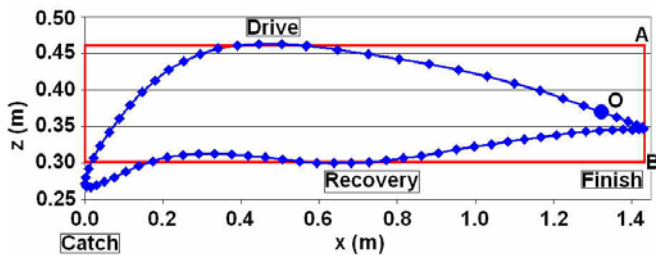


Dr. Volker Nolte da Universidade de Western Ontario, London/Canada, partilha as suas ideias e experiência conosco:

Realidades e Mitos acerca do Final

O gráfico do punho, visto de lado, representa o trajecto do punho relativamente ao barco. Muitos treinadores acreditam que a “curva ideal” deve ter a forma do rectângulo da figura seguinte. A ideia também é defendida em artigos para treinadores o que suporta oficialmente a sua crença (1, 2).



No entanto, a forma habitual da curva do punho é semelhante à representada pela linha azul. Esta curva foi obtida por análise video dum skiffista de nível internacional. A questão é a seguinte: Porque continuamos a ensinar a “curva ideal” se, na prática, é impossível de a executar? Se podemos usar razões de ordem teórica para utilizarmos a “curva ideal” como modelo, também podemos afirmar que uma melhor compreensão da biomecânica do remo pelos treinadores lhes possibilita um ensino mais eficaz da técnica.

DEFINIÇÃO. A tomada de água e o final são pontos distintos da remada representando momentos únicos no tempo. A tomada de água, tempo motor, o safar e o deslize, são fases da remada que demoram um certo período de tempo. A tomada de água é definida como o ponto do punho mais próximo da popa. O final é o ponto mais próximo da proa. O safar é definido como o processo de saída da pá da água. O que se segue diz respeito ao safar, final e início do deslize.

O RECTANGULO IMPOSSIVEL. A ideia, por detrás da curva rectangular, é compreensível: a pá deve propulsionar, o maior tempo possível, o sistema remador/barco. No entanto, num barco em movimento, é fisicamente impossível manter a pá totalmente imersa até o punho atingir a posição de final. No gráfico, se o remador tentasse seguir a trajectória rectangular, o punho atingiria o ponto “A”. Neste momento, a pá estaria totalmente imersa na água, mas o punho estaria impedido de continuar a sua trajectória horizontal relativamente ao barco. No eixo dos X relativo ao barco, a velocidade do punho e da pá é igual a zero, i.e.

estariam com a mesma velocidade do barco relativo à água. Tal resultaria numa paragem do barco, designada por “carangueija”! O movimento do ponto “A” para “B” demora, pelo menos, 0.1 s. Durante este tempo, o barco à velocidade de prova, desloca-se entre 0.4 a 0.6 m. Tal significa a impossibilidade do remador executar com o punho o movimento vertical.

O FINAL NO REMO REAL. O raciocínio anterior clarifica que, em nenhuma circunstância, podemos executar a trajectória rectangular. Então, qual a forma da curva feita pelo punho? Os pontos no gráfico significam que o punho está sincronizado com cada imagem de vídeo. Tal significa que a distância entre dois pontos adjacentes constitui uma medida para a velocidade do punho. A maior velocidade horizontal do punho no tempo motor está cerca de $x=0.9$ m. A partir deste ponto, como a velocidade do punho no final tem de ser zero, a velocidade horizontal tem de diminuir. Até lá, o punho passa por um ponto em que a pá tem de estar fora de água sob pena, de a partir daí, gerar resistência.

No ponto “O” a pá está completamente fora de água. Algum tempo antes, o remador tem de iniciar a remoção da pá resultado duma acção simultânea de aceleração e abaixamento do punho. Este movimento, complexo, é difícil pois a ausência de coordenação conduz a um safar ineficaz.

Outro fenómeno interessante: depois de passar pelo ponto “O” o remador continua a mover horizontalmente a sua mão para o tronco com a pá totalmente fora de água. Este movimento é vital pois permite ao remador desacelerar o punho até parar sem originar forças negativas na pá.

APLICAÇÃO PRÁTICA. É questionável que o “modelo rectangular” funcione eficientemente na aprendizagem da técnica de remo. Ouvimos treinadores que utilizam este modelo dizer que os seus remadores “têm um fraco trabalho da pá no final”. É importante que os treinadores aprendam o tipo de curva realizada pelo punho num safar correcto e procurem encontrar formas criativas de o ensinar.

Referências:

Smith N. (1989). *Rowing and Sculling*. Geelong, Australia.
Spracklen, M. (2005). *Bladework*. Presentation in Saratoga.

Contact Us:

✉ ©2008 Author: Dr. Volker Nolte, University of Western Ontario, London/Canada, vnolte@uwo.ca
✉ Editor: Dr. Valery Kleshnev, EIS, Bisham Abbey www.biorow.com e-mail: kleva1@btinternet.com