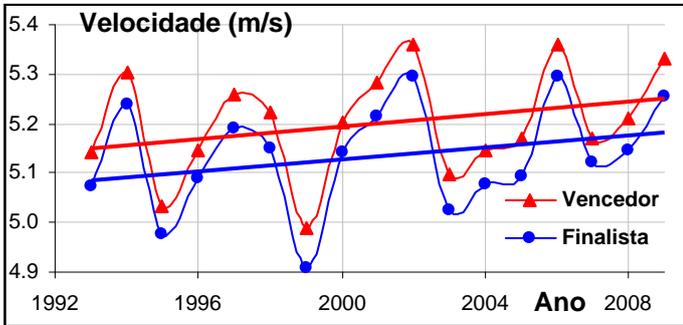


Noticias

Durante os Campeonatos do Mundo, que se realizaram em Poznan na Polónia, ventos a favor e temperatura da água, aceleraram as velocidades dos barcos durante as finais. O gráfico abaixo mostra a velocidade média para os 14 barcos Olímpicos e a sua evolução nos últimos 17 anos:



A média dos vencedores foi de 5.33 m/s, a terceira mais rápida desde os Mundiais de Sevilha-2002 e Eton-2006 (ambos, 5.36 m/s). A evolução é positiva, 0.12 % ao ano. No entanto, os factores humanos causam apenas 8.5 % da variação da velocidade do barco; os restantes 91.5 % são efeito do tempo.

Em Poznan foi registado um melhor tempo no M1x, por Mahe Drysdale da Nova Zelândia, cujo tempo de 6:33.35 baixou o anterior recorde em 2.05s. Alan Campbell da Grã Bretanha, medalha de prata, também ultrapassou o anterior recorde em 1.10s.

É interessante comparar os resultados dos vencedores com os nossos tempos prognósticos (RBN 2009/04). A evolução da velocidade do barco está baseada em dados dos últimos 17 anos.

	Barco	Prognóstico	Mundial 2009	% Veloc. Prognostica	% Evolução ao ano
1	M2-	6:16.5	6:15.93	100.15%	-0.02%
2	W1x	7:11.5	7:11.78	99.94%	0.10%
3	M1x	6:32.5	6:33.35	99.78%	0.03%
4	LM2x	6:07.2	6:10.62	99.08%	0.28%
5	LW2x	6:47.0	6:51.46	98.92%	0.26%
6	LM4-	5:46.2	5:50.77	98.70%	0.24%
7	M2x	6:02.1	6:07.02	98.66%	-0.06%
8	M4x	5:33.2	5:38.33	98.48%	0.19%
9	M8+	5:18.6	5:24.13	98.29%	0.25%
10	M4-	5:41.0	5:47.28	98.19%	0.02%
11	W2x	6:39.5	6:47.18	98.11%	-0.04%
12	W4x	6:08.5	6:18.41	97.38%	0.11%
13	W2-	6:52.9	7:06.28	96.86%	-0.02%
14	W8+	5:53.1	6:05.34	96.65%	0.30%
	Média			98.51%	0.12%

De acordo com os tempos prognósticos, verifica-se que os barcos mais curtos foram mais rápidos. As finais do 2º dia apresentam velocidades semelhantes para Pequim-2008 e Poznan-2009; curiosamente, a equipa da USA, W8+, realizou o mesmo tempo

6:05.34! No entanto, devido ao tempo, os barcos curtos foram mais rápidos.

Q & R

Q: Recebemos um grande número de questões do tipo: “Qual a melhor altura do ano para melhorar a técnica com recurso às medições biomecânicas?; os nossos remadores são jovens e pouco avançados tecnicamente. Quando devemos começar a utilizar a biomecânica?”

A: É muito comum os treinadores utilizarem a biomecânica como a cereja no topo do bolo. Quando se oferecem meios de teste biomecânico ao treinador, a seguinte resposta é frequente: “Obrigado, mas ainda não estamos prontos. Antes, temos de ganhar alguma força e fazer trabalho de velocidade na água; só, depois disto, podemos mostrar alguma técnica aceitável.”

Ora, se a técnica é boa, o remador não precisa de apoio biomecânico. O principal propósito da Biomecânica é detectar erros na técnica e identificar áreas de progressão. Se não for realizado precocemente, o remador pode repetir o mesmo padrão incorrecto de movimento em cada remada, milhares de vezes. Como resultado, este movimento torna-se tão habitual que só é possível mudá-lo pela execução de milhares de remadas executadas correctamente! Muitos erros identificados e aparentemente corrigidos à última hora emergem no stress competitivo quando o atleta está fatigado ou rema a uma cadência mais elevada.

O mesmo se aplica à iniciação de jovens remadores. Se aprendem erradamente, os jovens remadores desenvolvem hábitos duma técnica ineficiente que criará pesadelos aos treinadores que os treinarão em idades mais avançadas.

Obviamente, um treinador qualificado e experiente detecta os erros técnicos e corrige-os eficazmente. No entanto, “errar é humano”. A técnica de remo é muito complexa e, muitas vezes, um assunto controverso. Ao tentar melhorar um aspecto, o treinador pode exagerar ou afectar negativamente outras componentes da técnica; por exemplo, ao tentar melhorar a impulsão de pernas, podemos fazê-lo produzindo mais potência com o tronco a custo duma aceleração para o final menos eficiente. Os exemplos são numerosos e sem fim. A biomecânica pode fornecer informação objectiva e ajudar a encontrar um equilíbrio entre as diversas componentes da técnica de remo.

A conclusão é simples: **Quanto mais cedo utilizar a biomecânica para diagnosticar e melhorar a técnica de remo, remadas mais correctas serão produzidas e uma técnica mais estável e eficiente será desenvolvida.**

Contact Us:

✉ ©2009: Dr. Valery Kleshnev,
kleva1@btinternet.com , www.biorow.com