

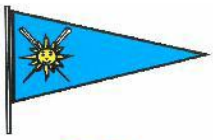
**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

1. Técnica de la remada.
2. Errores técnicos más habituales.
3. Ejercicios para trabajar la técnica.
4. Orientaciones para el proceso de aprendizaje.
5. Estrategias psicológicas.
6. Protocolo de embarque.





**C.R.
VILA
DE
CARCAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

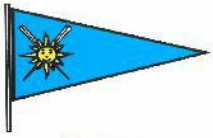
. Técnica de la remada.

Entendemos el gesto técnico de la remada como un único movimiento globalizado, cíclico y continuo (sin paradas, ni interrupciones), necesario para asegurar un buen deslizamiento del bote, que navegue bien.

Tradicionalmente el gesto técnico ha sido dividido en dos fases: la pasada y la preparación (recuperación). Es decir, movimientos positivos al sentido de desplazamiento (fuerzas a favor) y fuerzas negativas, movimientos contrarios. Se distinguían dos periodos de transición: ataque y sacada.

Basándonos en criterios didácticos, suelen reconocerse secuencias:

- I. **ATAQUE**
- II. **PASADA**
- III. **SACADA (SALIDA o FINAL)**
- IV. **RECUPERACIÓN (PREPARACIÓN)**



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

1.1 ATAQUE

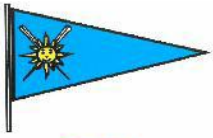
Momento en el que el remo (la pala) se introduce en el agua.

Se pasa de una fase de relajación a otra de contracción.

Al inicio la velocidad del bote puede disminuir, de ahí la importancia de ejecutar este movimiento rápido y técnicamente limpio.

Si se efectúa un ataque rápido (ágil), se pasa el remo con más facilidad. Si no se consigue introducir todas las palas a la vez, se origina un balanceo en la embarcación.





**C.R.
VILA
DE
CARÇAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

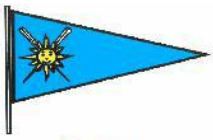
1.2 PASADA

Fase en la que el remo (la pala) empuja en el agua.

Tras haber aprovechado los grandes músculos corporales del cuerpo (piernas y tronco) añadiremos la fuerza de los brazos, para dar el impulso final. Los brazos no se flexionarán hasta el último momento, el impulso de los brazos al final de la palada, será enérgico y vivo.

El movimiento debe seguir una aceleración progresiva, ya que el bote se desplaza a una velocidad cada vez más elevada según avanza la fase de la palada.





**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

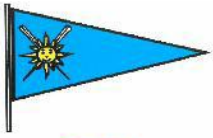
REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

1.3 SACADA (SALIDA O FINAL)

Momento en el que el remo (la pala) sale del agua.

Sacar la pala vertical y limpia del agua, comenzando a extender los brazos sin levantar el tronco para evitar un movimiento negativo para el desplazamiento del bote.





**C.R.
VILA
DE
CARQAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

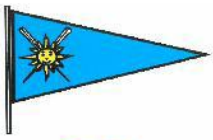
REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

1.4 RECUPERACIÓN (PREPARACIÓN)

Fase en la que se lleva la pala del remo fuera del agua.

Aprovechamos esta fase de la palada para: respirar profundamente y para permitir el deslizamiento de la embarcación. Para cuando se finalice esta fase se estará preparado para acometer la siguiente palada. La pala del remo se debe desplazar próxima (cercana) a la superficie del agua y el movimiento debe ser continuo y armónico, sin cortes ni paradas.





**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

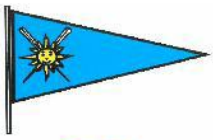
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

SECUENCIA DE PALADA



(1) Preparación



**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**

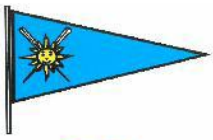
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

SECUENCIA DE PALADA



(2) Ataque



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

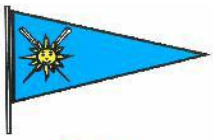
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

SECUENCIA DE PALADA



(3) Pasada 1



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

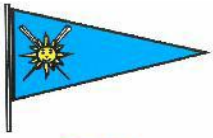
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

SECUENCIA DE PALADA



(4) Pasada 2



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

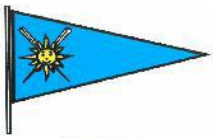
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

SECUENCIA DE PALADA



(5) Sacada



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

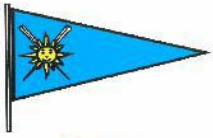
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

SECUENCIA DE PALADA



(6) Preparación



**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

1. Errores técnicos más habituales.

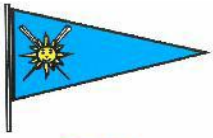
Conocer de antemano los fallos y defectos más frecuentes en el proceso de aprendizaje puede facilitarnos la labor de enseñanza de la remada.

