

OBRES EN PREMSA

COL·LECCIÓ POPULAR
DELS CONEIXEMENTS INDISPENSABLES

L'ARQUITECTURA ROMANICA, per J. PUIG
i CADAVALCH, Membre de l'Institut.

LA CIENCIA DE LA CULTURA, per EUGENI
D'ORS. Membre de l'Institut i Director d'Instrucció pública.

ELS ESPORTS DE MAR, per JOSEP ELIAS (*Corredisses*).

L'ANTIGA POESIA CATALANA, per JAUME
MASSÓ i TORRENTS, Membre de l'Institut.

COL·LECCIÓ POPULAR
DE LITERATURES MODERNES

DIALEGS MORALS I POESIES, per LEOPARDI

MARIA MAGDALENA, per HEBBEL.

PAGINES SELECTES, per RUSKIN.

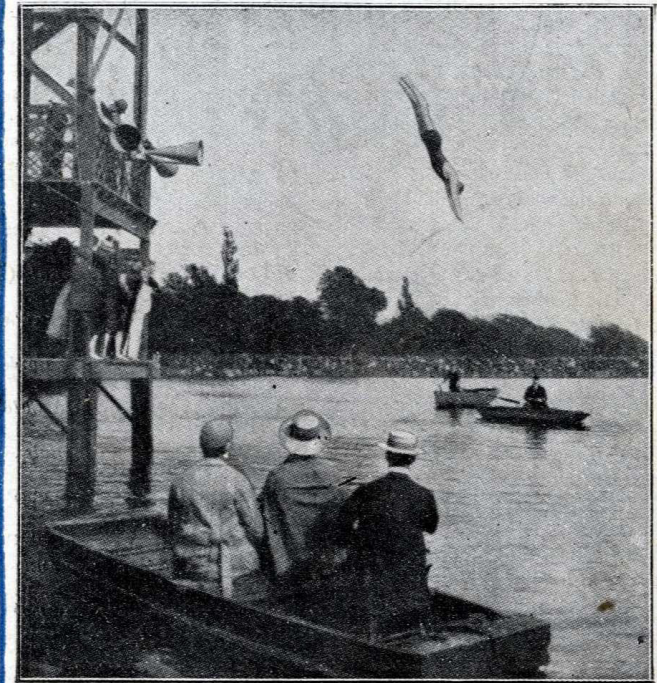
MINERVA

PRIMERA SÈRIE

COL·LECCIÓ POPULAR DELS
CONEIXEMENTS INDISPENSABLES

VOL. XXIX

50 cènts.



EXERCICIS DE MAR

JOSEP ELIAS (*Corredisses*)

PATRÓ OFICIAL DE YACHT

MINERVA

OBRES PUBLICADES

PRIMERA SÈRIE

COL·LECCIÓ POPULAR DELS CONEIXEMENTS INDISPENSABLES
DIRIGIDA PEL CONSELL DE PEDAGOGIA DE LA
DIPUTACIÓ DE BARCELONA

- | | |
|--|--|
| 1 - <i>Oceanografia</i> , per J. Maluquer. | 16 - <i>Higiene de l'Alimentació</i> , per J. Tarruella. |
| 2 - <i>Resum de Geografia d'Europa</i> , per Joan Palau Vera. | 17 - <i>Frases Famoses</i> , per Lluís Segalà i Estadella. |
| 3 - <i>Nocions de Liturgia Cristiana</i> , per J. Tarré, prevere. | 18 - <i>Lingüística</i> , per Ll. Nicolau d'Olwer. |
| 4 - <i>Resum d'Astronomia</i> , per E. Fontserè. | 19 - <i>Floricultura i Arboricultura</i> , per Georges T. Grignan. Traducció de Vicents Nubiola. |
| 5 - <i>El Radi</i> , per Esteve Terrades. | 20 - <i>Com s'ordena i cataloga una Biblioteca</i> , per Jordi Rubió. |
| 6 - <i>La Neurosi i els Neuròtics</i> , per J. Alzina i Melis. | 21 - <i>La Política Contemporània (1848-1900)</i> , per Manuel Raventós. |
| 7 - <i>Una visita al Museu de Barcelona</i> , per J. Folch i Torres. | 22 - <i>Del Vestit i de la seva Conservació</i> , per Rosa Sensat. |
| 8 - <i>Nocions de Literatura Llatina</i> , per Carles Riba. | 23 - <i>Escriptors Estrangers Contemporanis</i> , per J. M. López-Picó. |
| 9 - <i>Resum de Geografia d'Amèrica</i> , per J. Palau Vera. | 24 - <i>Història de la Nació Catalana</i> , per Enric Prat de la Riba. |
| 10 - <i>Els Jocs de Pilota</i> , per J. Elías Juncosa | 25 - <i>Els Continents Colonials</i> , per Joan Palau Vera. |
| 11 - <i>Resum d'Arqueologia Cristiana</i> , per Josep Gudiol, prevere. | 26 - <i>Resum de Botànica</i> , pel P. Joaquim M. ^a Barnola. |
| 12 - <i>L'Edat de la Pedra</i> , per P. Bosch Gimpera. | 27 - <i>La Infecció</i> , per August Pi i Suñer. |
| 13 - <i>La Metafísica</i> , de F. Xavier Llorens. | 28 - <i>Com es confecciona un film</i> , per J. Massó Ventós. |
| 14 - <i>Nocions d'Indumentària</i> , per Lluís Labarta. | 29 - <i>Exercicis de mar</i> , per Josep Elías (Corredisses). |
| 15 - <i>Dret Municipal Vigent</i> , per I. Lloret. | |

SEGONA SÈRIE

COL·LECCIÓ DE LITERATURES MODERNES

- | | |
|--|---|
| 1 - <i>L'Educació de Gargantua i la Joventut de Pantagruel</i> , per François Rabelais. Traducció de Lluís Dezany. | 3 - <i>Germà i germana</i> , per Goethe. Trad. de les alumnes de l'Escola Superior de Bibliotecàries. |
| 2 - <i>Noves d'enlloc</i> , per William Morris. Traducció de Joan Estelrich. | 4 - <i>Pensaments</i> , per J. Joubert. Traducció de Pere Benavent |

Responent a indicacions de la casa Calleja, de Madrid, i per tal d'evitar similituds amb el segell que caracteritza les seves publicacions, hem suprimit el medalló que, representant la testa de *Minerva*, figurava a la portada d'aquesta Col·lecció.

