

# ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA DO EXÉRCITO

## TREINAMENTO DE REMO (Programa para as 3 primeiras semanas)

Considerações gerais.

O plano de treinamento de equipe de remo comporta duas partes absolutamente distintas:

1.º) Preparo físico.

2.º) Treinamento técnico.

O treinamento técnico, por sua vez comportará duas partes, também distintas entre si:

1.º) Preparar o remador.

2.º) Sincronizar a guarnição.

Na primeira parte separaremos os remadores designados para remarem em par, dos remadores designados para remarem em ponta, pois é desnecessário explicar que o treinamento é diferente, apesar da sequência ser idêntica.

Na segunda parte levaremos em conta, o tipo de embarcação e número de remadores de 2, 4 ou 8.

DIA	HORA	TRABALHO	DURAÇÃO	MATERIAL	OBSERVAÇÕES
1.º MÊS — 1.ª SEMANA					
2a. feira	6 h. ou 18 h.	Exame clínico	—	—	O médico dará todas as providências necessárias.
3a. feira	6 h. ou 18 h.	Verificação fisiológica do exercício.	—	—	Idem.
4a. feira		Coleta de alguns elementos morfológicos e fisiológicos (pêso, altura, envergadura, capacidade vital, força lombar).	—	—	Com os elementos em questão o técnico poderá grupar os remadores para o início do treinamento.
5a. feira	6 h.	Distribuição dos remadores. Modo de sentar no barco e segurar o remo. Distância dos finca-pés e colocação dos pés nos mesmos. Maneira de amarrá-los.		Máquina de remar	Separando aqueles que se destinam aos barcos em par dos barcos em ponta. Auxiliares quantos forem necessários.
6a. feira	6 h.	Modo de sentar no barco e segurar no remo. Posição de arvorar. O trabalho do carrinho e do corpo para a posição de — Remos à prôa — Estudo detalhado da posição de remos à prôa.	45'	O mesmo	Importantíssimo frisar a capital importância da maneira de segurar o remo, para boa execução da remada. Na posição de remos à prôa, é conveniente tomar a posição muito pouco tempo, e repeti-la muitas vezes, pois a tomada da posição não cansa, e sim a demora nela. Insistir na correção da posição, e tomar cuidado com o exagero.
Sábado	6 h.	Estudo detalhado da posição de remos à prôa. Estudo muito sucinto da passagem do remo à água. Movimentos lentos e sem emprego de força.	45'	O mesmo	Repetir a posição de remos à prôa muitas vezes. Verificar o grau de flexibilidade de cada remador. Para os de pouca flexibilidade aplicar exercícios especiais antes do treinamento, prop. dito. Serão dadas pelo técnico indicações ligeiras sobre as outras partes da remada.
2a. SEMANA					
Domingo	8 h.  10 h. ou 10,30	Passeio em algum recanto agradável que não diste mais de mil metros da garage. Banho de mar prolongado. Coleta de informações com os patrões dos barcos.	2 h.  30'	Yoles velhas e gi-gas já usados, para os melhores. Remo os melhores possíveis.	O técnico recomendará ao patrão que observe os remadores que procuram melhorar em estilo só dando ensinamentos quando solicitados, e corrigindo só em último caso. Obrigar aos pupilos nadarem muito devagar, só para voltar à calma.
2a. feira	6 h.	Execução do "agarrar no começo" (Só a correspondência entre a entrada nágua e movimento do corpo e carrinho). Evitar o emprego de força.	45'	Máquinas de remar	Exemplificar o mais possível, o que os técnicos chamam de agarrar no começo. Objetivar de todas maneiras imagináveis. O treinador só se ocupará desta parte, deixando o praticante executar o resto à vontade.
3a. feira	6 h.	Execução do agarrar no começo — Execução da passagem do remo nágua.	35'	Idem	Objetivar o agarrar no começo e com aproveitamento de antigos remadores mostrar também a execução correta da passagem do remo nágua.

