



REMO

Conselhos aos treinadores



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

A parte mais difícil do remo é, sem dúvida alguma, o treinamento. São tantas as dificuldades com que lutam os treinadores, que dizem os ingleses: "o número de bons remadores é bem reduzido, mas o número de bons treinadores não está muito acima de zero".

Antes de iniciar o treinamento, o técnico tem a obrigação de exigir o exame médico de seus futuros alunos. É uma questão de humanidade, pois o remo, sendo um dos esportes considerados "perigosos" pelos fisiologistas, exige de seus praticantes uma saúde de ferro, sob pena de graves e, não raras vezes, fatais consequências.

Feito o exame, e dados os alunos como aptos, vai o treinador iniciar o treinamento.

No início, o técnico tem que ter em vista, antes de mais nada, que o remo é o esporte que exige mais conjunto, maior coordenação. Nem o futebol nem o basquetebol exigem dos seus praticantes tanta despersonalização. Um remador é apenas a parte de um todo; nada, nem o mínimo movimento pode fazer, diferente dos movimentos deste todo, sob pena de prejudicá-lo enormemente. Desde o começo do treinamento individual até a hora da corrida do campeonato, deve o treinador inculcar esta idéia em seus pupilos, até a obsessão.

Outro conselho dá um técnico inglês aos treinadores de todo o mundo, e é "não fazer o remo parecer difícil". Muitos rapazes que teriam fatalmente um belo futuro esportivo, não passaram de principiantes, por terem a infelicidade de caírem na mão de técnicos que pensavam estar fazendo uma grande coisa, ao incutirem no ânimo deles dificuldades de toda a sorte.

Todos os que se dedicaram ao estudo do remo sabem-no difícil, difficilimo mesmo, mas mesmo assim não se deve dizer isso a todo instante, para não se amedrontar o novato.

Outra idéia muito errada é a dos "técnicos de café", quando pensam que qualquer homem normal, fisicamente bem constituído, pode vir a ser um ótimo remador. Esta idéia está tão difundida, e é tão aceita, que há quem diga que o corredor, o saltador, o arremessador são aristocratas do esporte, enquanto os remadores são a plebe. Nada mais falso. Duvido que se encontrem bons remadores — eu disse bons remadores — com a mesma facilidade que se encontram bons praticantes de corridas, saltos ou arremessos. São tantas e tais as qualidades físicas e morais que se exigem dos remadores de grande classe, que já se estão tornando ave do paraíso... e são necessários cuidados extremos para que não se extinga a raça...

Além do mais, o treinador tem que recapitular todos os anos o trabalho do ano anterior. É um fato interessante, que se passa no remo, essa instabilidade dos remadores em padrão ótimo. E, certamente, o melhor instrutor é aquele que exige o maior número de estáveis, tecnicamente falando.

Na verdade, aprendizagem e conservação dos ensinamentos dependem muito mais da capacidade

de e boa vontade do instruendo, do que mesmo do técnico.

Não canso de comparar a aprendizagem do remo com o estudo de piano, com os mesmos detalhes, a mesma complicação e mesma dificuldade; a mesma ansia de chegar ao fim antes de saber o princípio. Ser obrigado a repetir sempre os mesmos movimentos, o instrutor tendo sempre alguma coisa a observar, a corrigir: eis quanta paciência é preciso ter!

Dizem que a característica dos maestros é o nevosismo, a falta de "contrôle" sobre os seus nervos. Já repararam como as funções de um instrutor se parecem com as de um regedor de orquestra? Uma guarnição, não há dúvida, parece-se com uma orquestra, onde o maestro é o técnico. Ensinar homens a tocar instrumentos, harmonizá-los e obrigá-los a tirar deles os sons mais bonitos, é o mesmo que ensinar a arte do remo, distribuir os homens em um barco, e sincronizá-los na mesma remada. E para isso, quanta paciência, quanta boa vontade, que abnegação é necessário possuir!

Outra noção deve o técnico incutir nos seus pupilos: a confiança. Confiança em si mesmo, confiança nos seus companheiros, confiança no material, confiança no seu técnico!

E pode alguém incutir no ânimo de outro, confiança, dizendo que sua tarefa é difficilima, sem fazê-lo ver que o objetivo pode ser alcançado desde que se use boa vontade? Positivamente, não.

Muitos treinadores bisonhos, querendo parecer sumidades, assumindo ares teatrais, dizem: "Amigo, o esporte que escolheste é difficilimo; se não acreditas, verás"... Parece exagero, mas já aconteceu que muitos remadores ouviram estas palavras.

Outras vezes um "coach" irritadiço, ou mesmo um bom preparador, desejando aproveitar um elemento aproveitável, mas fraco ainda, ou um preguiçoso hábil, passa o tempo inteiro do treino a corrigi-lo. Erro gravíssimo. O resto da guarnição perderá fatalmente a confiança em tal elemento.

E, meu caro leitor, si queres treinar uma guarnição, não faças pouco do material empregado; procura melhorá-lo, sem o conhecimento dos teus pupilos.

E si perderes a confiança de uma boa guarnição, um único caminho te resta: deixa-a. Chama um timoneiro que a treine, ainda debaixo de tua orientação, sem que ninguém o saiba, porque o segredo é a alma do negócio...

Não há nada mais necessário para se obter o objetivo almejado do que a confiança.

O erro mais comum dos treinadores é apresentar muitas dificuldades ao mesmo tempo. Como já dissemos, o novato está ansioso para chegar ao fim, e se o treinador apressa o seu trabalho, vai conseguir um péssimo praticante, ou, caso mais comum, o rapaz procura outro rumo para sua vida esportiva, tais as dificuldades que encontra, tais os aborrecimentos e contrariedades que conhece.

Terminando, devemos citar as palavras de G. Bourne: "A meu ver, a coisa mais importante para o instrutor é reconhecer e sustentar um devido equilíbrio entre a instrução individual e a coletiva". Muitos preparadores de guarnição, atualmente, dão excessiva importância ao treinamento individual. Não há dúvida alguma sobre a sua necessi-

dade, mas a noção de conjunto não deve ser, em absoluto, prejudicada. Para formação de um oitão, especialmente, todo o cuidado é pouco, para não criar no subconsciente do remador hábitos nocivos, que mais tarde viriam prejudicar o rendimento da guarnição.