MINERVA

COL·LECCIÓ POPULAR DELS CONEIXEMENTS INDISPENSABLES
DIRIGIDA PEL CONSELL DE PEDAGOGIA
DE LA DIPUTACIÓ DE BARCELONA

VOLUM XXIX

EXERCICIS DE MAR

PER

JOSEP ELIAS I JUNCOSA (*Corredisses*)

PATRO OFICIAL DE YACHT

BARCELONA

RICARD DURAN I ALSINA : IMPRESSOR-LIBRETER : BOQUERIA, 20

1918

DEDICATORIA

A LA MEVA CANALLETA I ALS SEUS
COMPANYS DE L'ESCOLA
MONTESSORI PERQUE
ELS SIGUI DE
PROFIT
L'AUTOR

LA MAR

Diuen els seus enamorats — usant aquella paradoxa tan coneguda— que la mar és la cosa més bella de la terra. I saben trobar-hi tals belleses en el seu ambient, en la seva plàcida calma i en el seu remoreig inextingible, en el seu joguinejar incansable i en la seva fúria de vegades de bèstia udolant, en el seu balanceig amorós i en les seves infinites atraccions, que és ben cert que la mar és com una dona amorosa que el qui cau en els seus braços ja no se'n pot desfer mai més.

L'aire de la mar, sanitos i agradable, que un l'enyora quan no el sent en el rostre o en els braços; la color de l'aigua, fascinadora amb el seu to indefinible, com el seu gust; la mena d'allunyament dels homes que proporciona a qui sap estimar-la i fruit-la de prop, la sensació voluptuosa que fa oblidar tot enuig, descansant la pensa i embadalint el contemplatiu de les seves infinites belleses, sempre velles i sempre noves, i mil i mil més sensacions totes agradables que la mar ens ofereix generosa, són tants i tants atractius que ells ens mouen a tractar dels medis que l'home deu usar per valer-se dins d'ella.

Però la mar no és sols bella mil cops; de vegades és variable com una coqueta, i aquelles plascèvoles belleses es canvien en formosor furiat, més atractiva i corprenedora si hi cap i hom ha de conèixer els medis de tractar-la i lluitar-hi fins a vèncer-la, que per alguna cosa és l'home el rei de la Creació.

Demés del coneixement de les gràcies de la mar, que en països com el nostre tenim tothora a abastament, cal que en coneguem la seva utilitat, no ja en el sentit de l'explotació de l'infinita riquesa de la seva flora i fauna, que produeix tan alta utilitat, sinó especialment en el sen-

tit d'atraure envers ella l'atenció de les nostres gents per recordar-los que en tot temps la prosperitat de la nostra terra ens ha vingut de la mar, immensa via de comunicació amb tot el món i els seus productes, llaç d'unió amb la gent de les mes allunyades regions i font de prosperitats inacabables pels pobles actius i treballadors.

Cal que desensopim aquella part del nostre poble que ha fet possible la frase de *viure d'esquena a la mar*; cal que portem a tothom a viure-hi en íntima relació i que presti la deguda atenció a l'element que ocupa les quatre quintes parts del nostre planeta.

Per això anem a tractar, encara que lleugerament, dels medis per conviure amb la mar, per valer-se un cop a dins o a sobre, traient un profit directe de la seva coneixença i posar-nos en les degudes condicions per fruir-ne la utilitat que ens ofereix per al cos, per la nostra sensibilitat i pel nostre profit directe en altres ordres.

És en aquest sentit que anem a explicar les principals maneres de moure's en la mar, útils a tothom en molts sentits, però d'una utilitat tan gran, que pot ben bé afirmar-se que el qui no les coneix no és un home, no ja complert en el sentit de les seves aptituds físiques, sinó ni tan sols en condicions de fruir del més bell i útil element que Mare Natura ens ha posat a tret per la nostra utilitat immediata.

Anem a explicar breument, ja que l'espai ens mana, de la manera de valer-se en mar per medi dels nostres elements naturals, o sigui l'art de nedar, i per medi dels aparells o instruments més vulgars i senzills, com són el vogar o remar i l'art de manejar un bot de vela, convençuts que el seu coneixement és d'indispensable necessitat a tothom.

Coneixent els medis d'usar de la mar tothom podrà atansar-s'hi, i al fer-ho aprendrà a estimar-la, venint en coneixement d'una de les més belles coses que Déu ha fet en el món, per goig i utilitat dels homes.

Avant, doncs, i de cap a l'aigua.

EL NEDAR

És de creure que en els temps primitius del món l'home devia necessàriament aprendre de nedar per satisfer les seves necessitats, i això que suposem amb versemblança, és constatat en els vestigis de les antigues civilitzacions i concretat en els temps heroics de Grècia, on el comble d'ignorància era sintetitzat en la frase «no sap llegir ni nedar.» Perquè l'art de caminar o moure's en la mar no és ja un esport tal com s'entén avui dia, sinó que és una necessitat imprescindible, complement de l'ensenyança del pare o del mestre, qui no deu concretar-se a ensenyar al nen a caminar en terra, sinó que té l'estricta obligació d'educar-li l'instint o ensinistrar-li les seves facultats naturals, perquè pugui valer-se dins de l'aigua. L'home, a diferència dels altre animals, no neix ja ensenyat, ni n'hi ha prou d'ensinistrar-lo a aguantar-se en equilibri i moure's en terra, sinó que tot pare conscient de la seva immensa responsabilitat com a tal, ha d'ensenyar a l'infant, ja des dels 7 o 8 anys a sostenir-se en equilibri en la mar i a traslladar-se d'un punt a l'altre per medi de braços i cames, o sigui l'art de nedar.

Hem enumerat, tot passant, els dos punts essencials de la natació: el surar i el moure's. El primer és una cosa fatal, manada per una llei física, car tot cos sura naturalment en la mar per raó de la densitat de l'aigua en relació amb els components del cos humà, i especialment en proporció amb el greix i les cavitats (diguem-ne bufetes naturals) que emmagatzemant una quantitat d'aire, fan que el cos s'aganti en l'aigua sense cap perill per les funcions instintives de la vida de l'home.

Pot comprendre's, doncs, que la respiració és el punt de partida essencial per surar, i per consegüent, tot neòfit o aprenent, un cop en l'ai-

gua amb sols el cap al defora, deu fer exercicis respiratoris o sigui inspiracions llargues i regulars, la qual cosa li assegurarà una perfecta flotabilitat, fent-li desaparèixer aquella falta de confiança, diguem-ne por, que instintivament el domina en els primers moments de trobar-se dins de l'aigua.

Quan el mestre (gràcies a la seva presència en molta part), vegi que el noi va adquirint el convenciment de la veritat del que hem afirmat més amunt i, sobretot, que respira bé i va adquirint plena confiança en els seus propis medis, oblidant aquells perills, sinó imaginaris, fills de la pròpia ignorància, que són el principal enemic de l'aprenent de nedador; quan hagi practicat aquests exercicis de flotabilitat o de confiança durant tres o quatre dies, estarà en excel·lents condicions per començar a aprendre els moviments que l'han de fer avançar, si és que abans no els ha ja après en terra, com fan en molts col·legis anglesos, i és molt recomanable que faci tothom.

