

Curso de canoagem

* Fonte: Adventuremag – www.adventuremag.com.br



Vit Vanicek

- Canoísta desde 1981
- Participou das principais provas do mundo de canoagem maratona, entre elas Fish River Marathon (África do Sul), Regata del Rio Negro (Argentina), Maratona de Ardèche (França)
- Representou o Brasil 3x nos Campeonatos Mundiais de canoagem maratona, além das cinco vezes pela República Tcheca.
- Hepta-campeão brasileiro de canoagem, 20 títulos na República Tcheca.
- Integrante da equipe de organização técnica da canoagem no Pan RJ 2007.
- Email: vit@vanicek.com.br
- www.vitvanicek.com

CAPÍTULO I

O mini-curso tem como objetivo apresentar a modalidade de canoagem para os visitantes do site, dar as orientações para os primeiros passos na modalidade e dar as dicas para ajudar nas provas de corrida de aventura, onde muitas vezes a parte de canoagem é uma das mais temidas.

Serão abordados os seguintes tópicos:

- Como escolher o remo.
- Princípios de técnica de canoagem.
- Técnica avançada (manobras, deslocamentos laterais etc..)
- Remada no duck
- Segurança

A idéia é de quem seguir as dicas e obter sucesso em cada etapa, poderá enfrentar a sua primeira corrida de aventura com pelo menos algum conhecimento teórico e prático. Porém o curso não substitui a aula com profissional da área. É somente uma fonte de informações, principalmente para aqueles que não têm oportunidade de ter aula com um instrutor.

Os autores não se responsabilizam pelos acidentes ou lesões decorrentes da prática da modalidade. Antes de começar com prática regular de atividade física recomendamos uma avaliação médica, de preferência pelo especialista na área de medicina esportiva. Recomendamos seguir as regras de segurança (saber avaliar e considerar as suas habilidades, utilizar equipamentos de segurança - principalmente colete salva-vidas e capacete - e praticar em lugar adequado).

TIPOS DE REMO

Vamos começar com tipo de remo: existem basicamente dois tipos de remo de caiaque - com a pá "Rasmussen" e outro com pá tipo "Lendal".

REMOS TIPO RASMUSSEN



Os remos tipo Rasmussen apareceram pela primeira vez na metade da década de 80. Em 1986, dentre os nove finalistas do Mundial de Canoagem Velocidade na categoria de K1 (caiaque individual) - 1000 metros, a maioria já estava usando este tipo de remo. O modelo usado na época, chamado "Wing", passou por algumas mudanças de design até ganhar a aparência atual. Os remos Rasmussen têm como principal característica uma "pegada" na água muito forte. A remada fica mais eficiente do que com o remo "Lendal". Isso exige do atleta uma técnica mais avançada e melhor condicionamento físico. O ponto fraco deste remo é a remada a ré, desde que o remo não foi projetado para agüentar muita força na remada a ré, por isso o remador tem que tomar um certo cuidado na hora de fazer manobras e freadas bruscas.

REMOS TIPO LENDAL



Os remos tipo "Lendal" existem em inúmeras variações, até os "plastiquinhos" podem ser considerada uma delas. Este tipo é ideal para fazer manobras (também é o único usado nas provas de canoagem slalom), mas a eficiência da remada de propulsão é significativamente menor do que do remo tipo "Rasmussen".

MATÉRIA PRIMA

O mais básico é o remo com tubo de alumínio e pás de plástico. O remo fica um pouco pesado e as pás muito flexíveis, porém bem resistentes contra impacto (nas pedras etc.). Depois vem as pás de fibra de vidro com tubo de alumínio, com as quais o remo fica razoavelmente leve e forte, mas com menor resistência das pás contra impacto. O mais avançado é o remo de carbono, que chega a pesar menos do que a metade de um remo de tubo de alumínio e pás de plástico, mas a resistência contra impacto diminui geralmente mais ainda.

