

REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Luis Mari Zulaika Isasti.



Gipuzkoako Foru Aldundia

Edición: GIPUZKOAKO FORU ALDUNDIA ©

Colaboradores:

- UNIVERSIDAD DEL PAIS VASCO / EUSKAL HERRIKO UNIBERTSITATEA
- Club de Remo ZARAUTZ ARRAUN ELKARTEA.
- Club de Remo GETARIAko ARRAUN ELKARTEA.

Texto: Luis Mari Zulaika Isasti.

Fotografías: Hodei Esteban Pertusa (y archivo de Ramón Serras).

Diseño / Maquetación: TYPO90.

Imprenta: Diputación Foral de Gipuzkoa.

ISBN: 978-84-7907-681-8

Depósito legal: SS-695-2012

Colaboradores:





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

ÍNDICE

1. Prólogo	4
------------	---

PARTE I

REMO. CARACTERÍSTICAS GENERALES.

2. Historia.	6
2.1. Origen del ámbito deportivo	
2.2. Cronología	
3. Embarcaciones de competición	12
4. Trainera. Componentes y materiales	14
5. El campo de regatas	17
6. Reglamento (síntesis)	19
7. Vocabulario comentado	23

PARTE II

REMO. SU DIDÁCTICA.

8. Técnica de la remada	29
9. Errores técnicos más habituales	35
9.1. Listado	
9.2. Descripción	
9.3. Origen de los errores técnicos	
10. Ejercicios para trabajar la técnica	49
11. Orientaciones para el proceso de aprendizaje	52
12. Estrategias psicológicas	59
12.1. Para facilitar el aprendizaje de la técnica	
12.2. Para mejorar la adherencia al remo	
13. Unidad didáctica para la enseñanza reglada	63
14. Protocolo de embarque	76
15. Bibliografía	77



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

1. Prólogo

Al hablar de remo en Euskal Herria (País Vasco) debemos tener presente que no podemos limitarnos al ámbito del deporte, pues aquí el remo supera esa dimensión. Resulta evidente que el remo no es un deporte moderno más, inventado de la nada en la Gran Bretaña del siglo XIX. Esta actividad surgida del trabajo diario posee ciertos elementos que la convierten en parte de nuestro patrimonio cultural, reliquia y testigo del modo de vida de nuestros ancestros. Conocer esos orígenes y raíces resulta necesario para contextualizar y comprender este deporte, cómo se vive e interpreta, y las emociones que suscita.

Este libro consta de dos partes:

En la primera, se exponen una serie de características generales en torno al remo: ciertas referencias relativas a la historia de este deporte, qué tipo de embarcaciones se emplean en las competiciones, qué componentes integran una trainera, qué requisitos debe cumplir un campo de regatas, una síntesis resumida de los distintos reglamentos existentes y un diccionario básico comentado. Si bien es cierto que los deportes reciben un amplio eco en los medios de comunicación, no es habitual encontrar publicada información de esta naturaleza relativa al remo. Con un tono divulgativo, hemos intentado satisfacer la curiosidad de las personas aficionadas o de cualquiera que desee profundizar su conocimiento sobre este deporte.

La segunda parte está dedicada a la didáctica y proceso de enseñanza del remo. Se pretende poner a disposición de las y los entrenadores material y recursos que faciliten la labor de aprendizaje a quienes se inician en este bello deporte: distintos estilos de enseñanza, orientaciones didácticas, ejercicios, errores más habituales, propuesta de una unidad didáctica para emplear en la Educación Secundaria Obligatoria, aportaciones de la psicología... En la mayoría de los deportes resulta complicado conseguir unanimidad a la hora de consensuar el gesto técnico más eficaz. Cada entrenador o entrenadora pretenderá imponer sus matices y peculiaridades. Todas las personas que lo lean no coincidirán con el modelo que aquí se ha propuesto, pero al menos, se ha puesto sobre la mesa un punto de inicio para el debate. Y el debate suscita mejora y progreso.