Tot moviment de braços o cames, per imperfectament que sigui executat, desplaça el cos i constitueix en si mateix la natació; però l'art de nedar és ja quelcom un xic més complicat aparentment, obeint a regles ben definides que procurarem explicar.

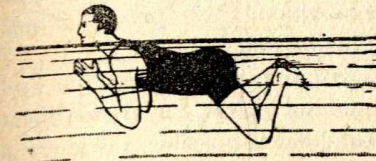
Sense abandonar per això els exercicis respiratoris prop del mestre i en diferents posicions, el noi començarà a recórrer petites distàncies de 10 a 12 metres, seguint un ritme en els moviments de braços i cames, que eviti tot cansanci, car com més a poc a poc els faci li serà més senzill l'aprendre a executar-los amb perfecció i adquirirà de mica en mica la seguretat, que és la base de la confiança en si mateix i el millor argument per avançar en la seva carrera.

Amb bona voluntat i perseverància, en sols una setmana de pràctica de pocs minuts diaris es familiaritzarà amb el contacte de l'aigua i es trobarà posseïdor de la necessària dosi de serenitat i sang freda, que són les principals condicions que s'adquireixen amb la pràctica de la natació, i llavors podrà començar a estudiar els diferents estils de nedar.

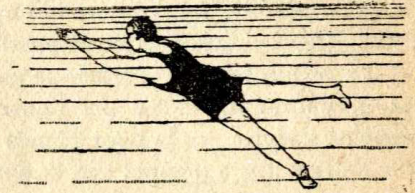
Encara que no és amb un llibre com s'aprèn a nedar, sinó que ha de fer-se necessàriament dins de l'aigua, i a ésser possible en una piscina, anem a descriure les diferents menes de nedar, a fi de donar-ne una idea als nostres lectors, ja que sense conèixer la teoria, no és possible anar a fer una cosa determinada.

La teoria de la propulsió dins de l'aigua és que la seva major eficàcia

depèn que els moviments que s'efectuïn tinguin el màxim d'utilitat o sigui que tot l'esforç es converteixi en velocitat. Aquesta teoria ve aplicada en diferents estils de nedar, que porten per nom: la *braça*, traduït al vulgar per la *granota*, car n'imita força els moviments, essent la més coneguda i la més antiga, l'*over*, el *trudgeon*, etc., etc., els quals tendei-



Posició inicial



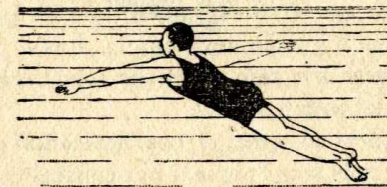
Primer moviment

xen cap a la finalitat de conservar el cos el més horitzontal possible dins de l'aigua, per evitar-li fregaments inútils i el consegüent desgast de força per vèncer-los.

Potser la braça no és l'estil més elegant, ni el més ràpid, però és el més senzill i més pràctic i aquest ha d'ésser el primer estil que aprengui tot nedador; i es practica en dues formes: de cara o de pit i d'espatlles.

En el primer cas, els principals moviments, de la major o menor perfecció dels quals depèn sempre l'eficàcia del treball executat, són tres, com segueix:

Primer: braços i cames arronçades, amb els palmells de la mà to-



Temps útil

a tocar els muscles i al mateix temps s'estiren les cames, però separant el més possible els peus, i que aquests quedin amb les puntes cap enrera. Llavors es passa al temps útil, que és el tercer moviment, que fa avançar el cos, que és com segueix: es posen les mans en posició inversa de la que tenien, i amb els dits junts es mouen els braços, sempre estesos, o sigui voltant en angle recte i en un

cant-se i els talons junts i a nivell del cos, formant la posició inicial, de la qual se passa al segon moviment, o sigui: tocant-se sempre de mans, lentament s'estenen els braços fins

pla paral·lel a la superfície de l'aigua, i al mateix temps es tanquen amb força les cames, la qual cosa influeix en gran manera a l'avanç del cos, al comprimir l'aigua, ajudant als braços que actuen de rem i fent avançar el cos. Amb això queda completat el moviment i torna el cos a la seva posició inicial, per repetir l'indicat, regularment, amb perfecte ritme, la qual cosa és el secret d'ésser un bon nedador, junt amb l'absència de tota violència, sinó la major naturalitat en els moviments, tot procurant que el cos estigui el més horitzontal possible dins de l'aigua.

La respiració deu efectuar-se en el segon temps, a l'avançar els braços, preparant així el cos per donar el màxim esforç en el moviment següent: s'aspira per la boca, el més profundament possible, i després es treu l'aire a poc a poc pel nas, la qual cosa pot fer-se tenint inclòs el cap o la cara dins de l'aigua.

La braça d'espatlles és potser l'estil menys útil, per la qual cosa i per la seva semblança amb l'anterior l'explicarem en poques paraules.

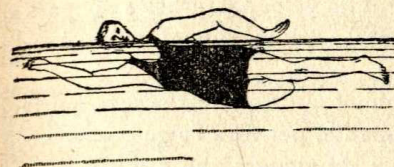
El cos està en sentit invers, o sigui de panxa en l'aire, i en el segon moviment, els braços es treuen de l'aigua per posar-los darrera del cap, amb el palmell de la mà enfora, fent-se els altres moviments com ja havem descrit anteriorment.

L'*over* o nedar de costat, és un estil elegant i ràpid, encara que un xic més difícil que l'anterior, per no tenir moviments simètrics d'ambdues parts del cos; sembla que el seu origen s'ha de buscar en els indis americans, havent estat perfeccionat modernament pels anglesos, després d'haver-ne estudiat a fons la seva teoria, fins a fixar-lo definitivament. El seu nom és *over arm side stroke* (de costat amb el braç enfora) i vulgarment és anomenat *over* a seques.

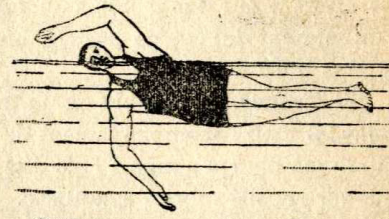
Per nedar per aquest sistema, el cos, horitzontal en l'aigua, està de costat, o sigui un braç sols sota l'aigua, i per consegüent, pot practicar-se sobre el braç esquerre o el dret, encara que és preferible aquest darrer per treure el cor un xic de la pressió de l'aigua.

Els temps en els quals està dividit aquest moviment són tres: en el primer, o sigui la posició inicial, el braç de sota l'aigua està estès endavant i l'altre a nivell de la cara; en el segon el braç de sota (sempre amb els dits junts) voga fins a tocar el cos, mentre el d'enfora ataca l'aigua per davant del cos, i en el tercer el braç de sota torna a ocupar la posició inicial, passant la mà en primer terme perquè el braç no actuï de fre, mentre l'altre braç a l'acabar el moviment es troba naturalment davant la cara.

