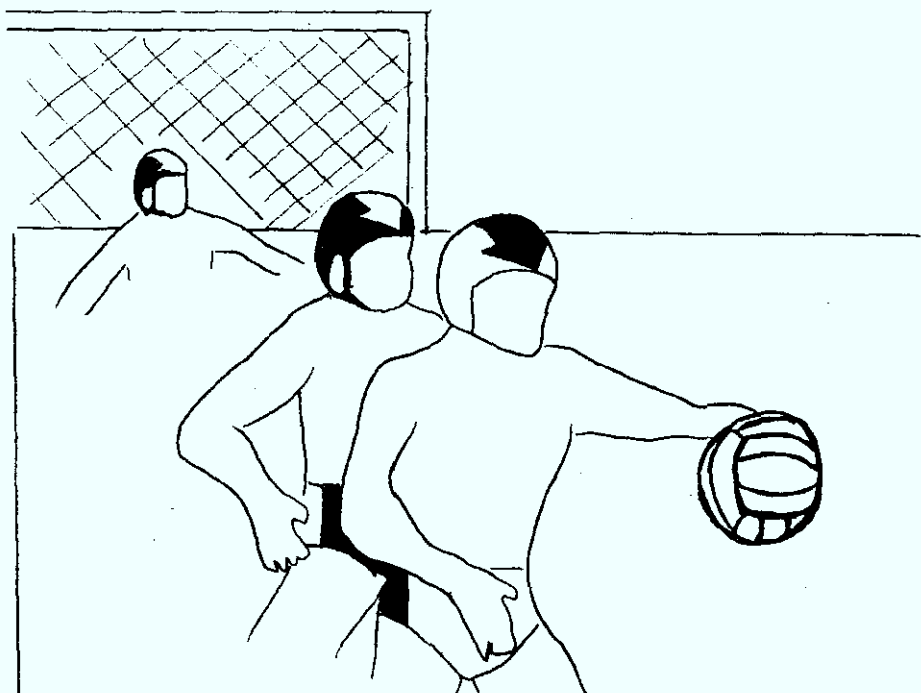


Figura 28

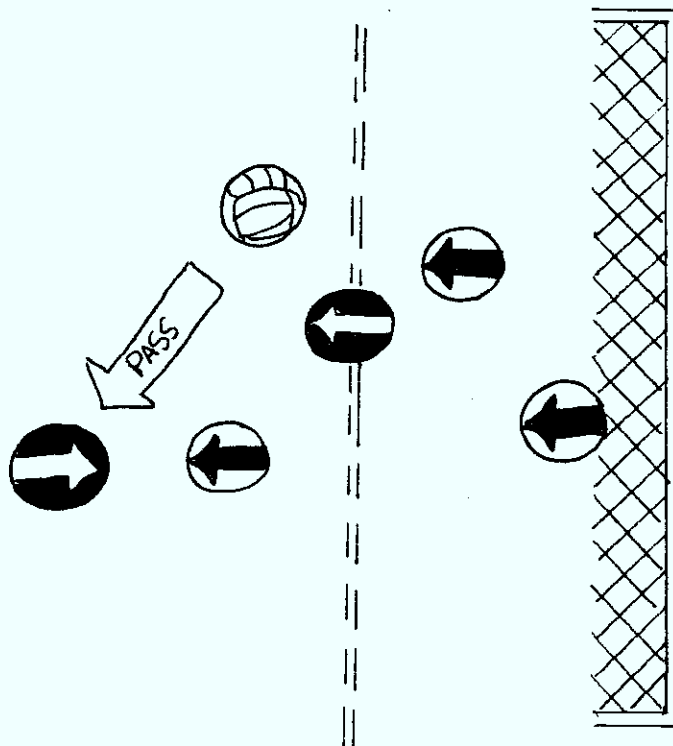


Figura 29

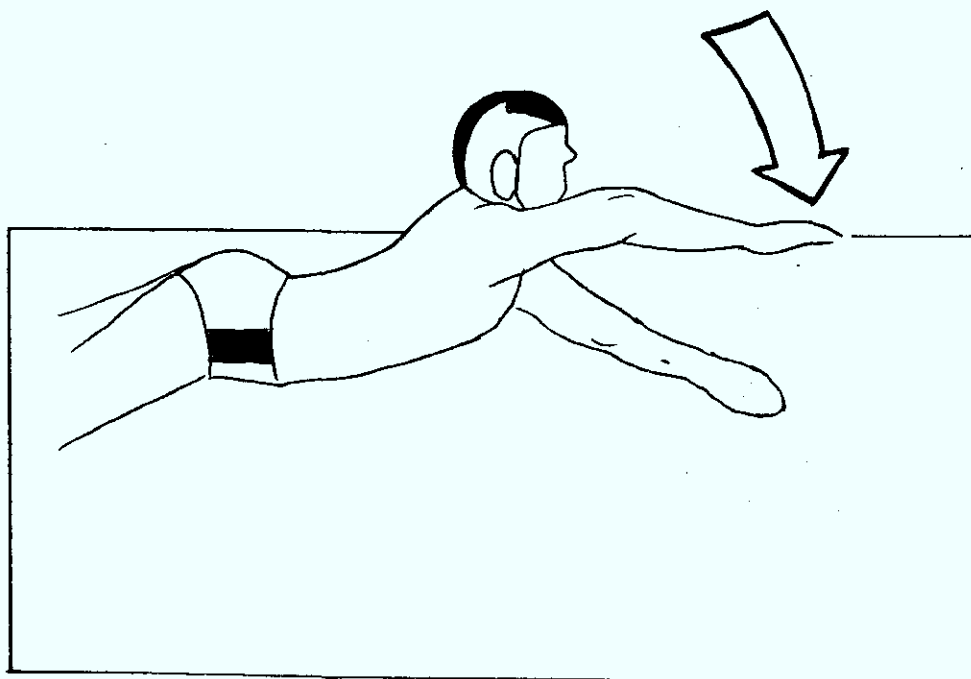


Figura 30

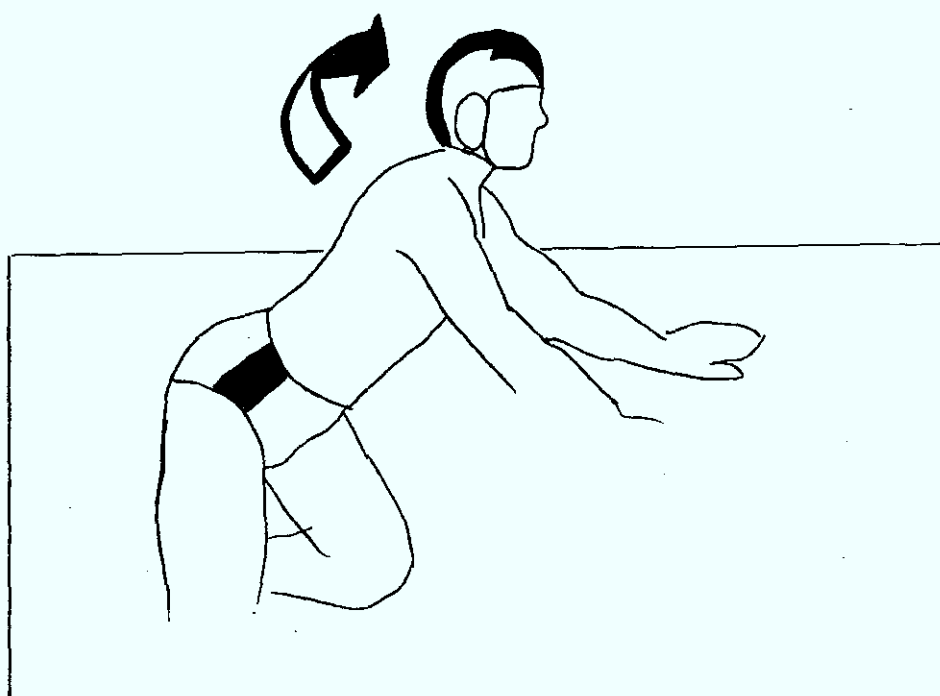


Figura 31

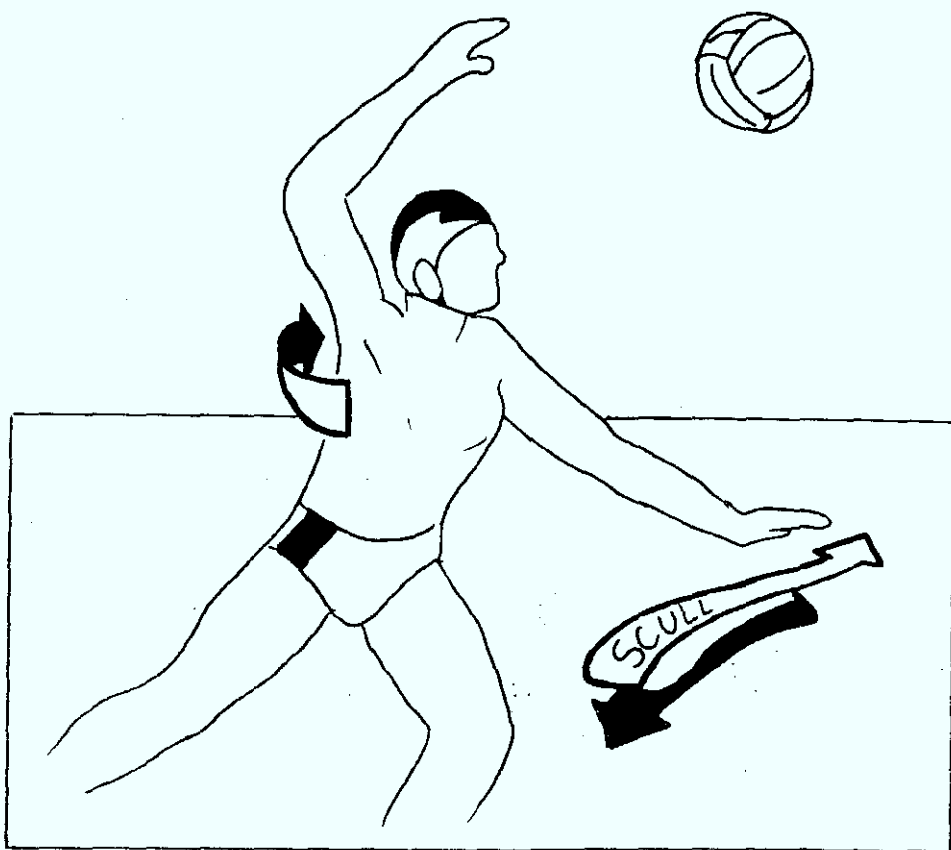