Respondiendo al vacío existente hemos pretendido dar un empujón a este deporte tan nuestro. Una ayuda desde sus cimientos: los y las jóvenes que se inician. Precisamente a partir de su primer contacto con este deporte, cuando comienzan a aprenderlo. La intención de esta publicación ha sido dejar en manos de entrenadores y monitoras que se dedican a la iniciación una herramienta que les facilite su tarea. Esperemos que este trabajo sirva de estímulo para unir fuerzas y remar todos en la misma dirección con el propósito de contribuir a promover el remo.

PARTE I

REMO.
CARACTERÍSTICAS GENERALES.



Gipuzkoako Foru Aldundia



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

2. Historia

2.1. Origen de la dimensión deportiva del remo

Como es sabido, durante siglos los vascos y las vascas han vivido para el trabajo. Cuando se han visto obligados a salir fuera para conseguir el pan para su familia, allá donde iban han llevado con ellos y ellas la fama de trabajadores muy esforzados. Así mismo, de esa actividad laboral cotidiana con facilidad ha nacido el reto, la apuesta, la competición. El deporte rural y tradicional vasco nace del trabajo diario y tras una evolución prolongada se transforma en deporte institucionalizado y moderno del siglo XXI. Ejemplo de ello encontramos en las distintas modalidades del herri-kirolak o deporte rural vasco: cortadores de troncos (a hacha y a tronzador), levantadores de piedra, segadores de hierba, arrastradores de piedra y chingas, levantadores de yunques y fardos de paja... y regatas de traineras, entre otras muchas.



Del remo –modalidad que más aficionados moviliza– puede decirse con razón que ha nacido de la actividad económica diaria. De todos modos, dentro de ese origen laboral se distinguen diversas fuentes:

- La trainera se usaba mayoritariamente en la pesca de sardina y anchoa. El éxito de la pesca residía fundamentalmente en la agilidad alcanzada en la tarea. Resultaba vital el tiempo invertido desde que se divisaba el banco de peces hasta que se llegaba al mismo y se concluía la faena. Una vez capturado el pescado, cuanto antes se llegaba a puerto mejor precio se conseguía en la venta. Tan importante como pescar mucha cantidad resultaba entrar pronto al puerto, para conseguir buen precio en la subasta.

De esa actividad diaria para ganarse el sustento, más de una vez surgió la disputa entre distintas cuadrillas. No necesitaban más excusas para competir entre ellas. Se corría la voz de que una trainera era más rápida que la otra. La gente del pueblo se dividía entre los que se decantaban a favor de unos y de otros y se cruzaban apuestas entre ellos. Posteriormente esa pugna se rivalizó entre los de un puerto contra los del puerto vecino, y por último entre los representantes de los distintos clubes.

- Por otro lado, los vascos han tenido gran prestigio en la caza de la ballena. Parece ser que en esa faena además de la trainera empleaban otra embarcación, sobre todo al ir mar adentro. La toponimia nos recoge aún hoy día la importancia de esta actividad: *Talaimendi*, *Talaipe*, *Talai-*

berri... En todos los rincones de la costa vasca encontramos vestigios de esas atalayas empleadas para divisar las ballenas. Para determinar el propietario de una ballena era crucial llegar el primero e hincarle el arpón. Ahí tenemos otra fuente origen de estas disputas deportivas.

A continuación recogemos referencias de dos de las últimas ballenas capturadas en estas aguas.

El año 1878 en las localidades vecinas de Zarautz y Getaria (Gipuzkoa) desde tierra divisaron una ballena. En seguida se movilizaron en ambas localidades para completar cuadrillas y echar traineras al agua. Los zarauztarras fueron los primeros en llegar e hincarle el arpón. Por problemas logísticos decidieron llevarla al puerto de Getaria. Recurrieron a los tribunales para



dilucidar quien era el propietario del cetáceo, que se pudrió antes de que llegara la sentencia. Sus huesos son los que se exhiben hoy en día en el aquarium de San Sebastián.

