

A CIÊNCIA DO RITMO, BASE DO REMO

É sempre mau querer estabelecer, em teoria imutável, os princípios graças aos quais se obteve a vitória, pois aquilo que dá ótimos resultados a uns, pode resultar mal a outros. O temperamento, a compleição dos atletas exigem treinamentos diversos. Atendendo a esta razão, não direi: "Si quiserdes triunfar na arte do remo, faz-se mister seguirdes este método e dele jamais vos afastardes". Sou menos intransigente e contento-me em declarar: "Eis o meu método, observai si progredís, adaptando-o a vós próprios".

Dou a saída o mais rapidamente possível, não por uma remada longa, mas por várias fortes e rápidas. As duas primeiras remadas são dadas pelo avante do assento (carrinho) de um terço de seu percurso, as três seguintes pela metade e, finalmente, as três ou quatro que se sucedem por três quartos do percurso total do assento. Assim, entro em plena ação, sem haver forçado a máquina, progressivamente, metódicamente.

Nesta ocasião, realizo o maior número possível de remadas, contudo somente nos 30 primeiros segundos. Em seguida, regularizo a cadência individual e o ritmo do voga.

Um campeão deve realizar uma média de 10 remadas por minuto durante os primeiros 15 segundos. E, no primeiro minuto, um total de 33 remadas. A partir deste momento, éle desce a 28 remadas por minuto. Si a amplitude e a potência do ataque são suficientes, pode atingir a resultados consideráveis. Assim, é que já consegui realizar a melhor velocidade obtida em skiff, isto é, 26 kms. a hora.

A tática é o objeto das cogitações de todo "sculler". Pode-se dominar a corrida, desde a partida, e tentar vencer o adversário a partir do início. Ou se fará a corrida de espectativa? Aquela causa desconfiança! Apresenta inconvenientes que complicam moral e fisicamente a dificuldade da luta. Que fazer então? Limitar-me-ei a apresentar a vossas reflexões os conselhos dados por um treinador a um jockey. Este, não tendo montado, absolutamente, o cavalo que deveria conduzir à vitória, inquiriu o en-

saiador como deveria conduzir a corrida: "Não deveis dirigir a corrida, respondeu-lhe este, pois meu cavalo não poderá manter-se na testa durante todo o tempo. Devereis tomar colocação no pelotão da frente, porque éle não possui passadas bastante potentes para tomar a dianteira., quando o solicitardes a tal fazer". Perplexo, o jockey falou: "Então, que fazer?". — "Permanecer no pelotão aludido", foi a resposta.

Esta frase é aplicada a todas as corridas, qualquer que seja o esporte. Só as circunstâncias devem nos levar à escolha da nossa tática. Tudo depende do adversário. Éle não será inepto, a ponto de estabelecer um plano antecipadamente, sem prever si, no decorrer do percurso, acontecimentos fortuitos poderão alterar-lhe o aspecto.

Entretanto, há certos princípios que podem ser dados aos jovens inexperientes, porque quasi não variam. Em todos os esportes, salvo no remo, os concorrentes que ficam para trás vêem os que estão à frente. Em consequência, podem pensar o que lhes é necessário fazer, isto é, regular convenientemente seus esforços pelos dos que o precedem, de modo a obter a vitória na arrancada final. Em ciclismo, por exemplo, é de grande vantagem colocar-se atrás do adversário: éste vos livra dos efeitos do vento, vos serve de ponto de visada e permite, por fim, passá-lo no momento em que já está exgotado. Poupareis, assim, o trabalho de cérebro, pois não tereis mais que regular vossa corrida pela do concorrente. Agireis, portanto, automaticamente, aspirado fisicamente, sugestionado moralmente pela roda (da bicicleta) que vos afraat, enquanto que descançais.

No remo, ao contrário, uma distância ligeira entre vós e o leader é suficiente para o pôr fora de vossa vista, desde que as costas dos concorrentes se mostrem no sentido de vossa direção.

