

A regulagem do finca-pés (2)

R.Barberena

Uma base sólida é um princípio fundamental de qualquer estrutura, seja na arquitetura ou no esporte. No desporto do remo, sob o prisma da biomecânica do remador, não é diferente. Considerando-se que o ponto de apoio ou fulcro se encontra bem seguro, a ação do atleta só será plenamente eficaz, se a sua base de sustentação estiver bem segura e confortável.

É do conhecimento geral a importância dos membros inferiores para a impulsão dos barcos a remo. Se os pés não estiverem bem posicionados, não será possível maximizar toda a força para a impulsão da embarcação. Para que isto ocorra, faz-se necessário ajustar corretamente os finca-pés.

Vale lembrar que uma incorreta regulagem destes pode ser a causa de lesões apresentadas por remadores.

Em princípio são possíveis quatro ajustes no finca-pés:

- 1) O ajuste longitudinal do finca-pés para a popa ou para proa
- 2) O ângulo formado pela plataforma do finca-pés e o eixo longitudinal do barco (a quilha)
- 3) A altura do finca-pés
- 4) O ângulo formado entre pés no plano transversal do barco (lateral)

Ajuste longitudinal

Esse ajuste é feito deslocando o finca-pés para frente (popa) ou para trás (proa) no sentido longitudinal do barco. O objetivo desse ajuste é colocar o finca-pés em uma posição que permita ao atleta a extensão do joelho e a finalização da remada com comodidade. Deve-se observar também o ângulo desejado para finalizar a impulsão. (ver *ângulo da remada e impulso* – Regulagem 3)

Ângulo formado com o eixo longitudinal do barco (a quilha)

Este é o ângulo entre a plataforma do finca-pés e o eixo longitudinal do barco (a quilha). Normalmente este ângulo varia de 40 a 45 graus. Há recomendações em algumas referências de 38 a 42 graus.

Altura

A comodidade do atleta para remar deve ser observada e considerada no ajuste da altura do finca-pés. O finca-pés mais baixo permite que o atleta faça uma

dorsiflexão do tornozelo com mais facilidade e posicionado mais alto dificulta este movimento.

A regulagem da altura do finca-pés pode variar com a técnica adotada. Se os atletas tiverem que atacar com o tronco mais ereto e com maior compressão de membros inferiores, os finca-pés tendem ficar mais alto.

Para regular a altura, medimos a distância da parte mais baixa da sapatilha (calcanhar) até a parte superior do assento do carrinho. Normalmente se faz esta medição com uma régua apoiada sobre o assento e se mede desta até a parte mais baixa da sapatilha. Esta distância fica compreendida entre os 15cm a 20 cm. Geralmente se utilizam 16cm como altura básica. Quanto maior à distância em centímetros, mais baixo está o finca-pés.

Ângulo no plano transversal do barco (lateral)

Este é o ângulo formado lateralmente entre os pés quando apoiados na plataforma. Aqui cabem algumas considerações:

Quando o remador se encontra no ataque a articulação do tornozelo está em dorsiflexão. Nesta posição se deve considerar que o eixo da articulação talo crural está identificado por uma linha conectando pontos distais às extremidades dos maléolos (SMITH, et al., 1997).

Quando o eixo longitudinal do joelho está perpendicular com o plano sagital, o maléolo medial fica posicionado anterior ao maléolo lateral. Desse modo o eixo do tornozelo é oblíquo ao plano sagital e frontal. Por isso quando realizamos a dorsiflexão do tornozelo, podemos observar que o pé fica um pouco direcionado lateralmente (SMITH, et al., 1997).

Com 30° de dorsiflexão foi medido 23° no plano sagital, 9° no plano horizontal (na direção da rotação externa) e 2° no plano frontal (supinação). Então no ataque, quando o remador estiver com o tornozelo em dorsiflexão, os finca-pés devem ser ajustados com uma abertura lateral de 9° para cada lado em relação ao centro. (Mallrich,F.2002)

Em função destes dados recomenda-se uma abertura lateral entre 9° a 12° para cada lado em relação ao centro da plataforma do finca-pés.

O presente texto é utilizado no estudo de biomecânica do remo. O tema está inserido no conteúdo programático da disciplina curricular remo da Escola de Educação Física e Desportos da Universidade do Brasil - UFRJ.

Autoria de R. Barberena professor da disciplina remo na UFRJ.

e-mail barberena_ufrj@yahoo.com.br

Referência:

Mais informações sobre regulagem podem ser obtidas no estudo de Mallrich, Frederic. Monografia. EEFD-UFRJ. 2002.