El relato de la última ballena capturada en el Mar Cantábrico (1901) la ha popularizado un célebre cantautor oriotarra en su discografía. No obstante, en la misma no se emplearon las técnicas tradicionales habituales en dicha faena.

- Las traineras además de a la pesca se han dedicado a remolcar barcos de gran tonelaje al puerto. Al igual que hoy día, antiguamente los grandes barcos para atracar en el puerto eran ayudados (remolcados) por otros más pequeños. De este modo se maniobran mejor y se controlan las



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

profundidades, rocas y corrientes de esa entrada específica. No era fácil menester dominar los grandes veleros de antaño.

En esa tarea de ataje alcanzaron gran popularidad las bateleras del puerto de Pasajes. Una vez divisado el barco, era la primera cuadrilla en llegar al mismo quien se adjudicaba ese trabajo. Motivo más que justificado para la disputa. Teniendo en cuenta que los varones se hallaban pescando fuera, eran las mujeres quienes zarpando desde el puerto se dedicaban a esta faena. Como testigo de ello, hoy día se celebran regatas de bateleras durante las fiestas de Pasaia.

A lo largo de la historia el número de participantes en las regatas de traineras ha conocido muchos altibajos. En épocas en las que los pescadores se desplazaban a remo, no había problema alguno para juntar competidores. Los problemas surgieron cuando la propulsión a remo de las embarcaciones fue sustituida por los motores. Puede decirse que en las décadas de los años 1940 y 1950 se corrió el riesgo de perderse esta tradición tan arraigada. En opinión de algunas personas si durante esas épocas el remo logró subsistir fue gracias al remo de banco móvil, que más que competencia, ha supuesto un acicate para modernizarse y perdurar.

En la década de 1970 se produjo un resurgir del remo y se vivió una época gloriosa en cuanto a participación y repercusión social. En la actualidad, aunque las actividades de su máxima categoría recogen un enorme eco en los medios de comunicación, la situación real no es tan halagüeña como aparenta. Si nos fijamos en las categorías inferiores y en el número de fichas se puede hablar de crisis: cuadrillas sin completar; necesidad de fusionar 2 clubes para juntar 13 deportistas; en categorías inferiores competiciones no oficiales por no completar el mínimo de participantes exigido... Es responsabilidad de todas las personas implicadas encontrar soluciones al respecto.

La mayoría de los pueblos pesqueros han inscrito su nombre en el palmarés de las banderas más importantes: Orio, Pasajes (San Juan y San Pedro), Hondarribia (Fuenterrabia), San Sebastián, Getaria, Zumaia, Santurtzi, Ondarroa, Sestao...

2.2. Cronología

Dejando de lado el origen y raíces de esta práctica deportiva, queremos recoger algunas referencias documentadas de su historia.

Año 1547

Aunque se sabe que regatas entre pescadores ya se disputaban en épocas precedentes, la regata documentada más antigua data de 1547. El documento recoge el litigio entre las localidades de Elantxobe y Bermeo en torno a la propiedad de una ballena capturada. Se decide dilucidarlo por medio de una regata en la que el vencedor se quedaría con el preciado cetáceo. Aunque por lo visto, la autoridad eclesial cuestiona la validez del acuerdo.

Año 1662

El rey Felipe IV lleva a la corte 12 remeras de Pasajes.

Año 1719

Tiene lugar una de las regatas más célebres. Las localidades de Bermeo y Mundaka se disputan la titularidad de la isla de Izaro. Desde entonces, para recordar la victoria, en las fiestas patronales de Bermeo (22 de Julio) van en procesión en barca hasta cerca de Izaro y arrojan una teja (símbolo de linde y propiedad) para reivindicar la titularidad sobre la isla.

Año 1854

A mediados del siglo XIX. Se disputan apuestas entre diversos puertos. Suelen ser distancias muy largas: Ondarroa-Getaria (1854), Hondarribia-Donostia (1871). Varias de ellas han sido recogidas en el Cancionero Vasco de Azkue.

Año 1879

Comienzan a organizarse las regatas de Septiembre de San Sebastián. Inicialmente es requisito imprescindible pertenecer a la cuadrilla habitual de esa trainera en la pesca (1879-1912).