E' por tal razão que sou de opinião que se deve fazer o máximo esforço possível na partida. O comando, em uma regata, constitue uma vantagem que ultrapassa os alcances da imaginação. Quantas corridas têm sido ganhadas graças a uma saída rápida. Aquele que é vencido moralmente o é, em pouco, realmente. Ficar com espe-

1º) Na partida, não percais tempo, dai tudo quanto vos é possível, porque si não vos acreditais capaz de assegurar um avanço conveniente durante o percurso, outro o conseguirá e vos será impossível compensar vosso atraso, no decorrer da luta. Aquele que, desde a partida, conta ser derrotado, não figurará em instante algum. Trabalhai então toda vossa confiança em vós mesmos, sem vos entregardes a exageros, e aprendei a partir a toda a velocidade, quer se trate de uma corrida de velocidade, quer de fundo.

2º) Durante o percurso, limitai-vos a remar em cadência bem regulada, segundo um ritmo perfeito, si necessário, contando-o mentalmente. Mas si notais que o adversário apresenta sinais de fadiga, não hesiteis, aumentai a velocidade própria e a vitória estará assegurada;

3º) Aproximando-se da chegada, jamais experimenteis, sob qualquer pretexto, virar-vos para ver a distância que vos separa do ponteiro, si estiverdes atrás. Vosso seguimento seria prejudicado e perderíeis todo o ensejo de o alcançar. Por fim, não deixeis de perseguir nunca aquele que vos precede, pois éle se sente tão próximo da fadiga como vós. Si vos julgardes capaz de qualquer esforço e lhe derdes disto a impressão, será éle que cederá.

ranças, continuar ignorando qual possa ser o resultado de vosso trabalho, não conhecer os recursos do ponteiro da corrida. Insistir sem a mínima idéia do resultado obtido, frente a frente do adversário, é, penso, o que há de mais funesto e angustiante no esporte. Tanto não é necessário para transformar uma possível vitória em uma derrota certa.

É deselegante, quando se sente vencido, demonstrar seu desapontamento por uma atitude, um gesto, um suspiro mesmo, pois se ignora em que estado se encontra nesta ocasião o vencedor. Recordo-me de uma corrida entre dois amadores no Diamond Sculls. Durante três quartos do percurso disputaram uma peleja esplêndida e renhida. Atingiu a luta sua fase final: um dos disputantes mostrou evidentes sinais de fadiga, baixando lamentavelmente a cabeça e abandonando sua bela performance, pois era um sculler de grande estilo. O outro, que estava igualmente esgotado, observa este desfalecimento, endireita-se, encara seu adversário com ar de triunfo, com um largo sorriso, que éle não faria, certamente, um segundo antes, e readquire novas energias para vencer irresistivelmente. Interrogando-o logo após a chegada, obtive esta resposta: "Si meu adversário, ao invés de manifestar seu cansaço, desse três remadas vigorosas, seria eu que desistiria, pois não estava em condições de as responder". Ante o enfraquecimento do rival, levantou suas forças de atleta, já esgotadas. Este exemplo faz-me lembrar a expressão profunda do antigo campeão de box, John L. Sullivan: "A maioria de minhas vitórias, asseverou, são ganhas desde a entrada no ring". Ao apertar as mãos de meus adversários, quando os cumprimentava, fitava-os bem nos olhos, com ar tão confiante, que éles estavam antecipadamente batidos".

Em remo, si estiverdes distanciados, lembrai-vos de que nada mais existe além da balisa de chegada, e empregai todo o esforço possível para passar o adversário. Si dominardes a corrida, contentai-vos em remar com uma cadência regulada pela do segundo colocado e jamais sereis alcançado. Finalmente, si tiverdes obtido certo avanço, não vos esforceis para aumentá-lo. Ao contrário, procurai refazer o fôlego para o esforço da arrancada final. Assisti um sculler que tinha uma frente de cinco barcos a 800 metros da partida, em uma corrida de três milhas, em Tyne, se fazer derrotar facilmente, simplesmente por ter querido aumentar sua vantagem para dez barcos.

Resumindo, estabelecerei três princípios concernentes à partida, ao percurso e à chegada.