

A ARTE DE REMAR

Considerações sôbre o estilo Ortodoxo

PELO 1º TEN. *NEWTON MACHADO VIEIRA*,
INSTRUTOR DE REMO DA E.E.F.E.

Já falamos em crônica anterior, publicada em número passado desta Revista, que fatores ponderáveis e imponderáveis influem no bom desempenho de uma guarnição. Dissemos que à-pesar-de o considerarmos secundário, o estilo é um dos fatores ponderáveis.

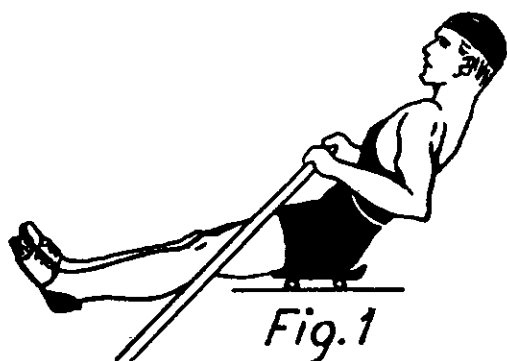
Trataremos, na presente crônica, do estilo clássico inglês, também conhecido por Ortodoxo, que, juntamente com o método adotado por Esteve Fairbairn, polariza a atenção dos técnicos de todo o mundo.

Não iremos discutir qual o melhor dos dois estilos. Diremos, apenas, de passagem, que as guarnições inglesas que adotaram o ortodoxo abandonaram certos exageros deste estilo.

A guarnição de Oxford, por exemplo, que desforrou, com uma brilhante vitória, as derrotas sucessivas impostas por Cambridge, remou num estilo que poderemos chamar "misto".

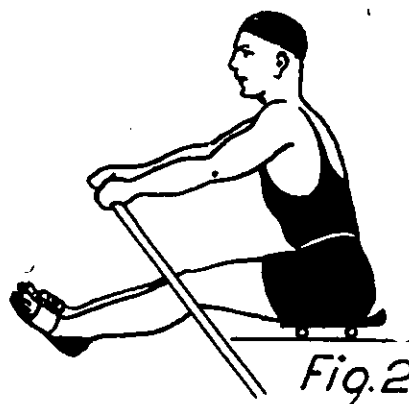
Mas, entremos no assunto da presente crônica e vamos ver como G. C. Bourne, no seu livro "Atest for carmanship", descreve no capítulo "A arte de remar", o estilo clássico puro.

Imaginemos, começa G. C. Bourne, "o remador finalizando a remada, com a parte mais baixa do tronco firme e erguida, as espáduas e os cotovelos para trás, o cabo do remo bem seguro entre os dedos das mãos e mantendo ainda a pressão da pá na água. O pulso da mão mais próxima à forqueta bem dobrado o pulso da outra mão mais a vontade; as pernas completamente estendidas, os calcanhares suportando o peso do corpo para que o remador finalize bem a remada. (Fig. n.º 1).

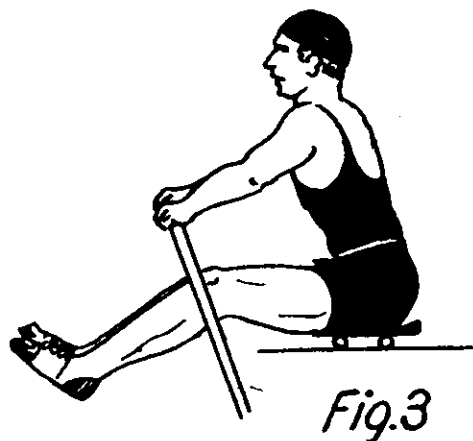


Começaremos a descrição do estilo nesse ponto: no momento em que os polegares tocam o corpo, o remador deixa cair suas mãos o suficiente para tirar a pá de dentro d'água. Executa em seguida a palamenta e estende os braços rapidamente em linha reta para frente.

Ao mesmo tempo, relaxa um pouco os joelhos e, *sem movimentar* o carrinho, inclina o corpo para frente por um movimento elástico das cadeiras. (Fig. n.º 2).



Assim que o remo e o corpo estiverem na posição acima descrita, sem quebrar a continuidade do movimento, o corpo continua na sua ida para frente, flexionando as pernas de maneira a trazer o carrinho e conservando o corpo sempre na frente do mesmo. (Fig. n.º 3).



O estômago e o tórax devem vir o mais possível para frente, a parte mais baixa do corpo descansando sôbre as coxas, ficando as costas dobradas direitas, sem contração. A cabeça deve estar levantada, os olhos fixos nas espáduas do companheiro da frente, os cotovelos firmes e os braços se movimentando livremente pelas articulações das espáduas, para compensar a inclinação do corpo para frente.

O remo deve ser seguro entre os polegares, sem força e o peso dos braços é suficiente para levar a pá em linha réta para a prôa. O garrucho, nesse momento, levemente assentado na forqueta, a raiz dos dedos um pouco acima dos pulsos, as espáduas, sem contração e muito pouco para trás.

compartilharão do livre movimento dos rins. Na volta do carrinho, os joelhos abrem-se igualmente para cada lado o suficiente para dar lugar ao estômago, evitando o remador a mudança dos pés no finca-pé, ocasionado por uma abertura demasiada. O movimento do corpo e do carrinho para frente é regulado pelo movimento uniforme dos joelhos, tornozelos e pressão dos pés nas correias do finca-pé. (Fig. 4).