2.1 ERRORES MAS HABITUALES durante el periodo de aprendizaje:

- EN GENERAL.
- Errores en el ATAQUE.
- Errores en la PASADA.
- Errores en la SACADA (salida).
- Errores en fase de PREPARACIÓN (o recuperación)

2.2 Origen de los defectos en la técnica

- Falta de práctica.
- No haber comprendido a nivel teórico el modelo o movimiento propuesto.
- Percepción irreal del movimiento que él mismo ejecuta.
- Medidas y dimensiones inadecuadas en el material.
- Transferencia negativa de movimientos similares.
- Límites derivados de la aptitud física.
- Miedo, falta de seguridad.
- Cansancio, fatiga.



**C.R.
VILA
DE
CANÇES**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

2.1 ERRORES MAS HABITUALES durante el periodo de aprendizaje:

) EN GENERAL

Sentarse encima de la bancada .

Apoyarse en la bancada dentro/fuera.

Apoyar los pies excesivamente juntos .

Tener todo el cuerpo en tensión.

Apretar el guiñón con fuerza.

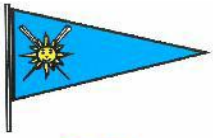
No mirar a la pala del remo.

Movimiento discontinuo en la remada.

No coordinar debidamente las secuencias.

No adecuar la respiración a la remada.





**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

2.1 ERRORES MAS HABITUALES durante el periodo de aprendizaje:

2) EN EL ATAQUE

Llegar demasiado pronto y pararse a esperar.

Golpear el agua con violencia.

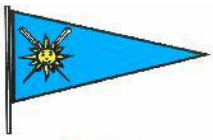
Comenzar a hacer fuerza antes de introducir la pala en el agua.

Introducir la pala demasiado a popa.

Ir a buscar excesivamente

Inclinación de la pala inadecuada: demasiada inclinación o inclinación al revés.





**C.R.
VILA
DE
CARÇAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

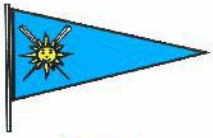
REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

2.1 ERRORES MAS HABITUALES durante el periodo de aprendizaje:

3) EN LA PASADA

No aprovechar la fuerza de la espalda.	Manos mal colocadas en el guión.
Doblar los brazos antes de tiempo .	Hacia el final, no tapar totalmente la pala.
Al tumbarse, inclinarse al lado opuesto.	Un final sin nervio.
Tener el tope del remo lejos del tolete.	Finalizar con los dedos al otro lado guión.
Traccionar con las muñecas flexionadas.	Llevar el remo excesivamente a popa.





**C.R.
VILA
DE
CANÇES**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

2.1 ERRORES MAS HABITUALES durante el periodo de aprendizaje:

4) AL SACAR

Movimiento demasiado lento.

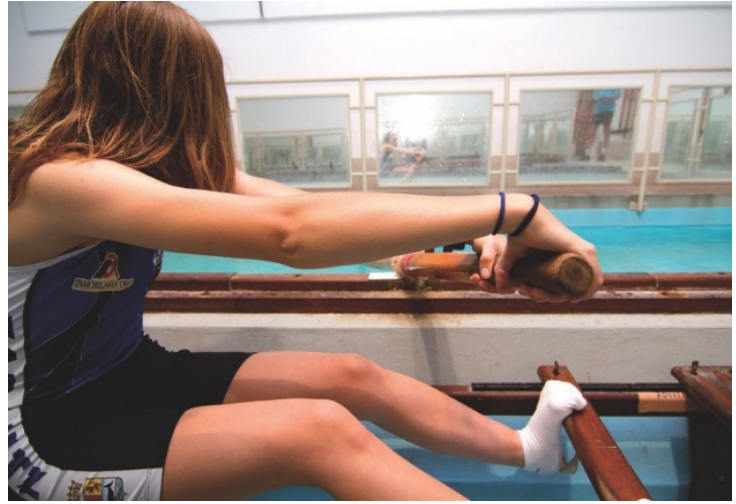
Repalear con la mano contraria.

