

O ensino do remo

Fernandes, A. & Louro, H.

Escola Superior de Desporto de Rio Maior – Instituto Politécnico de Santarém

Apresentação do trabalho – Poster

Tema. Educação Física e Desporto Escolar e/ou Treino Desportivo

O trabalho visa o ensino do remo na etapa de iniciação sendo focalizado na técnica de remada.

O plano de trabalho foi desenvolvido na época 2005/2006 no Clube naval 1º Maio na localidade da Figueira da Foz.

## REMADA

A remada é o elo de ligação entre o atleta e a embarcação, promovendo o deslocamento de ambos no plano de água.

A remada é composta por duas fases fundamentais – a fase onde o remo se desloca fora de água (recuperação aérea) ou fase não propulsiva e a fase onde o remo se encontra dentro da água (propulsão) ou fase propulsiva.

### *A) Como pegar no remo*

Este aspecto é um dos principais pontos no ensinamento do remo, tendo um conjunto de factores que devemos mencionar:

O constante ajuste das mãos para que os punhos dos remos se cruzem sem se tocar .



Figuras. 1 - Colocação das mãos

Segundo McArthur (1997), existe actualmente uma dualidade de opiniões sobre a colocação das mãos; de facto, há autores que consideram que um punho deve ser levado mais alto que o outro, enquanto outros defendem que um deve ir à frente do outro. Ainda uma outra, utilizada na Grã-Bretanha e diferente das anteriores, indica que as mãos devem estar quase ao mesmo nível durante a remada, com a mão esquerda à frente durante a fase de recuperação, invertendo-se a situação durante a fase de propulsão, quando a mão direita vai à frente, na direcção do tronco.

A posição do polegar no final das punhos dos remos é um outro ponto a ter em conta.



Fig.2 – Colocação do polegar nos punhos do remo

O polegar deve encontrar-se a pressionar a extremidade do remo, deixando uma pequena abertura para o dedo indicador.

Muitos skifistas (1x) remam com os seus dedos muito afastados para dentro do punho do remo, deixando um grande espaço entre o polegar e o indicador; esta situação reduz a alavanca que eles podem conseguir e, quanto menor for a alavanca, menor será a potência que se terá que aplicar para mover o barco.

#### *B) Mão / Remo/ Pá*

A mão encontra-se com os dedos juntos e estes contornam toda a parte do remo. No início da fase propulsiva, a palma da mão encontra-se junto ao punho do remo, afastando-se à medida que esta fase decorre.

No final da fase propulsiva, somente os dedos se encontram a realizar a pega no punho do remo. Quando a pá se encontra a sair da água,, as palmas da mão juntam-se ao remo para realizar o impulso para a frente e iniciar a fase de recuperação aérea do remo.

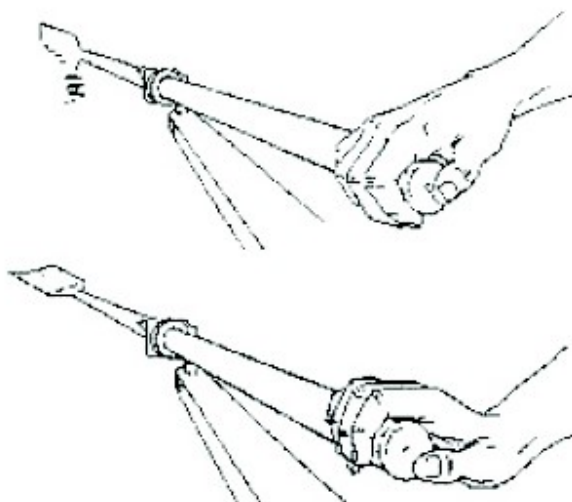


Fig. 3 – Colocação do punho do remo /mão /pá

A forma de agarrar o remo “parelhos” deve ser muito relaxada, com os polegares no fim do punho a empurrar o remo para fora. Mas, mesmo relaxados, os dedos devem envolver o punhos do remo. (Nilsen, Daigneault & Smith, 2002).

Os pulsos devem permanecer o mais recto possível, tanto na recuperação como na fase de propulsão. (Nilsen, Daigneault & Smith, 2002)

Quando se está a ensinar as primeiras remadas, é muito comum ver os atletas a colocarem as mãos de forma incorrecta, o que causa erros que, quando não observados e corrigidos atempadamente, podem causar lesões. (Nilsen, Daigneault & Smith, 2002)

O trabalho das mãos/remos é muito importante, sendo, por isso, necessário, prestar-lhe bastante atenção, sobretudo quando se está numa fase inicial de aprendizagem.

## TÉCNICA DA REMADA

A técnica de remada baseia-se fundamentalmente nas leis da física, mais propriamente nas das forças da hidrodinâmica.

O deslocamento do remo depende da capacidade física e do nível técnico do atleta. A conjugação destes dois factores indica a eficiência da remada.