Año 1910

Se modifica la distancia de la regata de la Concha, pasando de 4 a 3 millas marinas.

Año 1910 en adelante

Las dos primeras décadas del siglo XX el impulso de la hélice sustituye al de los remos. Las traineras a remo dedicadas a la pesca van desapareciendo de nuestros puertos, pues los barcos a motor son más cómodos y rentables para pescar.

Año 1913

Para participar en la regata de la Concha se establece como requisito tener una antigüedad mínima de 6 meses como trabajador en el puerto que se representa, (para evitar fichar a cambio de dinero remeros foráneos). La comandancia de marina debe verificar esos contratos (1913-1928).



Año 1916

La cofradía de pescadores de Getaria encarga al astillero la primera trainera creada exclusivamente para competir. El astillero Olazabal de Mutriku construye la Golondrina de 400 kg de peso, la mitad que las habituales hasta la época (doble de las actuales).



Año 1919

Con motivo de esa evolución, el reglamento de las regatas de Bilbao (1919) y la de San Sebastián (1922) incluyen artículos relativos a la trainera con la que se puede competir. Se desea reducir las diferencias entre las traineras que van a emplear los participantes. Y así respetar, dentro de lo posible, el principio de igualdad entre los participantes.

Año 1929

Siguiendo la tradición y para mantener la fidelidad con el pueblo de cada trainera, para tomar parte en una trainera se exige estar empadronado en dicha localidad (1929-1957).

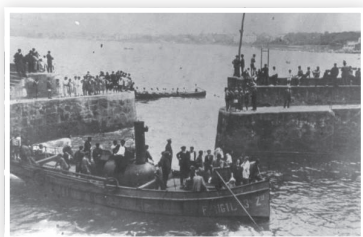


REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Año 1945

Ante la escasez de remeros se inventa en Bizkaia una nueva embarcación: la trainerilla (en vez de 13, basta con 6 remeros para completarla). La primera la construyó el astillero Alsa de Lamiako (Leioa).



Año 1947

Se crea la Federación de Remo y se generaliza un reglamento oficial estándar. Para participar en cualquier regata los remeros deben poseer la licencia federativa. De todos modos, el concepto de club no coincide con la visión que poseemos en la actualidad. A cofradías de pescadores y organizaciones similares se les reconoce esa naturaleza jurídica.

Año 1951

Para paliar las diferencias existentes entre las distintas traineras que emplean los clubes, la organización de las regatas de la Concha opta por adquirir ella las embarcaciones de su regata y ponerlas a disposición de las tripulaciones respectivas. El astillero Ikazeta de Orio construye 8 traineras negras de 324 kg. Hasta la década de 1970 los distintos clubes emplean las embarcaciones asignadas en sorteo, distinta para cada una de las dos jornadas.

Años 1955-1957

Durante estos dos años las regatas de la Concha se disputan a 4 largos y 3 ciabogas. Al año siguiente vuelven al formato que se mantiene hasta hoy día de 2 largos y 1 ciaboga.



Año 1958

Se crea la normativa de las cuencas. Se divide el Territorio Histórico de Gipuzkoa según las 5 cuencas de ríos que la integran y se prohíbe a cada trainera tomar remeros de fuera de ellas. Se quiere evitar formar selecciones a base de talonario. La división queda así:

1. Río Oria: Orio, Aia, Lasarte, Zarautz.
 2. San Sebastián, Hernani.
 3. Pasajes, Errenteria, Lezo, Oiartzun.
 4. Hondarribia (Fuenterrabia), Irun.
 5. Zumaia, Mutriku.
- (Vigencia: 1958-1976).

Año 1960

A los remeros de *outrigger* de banco móvil se les prohíbe participar en las regatas de banco fijo y yolas. Existen muchos prejuicios entre ambas modalidades. Se dice que el móvil es deporte de “señoritas”, ya que no salen ampollas en el glúteo y las manos, y las regatas son más cortas. Una década más tarde se acepta que son compatibles y que el entrenamiento del remo olímpico puede ser la base para el fijo.