Els moviments dels braços estan a tret de totes les intel·ligències, però el secret del sistema, el que li dóna la velocitat, està en l'actuació de les cames, cosa un xic difícil d'explicar, car sols pot aprendre's a l'aigua i



Primer temps

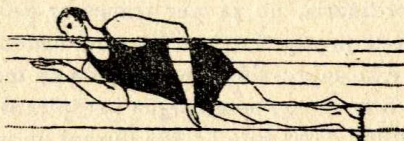


Segon temps

prop d'un mestre, però que volem intentar en la forma més clara possible.

En el primer temps la cama superior està estesa naturalment, encara que un xic inclinada en avant i la punta del peu cap al fons i l'inferior doblegada enrera, sense per això separar els genolls, per no actuar de fre involuntari i els dits d'aquest peu en sentit contrari de l'altre, o sigui amb el taló més baix que els dits. En el segon temps s'ajunten les cames ràpidament i s'estenen els peus fins a formar una sola línia amb la cama; el peu inferior

descriu llavors el moviment d'una pala d'hèlix, baixant per tornar a pujar, mentre el superior fa el mateix moviment a la inversa, quedant



Tercer temps

semblança. A l'acabar aquest segon temps, s'aspira per la boca, profundament i àmpliament, i en el tercer la cama de sota, que està tocant a l'altre, es doblega per anar a la primera posició, tot encongint el peu i descrivint un nou moviment d'hèlix, amb l'interior cap a dalt, mentre l'altra cama, que està estesa, avança lleugerament i fa el mateix moviment, a la inversa.

Durant aquest temps es treu lentament l'aire que s'ha magatzemat en l'anterior, anc que la cara estigui dins de l'aigua.

Tot el que hem explicat dóna per resultat nedar l'*over* senzill, o si-

els peus creuats, després de descriure la corba d'una hèlix completa. Aquest moviment és conegut vulgarment amb el nom de *estisora* per tenir-hi certa

L'ART DE VOGAR

Se'n diu vogar o remar del conjunt de moviments que s'executen dins d'una embarcació, actuant sobre els remes, per posar-la en moviment, traslladant-se d'un punt a l'altre per damunt de l'aigua. L'embarcació, barca o bot de rem està constituït per una peça de fusta forta anomenada *quilla*, que va de cap a cap i en el fons del bot, els dos extrems del qual es corben en l'aire: de l'extrem davanter se'n diu *roda* del bot i del posterior *codast*. En aquest darrer s'hi fixa el *timó*, que és una peça de fusta movable que dirigeix i orienta l'embarcació.

De la quilla i en sentit perpendicular a la mateixa en surten unes fustes anomenades *costelles*, que amb la quilla constitueixen la carcassa del bot. Per tapar-lo es claven sobre les costelles i al llarg del bot unes planxes de fusta prima i ampla anomenades *taules*, constituint així la part del bot que toca a l'aigua, que cal procurar que sigui ben llisa perquè el bot llisqui amb facilitat per sobre l'aigua.

El conjunt de les taules s'anomena *banda*, i per distingir-les, a la dreta (mirant des de popa) se l'anomena *banda d'estribord* o *estribord* per simplificació i a l'esquerra *banda de babord* o *babord* a seques.

Sobre el fons de la barca s'hi posen unes taules per protegir-lo i facilitar l'aiguar-se dret al bot, que porten per nom *paiols*, i de banda a banda, gairebé arran de la borda, hi van diversos bancs on s'asseuen els passatgers i el vogador. El conjunt fa allò que se'n diu un bot de *bancs fixos*, que és el tipus més vulgar.

Per completar la definició, els remes, que acostumen a tenir una llargària de uns dos metres, són formats de dos parts: el *gaió*, per on s'agafa, i la *pala*, que és la part més ampla i prima que entra en l'aigua i ac-

tua de propulsor. El rem recolza directament a la banda, al qual objecte aquesta porta uns traus oberts en sa part superior, anomenats *xumasseres* o bé unes tiges de fusta dites *escàlems*.

Perquè els remes no es moguin se'ls lliga amb piola o corda prima ben engreixada; d'aquestes lligades se'n diu *estrops*, i serveixen per transmetre l'esforç del rem al bot.

Descrit ja el bot vulgar, que es construeix generalment de fusta de pi, cal que fem observar que se'n fan de més fins i lleugers, amb fusta de caoba, melis, cedre i altres; són més estrets i perfeccionats, van amb *xumasseres* metàliques, per substituir els escàlems, que tenen la forma de abraçadora mòvible, on va posat directament el rem. En aquests bots els remes són més lleugers i llargs per aprofitar-ne millor el seu treball útil, i sobretot la pala del rem és més ampla i prima, per a donar més recolzament en l'aigua. D'aquests remes se'n diu *de pala* i dels primers *baiones*.

Essent els dos tipus de bot, el de barquer o el d'aficionat, ambdós amb banc fix, anem a descriure la manera de vogar en aquesta mena d'embarcacions.

La finalitat de l'art de remar no és solament moure el bot, sinó fer-ho amb el mínim d'esforç possible, tot avançant amb el màxim de velocitat, per aconseguir la qual cosa cal entrar detingudament en l'estudi dels diferents moviments en què es descompon una *estropada*, o d'allò que vulgarment se'n diu un cop de rem o palada.

En l'estropada cal distingir quatre parts: l'*atac* o entrada del rem a l'aigua, la *passada* del rem dins de l'aigua, la *sortida* del rem, mal anomenada vulgarment fi de la palada, i per fi la *reculada* del rem per preparar-se per la següent estropada. Aquests moviments, en els quals descomponem l'estropada, si es rema bé es fan sense solució de continuïtat.

Per remar bé cal abans que tot que el remer sàpiga seure bé en el banc; per arribar a això s'asseurà en el caire de popa del banquet, amb els peus descansant en un travesser o pedal a terra formant entre ells un angle de 45°, les cames un xic flexionades i els genolls separats; el bust dret, les espatlles enrera i el pit obert. En aquesta posició estendrà els braços fins que els tingui rectes, agafant el rem de manera que la pala estigui vertical, tirarà el cos en avant (o sigui cap a la popa) i aixecant les mans farà que el rem entri (atac) a l'aigua aproximadament uns 30 centímetres.

Llavors començarà el moviment útil del rem, i en aquest instant tirarà el cos enrera, recolzant en el rem (passada del rem) tot conservant els braços estirats, fins que el bust quedi un xic inclinat cap a proa, en el qual moment començarà a doblegar els braços, atraient el rem cap al cos, fins que les mans toquin el pit. Llavors baixarà les mans (sortida del rem) per treure el rem de l'aigua, girarà els punys perquè la pala del rem estigui horitzontal i farà un ràpid moviment en avant fins estirar completament els braços (reculada del rem) amb igual moviment del bust, amb la qual cosa queden explicats els moviments d'una estropada.