A força propulsiva é fornecida quando a pá do remo está dentro de água e o atleta aplica força neste. O barco passa a sofrer, assim, forças maioritariamente positivas (força propulsiva), o que favorece o seu deslocamento. Quando o remo está fora de água e o atleta se desloca para a frente (em direcção à ré), o barco esta a sofrer forças maioritariamente negativas (força de atrito) que dificultam o deslocamento do barco, (Nilsen, Daigneault & Smith, 2002), tal como mostra a figura 10.



Fig. 4 – Forças direccionais. (retirado de Nilsen, Daigneault & Smith (2002))


Como se pode observar no diagrama, a velocidade máxima é conseguida imediatamente após a extracção da pá da água e a velocidade mínima imediatamente depois de remo entrar na água.

## ATAQUE

Descrição Técnica	Consequência	CrITÉrios de Êxito	Figura
<p>→ O tronco deve estar em tensão, ligeiramente oblíquo;</p> <p>→ É essencial que a cabeça esteja levantada, o olhar dirigido para a frente, focando um ponto além da ré do barco.</p> <p>→ As pernas devem estar na vertical, com os joelhos ligeiramente afastados. Para muitos skifistas isso significa ter os joelhos “em baixo” das axilas.</p> <p>(Mcarthur, 1997), (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	<p>→ Manter o barco equilibrado.,</p> <p>→ Esta posição necessita de um extremo equilíbrio.</p> <p>Caso não seja realizado com êxito, pode prejudicar toda a fase de propulsão</p>	<p>→ Pernas na vertical, realizando um ângulo de 90° com as coxas</p> <p>→ Ombros paralelos;</p> <p>→ Braços esticados à frente;</p> <p>→ Pás na vertical com a linha de água;</p> <p>(Mcarthur, 1997),</p>	
<p>→ Os ombros devem estar ao mesmo nível durante todo o ciclo da remada;</p> <p>→ A “tomada d’água” deve ser realizada, sem fazer salpicos de água;</p> <p>→ O próprio peso dos remos facilita o movimento;</p> <p>(Mcarthur, 1997),</p>	<p>→ O movimento tem que ser realizado com velocidade igual à do barco;</p>	<p>→ Entrada da pá limpa;</p> <p>→ Movimento rápido;</p>	
<p>→ Assim que tenha encontrado a posição correcta, a “tomada d’água” deve ser iniciada com um rápido levantamento das mãos e braços, mantendo os ombros nivelados. Não deve haver nenhum levantamento do tronco para encaixar as pás.</p> <p>(Mcarthur, 1997), (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	<p>→ Entrada da pá na água;</p>	<p>→ Perder o mínimo de tempo na preparação;</p> <p>→ Realizar o movimento com amplitude correcta, perdendo assim o mínimo de comprimento na remada;</p> <p>(Mcarthur, 1997),</p>	

## FINAL



Descrição Técnica	Objectivos	CrITÉrios de Êxito	Figura
<p>→ Às pás deixam de estar submersas para iniciarem o trabalho fora de água;</p> <p>→ A retirada das pás da água tem que ser um movimento rápido e suave, com as mãos voltadas para baixo da linha de acção;</p> <p>→ Um aspecto a ter em conta é o de não levantar a mão direita aquando da propulsão; .ponto particular a evitar é qualquer tendência de levantar a mão direita quando estiver na propulsão. Isto parece ser um movimento natural para muitos skifistas, mas deve ser evitado a todo custo pois perturbará o equilíbrio.</p>	<p>→ Iniciar a vinda à frente de braços, costas e membros inferiores (movimento contrário ao sentido de deslizamento do barco);</p>	<p>→ Realizar uma viragem de pás sem salpicos de água;</p>	
<p>→ É importante focar a atenção na mão direita, pois é ela que controla o equilíbrio do barco. Esta mão encontra-se mais perto do corpo, sendo também a responsável pelo controlo da aceleração em direcção ao tronco; se este controlo não for feito correctamente, a mão esquerda irá automaticamente atropelar a direita.</p> <p>(Mcarthur, 1997), (Nilsen,</p>	<p>→ Iniciar a vinda à frente de braços, costas e membros inferiores (movimento contrário ao sentido de deslizamento do barco);</p>	<p>→ Realizar uma viragem de pás sem salpicos de água;</p> <p>→ Tem de ser apoiado com pressão no pau-de-voga evitando, assim, o excessivo afundamento da proa do barco;</p>	

Daigneault & Smith, 2002)			
<p>→ As pernas estão em extensão, bem como o tronco; os braços encontram-se em flexão;</p> <p>→ O atleta foca o olhar para a frente;</p> <p>→ Os ombros têm que estar no mesmo plano e ao mesmo nível;</p> <p>→ O finca-pés/pau-de-voga deve ser ajustado de forma a que os punhos sejam impossibilitados de passar pela lateral do tronco; se o finca-pés/ pau-de-voga estiver mal ajustado, as pás vão escapar, ao invés de proporcionar uma saída limpa (sem salpicos);</p> <p>Mcarthur, 1997), (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	<p>→ Iniciar a vinda à frente (movimento contrário ao sentido de deslizamento do barco);</p>	<p>→ Realizar uma viragem de pás sem salpicos de água;</p>	