Año 1968

Se organiza el último campeonato estatal de yolas. Una vez desaparecida esta modalidad de remo, perduran el banco fijo y el remo olímpico.



Año 1972

Aunque hubo años con dificultades para completar un mínimo digno de tripulaciones participantes, cambió la situación. A partir de este año, entre todas las traineras inscritas se realiza una regata clasificatoria para seleccionar las 8 mejores para la regata de la Concha (San Sebastián).

Década 1990

Comienzan a proliferar las traineras de fibra. En la temporada 2005 la trainera de madera *Bou-Bizkaia* de Urdaibai (Bermeo) fue la última en activo en la competición.

Año 2004

Se crea la Asociación de Clubes de Traineras del Cantábrico (ACT). Con la ayuda económica de los Gobiernos Autónomos del País Vasco, Cantabria y Galicia crea una liga de traineras de alto nivel.

Año 2005

Por vez primera se determina el número mínimo de remeros senior surgidos de su cantera que cada club puede incluir en la alineación de las regatas. Se pretende evitar que los clubes económicamente pudientes compren continuamente los formados por el resto de clubes.

Año 2006

Se establece la cláusula a pagar a otro club al ficharle un remero de su cantera, en concepto de “derechos de formación”.

Año 2008

Se juega la primera bandera de regatas de San Sebastián (la Concha) en categoría femenina. Al año siguiente (2009) se crea la primera liga femenina con las mejores traineras de todo el Cantábrico.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

3. Embarcaciones que se usan en la competición

Las embarcaciones que se usan en el remo olímpico son productos de ingeniería inventados y diseñados en laboratorio. Estos aparatos sofisticados para desplazarse en el agua a máxima velocidad se basan en las últimas tecnologías y en el conocimiento acumulado en diversos ámbitos de la ciencia (física, biomecánica, hidrodinámica...). Con el único límite de flotar, no hundirse, crean artilugios sorprendentes: ligeros, alargados, estrechos... Todo en pro de la velocidad.

Necesitan condiciones favorables para navegar, pero luego alcanzan velocidades sorprendentes. Si levanta viento, se pica el estado del agua y presentan dificultades para mantenerse a flote. No son aptas para navegar en mar abierto, sobre todo en el mar Cantábrico.

Las embarcaciones que se utilizan en banco fijo tienen su origen en barcos que han sido usados en la pesca desde tiempos ancestrales. Dependiendo de la especie a la que se dedicaban, empleaban el batel o la trainera. A medida que fueron reglamentando la competición, tuvieron que ir institucionalizando y estandarizando las características y medidas de los botes. Por otro lado, para responder a necesidades deportivas (problemas para juntar tripulaciones) se tuvo que inventar una nueva embarcación: la trainerilla; y así poder fletar un equipo incluso con la mitad de componentes (6 en lugar de 13).

Respondiendo a criterios deportivos estos botes han sufrido una evolución en aras de mejorar su rendimiento y competitividad. La federación intuyó la necesidad de regular esa evolución: para que no se separasen en exceso de sus embarcaciones de origen; y para asegurar el principio de igualdad entre todos los participantes.

Pedreña en 1944 construyó la trainera Cantabria con tan solo 165 kg en la báscula, casco de 4mm de grosor y madera de Guinea. Era más estrecha y carecía de quilla. Aunque en aguas mansas era inalcanzable, con mar picada era difícil de gobernar y se hundía con facilidad. Para evitar situaciones similares, delimitaron las características de las embarcaciones.

En la siguiente tabla se exponen los 3 tipos de embarcaciones que se emplean en las competiciones oficiales.

	BATEL	TRAINERILLA	TRAINERA
nº de remeros/as	4 + patrón	6 + patrón	13 + patrón
eslora	7 m	9,5 m	12 m
puntal (en proa)	0,56 m	0,61 m	0,95 m
manga	0,975 m	1,10 m	1,72 m
peso mínimo	70 kg	100 kg	200 kg

Los últimos años en los astilleros han introducido una serie de innovaciones en las traineras: fibra, agujeros para adaptar las bancadas, posibilidad de mover las toleteras, mariposas para colocar los botaaguas, bombas de achique...



