

# REMAR COM "CARRINHO"

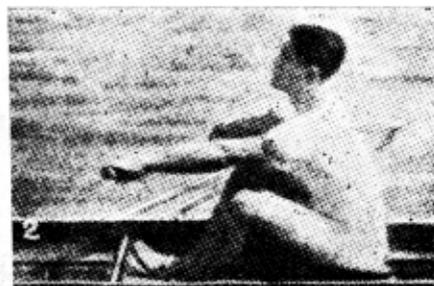
Remando desta forma, o remador não deve modificar ou esquecer o que já aprendeu remando em banco fixo. Todos os princípios estabelecidos para o banco fixo são aplicáveis ao "carrinho". Assim, esta nova forma de remar é um aperfeiçoamento da primeira, com a única diferença de que, subsistindo os princípios do banco fixo, entra em jôgo uma nova fôrça: a das pernas. Quando tratávamos do uso das pernas no remar



1—A ENTRADA DO REMO NÁGUA: BRAÇOS ESTENDIDOS, CABEÇA ERGUIDA, JOELHOS CHEGANDO ÀS AXILAS. É O PONTO EM QUE SE DEVE EMPREGAR O MÁXIMO ESFÔRÇO. É O PRINCÍPIO DA REMADA.

em banco fixo, sempre gíziamos que o remador devia apoiar-se com as pernas no finca-pé, de modo que fosse o finca-pé e não o assento o fundamento da remada. Porém, no carrinho, o movimento produzido pelo arranco das pernas, por meio do qual todo o corpo corre para trás, é um novo fator que intervém na potência da remada.

No carrinho, o finca-pé, como no banco fixo, deve ser o fundamento



2—A REMADA DEFRENTE DA FORQUETA: 1.ª FASE. NOTE-SE A POSIÇÃO DOS BRAÇOS NESTE TEMPO.

da remada, e da mesma forma, é necessário um levantamento do corpo, como si o finca-pé fosse o solo no qual o remador se apoia.

Porém, a isto deve-se ajuntar e combinar o arranco rápido, por meio do qual as pernas se estendem, obrigando o carrinho e todo o corpo a mover-se até a parte posterior dos trilhos. Neste caso—análogo ao levantamento de um péso—o remador

## Pelo Capitão

### Antônio Pires de Castro

se colocará como si estivesse agachado, com as pernas quasi dobradas, os joelhos debaixo das axilas e o punho do remo virá a ser o péso a levantar.

No arranco das pernas, está o segredo dos grandes remadores; e é a dificuldade maior que se tem a vencer, pois aprendidos, o levantamento do corpo e o arranco das pernas, a dificuldade continua na combinação dos dois. Esta combinação não consiste somente em empurrar o carrinho mantendo o corpo para frente e deitá-lo para trás uma vez chegado o carrinho ao limite posterior, nem em deitar, desde o princípio, o corpo para trás e depois empurrá-lo nesta posição com as pernas; consiste em uma ação simultâ-

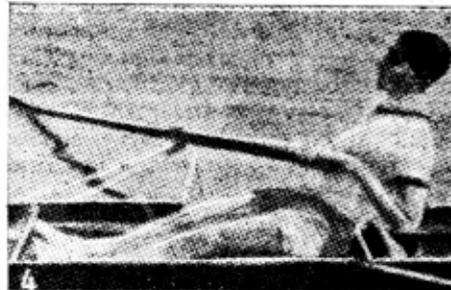


3—2.ª FASE. OBSERVE-SE A POSIÇÃO DO CARRINHO.

nea, combinada de ambos. A teoria destes movimentos é facil de compreender, observando que, quando se rema em banco fixo, os ombros do remador descrevem no espaço um arco de círculo, cujo centro está no banco; quando se rema com carrinho, o movimento do corpo em relação ao carrinho é, como antes, um arco de círculo; porém como o carrinho se move ao mesmo tempo que os ombros, a trajetória resultante é um arco de elipse. Desta forma, o carrinho descreverá uma trajetória muito menor do que a dos ombros, e si ambos têm que empregar o mesmo tempo para fazer o trajeto, claro está que o carrinho deve mover-se com menos velocidade que os ombros para que possam principiar e

acabar sempre juntos a remada.

Portanto, o remador deve procurar—quando está deitado para frente, com os pés apoiados no finca-pé, o corpo contraído—submergir a pá, segurando bem os punhos, e em seguida atacar deitando o corpo para trás, empurrando também o carrinho, ainda que em cadência mais moderada; de forma que, no mesmo instante que o corpo chega ao limite de sua queda para trás, as mãos che-

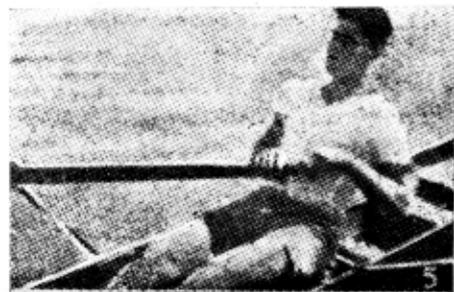


4—O TERMINAR DA REMADA: COM ENERGIA, OS COTOVELO JUNTOS AO CORPO

guem ao peito e o carrinho ao seu limite posterior.