Figura 32

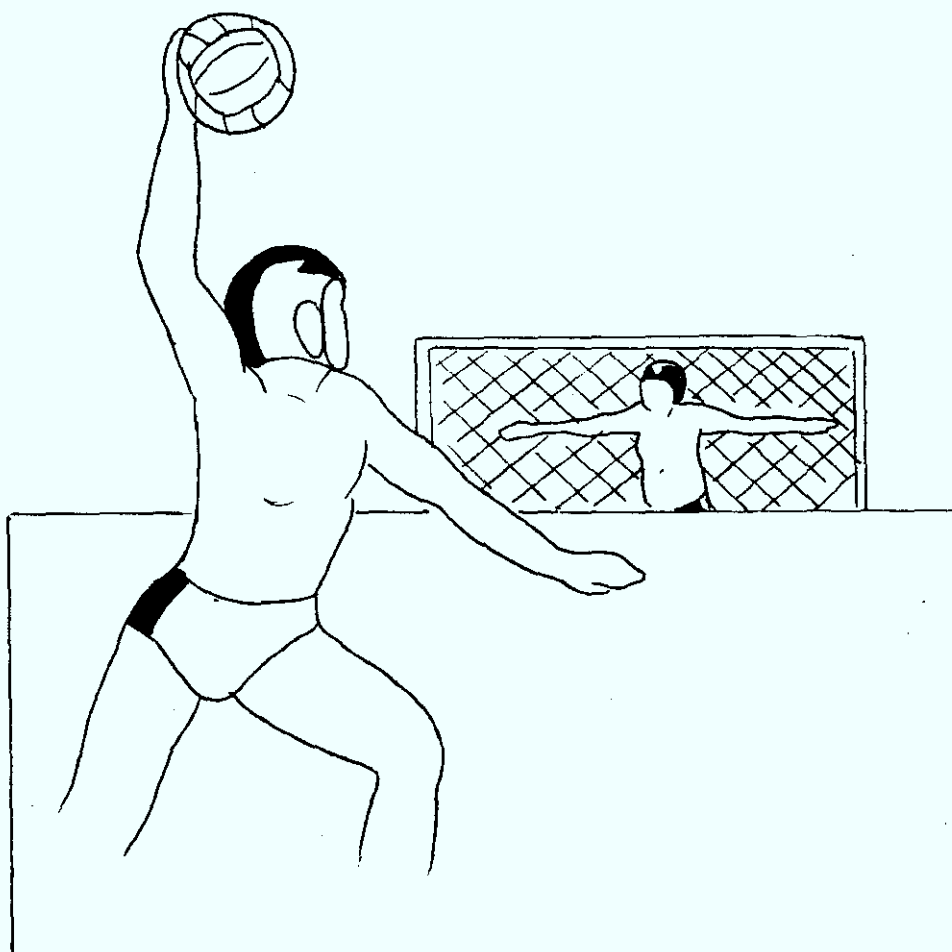


Figura 33

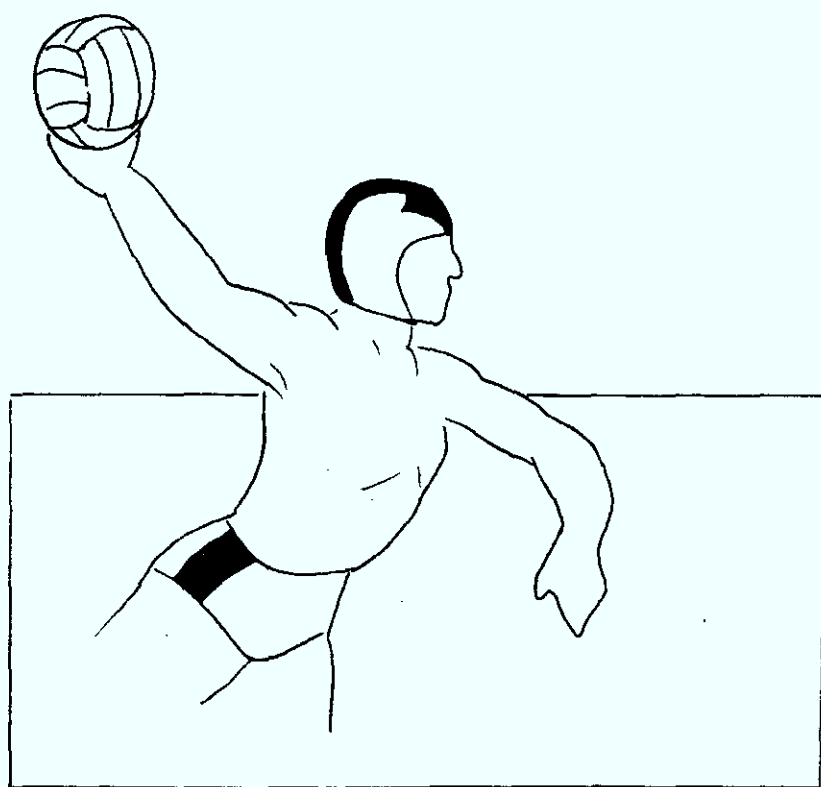


Figura 34

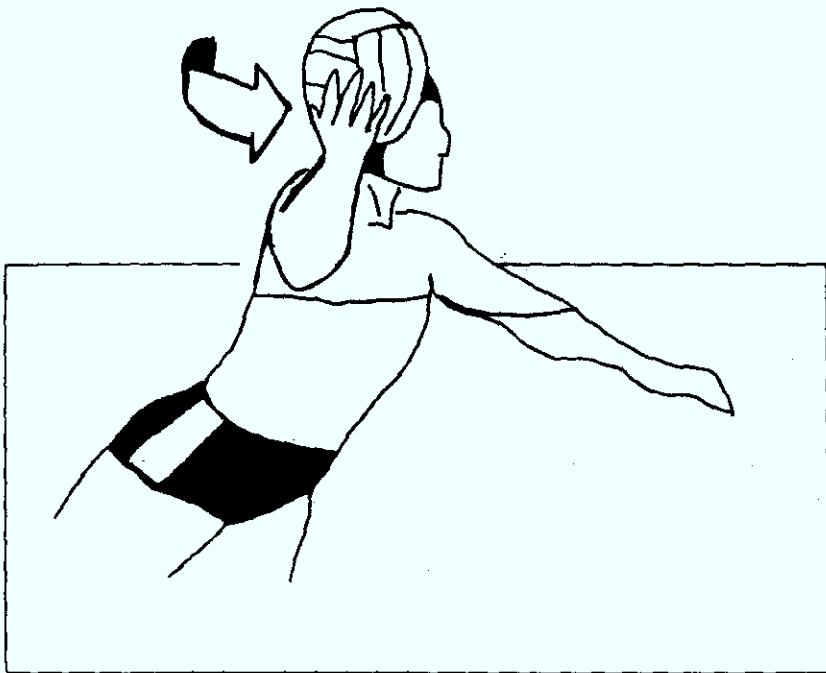


Figura 35

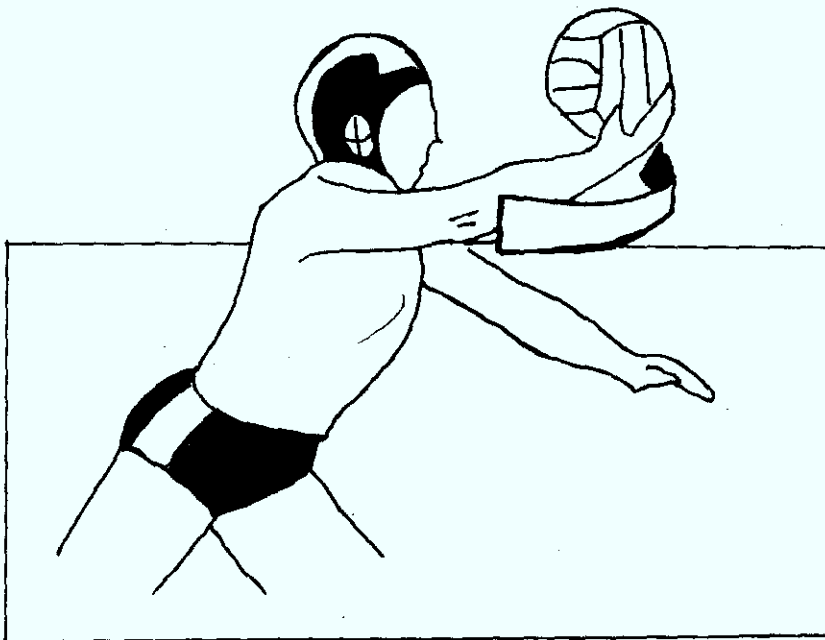


Figura 36