DIA	HORA	TRABALHO	DURAÇÃO	MATERIAL	OBSERVAÇÕES
4a. feira	6 h. 7 h. ou 7h,30'	Passelo curto. Banho de mar prolongado — Coleta de informações pelo técnico.	1 h. ou 1h,30'	Idem qto. 2.ª F.	Idem quanto ao Domingo. Começar observar o gráu de camaradagem e as tendências de cada um. Idem quanto a observação de Domingo.
5a. feira	6 h.	Execução do agarrar no começo. Execução da passagem do remo nágua. Estudo sobre saída e giro do remo.	20' 45'	Idem qto. 2a. F.	Continuar com muito cuidado quanto à execução do agarrar no começo — Objetivar a saída e giro do remo, acompanhando com explicações o trabalho dos auxiliares.
6a. feira	6 h.	Execução da passagem do remo nágua. Execução da saída e giro do remo.	45'	Idem qto. 2a. F.	Idem quanto 2a. F. Executar muito lentamente, separando bem a saída do giro do remo.
Sábado	6 h.			Idem qto. 2a. F.	Idem quanto 5a. F. Idem quanto 6a. F.

Tôda vez que falarmos, daqui por diante, da execução da passagem do remo nágua, tratar-se-á do "agarrar no começo" que

é uma de suas partes. Separamos a princípio para mostrar a importância.

### 3a. SEMANA

Domingo	8 h. 10h,30'	Passelo em recanto aprazível, si possível em lugar diferente do de domingo anterior. Banho de mar para remadores. Coleta de informações pelo técnico.	2h,30' 30'	Idem qto. a 4a. F.	As mesmas de 4.ª feira e mais quanto à alegria, à reserva, o otimismo de cada um. Idem quanto ao domingo anterior.
2a. feira	6 h.	Estudo sobre a volta à prôa. Movimento do corpo e carrinho.	45'	Máquina de remar	Separar a volta das mãos e corpo, da volta do carrinho. Distinguir bem os dois movimentos, que não são simultâneos, mas, contínuos.
3a. feira	6 h.	Execução da volta à prôa. Movimento do corpo e carrinho.	45'	Idem	Fazer uma parada entre os 2 movimentos que serão executados lentamente, especialmente a volta dos carrinhos.
4a. feira	6 h.	Pequeno passelo em liberdade. O remador já tem todos os movimentos da remada. E só executá-los em conjunto. Banho de mar. Coleta dos elementos pelo técnico.	1h,40'	Yoles franches	Treino importante. Os patrões notarão todos aqueles que têm noção de ritmo nas diferentes fases da remada.
5a. feira 6a. feira Sábado	6 h.	Recapitulação das fases da remada.	45'	Máquina de remar	O técnico aproveitará a ocasião para recapitular tôdas as fases da remada, para todos os praticantes, levando em conta as dificuldades de cada um.

Observações: — Como vimos, o treinamento nas 3 primeiras semanas versou apenas em ensinar aos remadores a técnica das diferentes fases da remada. E' preciso insistir, porém, para não se oriar uma idéia errônea no remador, que a remada é um movimento contínuo, e que não há absolutamente separação nas suas diferentes fases, o que só foi feito para facilidade de instrução.

Introduzir o "agarrar no começo" no início da instrução, para dar ao remador a noção de sua importância no primeiro contacto com barco, e assim inculcar uma idéia — que deve ser idéia fixa do remador, durante tôda sua vida de disputante. Nunca se exemplificará, nem se objetivará demais este ponto, e o técnico tem obrigação

de, por todos os meios e modos colocá-la no subconciente do remador.

Os passeios são importantíssimos. Por eles o técnico verá os bons e os máus elementos, os úteis e aqueles que poderá dispensar.

A noção de camaradagem, base do futuro conjunto, vai nascer nestes passeios, que devem ser alegres, divertidos, e feitos num ambiente agradável. O técnico deve deixar de ir a muitos deles, para dar maior liberdade aos seus pupilos, porque deve se lembrar que na regata não estará junto também, e seus pupilos terão de trabalhar com todo o vigor.

Daqui por diante a máquina de remar será abandonada gradativamente até desaparecer por completo.