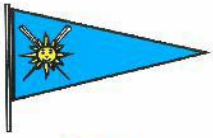
Escasa modificación de altura de manos.

Sacar la pala del agua antes de acabar la palada (en tiempo y espacio).

Repalear dentro del agua (antes de tiempo)

Repalear con las 2 manos.





**C.R.
VILA
DE
CANÇAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

2.1 ERRORES MAS HABITUALES durante el periodo de aprendizaje:

5) EN LA PREPARACIÓN

Comenzar a levantar el tronco, con los brazos todavía flexionados.

Llevar la pala con inclinación inadecuada: demasiada, menos de la debida.

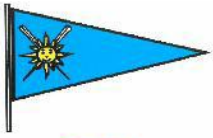
Ir a buscar (levantarse) bruscamente.

Abrir las rodillas.

Llevar la espalda flexionada.

Elevar la pala en el aire excesivamente.





**C.R.
VILA
DE
CARCAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

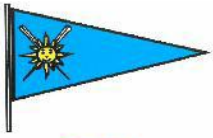
b. Ejercicios para trabajar la técnica.

Se proponen una serie de ejercicios válidos para entrenar la mejora del gesto técnico. Se trata de una metodología globalizada, que trabaja este movimiento cíclico en su totalidad, sin desnaturalizar y forzarles posteriormente a efectuar conexiones artificiales.

No obstante, para cuando se desea corregir o enfatizar de modo específico partes concretas de la remada, puede sernos de ayuda.

Estos ejercicios pueden facilitar el gesto técnico a principiantes, como para corregir defectos ya automatizados. La mayor parte de los ejercicios van dirigidos a adquirir la remada y también para entrenar la habilidad del equilibrio en el bote.





**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

Orientaciones para el aprendizaje técnico.

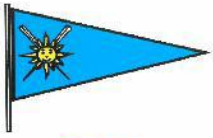
Tomar en consideración algunas pautas facilitará el proceso de enseñanza del gesto técnico de la remada. En esta parte se desarrollan aspectos ligados a la didáctica del remo.

APRENDIZAJE MOTOR

- **Etapas del aprendizaje motor.**

- Cognitiva: Interiorizar el movimiento, se desea mostrar el modelo que queremos que comprenda
- Asociativa: Etapa que va entre comprender y actuar. Abandonan los movimientos no adecuados.
- Autónoma: Cuando domina el movimiento y ya no fija su atención constantemente, puede fijarse en estímulos externos.





**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

1. Orientaciones para el aprendizaje técnico.

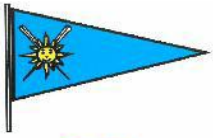
Tomar en consideración algunas pautas facilitará el proceso de enseñanza del gesto técnico de la remada. En esta parte se desarrollan aspectos ligados a la didáctica del remo.

APRENDIZAJE MOTOR

- **Distintos estilos de enseñanza:**

- Cerrado, dirigidos, directos: Una persona externa decide en todo momento lo que debe hacer, previamente eligiendo el modelo idóneo y eficaz. Se basa en muchas repeticiones con un protocolo de rutina
- Abierto, libres, activos: Se deja libre al deportista para que experimenten las ventajas e inconvenientes de las distintas respuestas. Se basa en trabajar las habilidades para responder a los nuevos estímulos.





**C.R.
VILA
DE
CARCAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

Orientaciones para el aprendizaje técnico.

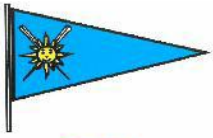
Tomar en consideración algunas pautas facilitará el proceso de enseñanza del gesto técnico de la remada. En esta parte se desarrollan aspectos ligados a la didáctica del remo.

APRENDIZAJE MOTOR

- ¿Práctica global o analítica?

- Método global: Para movimientos sencillos, deben controlar cierto número de información y memoria
- Método analítico: Movimientos mas complejo y específico. Se centra en solo una parte del movimiento. Para facilitar la transferencia, se trabajara acto seguido la ejecución del movimiento completo.