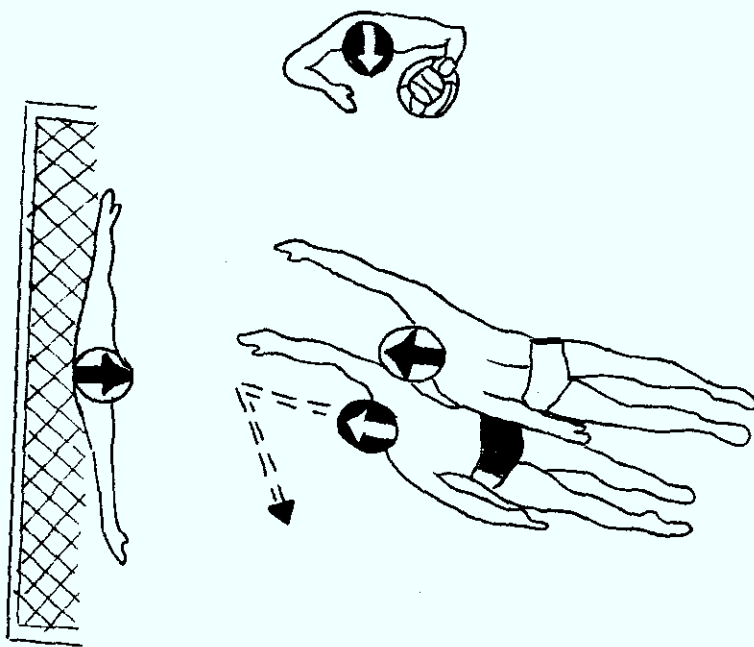


Figura 37

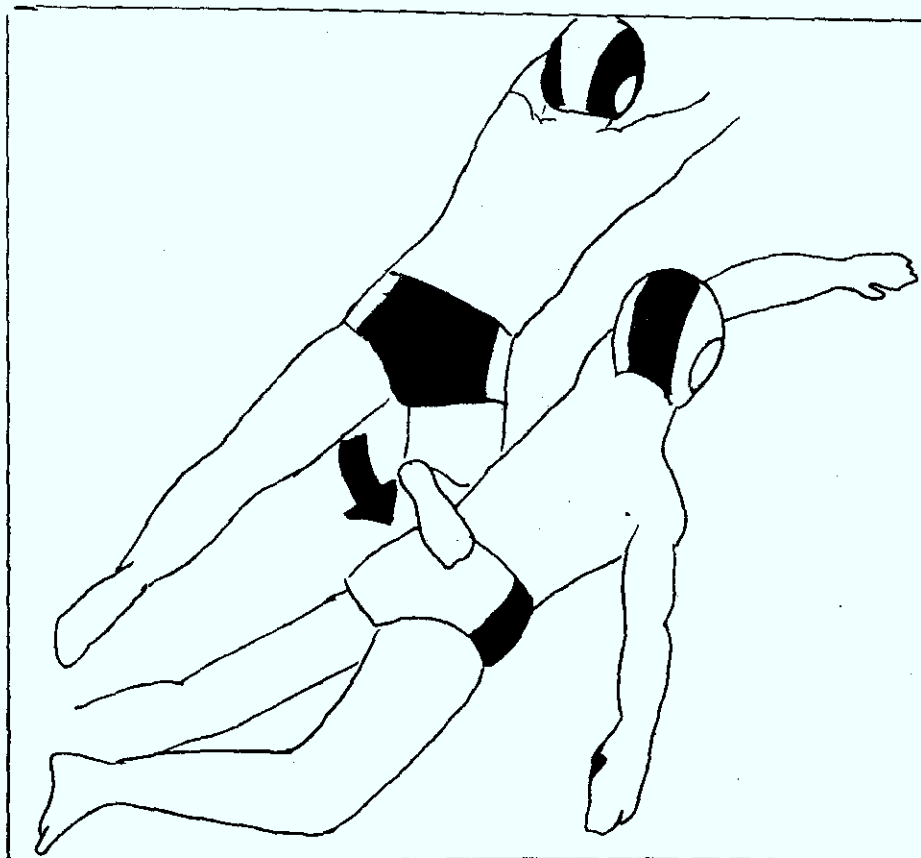


Figura 38

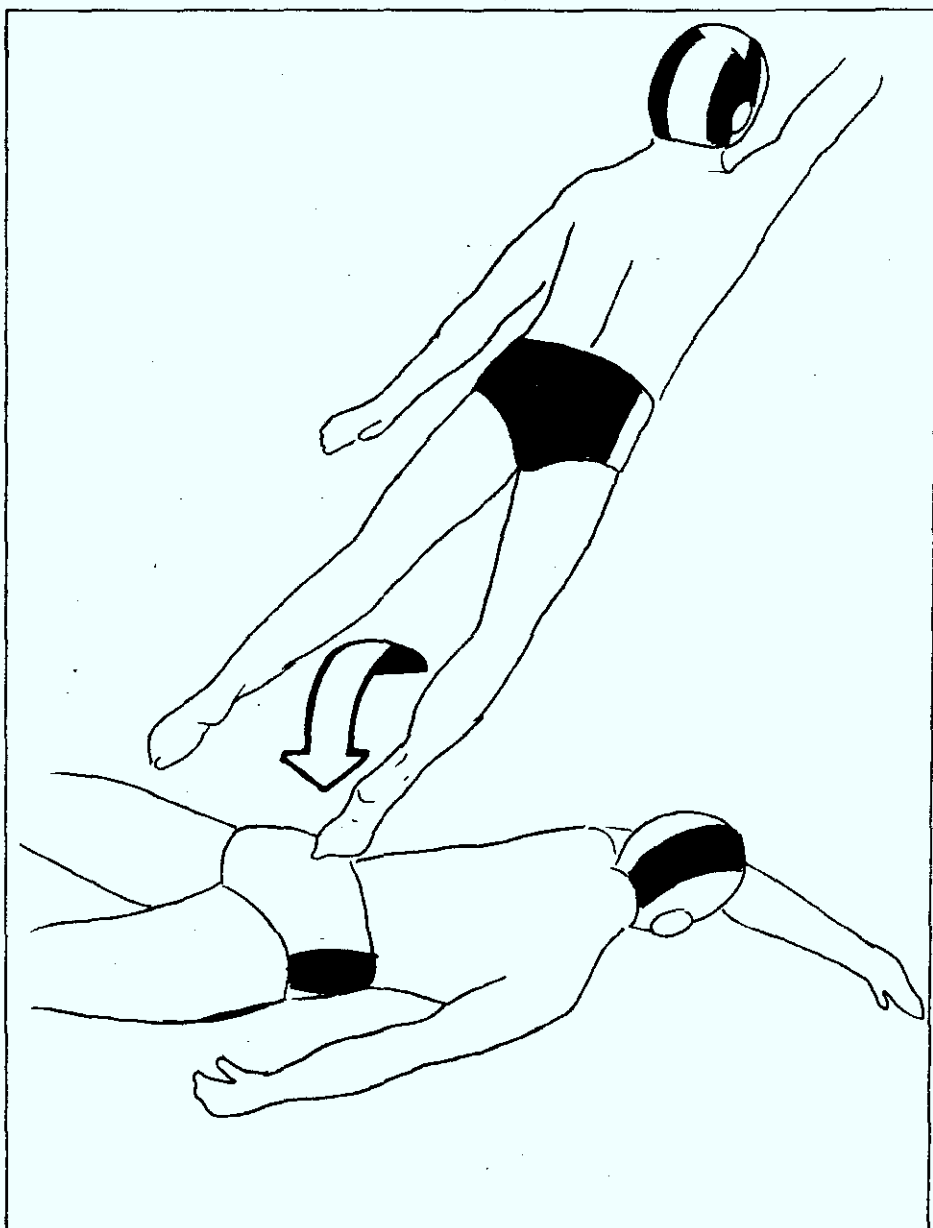


Figura 39

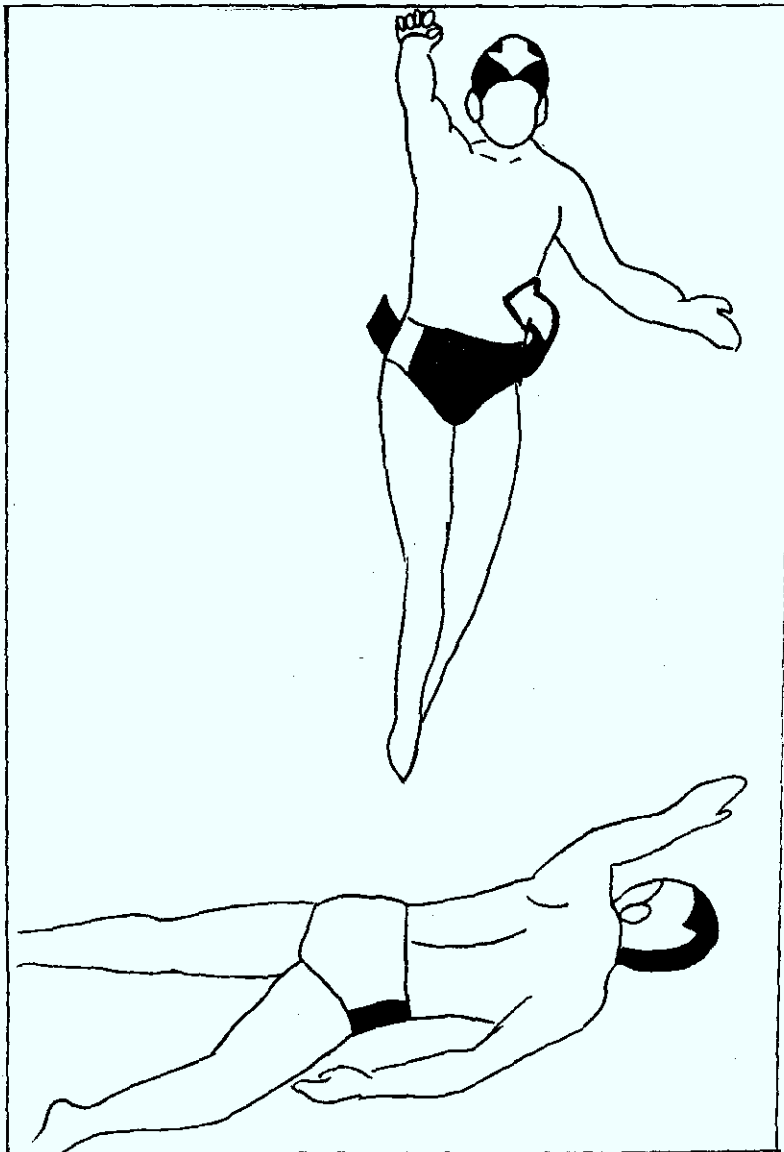
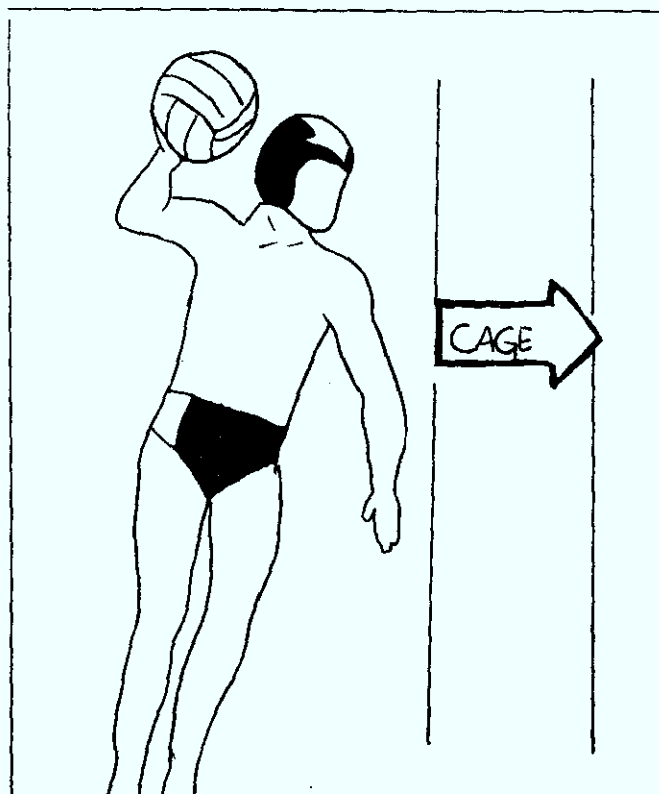