ESCOLHA DO REMO

Agora, como escolher o remo? Você precisará responder três questões: o seu nível de habilidade, o tipo de "terreno" aonde vai usar o remo e o limite do seu orçamento. Se você for usar o remo exclusivamente em corredeiras e o seu nível de aperfeiçoamento não é ainda dos mais avançados, melhor usar o remo tipo "Lendal", de plástico mesmo. Agora, para remar num lugar sem corredeira, tipo lago, rio remanso, mar, daí pode usar o remo "Rasmussen", principalmente se o seu nível de aperfeiçoamento estiver no nível intermediário. Se você procura desempenho mesmo para cada tipo específico de terreno, procure um remo de carbono, com as pás ou de tipo "Lendal" para corredeira ou de "Rasmussen" para lugar mais remanso.

Além dos dois tipos de remo você muitas vezes pode optar por remo desmontável ou inteiriço. Vantagens de remo desmontável: facilita o transporte e dependendo do mecanismo, tem um ajuste de tamanho, o que traz a versatilidade do uso em diferentes situações (*veja a tabela no capítulo 02*). Desvantagens: custo e necessidade de manutenção e cuidados especiais.

Pessoalmente recomendaria adquirir um remo de cada tipo (um remo básico Lendal para corredeira e um Rasmussen desmontável para o dia-dia / fora da corredeira) e usá-los de acordo com lugar da sua remada. Infelizmente o remo universal não existe, sempre você vai ter que contar com desvantagens de um ou outro.

E AGORA?

Como "versão de entrada" eu recomendaria o remo "Rasmussen" com as pás de fibra de vidro e tubo de alumínio. Esse remo você encontra novo por volta de R\$ 250 (n.e. cotação em dezembro de 2007) e já é um tipo de remo com o qual você pode encarar praticamente qualquer corrida de aventura. Uma coisa importante: o remo nunca fica com aparência de novo depois de um mês de uso intensivo (mais de duas vezes por semana). Então conte com isso quando começar a usá-lo. O primeiro risco sempre dói, mas não faz mal. Só não deixa partir a pá no meio... :-))

Para escolher entre os modelos de remos disponíveis no mercado o melhor é consultar os profissionais da área (fale com mais de um, desde que não existe resposta única e as opiniões podem ser diferentes), pergunte aos amigos que já compraram o remo próprio e principalmente – experimente vários tipos de remo de vários fabricantes.

Alguns fatores para serem avaliados na compra de remo:

- Preço (os mais caros nem sempre são os melhores)
- Experiência do fabricante na área (não se desenvolve bom produto em seis meses)
- Peso (remos extremamente leves – abaixo de aproximadamente 700 gramas - são geralmente os mais frágeis)
- Durabilidade (pá de fibra de carbono, dependendo da construção, pode ser mais frágil contra impacto do que pá de fibra de vidro)
- Serviço de pós-venda (no caso de remo fabricado no Japão, vai ser um pouco mais difícil aproveitar a garantia, pior ainda quando esta expira)

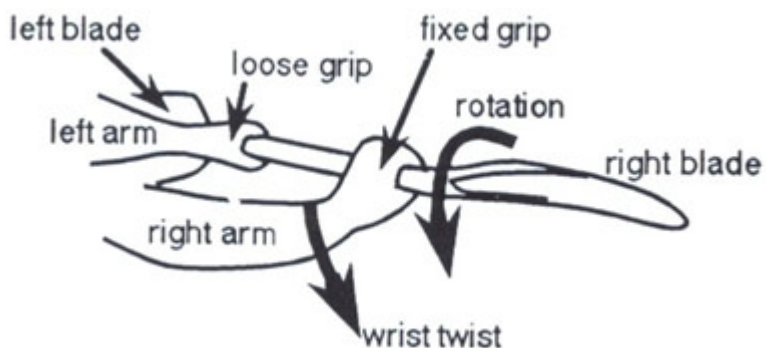
- Referências (principalmente pelos atletas nas modalidades de canoagem maratona e canoagem slalom – as duas mais exigentes para durabilidade e peso de remo)

DESTRO OU CANHOTO?