En cuanto al batel, aunque su medida oficial es de 7 m; a lo largo de la historia se han utilizado botes de 7,5 m. Influenciados por el banco móvil, se vio que al alargar la eslora o longitud del bote mejoraba la navegabilidad y aumentaba la velocidad de desplazamiento; aunque en el momento de dar la ciaboga esa adaptación resulte perjudicial. Se optó por mantener las medidas originales.



No obstante, ante las diversas innovaciones aparecidas a lo largo de los años, no siempre ha prevalecido ese mismo criterio. En cuanto a los materiales de construcción, la fibra ha desbancado a la madera. Estas modificaciones se derivan de criterios de rendimiento deportivo. Se ha impuesto la ley del cronómetro y astilleros como Ikazeta de Orio o Fontán de Pasajes se han visto abocados a modificar su actividad. En nombre del progreso hemos arrinconado a estos artesanos que construían los barcos en madera con técnicas tradicionales, al igual que hace siglos. Entre los nuevos constructores que trabajan con fibra podríamos citar a: Amilibia de Orio, Olaziregi y Garin de Hondarribia, Cosmoplas de Bakio, Cuesta de Galicia, Olabe de San Sebastián.

Al hablar de tipos de embarcaciones no podemos dejar sin mencionar el intento que se produjo en la década de los 1980 de resurgir los bateles individuales. Se emplearon botes de fibra con diseño moderno basado en criterios de rendimiento deportivo. Diversas empresas dedicadas a la construcción naval lanzaron al mercado su propio modelo. Aunque se disputaron algunas regatas, la iniciativa no tuvo mayor eco y pasó al olvido.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

4. Componentes y materiales de una trainera



Proa (*Branka en euskara*):

Parte delantera del barco. Al estar más elevado el carel, el o la proel lleva remo más largo. Llevan otro remo corto para espaldear (trincar o picar) en las ciabogas. Es más estrecha la proa y en mala mar es la zona que más se mueve. En la proa se sitúan remeros y remeras de poco peso y con muy buena técnica.

Popa (*Popa en euskara*):

Parte trasera del barco. Antiguamente en las dos primeras bancadas iba un solo remero en cada una de ellas. En ocasiones, para coger mejor las olas, los y las patrones suelen subirse a las bagueras o altillos para ir más elevados. Algunos constructores acentúan la quilla hasta el final, lo que ayuda a gobernar el bote a favor de la ola, pero dificulta las ciabogas.

Babor (*Ababorra en euskara*):

Si miramos de popa a proa, el lado izquierdo. Se representa con el color rojo. Frecuentemente el o la proel suele ir por babor, pero también puede ir por la otra banda o alternativamente en cada largo.

Estribor (*Istriborra en euskara*):

Si miramos de popa a proa, el lado derecho. Se representa por el color verde. Las ciabogas hay que tomarlas por estribor de la baliza. Aunque puede ponerse por ambas bandas, generalmente en la trainerilla el o la popel se sitúa por estribor.



Tolete (*Tolet en euskara*):

Palo vertical cilíndrico y estrecho de alrededor de 12 cm de longitud situado en la toleter (sobre el carel o regala). Cada remero o remer (a) posee su tolete (también la o el patrón), la o el proel 2 (uno a cada banda). El impulso del remo se transmite a la trainera a través del tolete, pues sirve de punto de apoyo a la palanca del remo. El remo se engancha al tolete por medio del estrobo. La distancia del tolete a la bancada condiciona la remada, y la descomposición vectorial de la fuerza ejercida.

En otras culturas se emplean diversos sistemas para esa transmisión: chumacera (horquilla giratoria), doble toleter (el remo en medio), caña del remo muy ancha con agujero para introducir el tolete.