El rem, cal agafar-lo de manera que els dits donin la volta al *gaió*, amb el polze a la part inferior, no apretant-lo més que el suficient per manejar-lo i procurar que els braços estiguin durant la passada del rem ben estirats, de manera que transmetin tot l'esforç del cos al rem, i apretar durant l'estropada els peus sobre el pedal, de manera que el cos quedi com en l'aire del seient.

La repetició dels moviments indicats, que no són pas gaire difícils d'aprendre, fan un vogador, sempre que aquest tingui presents algunes observacions, com són: balancejar bé el cos per donar més força a la palada i seguir un compàs o ritme regular en els moviments, més aviat lents, per evitar una fatiga excessiva.

El remer pot sempre fer-ho amb un sol rem o amb dos, essent sempre recomanable el darrer sistema, car proporciona un exercici perfectament equilibrat, amb innombrables aventatges de diferents ordres.

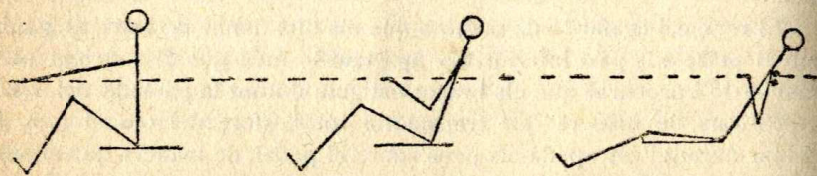
Per arribar a un ideal perfecte com a exercici, modernament s'ha inventat el banquet mòvible, en el qual el remer va segut sobre un seient muntat sobre dues rodes que llisquen sobre dos riells o carrils d'uns 50 centímetres de llargada, el qual permet que el cos descrigui el moviment que hem dit anteriorment amb més facilitat i sobretot aprofitant més l'impuls de les cames, la força de les quals s'utilitza en absolut si se sap combinar-la amb el balanç del cos, donant lloc a un exercici que mecànicament és considerat com el més perfecte, car entren en joc gairebé tots els múscles del cos.

El punt de recolzament del remer és sempre els peus, i en els bots de seient mòvible els pedals porten unes corretges per a lligar-los a fi de facilitar el retorn del cos a la posició vertical a l'avant per a començar de nou l'estropada.

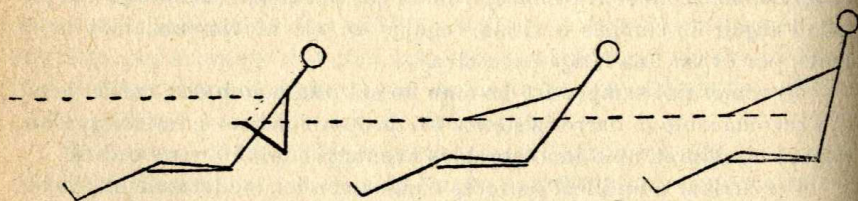
DESCOMPOSICIÓ DE L'ESTROPADA EN BANC MOVIBLE



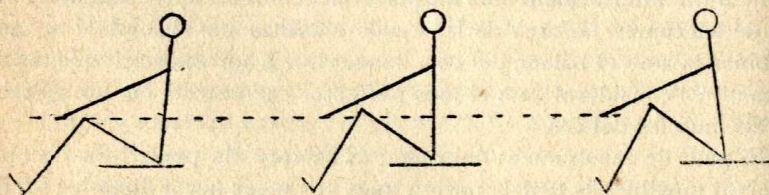
En la posició de descans, el cos flexiona en avant fins l'entrada del rem a l'aigua



Iniciat l'atac, va passant el rem fins que el gaïó toca el pit del vogador



En aquest moment, tret de l'aigua, ràpidament s'estiren els braços,



represent el cos la posició vertical i acabant d'arronçar les cames per tornar al punt de partida

En conjunt els moviments d'una estropada en seient mòbil no varien essencialment dels explicats anteriorment, i fins és absolutament necessari haver fet l'aprenentatge en banc fix abans de atrevir-se a fer-ho en una embarcació amb seients mòbils, ja sigui *canoè*, *yol* o *outrigger*. Conegut el procés d'una estropada, cal solament estudiar detingudament l'aplicació de la força de les cames per donar més eficàcia a l'estropada, allargant aquesta i fent que sigui més considerable el treball útil que s'obté amb l'entrada d'aquest nou factor en acció.

Amb l'entrada d'aquest nou element útil i l'aprofitament directe de tot el cos, al començar l'estropada el remer doblegarà les cames, talment com si estés ajupit a terra i acompanyarà el moviment del cos amb una pressió lenta i uniforme de les cames, de manera que s'estirin a proporció del cos, acompanyant-lo en el seu moviment. Aquest és precisament el punt delicat a resoldre, tenint també certa dificultat el moviment de retorn en avant a l'acabar el moviment.

La dificultat en explicar el moviment de les cames, no en si mateixes, la qual cosa és prou senzilla, sinó en relació amb el moviment del cos, és cosa ben complicada, car no deu empènyer-se el seient tirant-lo enrera d'un cop, sinó boi mantenint el cos penjat en avant per a després fer-lo girar a l'acabar el trajecte del seient, ni cal tirar el bust enrera al primer cop per acabar el recorregut amb les cames soles, sinó que el moviment ha d'ésser combinant l'acció de les cames amb la del cos, fent que aquest descriuï un moviment el més regular possible i tenint en compte que les espatlles recorrin una trajectòria més llarga que el seient per la qual cosa el moviment de les cames deu ésser molt més lent que el de les espatlles, ja que el seu recorregut és menor que el d'aquelles i sobretot que deuen acabar-lo tots dos junts.

Cal doncs que el remer, quan des de la posició de descans agafi la d'atac per medi de la contracció de les cames i la del cos en avant, un cop entrin les pales a l'aigua i comenci el treball útil, al començar també el moviment enrera del bust, que aquest vagi acompanyat del del seient per medi d'una lenta i contínua pressió dels peus, de tal manera combinada que el trajecte del cos acabi al mateix temps que el de les cames o sigui del seient, apretant fort amb les cames per un igual des del començament fins al final de la palada. A l'acabar aquesta és el moment del màxim treball de les cames, en el qual moment han d'actuar d'equilibrador del bust al mateix temps que de força tractora del seient, obli-

gant aquest a anar enrera, mentre el cos es manté rígid per un igual en totes les seves parts.

A l'acabar l'estropada deuen fer-ho per un igual el seient i el cos en el seu màxim moviment enrera, de la mateixa manera que han començat el treball junts, i per donar-se compte exacte que això es faci correctament, cal observar si les mans toquen el pit al mateix temps que el seient arriba al final del seu trajecte. En el cas afirmatiu, el moviment és correctament portat, essent un dels secrets que el vogador amb prou feines vagi segut sinó que sols es recolzi lleugerament i en canvi tot el pes del cos carregui sobre el rem.