A maioria dos canoístas utiliza remos com ângulo entre as pás. Uma das funções (e para nós neste curso a principal) desta angulação é melhorar a eficiência aerodinâmica do remo, desde que durante a remada aquela pá que fica para fora da água passa a “cortar o vento”, fator que no caso de vento de frente facilita muito a remada. A angulação varia geralmente de 45 a 90 graus, dependendo do uso do remo. Recomendação do autor: fuja dos ângulos muito pequenos e muito grandes, ideal seria usar o remo com ângulo de 60 a 80 graus, este ângulo agrada em todas as modalidades.

Existem remos com ângulos para destros ou canhotos, dependendo da mão que domina o ângulo (direita ou esquerda). É simples: no caso de remo de destro (quase 100% de remos com ângulo no Brasil) a mão direita segura o remo firmemente e sempre na mesma posição (pá na perpendicular com o antebraço) e para acertar o ângulo de entrada no lado esquerdo, o atleta precisa executar uma hiperextensão no punho direito (quebrar o punho para cima) e deixar o remo girar dentro da mão esquerda (esta não acompanha o giro do ângulo). No final da remada do lado esquerdo, a pá direita volta posição inicial girando com o punho direito e de novo deixar o tubo girar dentro da mão esquerda.

Observem a explicação no desenho abaixo:



Como escolher qual remo e ângulo? Primeiro: esta habilidade de girar o remo é uma habilidade motora grosseira (ao contrário de habilidade motora fina, como por exemplo escrever) então não há grande necessidade de seguir o exemplo da mão com qual você escreve (obs.: o autor destas linhas é canhoto, porém utiliza o remo de destro desde criança e não pretende mudar). Se você aprendeu a usar remo de destro, nunca vai esquecer e dificilmente vai conseguir mudar. E fica bem mais prático utilizar o mesmo ângulo igual a maioria esmagadora dos seus colegas e amigos. Caso precise de um remo emprestado, terá quase certeza que poderá usá-lo sem preocupação com o ângulo.

Dica final do capítulo 01

Como identificar remo de destro ou de canhoto? Posicione o remo na sua frente em posição vertical, com a pá em baixo virada com parte côncava para você e olhe para qual lado está virada a mesma parte da pá de cima. Para direita – remo de destro, esquerda – remo de canhoto.

CAPÍTULO II

Tamanho correto de remo – com braço estendido para cima deve conseguir-se dobrar as últimas falanges dos dedos indicador e médio na borda da pá do remo



Obs.: a medida apresentada é para remador avançado remando caiaque oceânico comum, o tamanho do remo pode ainda aumentar com largura do caiaque (ex. Duck), muita força física, condições favoráveis (vento de costas); ou diminuir com menor largura e tamanho de caiaque (ex. Caiaque olímpico, caiaque-surf), pouca força e habilidade (iniciante, jovem ou remador de sexo feminino), grande distância da remada (travessias longas), condições adversas (vento de frente) - **veja tabela em anexo.**

Obs.2: A regra vale para as pessoas próximas da média, para os mais baixos e mais altos o tamanho ideal do remo aumenta, resp. diminui em relação da regra descrita e ilustrada.

Empenhadura: com o tubo do remo encostado na cabeça, flexão nos cotovelos num ângulo de aprox. 90 graus, as mãos na equidistância das pás.



Dica do capítulo 02

Faça uma marca no tubo com uma fita como na foto ilustrativa.

