

Remar é uma arte, e, como tal, tem suas regras, que orientam os diferentes movimentos a executar pelo remador, si quizer possuir "estilo"; porém, não se presume que, uma vez teóricamente aprendidas sem consequente prática, possa chegar-se a remar bem. Para isto é mister, antes de tudo, ensaiar praticamente, e melhor, se o fizer sob a vigilância de uma pessoa experimentada ou treinador.

O remar, tecnicamente considerado, divide-se em duas categorias: remar com banco fixo e remar com carrinho. Si bem os princípios porque se regularem sejam identicos, o segundo pode considerar-se como extensão do primeiro, de modo que, tudo quanto se disser sobre o banco fixo, torna-se extensivo ao carrinho.

Tratando-se de iniciante, a melhor maneira para aprender a remar é fazê-lo principiari em barco de banco fixo. Os ingleses, mestres em tão difficil arte, iniciam os movimentos da remada em barco de banco fixo, evi-

corpo para trás apoiando-se nos quadris, até ficar um pouco inclinado para a proa. Quando o corpo passar da vertical, começará o remador a flexionar seus braços, atraindo o remo para si, até que as mãos toquem o corpo. Quando elas chegam a este ponto, deve baixá-las para tirar o remo d'água, girar então os "punhos" (fazer a palamenta) para pôr a pá horizontal e, por último, lançá-las rapidamente para frente, até que os braços estejam completamente estirados; durante o lançamento das mãos o corpo volve á sua posição inicial, depois de descrito o "ciclo" de movimentos da remada.

Seguindo a descrição anterior, podemos grupar os movimentos entre si, constituindo quatro fases de remada: 1.ª) remos á proa 2.ª) o ataque; 3.ª) a remada propriamente dita (composta da "passagem" do remo nágua e do "fim" da remada); 4.ª) volta para frente (composta da saída do remo, palamenta e volta do corpo á vertical).

POSIÇÃO DE DESCANSO OU "STOP"

Ainda que seja repetir o exposto anteriormente, ampliaremos a descrição da posição de "stop", ou parada, pela qual começamos os movimentos. O remador procurará sentar-se no canto do banco com o corpo erguido. Os pés, em angulo de 45°, devem estar firmes no finca-pé e com os calcanhares tocando-se. As pernas ficarão um pouco flexionadas, em angulo de 60°, devendo, a mais próxima da forqueta, manter-se entre os braços. Os ombros serão jogados para trás, o peito aberto, exposto o estômago, e recolhido entre os músculos o baixo ventre.

MODO DE EMPUNHAR O REMO

Deve-se empunhá-lo de modo que os dedos dê a volta no "punho", com os polegares na parte inferior. As mãos manter-se-ão separadas de 8 a 10 centímetros, e o remo será seguro sómente com os dedos, procedendo-se de forma idéntica á de uma suspensão em barra fixa. Aperta-se o punho do remo apenas o suficiente para manejá-lo e dominá-lo, pois, se o fizermos de mais, diminuiremos a agilidade dos movimentos, além de causarmos um cansaço prematuro. Figura 1.

Como normalmente os braços têm o mesmo comprimento e como, devido á posição do corpo em relação ao remo, a mão exterior (a que segura o extremo do remo) descreve um arco de maior

raio que a mão interior, o punho desta deve arquear-se ligeiramente para cima até o começo da remada, para diminuir a amplitude do braço interior e compensar, deste modo, a diferença resultante da posição do corpo do remador em relação ao remo. Este arqueado do punho não deve, nunca, inutilizar a ação do braço correspondente sobre o remo. Arqueando a munheca, a mão interior pode com mais facilidade fazer a palamenta.

REMOS A PROA

Quando o remador estiver com o corpo deitado para frente o mais possível, levantará as mãos, fazendo girar os braços estirados em torno das articulações dos ombros. Neste instante o remo entra nágua, tendo-se o cuidado de conservar sómente a pá submersa. Isto se consegue, levantando-se ligeiramente as mãos, tendo os punhos altos e, sem baixar os dedos, mantendo-os horizontalmente, de modo que formem, braços, ante-braços, punhos e palma das mãos, uma linha reta. É muito pequena, de uns 5 a 6

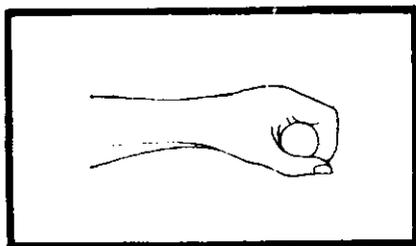


Fig. 1
Remo bem empunhado

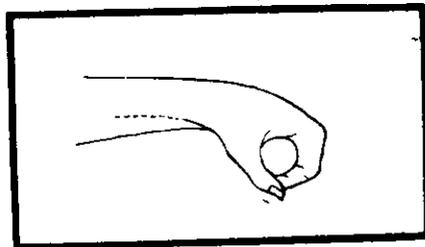


Fig. 2
Remo mal empunhado

tando assim os defeitos provenientes do arranco das pernas com a queda do corpo.

O remador, remando com estilo, obtém o máximo de velocidade com o mínimo de esforço.

DESCRIÇÃO DA REMADA

Consta ela de uma série de movimentos que se sucedem sempre na mesma ordem. Para facilitar o estudo e aprendizagem, melhor é supor que tais movimentos se processam de modo descontinuo, a remada decomposta em várias partes, que, uma vez aprendidas, devem se suceder sem solução de continuidade, isto é, como um movimento continuo.

Para dar uma remada, executam-se os movimentos seguintes: uma vez sentado o remador no banco do barco, o corpo vertical e erguido, estenderá os braços até que os tenhas retos, e empunhará o remo de modo que a pá fique vertical. Nesta posição, avançará o corpo lentamente para frente o quanto possa, levantará as mãos até que fique submersa a pá do remo na profundidade desejada; neste instante, mudará o sentido do movimento do corpo, isto é, o deixará ir para trás, apoiando os pés permanentemente no finca-pé, puxando o remo para si, tendo o cuidado de conservar, durante esse puxão, os braços estirados o maior tempo possível; balançar o

centímetros, a altura a se levantar as mãos, porque a pá não deve mergulhar mais que uns 20 centímetros, exatamente sua altura, por causa da relação que existe entre o punho e o resto do remo.

Bascula-se o corpo para frente em torno dos quadris, procurando avançá-lo o mais possível, desde os quadris até a cabeça, com o cuidado de não inclinar o tronco. A cabeça deve ficar naturalmente colocada e seguir o tronco em seus movimentos, sem avançar nem retrair-se. A basecula do corpo em torno dos quadris será uma espécie de balanço sobre os mesmos, e o ideal será o que toma o corpo, quando sem curvar se deita o mais possível para frente. Isto é para o iniciante um pouco difficil, e, para que não vicie querendo alargar a remada, é melhor contentar-se, no começo, com o que der sua flexibilidade, esperando que, com a prática e o tempo, possa deitar-se inteiramente para a frente. Não fazendo assim, para obter uma remada bem larga, expor-se-á a vícios, inclinando o tronco, servando-se sobre o estômago e, sobretudo, avançando os ombros, alteando-os sobre as espáduas, faltas e defeitos que uma vez adquiridos, difficilmente se corrigem. Em resumo, deve-se ter a cabeça erguida, os ombros retos e o peito aberto, facilitando assim o funcionamento dos pulmões e do coração e preparando-se para o ataque.

CHAME

22-4226

fotogravura «O Cruzeiro»

13 de Maio, 33/35 - 2.º andar

Para executar os seus clichés