Figura 40



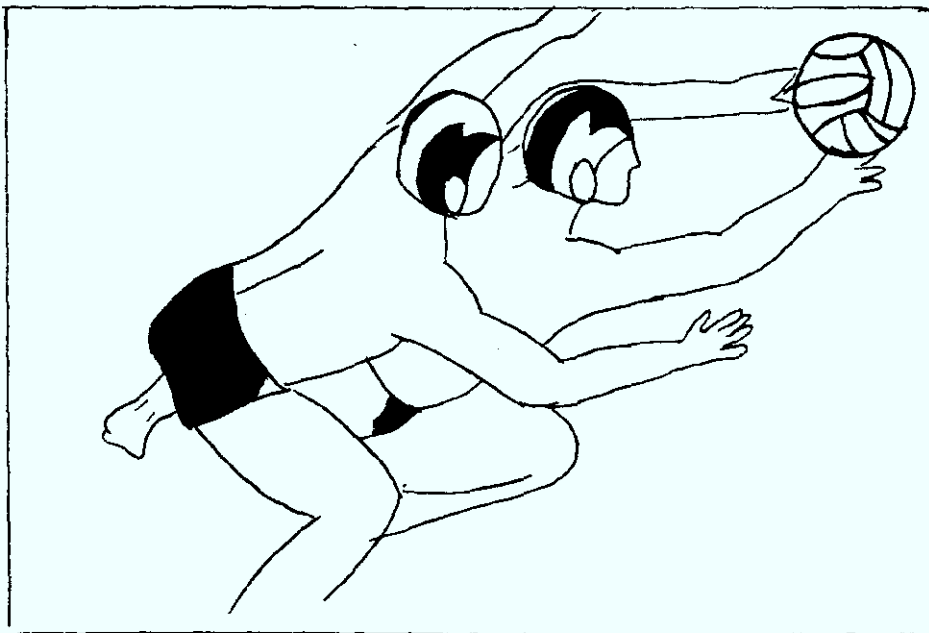


Figura 42

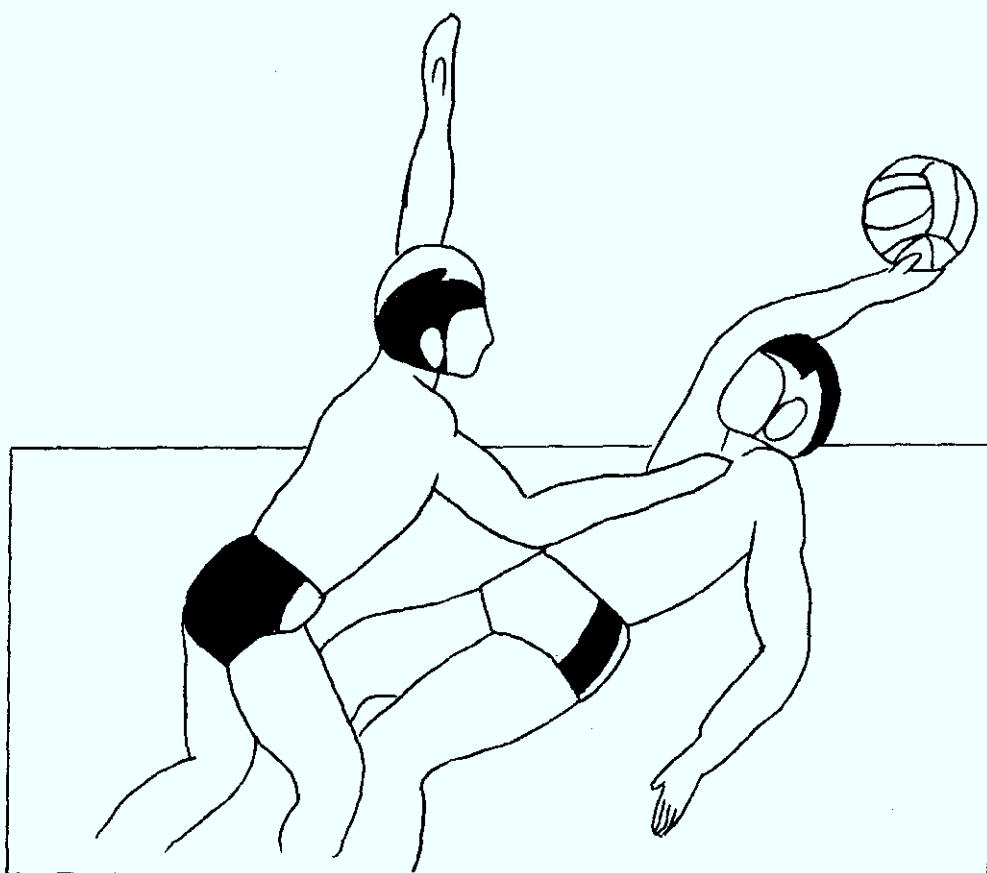


Figura 43

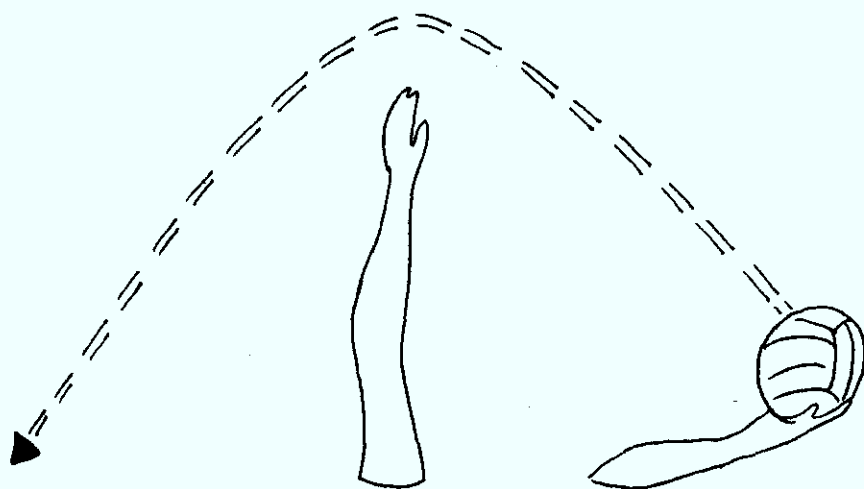


Figura 44



Figura 45

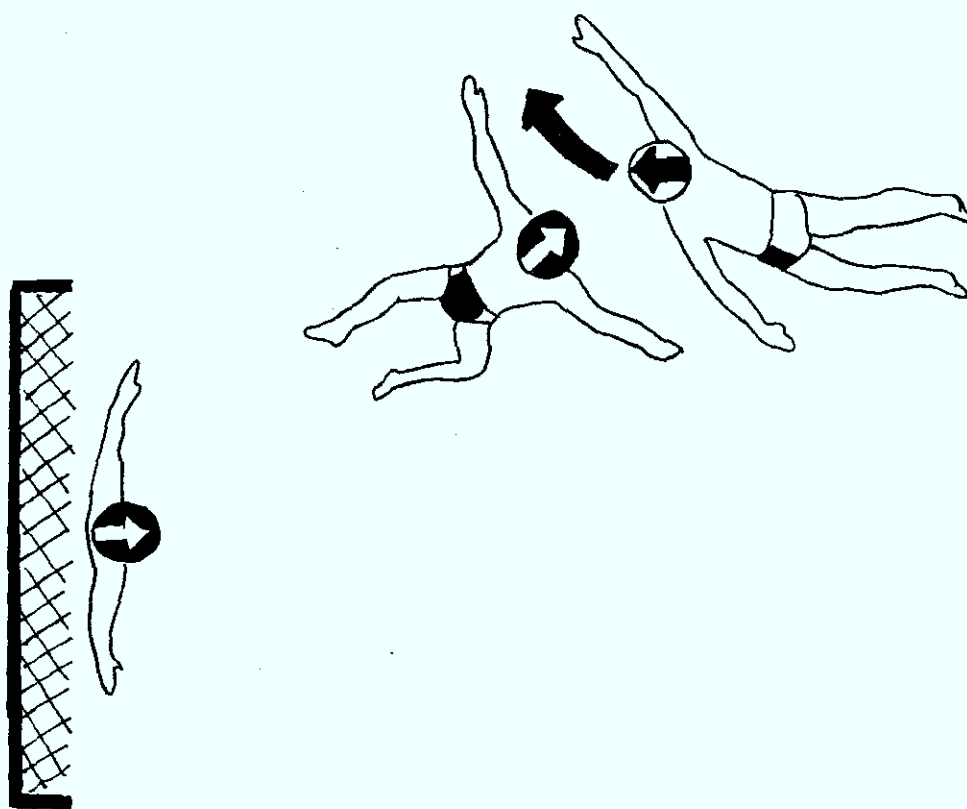


Figura 46

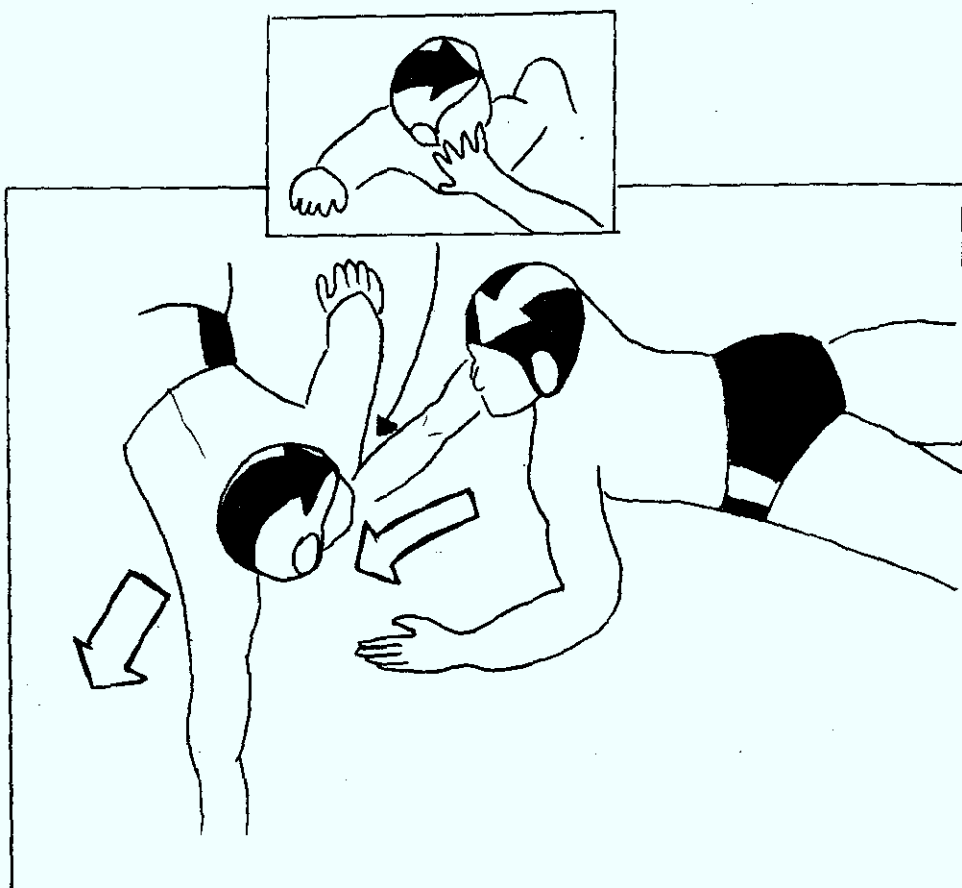