* * *

No cal dir que tot vogador ha de saber necessàriament nedar i fins això és obligatòriament exigut a tothom que vol embarcar-se, no solament per evitar tot perill que podria ocórrer al qui circula per mar, per remot que sigui, sinó per eixamplar el goig de un exercici amb la plena confiança en si mateix, que el posa en excel·lents condicions de fruir les mil bel·leses de l'exercici i anar amb tota seguretat d'un punt a un altre.

Demés el vogador ha d'anar lleugerament vestit, no precisament per evitar-li noses en cas de tenir de nedar, més o menys voluntàriament, sinó perquè la roba entrebanca els moviments o impedeix executar-los amb perfecció. Té de portar una samarreta de cotó, més o menys prima segons l'estació de l'any i fins pot arribar a portar-la de llana al ple de l'hivern, encara que l'experiència personal ens ha demostrat que no és necessària, i amb mànegues curtes de 7 a 8 centímetres o millor encare sense gens de mànegues i escotada per facilitar la transpiració i sobretot el contacte directe amb l'aire del mar, la qual cosa és un dels millors beneficis de l'exercici.

A les cames no portarà sinó uns pantalons lleugers, curts fins a sobre del genoll quan vogui amb seient movable, prou amples per no privar cap moviment i poc apretats a la cintura, que ha de quedar ben lliure en tot exercici. A l'estiu sense mitjons i amb espadnyes, i al vogar amb seient movable portarà sabates baixes, però en principi suprimirà tot vestit que no li sigui absolutament necessari per no impedir el màxim contacte amb la naturalesa.

Un dels inconvenients del vogador novell són les butllofes que es fan a les mans, que molesten força en moltes ocasions. El tractament que cal seguir és travessar-les amb una agulla de cosir ben neta i deixar-les assecar, i de mica en mica s'aniran fent aquelles durícies que són l'orgull de tot vogador.

L'exerci del vogar, a part de la seva gran utilitat que ens fa considerar-lo una ensenyança obligatòria per tothom, és una cosa agradabilíssima pel profit immediat que es treu de la finalitat dels moviments, i sobretot per aquests mateixos que proporcionen un exercici sa i complet, en un medi ambient immillorable.

Res més agradable que un passeig per mar amb bons companys, visitant platges veïnes o cales atractives o senzillament mirant-se la mar de ben a prop...

Els qui no sàpiguen vogar que n'aprenuin totseguit i veuran si tenim o no raó.

PER PORTAR UNA VELA

Quan se parla de navegació a la vela per plaer o sigui del *yachting* com se diu gairebé en tot el món, sembla que es vulgui designar aquells milionaris americans que tenen vaixells de vapor de milers de tones o bé solquen les mars amb grossos velers de tres pals, amb dotzenes de tripulants i una despesa que esparvera, igualant als reis quan viatgen. No res menys es poden trobar els atractius de la navegació en un bot de bancs de 20 o 25 pams, que està a tret de tothom que vulgui posseir-lo, amb tal que senti el mar i aprengui a conèixer les mil intrincades qüestions que s'hi relacionen, i amb l'atmosfera, el cel i el fons del mar, i tot això arriba a conèixer, més o menys superficialment, l'aficionat que vol arribar a navegar a la vela, ampliant els propis coneixements i engrandint el seu radi d'acció, quan ja sàpiga nedar i vogar, que són coses que s'han de conèixer amb anterioritat a la navegació a la vela,

Sense voler entrar ni poc ni molt a enfondir en el que tingui aspecte esportiu, que no és aquest avui el programa que ens hem traçat, anem a tractar ràpidament dels coneixements essencials per tot el qui vulgui navegar aprofitant la força del vent.

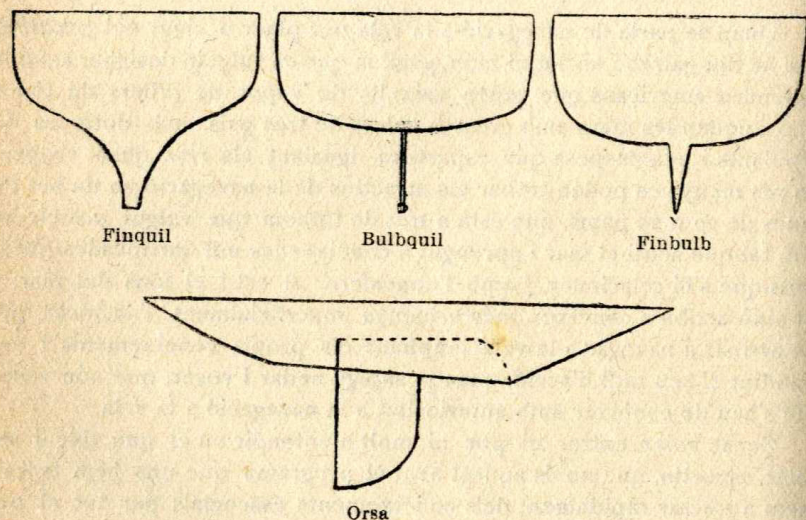
* * *

El casc és en les seves línies principals ço que hem definit al tractar dels bots a rem i els noms de roda, codast, quilla, bandes, etc., s'apliquen a tota mena d'embarcacions; però en el cos destinat a la flotació, cal observar en primer lloc que els bots a la vela, en lloc d'ésser oberts, tenen primer que tot una coberta per assegurar la flotabilitat del vaixell, evitant

que s'ompli d'aigua, cosa sempre possible quan se tracta amb elements que a voltes no tenen fre.

La coberta és la teulada de l'embarcació i ve sostinguda per unes travesses anomenades *baos*, que coincideixen amb les quadernes i fan similars funcions. La coberta comunica amb l'interior de la nau per uns forats, els quals, quan serveixen per passar-hi, se'n diu *escotilles*, i si sols per donar llum *lumbreiras*. Els yachts solen tenir en coberta una mena de cubell, dit *banyera*, quan el lloc és destinat als tripulants, i *cok-pit* si és sols pel timoner: és corrent que hi siguin tots dos, especialment en yachts d'una certa grandària.