**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

Orientaciones para el aprendizaje técnico.

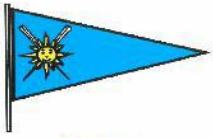
Tomar en consideración algunas pautas facilitará el proceso de enseñanza del gesto técnico de la remada. En esta parte se desarrollan aspectos ligados a la didáctica del remo.



APRENDIZAJE MOTOR

- **Cuidar la progresión y fijar prioridades**

- Se plantea retos alcanzables, con una progresión básica de menos a mas dificultad.
- Determinar prioridades, no podemos dar al mismo tiempo numerosos mensajes distintos.
- A medida que alcanza los objetivos se le propondrán nuevos, que estén claros.
- No trabajar ejercicios correctivos al mismo tiempo, quien rema debe conocer en todo momento el objetivo de ese ejercicio, para focalizar su atención.



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**

FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

Orientaciones para el aprendizaje técnico.

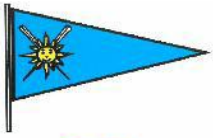
Tomar en consideración algunas pautas facilitará el proceso de enseñanza del gesto técnico de la remada. En esta parte se desarrollan aspectos ligados a la didáctica del remo.

APRENDIZAJE MOTOR

- **Como tratar los errores:**

- Conviene dar a conocer los riesgos del error, antes de que aparezcan.
- Importante tomar medidas antes de que un error se automatice
- Aplicar la corrección tan pronto como se encuentre el error.
- El deportista debe esforzarse para mejorarlo(trabajar la flexibilidad, descansar, alimentares bien, etc.)





**C.R.
VILA
DE
CARCAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

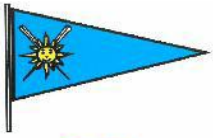
5. Aportaciones de la psicología.

Durante los últimos años se observa que la psicología del deporte está tomando mucha fuerza en todos los ámbitos del deporte. En el trabajo de deporte de iniciación, las aportaciones de la psicología los dividimos en dos grupos:

5.1 Estrategias para facilitar el aprendizaje del gesto técnico.

Debemos establecer si pensamos mostrar el movimiento completo, de modo globalizado; o por partes, de modo analítico. En caso de hacerlo de modo fraccionado, las siguientes estrategias psicológicas pueden servirnos de ayuda:

- **Moldeado. Aproximaciones sucesivas.**
- **Encadenamiento.**
- **Modelado.**
- **Palabras clave.**
- **Práctica mental e identificación de sensaciones.**
- **Estímulos externos.**
- **Feedback y mensajes del entrenador.**
- **Comenzar a introducir estímulos externos.**



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
Q-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

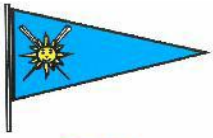
5. Aportaciones de la psicología.

Durante los últimos años se observa que la psicología del deporte está tomando mucha fuerza en todos los ámbitos del deporte. En el trabajo de deporte de iniciación, las aportaciones de la psicología los dividimos en dos grupos:

5.2 Aumentar la adherencia a los entrenamientos.

La experiencia nos muestra que gran cantidad de jóvenes que se inician en los clubes de competición con el tiempo abandonan la actividad. La psicología del deporte en el ámbito de la iniciación ofrece muchas estrategias eficaces para intervenir sobre diversas variables psicológicas y mejorar la adherencia de los/las deportistas, entre otras se encontrarían:

- **Motivación.**
- **Nivel de satisfacción.**
- **Ambiente entre los/las remeros/as.**
- **Habilidades de comunicación.**



**C.R.
VILA
DE
CANGAS**
FRIGORÍFICOS MORRAZO
R: REX. 896
G-36.040.681

REMO DE BANCO FIJO: Manual didáctico para la iniciación.

6. Protocolo de embarque

- **Pautas a seguir al echar el bote al agua:**

- Distribuir a los remeros en dos grupos de igual número uno para costado
- A la orden del patrón levantan el barco agarrándolo con las manos.
- Caminar a un mismo paso con la embarcación en los hombros.

- **Como ir entrando en la trainera:**

- El patrón es el primero que sube
- Los remeros entraran de uno en uno de popa hacia proa.
- El remero en cuanto llega a su bancada se sienta
- Colocar el estrobo en el remo
- Agarrar el remo y escuchar al patrón