Figura 47

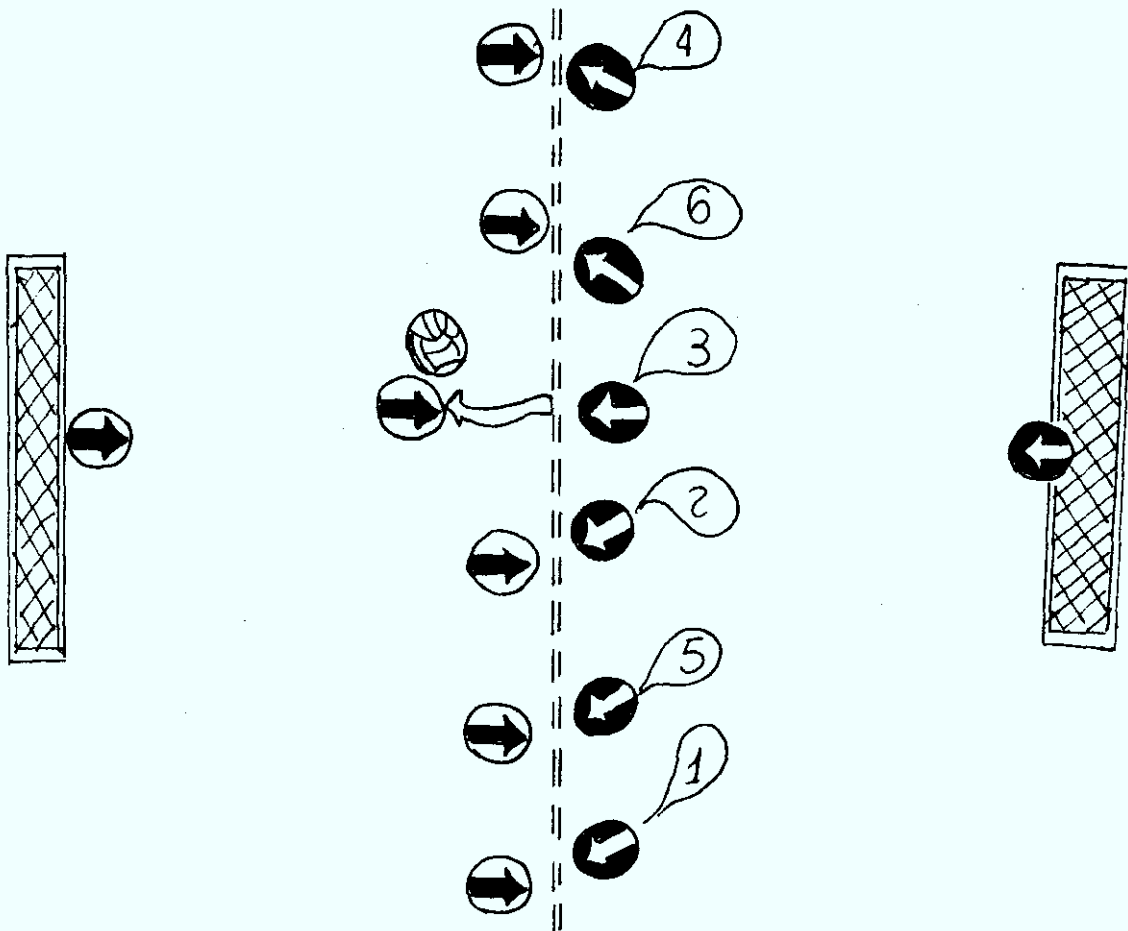


Figura 48

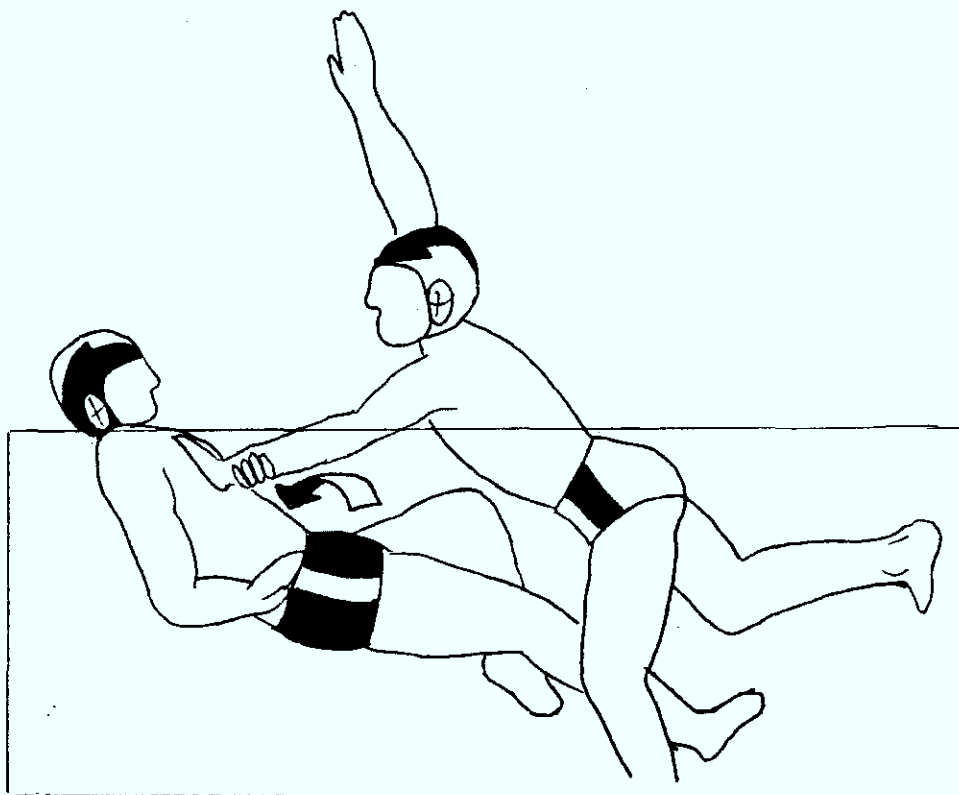


Figura 49

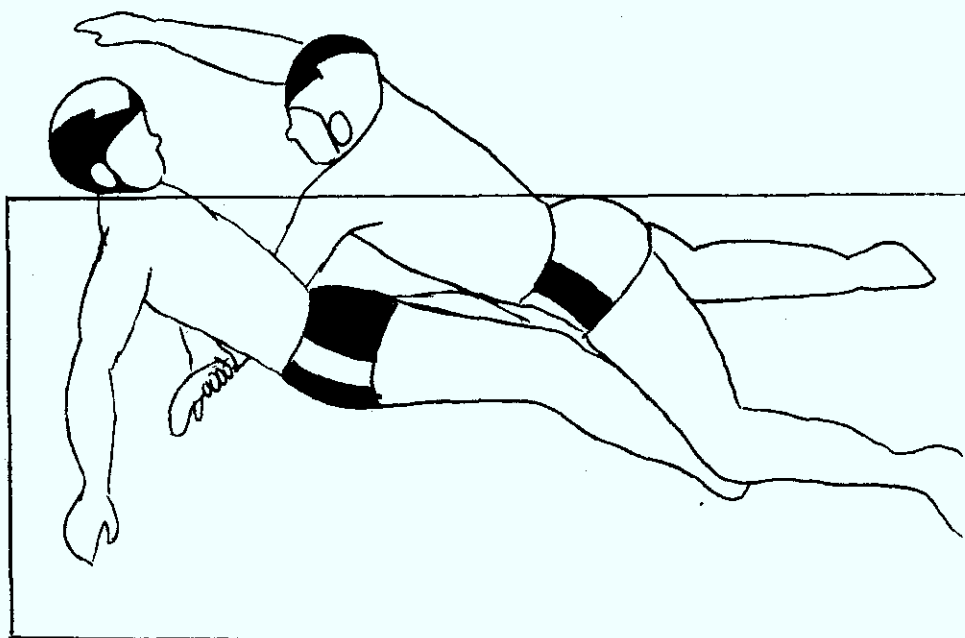


Figura 50

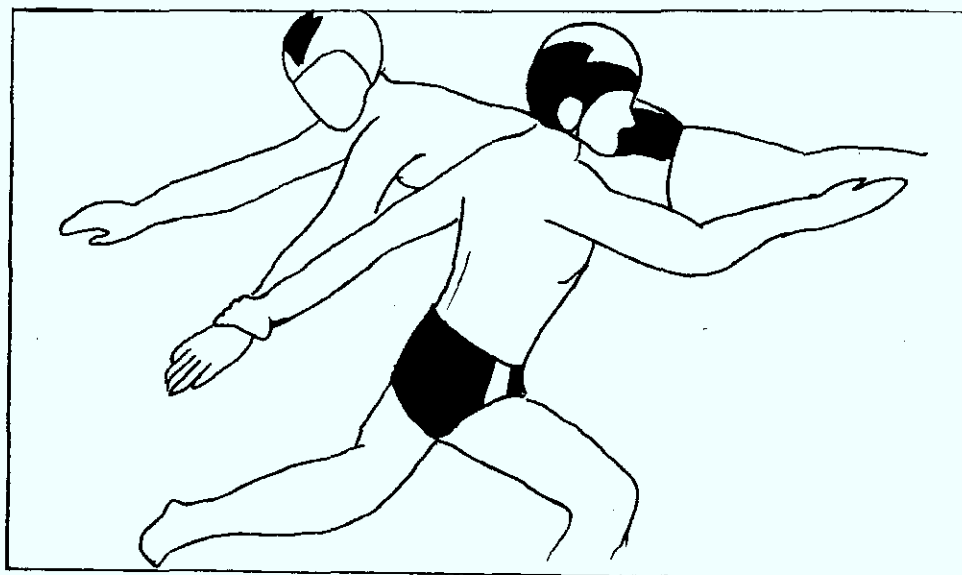


Figura 51

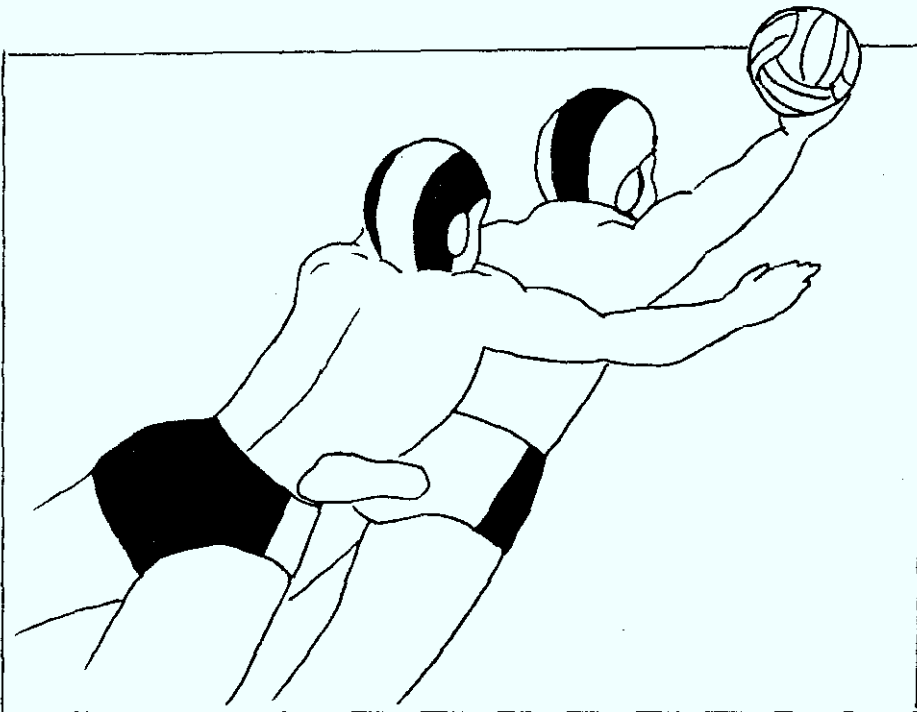