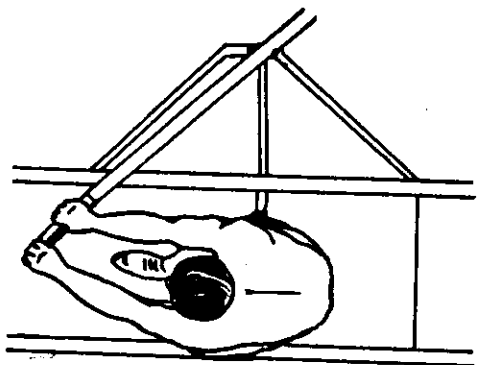


Fig. 4

Quando as mãos passam pelos pés, vira-se cuidadosamente o remo até a pá ficar perpendicular à água; basta para isto levantar as articulações do pulso e do antebraço. O remo virá, então, sem mudar a posição dos dedos, para as palmas das mãos. A mão mais afastada do garrucho ficará distendida, segurando sem força o remo. Quando o carrinho chegar ao fim do trilho, as solas dos pés, calcanhares, estarão firmados no finca-pé, a tíbia quasi na vertical, os joelhos quasi debaixo dos braços, a articulação coxo-femural dobrada no seu máximo, as costelas junto das coxas. (Fig. n.º 5).



Fig. 5

O corpo e o carrinho devem diminuir a velocidade do movimento, até o momento preciso para o movimento contrário. Nesse instante, diminui-se o peso dos braços e mãos sobre o remo, levanta-se decisivamente, rapidamente as mãos e sem perder a milésima parte de um segundo, o movimento do corpo e carrinho será feito em sentido contrário.

O impulso inicial será dado pelos pés, levando-se em seguida o corpo por um movimento enérgico e rápido, tendo como eixo os rins de sorte que o tronco volte para a perpendicular durante as quatro ou cinco primeiras polegadas dos trilhos. (Fig. n.º 6). Durante esta ação, segura-se o remo com firmeza, mas sem exagêro, ficando os braços estendidos pela resistência da água na pá do remo e as espáduas firmes e retas.

Caso a entrada do remo nágua e o princípio da remada foram feitos como acima foi descrito continua-se guiando o carrinho pela extensão das pernas, conjuntamente com o movimento do corpo para trás. O remo será levado em movi-

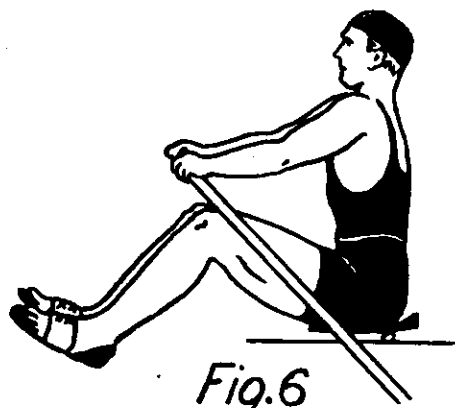


Fig. 6

mento uniforme na sua passagem pela água e, para isso, é necessário levantar com firmeza as costas, tendo os rins como eixo.

A posição do tronco e braços, quando os pulsos passam pelos joelhos, é a seguinte: (Fig. 7). Espáduas para trás, braços levados bem para os lados, começando a flexão, cotovelos a cair para trás, pulsos arqueados para compensar

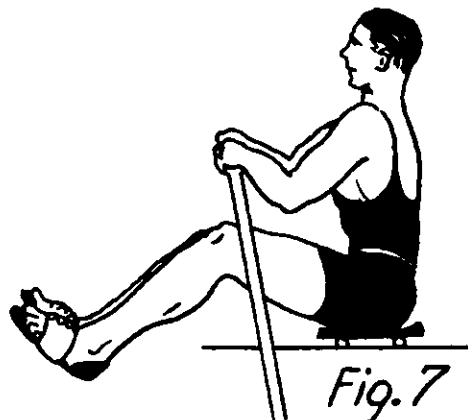


Fig. 7

os movimentos dos braços; a pressão da pá, nágua, é mantida até o último momento pela extensão das pernas e movimento do corpo. O corpo não deverá passar muito além da perpendicular no fim do movimento para trás. As espáduas continuam atrás, o peito bem para frente, sem contração, as articulações dos polegares junto do corpo, a parte debaixo do tronco firme e correta, com naturalidade. (Fig. n.º 1).

Prontamente recomeça-se dessa posição os movimentos de volta".

Dr. Warre escreveu, no seu livro "Notas sobre a remada", que ninguém devia tentar treinar uma guarnição, por mais rudimentares que fossem os conhecimentos dos remadores, sem a noção precisa, exata, ainda que resumida dos movimentos da remada.

E' uma verdade. Não é possível ninguém ensinar a arte de remar sem conhecer perfeitamente os movimentos que vai executar o remador, a sequencia desses movimentos os efeitos que são capazes de produzir.

E' o mínimo que se requer...

E como não há síntese mais perfeita do estilo clássico, podemos dizer que ninguém pode se considerar treinador, sem conhecer o resumo esplêndido que Bourne fez e que publicamos acima.