

JOSÉ LOPES MARQUES

O REMO



CA

COLEÇÃO EDUCATIVA

SÉRIE J - NÚMERO 11

INDICE

INTRODUÇÃO	9
CAP. I — HISTÓRIA DO REMO	
O REMO NO MUNDO	13
<i>O Remo nas antigas civilizações</i>	15
<i>Os Egipcios</i>	16
<i>Os Gregos e os trirremes</i>	17
<i>Os Chineses</i>	18
<i>Os Escandinavos</i>	18
<i>A Idade Média — período mau para o Remo</i>	19
<i>O Remo na Idade Moderna — A Itália</i>	19
<i>O Remo Contemporâneo e a Sociedade</i>	21
<i>Evolução da técnica de Remo</i>	24
<i>A Inglaterra e o Remo Moderno</i>	26
<i>Criação da Federação Internacional das So-</i> <i>ciedades de Remo</i>	29
O REMO EM PORTUGAL	33
O REMO COMO DESPORTO	37
<i>Remo. Desporto completo</i>	37
<i>Desporto simultaneamente individual e colec-</i> <i>tivo</i>	39

<i>Repercussão fisiológica do movimento de remar</i>	40
<i>A longevidade dos remadores</i>	43
<i>Valor educativo do Remo</i>	44
CAP. II — ANALISE DE MATERIAL	47
<i>O Yolle e o Shell. Diferenças</i>	48
<i>O Barco: partes e acessórios</i>	49
<i>Cuidados com o material</i>	54
<i>Armação italiana — «Moto-guzzi»</i>	56
CAP. III — ANALISE MECANICA	59
<i>A teoria mecânica da remada</i>	59
<i>As diferentes fases da remada</i>	63
TÉCNICA DE REMO	65
<i>O que é a técnica de Remo</i>	65
<i>Evolução da técnica através do tempo</i>	65
<i>Condições para uma boa técnica</i>	69
<i>A Remada</i>	71
<i>o ataque</i>	74
<i>a passagem na água</i>	77
<i>o final</i>	79
<i>a vinda à frente</i>	82
<i>O estilo</i>	86
<i>Ritmo e cadência</i>	88
CAP. IV — CONDIÇÃO FISICA DO REMADOR	91
<i>Fundamentos</i>	91
<i>Linhas gerais do treino físico:</i>	
<i>Preparação orgânica</i>	96
<i>Preparação neuro-muscular</i>	99
<i>O treino físico na forma e no tempo:</i>	100

<i>preparação física geral</i>	<i>101</i>
<i>preparação física específica</i>	<i>101</i>
Métodos de treino físico:	103
<i>O treino por intervalos</i>	<i>104</i>
<i>Fartlek</i>	<i>105</i>
<i>Treino em circuito</i>	<i>106</i>
<i>Treino por longas distâncias</i>	<i>106</i>
<i>Treino de pesos</i>	<i>107</i>
<i>O estado de forma do remador</i>	<i>108</i>
<i>Síntese</i>	<i>110</i>

DIRECTIVAS PEDAGÓGICAS

<i>A posição do treinador</i>	<i>113</i>
<i>A iniciação</i>	<i>115</i>
<i>Dados práticos</i>	<i>117</i>
<i>Aspecto psicopedagógico do ensino</i>	<i>120</i>