Figura 52

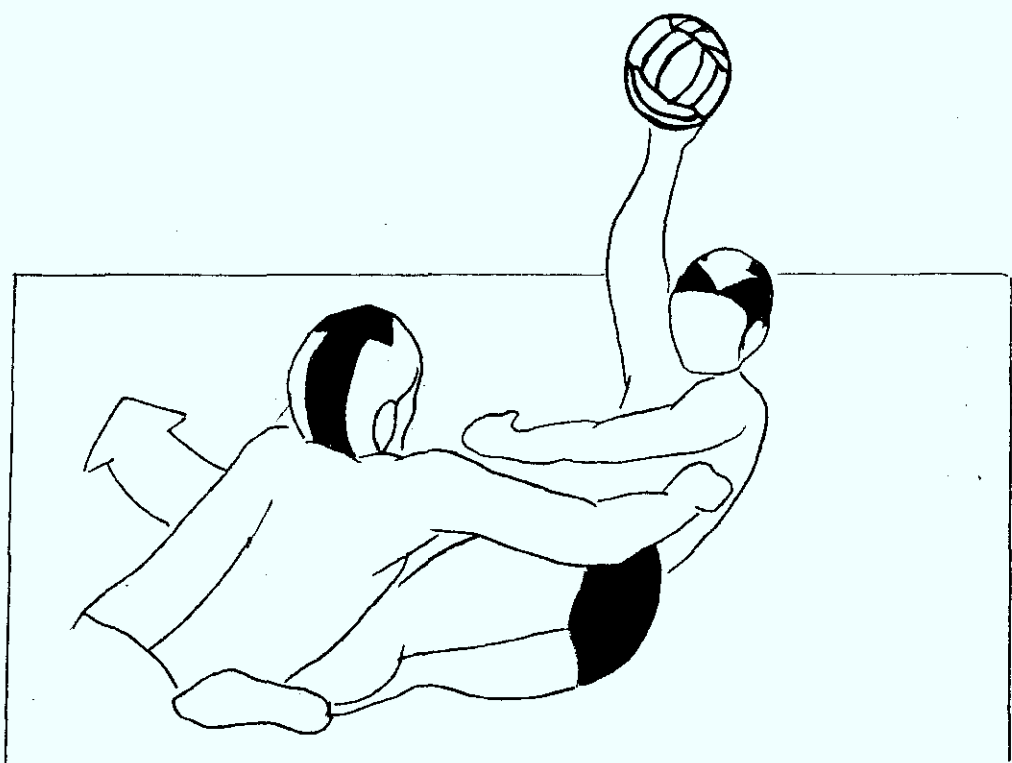


Figura 53

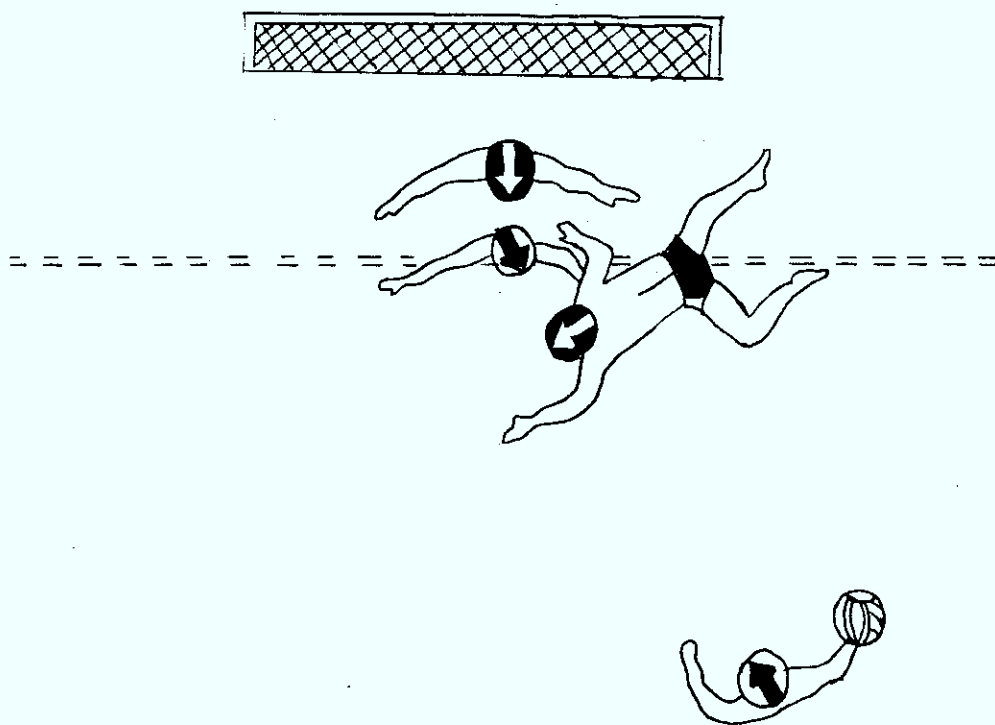


Figura 54

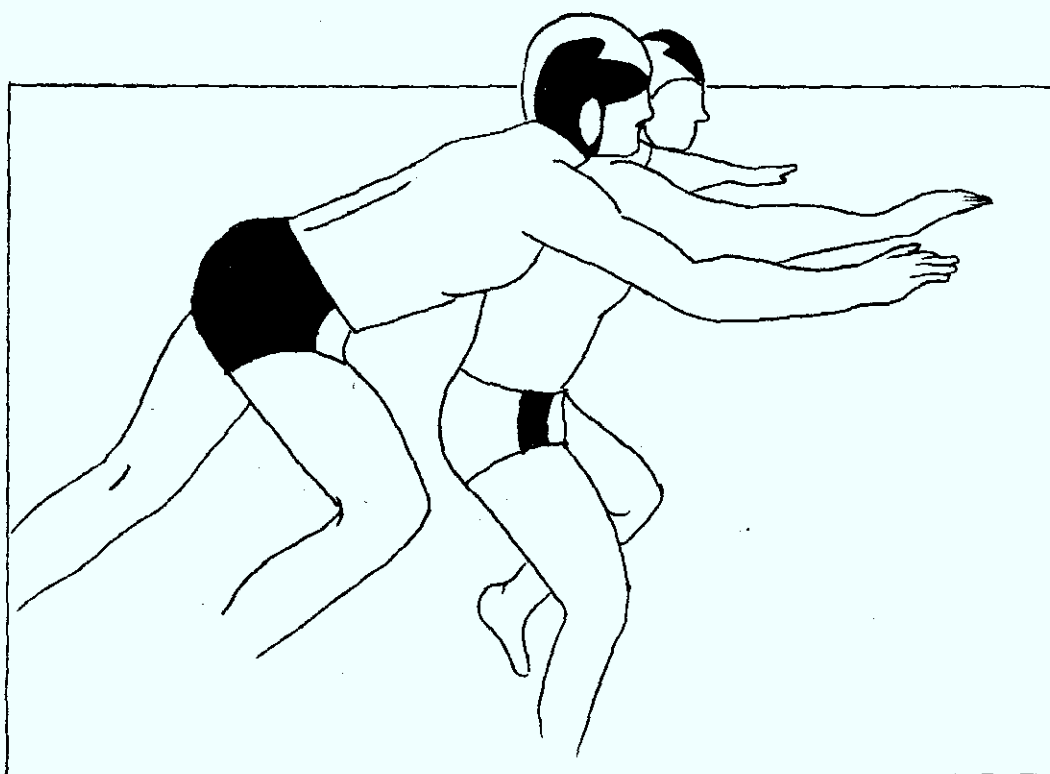


Figura 55

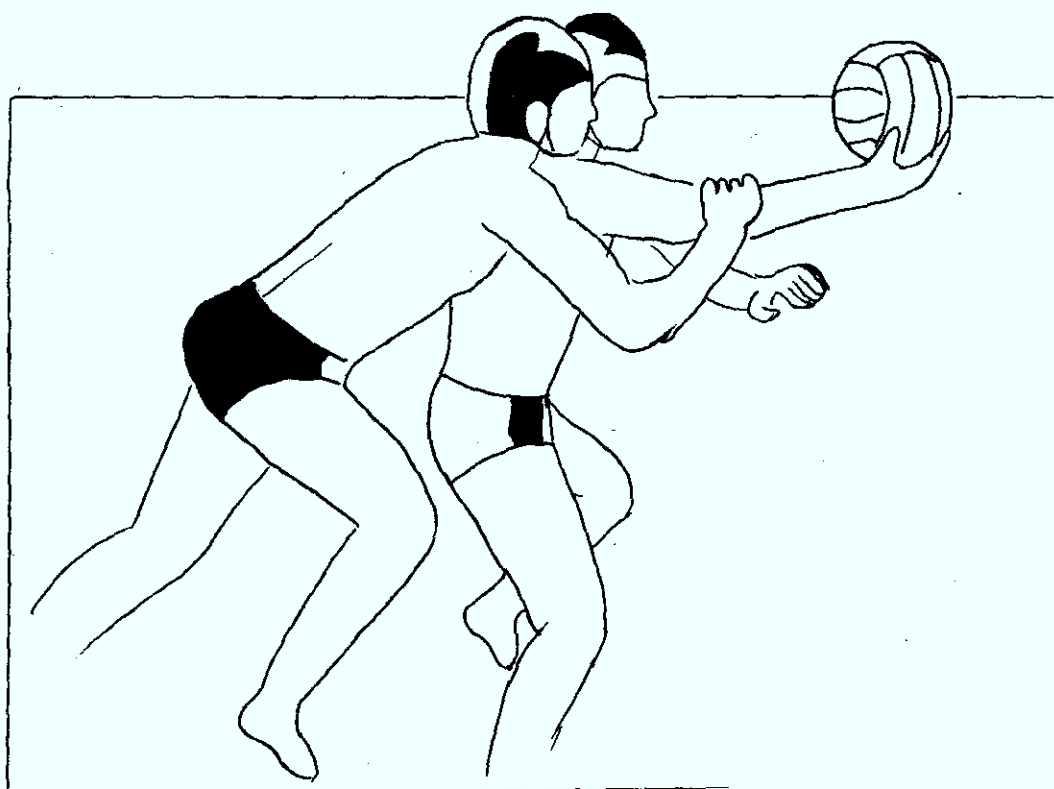




Figura 57

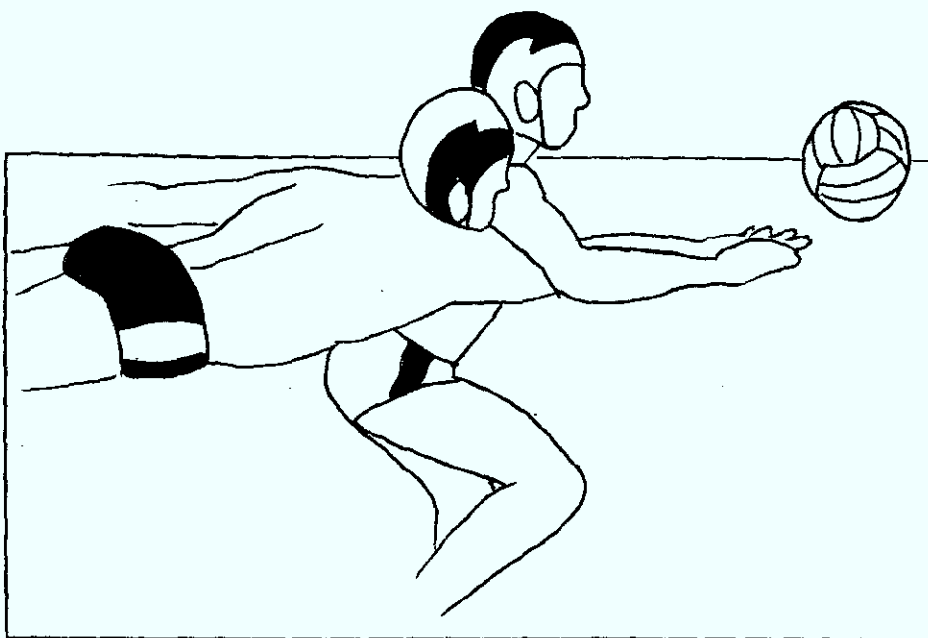