La diferenciació més grossa del casc d'una embarcació de vela amb



una de rem és la quilla; mentre les quilles de les de rem són més o menys planes, la de tot vaixell de vela s'allarga en sentit vertical, per servir en primer lloc de pes equilibrador a l'empenta del vent sobre la vela i demés per evitar que llisqui de costat, ço és, perquè no sigui arrossegada invariablement en una direcció igual a la del vent que l'empeny. Les quilles poden classificar-se en quatre menes, vulgaritzades arreu, amb la particularitat que segons sigui la seva forma donen nom al casc; així se'n diu *finquil* a la que forma una armònica prolongació

de les línies del mateix, formant un tot homogeni; es coneix per *bulbquil* el casc la quilla del qual no és més que un apèndix, consistent en una planxa metàl·lica, collada amb cargols a l'eix longitudinal de la nau; s'anomena *finbulb* el que és una transició entre els dos anteriors, i, finalment, se'n diu *orsa* del casc similar al *bulbquil*, però de quilla mòbil, girant verticalment sobre un punt, ço que permet recollir-la dins la nau, augmentant o disminuint son quillatge segons les conveniències de la navegació i, sobretot, fer-la desaparèixer en absolut, facilitant la manera de treure en terra l'embarcació en qualsevulla platja.

* * *

L'armament d'un yacht o embarcació de plaer (no volem tractar aquí de les barques de pesca en cap sentit), és generalment el que s'anomena *balandre* o sigui un sol pal amb dugues veles: major i foc.

Diguem d'una vegada que no volem ocupar-nos de yachts de certes mides regulars, que armen més veles (trinqueta, foc volant, escandalosa, etc.) o de creuers d'un cert tonellatge amb pal de mitjana amb les seves veles; tot això faria l'estudi certament complicat per posar-ho a abast d'un neòfit el sol objecte del qual sigui navegar amb vela, per la qual cosa sols necessita els mes rudimentaris principis de navegació, segurs de que, si es desvetlla el seu interès, no han de mancar-li medis per enfondir els seus estudis. Anem, doncs, a descriure el tipus de yacht de sèrie *Hispania* instituït pel Reial Club Marítim de la nostra ciutat (al qual ens honrem de pertànyer fa vint anys), creat per ésser posat a tret, sota tots conceptes, del més novell aficionat, el qual yacht, per la seva senzillesa, sembla fet expressament perquè el prenguem per model o base de les nostres disquisicions. Tenen d'*eslora* (llargària) 5'50 metres, de *mànega* (amplària) 1'80 màxim i el *puntal* (alçària) a voluntat; la vela és de 15 metres quadrats.

Salvada aquesta aclaració, direm que el pal del balandre va col·locat en el terç davanter de la nau, traspassa la coberta, encaixant-se en un forat, dit *enfogonadura*, que porta una post sobreposada i va afermat interiorment, acabant la quilla, de la qual unió se'n diu *paramola*.

Sostenen el pal i el fixen una serie de tirants que s'anomenen *exàrcia*, la qual se subdivideix en *ferma* i de *treball*; la primera, de corda metàl·lica o cable, porta diferents noms: *estais*, els quals mantenen el pal cap

a proa, *burdes* els que ho fan cap a popa (que quan no són fermes, se'n diu *volants*) i *obencs* els que ho fan a les *amures*, o sigui els costats del vaixell, als quals van fixats per unes peces o cargols dits *cadencots*, els quals, si estan fixats en unes peces sortints porten per nom *taules de guarnició*. De vegades els obencs són dos per costat, arrencant l'un d'un xic més avall del pal i l'altre del seu extrem, passant aquest darrer per les puntes d'un travesser que té per nom *creueta*.

Els estais van de vegades subjectes a l'extrem de la proa, però alguns yachts porten en aquest lloc, com a prolongació de la proa, un petit pal sortint horitzontal a la coberta, que té per nom *botaló*, a l'extrem del qual se fixa l'estai; el botaló va sostingut a la part inferior de la roda per una tira metàl·lica que s'anomena *barbiquejo* i als costats de la mateixa proa per altres dos que tenen per nom *vents*.

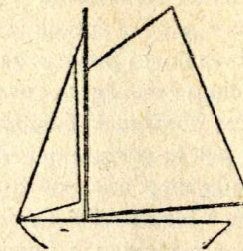
L'exàrcia *de treball* és la que serveix per sostenir i manejar les veles, i porta també per nom *maniobra*; és de *cap* (corda) de cànem i porta per nom *drissa*, quan serveix per *hissar* o *arriar* (pujar o baixar) les veles i *escota*, quan s'utilitza per *orientar-les* o sigui la manera de oposar-les al vent. Així hi ha drisses de *foc* i de *major*, dins l'aparell de balandre que ens ocupa, essent úniques les de les veles petites, mentre la major ne té dues, l'una dita *de boca*, la qual va unida a la perxa superior, tocant el pal, i la de *pico* que puja l'extrem superior de la vela.

Les escotes porten també els noms de les veles en les quals va destinades i així hi ha les de *foc*, *major*, *bolon*, etc.

* * *

Les veles fixes que constitueixen l'aparell de balandre són, com hem dit, el *foc*, que és la vela triangular que es col·loca a la cara de proa del pal, amurada a la proa o a la punta del botaló i els seus *punys* (angles) fixats directament a les respectives drisses i escota, la qual vela va directament subjecte al puny, en la majoria dels cassos, però de vegades va fixada a un pal que la segueix en sa part inferior, en el qual cas s'anomena *foc de botavara*. La vela *major*, quan es *cangreja*, té forma de trapezi i va envergada en sa part superior a una perxa, anomenada *pico*, que puja i baixa pel pal, ja per medi d'unes anelles de fusta que el voltèn o bé per una entalla que s'ajusta a la cara de popa del pal; i en sa part inferior, o

sigui per la seva base, a altre perxa dita *botavara*, a l'extrem del la qual va fixada l'escota de la major, bé directament, bé per una combinació de *bocells*. Els balandres usen també la vela *guaira*, que és una major en forma piramidal, o sigui igual que una *cangreja* la part superior de la qual fos triangular acabant un dels seus angles en la punta del pal. Aquest complement triangular, quan s'usa separatament de la major, en casos de poc vent principalment, o a la proa, ho és a una perxa, dita *tangó*, armada en la cara de proa del pal i que s'arma en l'amura contrària a la de la major per aprofitar el vent de l'angle que queda en descobert.



Veles d'un balandre

* * *

Per sostenir la botavara, els yachts porten una tira o dues (una per banda) que van des de l'extrem de popa fins al del pal, que porten per nom *amantillos*, i vénen a ésser amarrades (fixades) al peu del pal. De tesar o tivar els dits caps o tires se'n diu *amantillar* i *amollar-los* o afluixar-los *desamantillar*.

Per acabar la nostra tasca descriptiva, direm que el timó és la peça articulada, generalment tocant al coçast, al volt del qual pot formar un arc de 180 graus i serveix per governar o dirigir una embarcació (com la cúa dels peixos) movent-se per medi d'una barra, dita *canya*, fixada generalment en angle recte en sa part superior.

Diguem tot passant que se'n diu *barlovent* del cantó o banda d'on no ve el vent en aquell moment i *sotavent* el contrari; en cas de dubte, per poc vent o altres raons, es considera sempre sotavent el cantó on va la botavara. Es diu que una embarcació va *amurada a babord* quan rep el vent d'aquell cantó i *a estribord* en cas contrari; *orsar* és dirigir la proa on ve el vent i *derribar* portar-la en sentit contrari.

