

Rumo certo

Aprenda como controlar o seu duck

Estávamos indo bem na prova, até entrar na canoagem e pegar aqueles malditos ducks!" "Depois de meia hora nos batendo e girando, resolvemos botar o duck na cabeça e seguir pela estrada"

Estas são algumas frases comuns nos comentários após uma corrida de aventura, já percebeu? Muitos atletas vão bem durante toda a prova, mas na canoagem acabam perdendo tempo, posições, energia e paciência tentando dar um rumo para esse caiaque inflável duplo. Entretanto, um pouco de treino e técnica pode transformá-lo no seu maior aliado.

Mais técnica do que força

Ao contrário do que se pensa, não é só fazendo força que o duck andar bem. Em rios técnicos (com muitas curvas, quedas e pedras), é melhor passar em ritmo lento, sem travar, do que ter que desenroscar o duck a cada obstáculo. Como não possui quilha, uma remada forte fora da posição correta faz o duck girar.

De forma básica, o remador da popa (parte de trás) é responsável pelo leme ou direcionamento do barco e o da proa (frente) pelo ritmo de remada e por alertar sobre obstáculos que o parceiro pode não ver. Com técnicas um pouco mais avançadas, como leme de proa e varredura, o segundo pode ainda auxiliar na direção do barco, mas isso requer um bom entrosamento entre os remadores.

Para ter um bom desempenho é ideal que os dois atletas remem juntos e sincronizados. Nem sempre eles terão o mesmo ritmo, por isso vale uma conversa e alguns toques durante a remada (acelerar ou diminuir o ritmo), para que se entendam bem e não causem conflitos entre si.

Posição correta

Bom rendimento e conforto no duck exigem posição firme e boa postura. Se o atleta estiver "solto",



Atletas em trecho do rio Jacaré Peixe, em Brotas

DAVID SANTOS JÚNIOR

não vai conseguir o controle necessário, se desgastando muito mais na remada.

Com as costas no apoio lombar, mantenha os pés firmes ou no apoio lombar dianteiro (no caso do remador da popa) ou na proa do barco (no caso do remador da proa). Como a maioria dos ducks não oferece regulagem, os remadores menores geralmente ficam soltos. Para evitar isso, apoie os pés na mochila ou em qualquer outro objeto. A posição ereta possibilita a remada com o tronco (grupo muscular grande), em vez de somente com os braços, que cansam rápido. É comum ver praticantes remando quase deitados, o que causa dor nas costas e limita muito a força que se consegue aplicar.

Dê a direção

Para fazer o duck andar em linha reta, comece praticando em águas paradas com remadas compassadas e sem força. É necessário adquirir sensibilidade para perceber quando o duck começa a girar (dar um cavalo de pau) e corrigir logo no início do movimento, antes que ele gire totalmente, pois aí fica impossível trazê-lo de volta, além de se gastar muita energia. Uma manobra instintiva, porém pouco eficaz, é remar mais vezes apenas do lado oposto que se quer virar.

Há duas manobras de correção e direcionamento mais comuns: a varredura e o leme.

Varredura: é uma remada circular, que tem como objetivo fazer o barco girar. A manobra básica começa com o remo estendido para a frente, onde o remador da proa empurra a água em sentido oposto ao barco, para fora, fazendo um movimento de meia