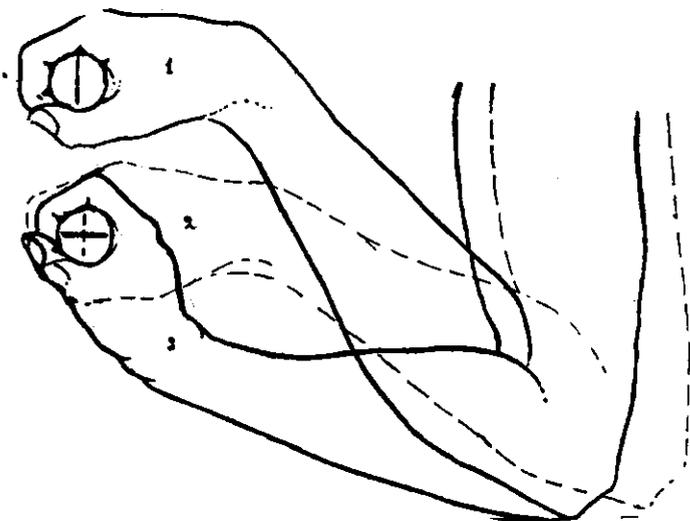


Feita a palamenta, afastar rapidamente as mãos do peito, até que os braços fiquem completamente esticados. Neste movimento, a pá não deve tocar a água. Estes três últimos movimentos são denominados, às vezes, imprópriaemente, *fim da remada*. Portanto, para diferencá-lo do ataque, definimos que o *fim* é a parte da remada compreendida entre o começo da flexão dos braços e o encontro das mãos com o peito.

Para ajudar o corpo a erguer-se (*redresser*), os dedos dos pés apoiarão nas correias dos finca-pés.

O remador, com os braços estendidos, conservará a pá fora d'água e na horizontal, até que as mãos passem os joelhos. Desta maneira, o remador levanta o corpo, pondo-o vertical, avançando em seguida lentamente por flexão das pernas e por inclinação do tronco para frente, com um movimento o mais uniforme possível, mantendo-se como uma só peça dos quadris à cabeça.

Nestas condições, é evidente que, si o remador, quando avançar o corpo, mantiver rígidas e imóveis as articulações dos braços com as espáduas, tocará com as mãos os finca-pés, chegando a levantar a pá até o nível da cabeça. Para evitar este defeito, as mãos (particularmente a interior) apertam ligeiramente o punho do remo, e, à medida que o corpo vai para a frente, levantam-se em relação ao tronco, mas conservando sempre o mesmo nível em relação à água. Dêste modo, o ângulo formado pelos braços e o tronco irá aumentando à medida que o tronco se



inclina para frente. Levando as mãos dêste modo, consegue-se que, no fim do balanço para frente, a pá esteja próxima à água e que a trajetória descrita seja uma linha paralela à superfície da água, não se perdendo tempo no ataque.

Os braços, durante este movimento, devem estar perfeitamente es-

REMO

Pelo cap. Antônio Pires de Castro
Continuação do número anterior

VOLTA PARA FRENTE

tendidos, desde os ombros até os punhos. Quando o corpo vai para frente, não dobrar os cotovelos e manter seguro o remo, de modo a não entrar os músculos, o que representaria desperdício de energia e de tempo. Durante o balanço para frente, a mão e o braço interiores calcarão ligeiramente o remo contra a forqueta, para a boa adaptação do garrucho contra esta. O corpo avança

o mais possível, de uma maneira bem compassada, os ombros retos. A tendência de levantar o ombro exterior deve ser combatida por ser viciosa. Este vício é oriundo da má prática de segurar o remo muito em

cheio com a mão exterior—em vez de fazê-lo somente com os dedos—o que dá causa a uma rigidez da articulação dos punhos pelos músculos do ante-braço, obrigando assim o corpo a inclinar-se para o lado da mão que está contraída. Como compensação, para seguir o movimento do remo, o ombro correspondente se levantaria.

Quando o corpo vai para frente, os pés tomam apóio nos finca-pés pelas pontas e pelos calcanhares.

De dois modos pode-se comportar o remador, quando conduz o remo à proa, fora d'água: um, que

consiste em manter a pá horizontal até o momento do ataque; e outro, em que a pá vai na horizontal só até o momento em que as mãos passam sobre os finca-pés, daí em diante girando gradualmente para a vertical até o momento do ataque.