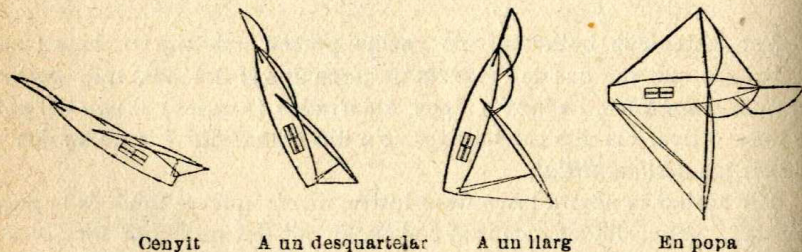
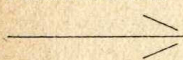
* * *

Llargades les *amarres* d'una embarcació (caps que la subjecten a un punt fix) o *salpada* (hissada a proa) l'àncora si està fondejada *en roda*, (havent previament hissat la major) i posat el balandre proa al vent, s'hissa el foc i s'està en disposició de navegar, aprofitant la pressió que el vent farà sobre les veles, que posaran el balandre en moviment.

Degut a la situació del pal, la pressió del vent sobre les veles es descompon en dues accions, radicant l'una sobre les veles del pal cap a proa, que són les destinades a fer *derribar* l'embarcació i actuant l'altra en les de popa (major) que produeixen la funció inversa de fer *orçar* el yacht. En el perfecte equilibri d'aquestes dugues accions radica la bona navegació i govern de la nau.

Vagi l'embarcació amurada a babord o estribord, es pot navegar de diferents maneres, segons la direcció en què es rebí el vent, o dit en al-

Direcció del vent



Cenyit

A un desquartelar

A un llarg

En popa

tres termes, segons la valor de l'angle que forma la direcció del vent amb la proa de la nau. Així s'anirà *en popa* quan el vent porta la mateixa direcció que el yacht, *a un llarg* quan l'angle format per rumb del yacht i la direcció del vent és major de 90 graus, i *cenyit* quan és menor, havent-hi demés els rumbos intermedis. Per comprendre-ho més fàcilment i detallat, trobem molt encertada la molt vulgar, però justa, demostració pràctica per medi de la comparació amb l'esfera d'un rellotge, el centre del qual ocupa el yacht, venint el vent de les 12 on té dirigida la proa.

Navegarà *cenyit* fent rumb als 8 minuts o als 42 anant en sentit contrari, a un *desquartelar* als 13 o 47, a la *quadra* als 15 o 45, a un *llarg* als 18 o 42, *per l'aleta* als 22 o 38, essent el primer cas quan vagi amurat a babord i el segon quan hi vagi a estribord, és a dir, es navega a favor del vent dels 15 minuts en avall i en contra dels 15 en amunt.

Naturalment que no és materialment possible navegar contra el vent, el qual deturaria la marxa, per la qual raó per assolir un punt situat allà d'on vé el vent, cal fer *bordades*. Les bordades són comparables a les zigzagues que fa un camí per guanyar una forta pujada, o sigui anguilejant per rebre així el vent de manera que faci avançar l'embarcació.

Per això cal canviar d'amura a l'acabar cada una de les bordades, o sigui *virar* (girar) per rebre el vent pel cantó oposat al qual el rebia anteriorment. Es vira de dues maneres, *per avant*, quan s'orça amb el timó per fer passar la proa per l'indret d'on ve el vent, o bé derribant, o sigui donant la popa al vent, en el qual cas se'n diu *virar en rodó*.

Sols ens resta dir quatre regles sobre un punt primordial per completar aquests elements de navegació. Ens referim al *dret al pas*, o sigui quan se troben dues embarcacions de vela en un punt convergent o creuant-se per saber qui deu fer pas a l'altre.

Aquestes regles, sàvies per la llarga tradició que les avalora, es basen en la protecció de qui navega amb menys llibertat de moviment, que és el que rep el vent en un angle més tancat. Per exemple, el qui navega a un desquartelar ha de fer pas al qui va cenyint, i qui vagi en popa al qui navegui a un llarg.

Tenint en compte la base citada i que quan naveguen dugues naus amb un mateix rumb sempre té de cedir el pas el *qui rep el vent per babord*, es tenen les bases per comprendre fàcilment el que sembla un gros problema als aprenents a navegar.

Per tancar aquestes ratlles direm que en navegar se distingeixen quatre vents principals, corresponents als punts cardinals d'on vénen o siguin: Tramuntana (Nord), Llevant (Est), Mitjorn (Sud) i Ponent (Oest); havent-hi demés els intermedis entre els citats, que es coneixen amb els noms de Gargal (N. E.), Xaloc (S. E.), Llebeig o Garbí (S. O.) i Messtral (N. O.). Completen la rosa dels vents els intermedis, entre aquests: N — N. E.; E — N. E., etc., i les quartes respectives, que fan en conjunt els 32 rumbos o direccions de la brúixola.

BIBLIOGRAFIA

Aquells que desitgin ampliar coneixements sobre els sports tractats lleugerament en el present volum, o conèixer-ne a fons la seva tècnica, poden consultar les següents obres, que, entre les moltes publicades, creiem més adequades a aquest objecte.

Biblioteca Los Sports. (15 volums). — B. Baixarías, edit. Barcelona.

Sports-Bibliothèque. (25 volums) — P. Lafitte & Cie. París.

The All-England Series. (33 volums). — G. Bell & Sons. Londres.

Spalding's Athletic Library. (200 volums) — American Sports Publishing C°. Nova York.

Badminton Library of Sports & Pastimes. — Longmans Creen & C°. Londres.

Health & Strength Library. — Londres.

INDEX

	<u>Pàg.</u>
La mar	3
El nedar	5
L'art de vogar	13
Per portar una vela	21

*És propietat del Consell de Pedagogia de la Diputació de Barcelona
Reservats els drets de traducció i reproducció*

Impremta i Llibreria de Ricard Duran i Alsina, Boqueria, 20 : Barcelona



EN PREPARACIÓ

L'ARQUITECTURA ROMÀNICA

PER

J. PUIG I CADAFALCH

J. PUIG I CADAFALCH
Membre de l'Institut i President
de la Mancomunitat de Catalunya

Un volum 50 cènts.

EN PREPARACIÓ

LA CIÈNCIA DE LA CULTURA

PER

EUGENI D'ORS



Un volum 50 cènts.

EUGENI D'ORS
Membre de l'Institut i Director
d'Instrucció pública



EN PREPARACIÓ

L'ANTIGA POESIA CATALANA

PER

JAUME MASSÓ I TORRENTS

JAUME MASSÓ I TORRENTS
Membre de l'Institut

Un volum 50 cènts.