Figura 58

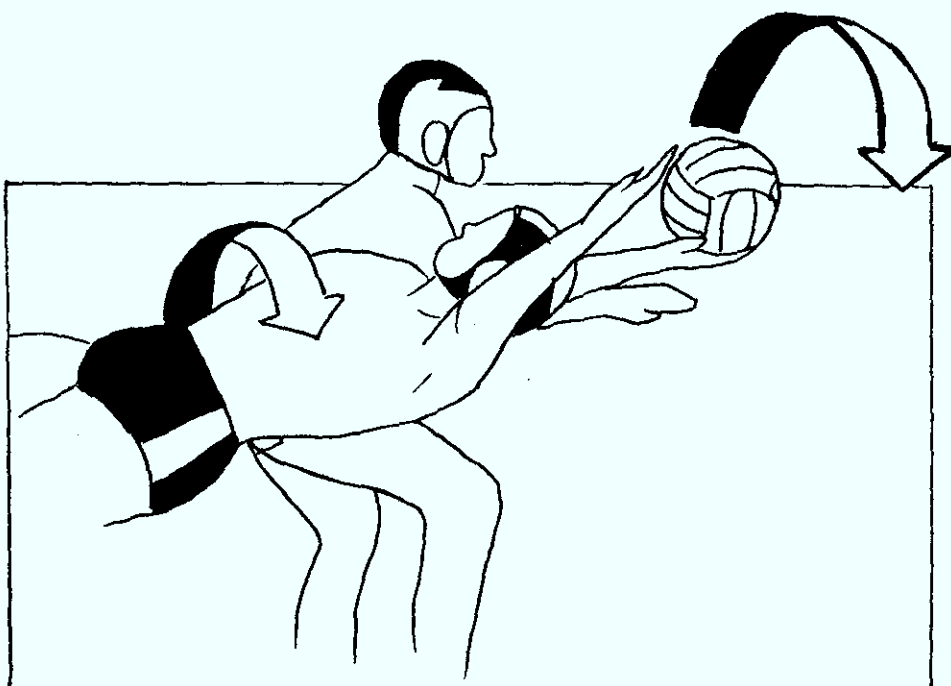


Figura 59

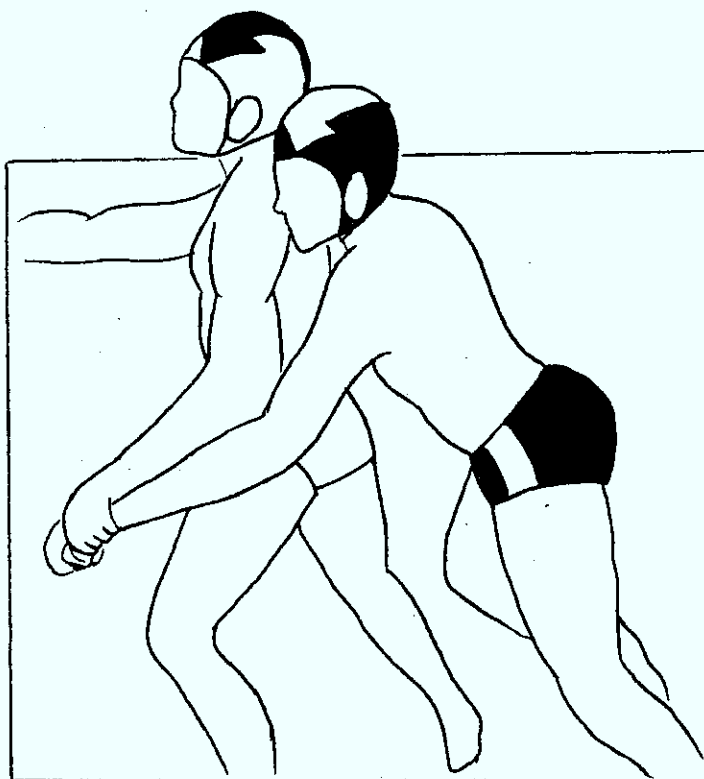


Figura 60

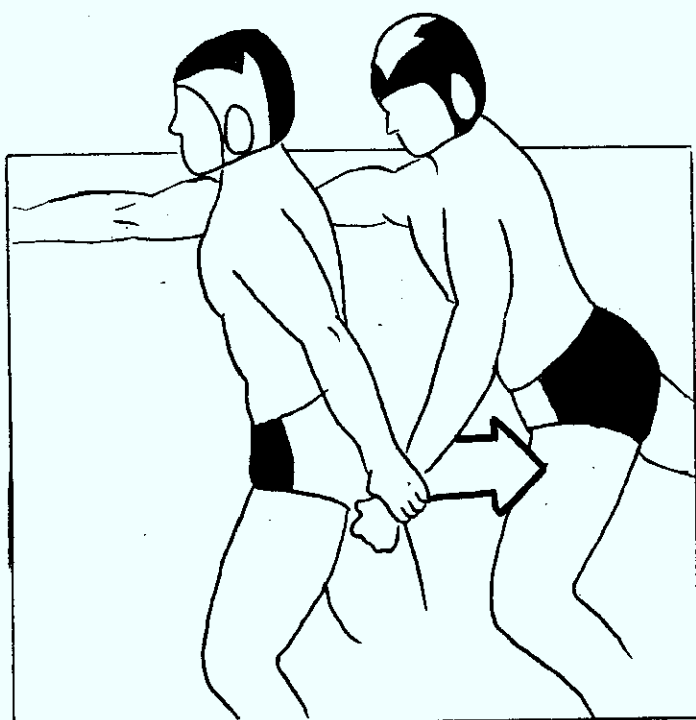


Figura 61

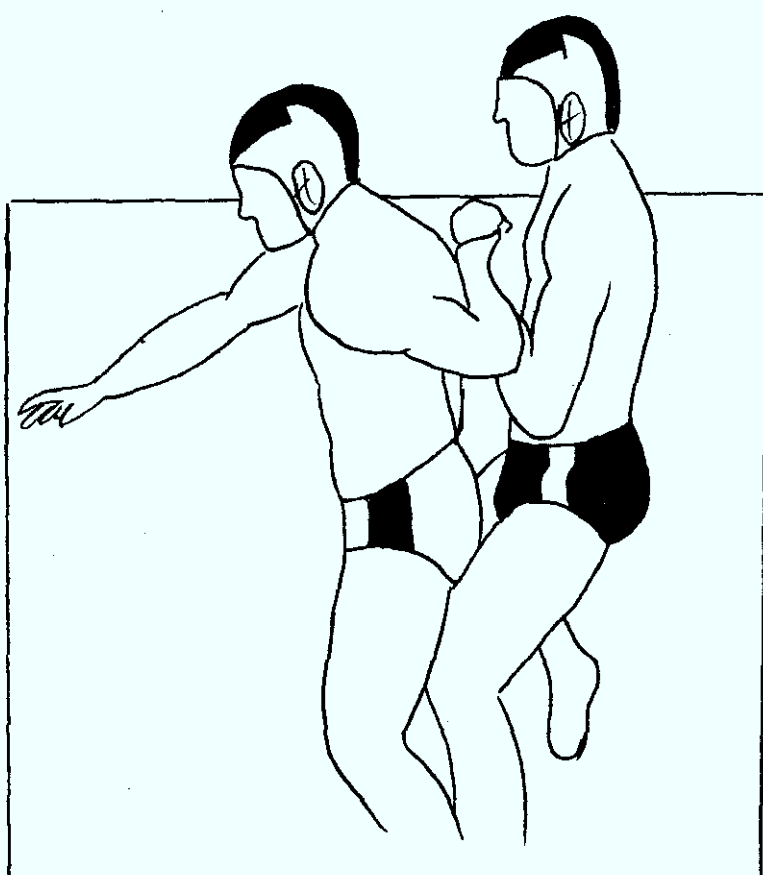


Figura 62

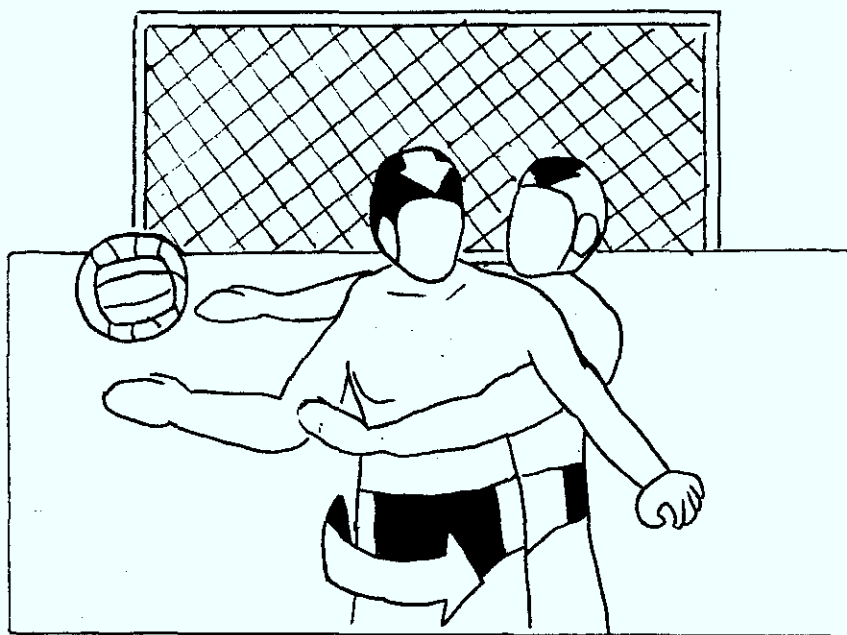