O arranco das pernas deve ser forte e contínuo do começo ao fim da remada, e não somente forte quando o corpo chega ao final da queda. Este arranco serve, não só para manter o balanço do corpo para trás, como também de agente impulsor do carrinho. O balanço do corpo para trás serve de regulador do carrinho e torna eficaz o trabalho das pernas.

Quando se rema em banco fixo,



5—A SAÍDA D'ÁGUA: OBSERVE-SE A POSIÇÃO DO PULSO E A INCLINAÇÃO CORRETA DO CORPO PARA TRÁS.

para não curvar as costas, não é necessário fazer esforços tão consideráveis como quando se rema em carrinho. Para poder aproveitar toda a utilidade do esforço das pernas, deve-se ter o tronco o mais reto possível.

A primeira e maior dificuldade para combinar o trabalho do corpo e das pernas, é no ataque, o começo da remada.

O iniciante comete comumente uma das duas faltas: ou faz o carrinho correr para trás pelo arranco das pernas ou levanta o corpo sobre o carrinho, ficando êste imóvel, por não saber impulsioná-lo com as pernas com suficiente rapidez. Para utilizar eficazmente o carrinho, é necessário *simultaneamente*, no ataque, levantar o corpo e mover para trás o carrinho. A falta mais comum é a de empurrar primeiro o corpo com as pernas, e um observador perspicaz a notará, pois verá o carrinho deslizar velozmente uns centímetros, parando de súbito, quando sente a pressão da água na pá.

Neste caso, o primeiro arranco das pernas não produz efeito útil na água, e por isso a pá não efetua trabalho algum. Corrige-se esta falta levantando o corpo, deitando



6—A VOLTA DO REMO PARA A PRÓXIMA: COM CALMA E EQUILÍBRIO, LEVANDO O REMO COM FIRMEZA. A PÁ DO REMO POUCO, MUITO POUCO ACIMA D'ÁGUA.

para trás rapidamente com todo o peso no remo.

No fim da remada, o remador deve evitar que o carrinho chegue ao limite posterior antes que o corpo tenha acabado de deitar-se para trás. As pernas e o corpo devem começar a trabalhar juntos, continuando juntos durante a remada e acabar juntos. O remador pode verificar se está remando bem, observando si

suas mãos tocam o peito no mesmo instante em que o carrinho chega ao seu limite posterior. Si êstes dois movimentos não são simultâneos, pode-se dizer que não se fez uso



7—DEPOIS DO REMO PASSAR PELA FORQUETA: INCLINANDO O CORPO PARA A FRENTE ATÉ LEVÁ-LO À POSIÇÃO N.º 1.

completo e apropriado do carrinho. Si o carrinho chegou ao limite posterior antes das mãos tocarem o peito, foram as pernas que se retardaram e perderam o apoio no fim da remada. Outra falta freqüente, embora se tenha efetuado corretamente o arranco das pernas, é o esquecimento de levar o corpo para trás proporcionalmente ao movimento do carrinho, e isto é devido ao corpo apoiar-se no carrinho em vez de no finca-pé.

No fim da remada, as pernas devem estar estendidas, sendo pois preciso regular o finca-pé, de modo que nesta posição das pernas, o carrinho alcance seu limite posterior.

Um ponto importante a lembrar é que assim como no balanço para trás, os ombros e o carrinho começam seus movimentos juntos, no balanço para frente, o movimento dos ombros deve preceder o do carrinho, porque se os dois se moverem simultaneamente, as pernas, presas ao finca pé, têm que entrar em ação para levar o carrinho para frente quando o corpo começa seu balanço

para frente. Isto é um esforço inútil, já que o fim da volta para a frente é poupar energia. Portanto, as pernas devem empregar-se o menos possível para levantar o corpo e o carrinho deve ir para frente só com o impulso do balanço do corpo. Uma volta para frente rápida, com ajuda dos punhos e antebraços, porá em movimento o corpo para frente (permanecendo o carrinho móvel) e logo que o balanço para frente passe da perpendicular, o corpo avançará e junto com êle o carrinho.

A partir dêste movimento, o carrinho se moverá regularmente e com naturalidade por meio do corpo. No momento em que o balanço para frente termina, o carrinho estará contra o seu limite anterior e a pá submersa n'água.

Deve-se ter cuidado em manter



8—MOMENTOS ANTES DO ATAQUE: COMEÇA-SE A VIRAR A PÁ DO REMO, FLEXIONANDO O PUNHO PARA BAIXO ATÉ O MOMENTO PRECISO DE ENTRAR O REMO N'ÁGUA.

os joelhos horizontais e o carrinho contra o limite posterior ao começar o balanço para frente.

As mãos devem ser lançadas para frente, antes de qualquer movimento, para evitar o choque contra os joelhos, quando êstes sobem ao dobrar-se as pernas, sendo mais uma razão para fixar o carrinho, quando o corpo começa seu balanço para frente.