## FASE DE RECUPERAÇÃO

Descrição Técnica	Objectivos	Critérios de Êxito	Figura
<p>→ Inicia-se com a extensão dos braços e flexão do tronco; este movimento tem de ser realizado de forma suave, visto ser um movimento contrário ao do deslocamento do barco; (Mund. E. (2002), (Mcarthur, 1997), (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p> <p>→ A recuperação caracteriza-se pela descontração muscular;</p> <p>→ Continuar a fixar a mão direita e manter o máximo de equilíbrio possível. As pás não devem tocar na superfície da água. É necessário prestar sempre atenção à mão direita e evitar que as pás toquem na superfície da água, para não haver desequilíbrio. (Mund. E. 2002), (Mcarthur, 1997), (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	<p>→ Realizar recuperação com o máximo de equilíbrio possível.</p>	<p>→ Realizar pressão nas sapatilhas (pau-de-voga) de forma inversa à realizada na fase de propulsão, de forma a suavizar o deslocamento; é importante não realizar movimentos bruscos que contrariem o deslocamento do barco; (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	



<p>→ O início de flexão das pernas tem de ser feito de forma controlada e constante;</p> <p>→ À medida que os punhos dos remos passam pelos joelhos, inicia-se a viragem das pás, para preparar o ataque;</p> <p>Mund. E. (2002), (Mcarthur, 1997), (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	<p>→ Realizar recuperação com o máximo de estabilidade</p>		
<p>→ Uma preocupação a ter em conta na preparação do ataque é o facto de as canelas deverem estar na vertical;</p> <p>→ Olhar sempre em frente;</p> <p>(Mund. E. (2002), (Mcarthur, 1997), (Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	<p>→ Realizar recuperação com o máximo de equilíbrio possível, efectuando sequência técnica correcta;</p>	<p>→ Realizar pressão nas sapatilhas (pau-de-voga) de forma inversa à realizada na fase de propulsão, de forma a suavizar o deslocamento;</p> <p>→ É importante não realizar movimentos bruscos que contrariem o deslocamento do barco;(Nilsen, Daigneault &amp; Smith, 2002)</p>	

## **Progressão pedagógica e metodológica do ensino da técnica da remada na modalidade de remo em Outdoor**

### Jogos de Progressão Técnica

Estes exercícios são apresentados de acordo com a bibliografia de ensino do remo e a experiência dos autores dos artigos. São exercícios de abordagem ao remo em diferentes fases de aprendizagem. Para quem deseja iniciar o remo, temos, pois, alguns exercícios de iniciação.

### *Fase de Aprendizagem*

Em águas pouco profundas, treinar a entrada e saída do barco — as primeiras vezes com ajuda, depois sem ajuda. A entrada e saída inclui colocar os remos bem como tirá-los da embarcação.

- ☺ Em águas pouco profundas, provocar oscilações na embarcação. Depois de se estar devidamente instalado no interior da embarcação, esta deve ser ligeiramente afastada com ajuda de duas pessoas que irão agarrar o barco na ré e na proa, movendo-os com alguma agilidade para provocar desequilíbrio.
- ☺ Em águas pouco profundas, iniciar o trabalho dos remos dentro de água, com a ajuda do treinador, que terá de agarrar o remo na zona da pá e realizar os movimentos por fases, ou seja, a entrada e saída dos remos.
- ☺ Em águas pouco profundas, com os remos sobre a água, realizar movimentos com os punhos dos remos, para assim compreender melhor as oscilações do barco.
- ☺ Virar a embarcação e aprender a voltar a colocar-se em cima. Posição dos remos, onde poder agarrar e a posição do “carrinho”.
- ☺ Em terra, saber como limpar o barco e como lhe retirar a água.

- ☺ Em águas profundas, o atleta terá que dar as primeiras remadas por si só: numa primeira fase, só com trabalho de braços; depois, tronco mais braços; seguidamente, braços, tronco e meio carrinho e, só no final,, e se sentir “à vontade”, irá realizar a remada completa, bem como o processo inverso a essa remada. Estes exercícios são importantes porque ajudam o remador a realizar manobras com o barco que, por vezes, são muito importantes para atracar ou sair da plataforma.
  
- ☺ É importante realizar alguns exercícios em terra para o atleta compreender certos princípios da remada, como, por exemplo, enrolar um fio num cabo de vassoura só com o trabalho dos pulsos/mãos, para daí retirar a ideia de como se realiza o trabalho de virar o remo no barco.
  
- ☺ Numa última fase, realizam-se jogos cronometrados, em que o atleta realiza uma série de provas de “obstáculos”, slalon, em circuito; no entanto, este ponto deixa-se um pouco ao critério do treinador uma vez que está dependente das condições de cada clube.
  
- ☺ Quando o atleta já tem um certo “à vontade” em realizar estes exercícios, fazem-se jogos de agarrar objectos a flutuar na água, como é o caso de garrafas ou bolas, e respectiva colocação dentro do barco.
  
- ☺ Também existem jogos de cadência — com um determinado número de remadas por minuto, ver quem é o atleta que consegue realizar uma maior distância ou, pelo contrário, tomando como referência uma certa distância, verificar qual o atleta que a percorre com o menor número de remadas.