Figura 63

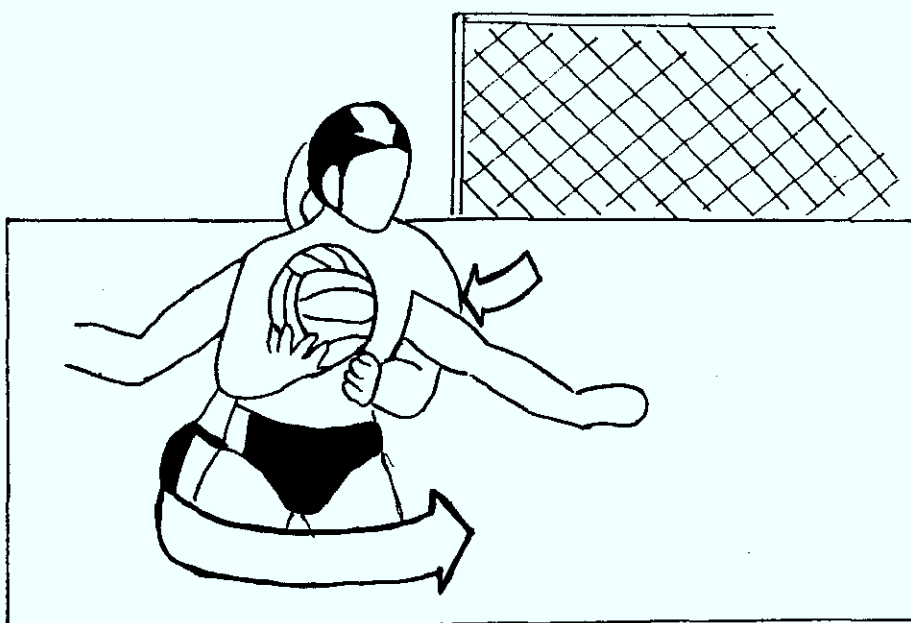


Figura 64

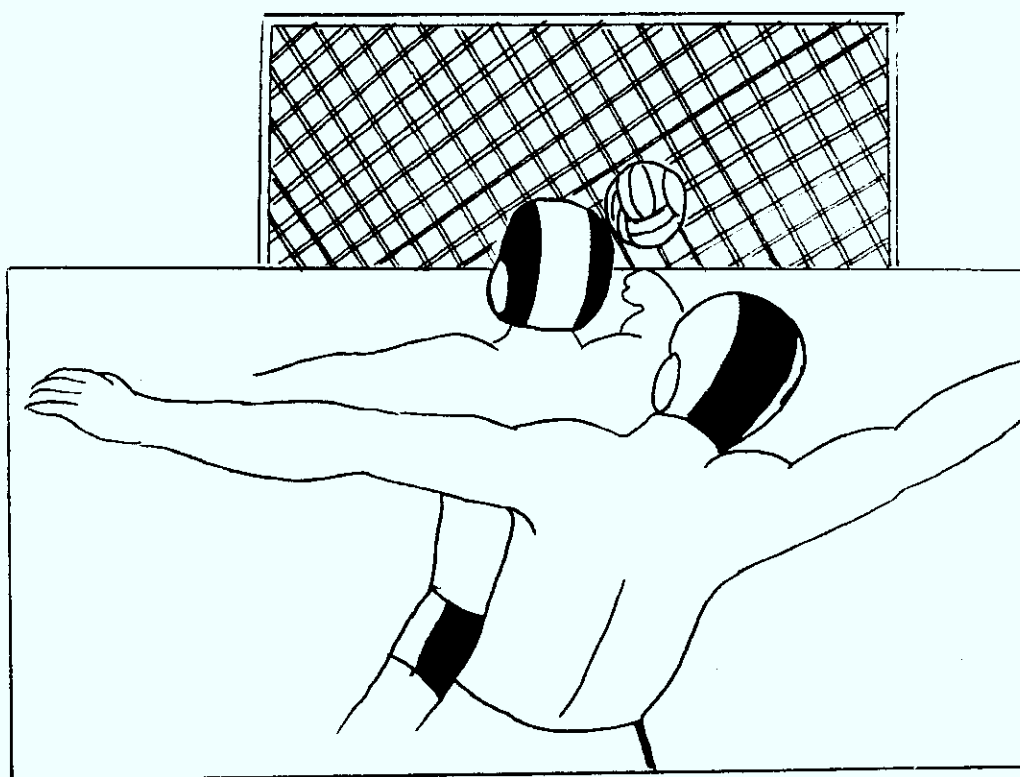


Figura 65

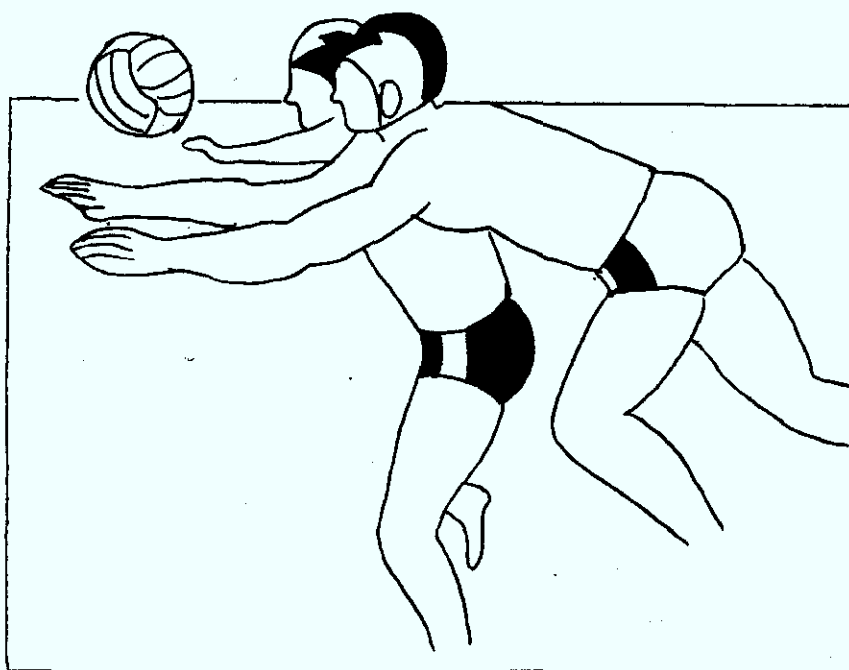


Figura 66

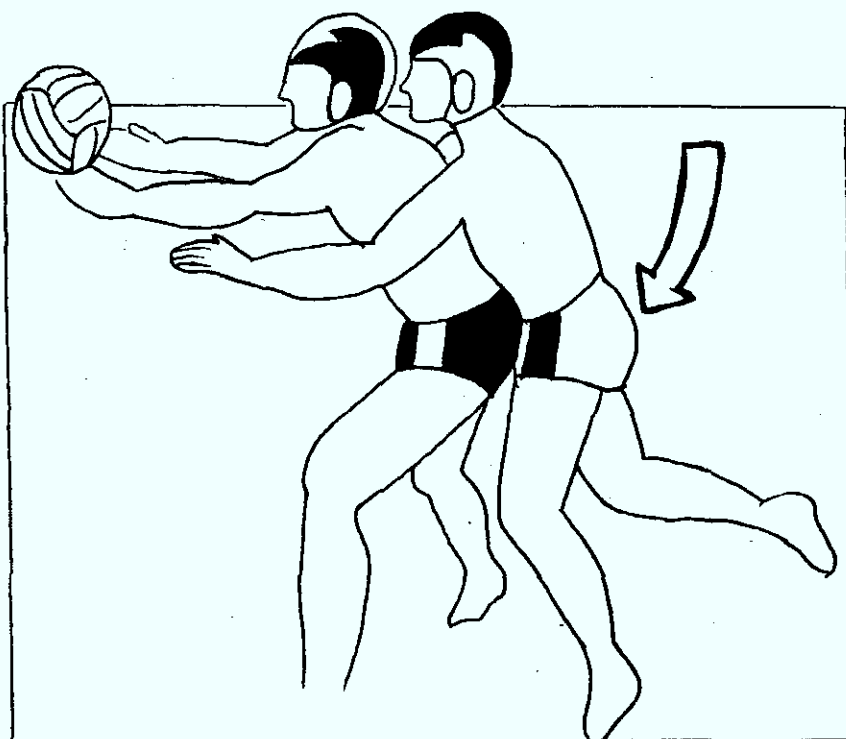


Figura 67

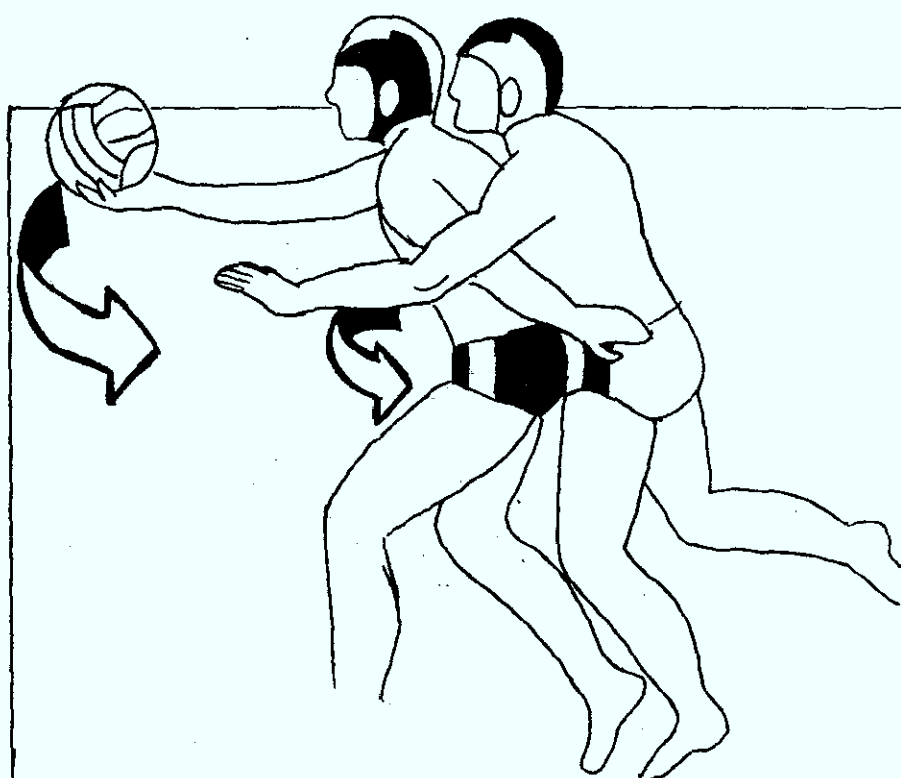


Figura 68