Quando o mar está picado e o vento é forte, o primeiro comporta-

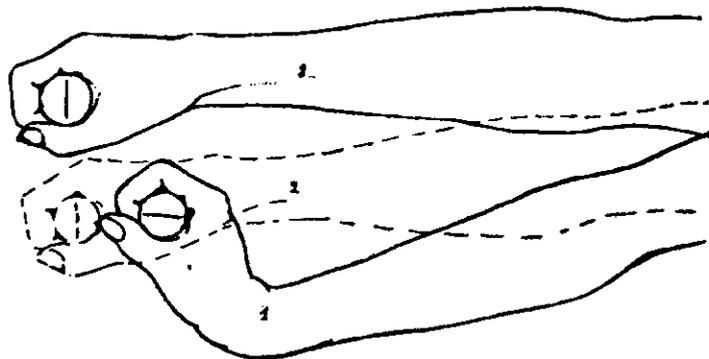
mento é mais indicado, por não oferecer praticamente resistência ao vento e por diminuir a probabilidade da pá bater em alguma onda. No final do balanço para frente, no momento do ataque, a pá é girada para a vertical e nesta posição penetra n'água, por um movimento feito com segurança e nitidez.

Para os iniciantes, o segundo comportamento é preferível, por dar mais tempo ao giro da pá.

De qualquer modo que se proceda, os braços são mantidos em extensão e as mãos seguem uma linha horizontal, como si acompanhassem um objecto que se deslocasse nessa direcção.

É de capital importância que o balanço para a frente seja o mais bem

feito e o mais controlado possível, sem o que a eficácia da remada é muito prejudicada. Nunca é demais insistir sobre este ponto. Durante o movimento, nunca inclinar o tronco para o lado e conservar a fixidez dos ombros e o busto erecto. Si as mãos seguirem uma horizontal, no final do movimento a pá estará próxima à água. Basta então erguê-las



feito e o mais controlado possível, sem o que a eficácia da remada é muito prejudicada. Nunca é demais insistir sobre este ponto. Durante o movimento, nunca inclinar o tronco para o lado e conservar a fixidez dos ombros e o busto erecto. Si as mãos seguirem uma horizontal, no final do movimento a pá estará próxima à água. Basta então erguê-las

um pouco, para que a pá mergulhe. Imersa a pá, sem perda de tempo, o corpo e os ombros são balançados para trás, como si fossem disparados por uma mola, braços estendidos e pés rigorosa e constantemente apoiados nos finca-pés. Os esforços de extensão das pernas e do tronco, transmitidos pelos braços ao remo, moverão a pá contra a água na direção da pôpa. A isto é que se chama *ataque*. Os esforços do remador durante o ataque se assemelham aos que se fazem, quando se levanta um peso do chão, com as pernas flexionadas e braços estendidos. No ataque, o remador necessita mais de vivacidade do que de energia. Terminado o ataque, começa o fim da remada, sem solução de continuidade. Para isto, o busto rígido continua o balanço para trás e os braços entram em flexão, tudo sem relaxamento muscular.

Aí está o que se nos afigurou de mais importância na descrição da remada em banco fixo. Antes, porém, de entrarmos no estudo da remada com carrinho, resta-nos fazer algumas considerações a propósito de pontos a que às vezes nos referimos.

Um deles é o *ritmo*, a duração periódica de cada fase. O maior segredo de um bom remador consiste precisamente em conseguir uma boa cadência nos seus movimentos. Todos os remos devem entrar e sair d'água a um tempo; todos os remadores devem atuar de uma maneira uniformê, de modo que, em qualquer fase, o esforço de um remador seja igual ao de qualquer de seus companheiros.

Oito homens em um barco podem ser individualmente bons remadores e constituir uma péssima guarnição, si atuarem independentemente uns

dos outros. Uma boa guarnição é a que rema com igualdade de conjunto como si fosse um só corpo. A cadência no remar é uma virtude que se obtém com a prática e a experiência. O iniciante não pode calcular sua importância, nem o tempo que leva para obtê-la. Deve constituir uma obsessão procurar "meter na cabeça" o ritmo do voga; e tanto quanto possível reter a sensação do mesmo.

Quando se rema Lem, a duração do balanço para frente deve ser maior que a do balanço para trás. Em uma guarnição que está remando, os corpos de seus homens devem balançar-se para trás, tão rapidamente quanto possível, afim de que as pás passem pela água com o máximo de velocidade; enquanto que, no balanço para frente, os corpos devem mover-se pausadamente.