Fatores que **diminuem** o tamanho ideal do remo

Fatores que **umentam** o tamanho ideal do remo

↑ Altura do canoísta

↑ Envergadura

↑ Peso do canoísta

↑ Habilidade e força física

↑ Largura do caiaque

Condições favoráveis

↓ Distância à percorrer

↓ Altura do canoísta

↓ Envergadura

↓ Peso do canoísta

↓ Habilidade e força física

↓ Largura do caiaque

Condições desfavoráveis

↑ Distância à percorrer

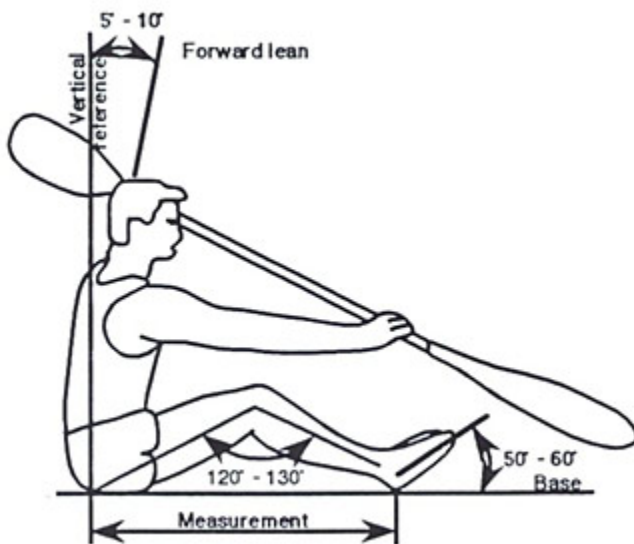
CAPÍTULO III

Neste capítulo será abordada principalmente a técnica de remada de propulsão no caiaque rígido, com algumas observações sobre a remada no caiaque inflável (duck).

No próximo capítulo haverá maior análise de remada de duck, portanto fique atento às notícias no site!

Postura no caiaque:

pernas levemente flexionadas, corpo ereto e levemente inclinado para frente



OBS.: procure evitar os principais erros: baixar a cabeça, olhar para baixo; ficar com tronco muito inclinado para frente ou para trás, e/ou costas curvadas demais.

Técnica da remada – fases da remada

1. Posição inicial – braço na frente (do lado do ataque) estendido, braço de trás (do lado oposto do ataque) flexionado, tubo do remo paralelo ao espelho de água



2. Ataque / entrada – braço de baixo (do lado de ataque) estendido, braço de cima (lado oposto) flexionado, ombros levemente elevados, tronco virado para lado oposto do ataque, pá do remo perto do barco, remo no ângulo de aprox. 30 - 45 graus com o eixo vertical



3. Puxada / desenvolvimento – braço de baixo (do lado de ataque) puxa para trás e levemente para longe do barco, enquanto o oposto empurra para frente gerando uma alavanca, tronco girando para o lado da remada, mantendo a mão de cima na altura dos olhos, mantendo a postura correta



4. Saque – com a mão na altura do tronco ou um pouco depois, elevação do ombro do lado da remada e pequena flexão do cotovelo



5. Descanso / fase aérea – preparar próximo ataque, acertar ângulo da pá antes do ataque, terminar o giro do tronco para fazer o ataque com o tronco em posição de extrema torção, aproveitar a inércia do movimento do caiaque para descansar e relaxar a musculatura antes de outro esforço (ataque do outro lado)



Dicas finais do capítulo 03

Dica 1: Observe que o principal movimento é da torção do tronco (“girando costas”). A remada é resultado do trabalho dos diversos grupos musculares, com a participação da musculatura de tronco (aprox. 75%) membros superiores (15%) e ainda 10% do trabalho de membros inferiores (veja a Dica 2).

Dica 2: aproveite e trabalhe também com as pernas: use o apoio dos pés (finca-pé) nos caiaques que o possuem, onde não há, improvise (bismaguinha na sua frente no duck, mochila) ou apóie as pernas contra o casco no caso de caiaque fechado que não tenha um finca-pé. Faça esforço com perna no mesmo lado da remada “empurrando” o barco para frente junto com momento da força no remo.

Dica 3: remada nas condições adversas (vento, ondas) ou nas travessias longas – a remada costuma ser um pouco mais baixa, deixando o tubo do remo um pouco mais próximo ao nível do espelho de água. A altura da mão do braço que empurra pode ficar aproximadamente na altura dos ombros no momento mais alto.