Estrobo (*Estropu en euskara*):

Especie de aro estrecho elaborado a base de cuerda de esparto o cáñamo que adosa el remo al tolete. Va dilatándose con el tiempo hasta que resulta necesario sustituirlo. Si se emplea el nylon dura más, pero no es tan manejable, por lo que se usan los mixtos. Si son muy estrechos fatiga las muñecas en exceso. Con el tiempo pueden llegar a erosionar el tolete. El ruido que imprime ayuda a coordinar la remada.

**Bancada** (*Tosta en euskara*):

Refuerzos transversales que van de banda a banda, donde se apoyan quienes reman y aseguran la estructura del bote. Hoy en día la distancia entre la bancada asiento y la de los pies (tabla) puede regularse en función de la estatura de la persona que rema. A ambos lados poseen una especie de regleta con agujeros equidistantes, para regular las bancadas con mariposas. Suelen forrarse con gomas o esponjas para amortiguar el roce con el glúteo. Para mantener la distancia al tolete constante, a ser posible hay que mover la bancada de los pies y no al revés. Cuando sea necesario, se puede elevar la altura de la bancada mediante tacos.

**Bancada de los pies o tabla** (*Hankaleku en euskara*):

Bancada que usa el remero o la remera para apoyar los pies. Antiguamente eran bancadas únicas de lado a lado que compartía la pareja de remeros. Actualmente están divididas regulándose la distancia de cada uno. Conviene que la distancia entre la bancada del glúteo y la de los pies sea relativamente estrecha, para aprovechar mejor la fuerza de las piernas. No obstante, si acortamos demasiado dificultará librar las rodillas al ir a buscar (de ahí que se alargue esa distancia en caso de mala mar).

**Botaaguas, echa-aguas o palca** (*Palka en euskara*):

Con mala mar, para que no entre agua en el bote se añade una pieza supletoria en la proa. Al tener más altura, a las olas les cuesta más entrar. Dependiendo del estado de la mar hay distintos tipos y tamaños de palcas o botaaguas. Se coloca por medio de mariposas en los agujeros que presenta el carel, para poner y quitar fácilmente sin dañar la trainera.

Aumentan el rozamiento respecto al aire, suponen peso añadido (además en la proa, dificultando el control), en la ciaboga obstaculiza para espaldear con el remo corto...



REMO DE BANCO FIJO

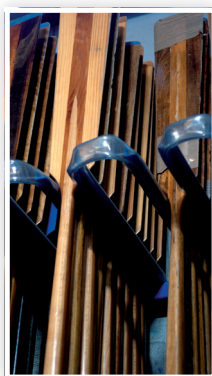
Manual didáctico para la iniciación.

pero cuando es necesario, compensa su uso. Recibir agua en la trainera es negativo, porque aumenta el peso, y porque esa agua desplazándose crea una inercia negativa.

Para cuando el oleaje pega de costado existen otras laterales que se instalan encima del carel en ambas bandas, respetando la zona del tolete para pasar el remo.

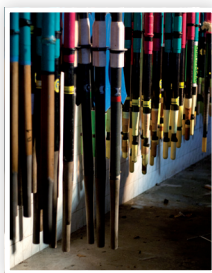
Remos (*Arrauna en euskara*):

Antiguamente los remos se elaboraban macizos de madera de haya, se les introducía plomo en la tiborta a modo de contrapeso para facilitar su manejo. Al ser notoriamente más corta la distancia del tope a la tiborta que del tope a la pala, con remos tan pesados originaba un gran cansancio al manejarlos. Posteriormente se crearon los remos huecos, encolando distintas piezas.



Desde hace ya algunos años se usan remos de fibra de carbono. Además de ser ligeros, hay de distinto grado de rigidez. En el impacto inicial del ataque, se doblan (amortiguando el golpe que recae en los antebrazos) y luego transmiten esa energía al agua al volver a su estado de origen. Algunos se fabrican aquí y otros se importan de Lituania.

Cabe reseñar, que a la hora de aceptar las modificaciones de las embarcaciones el criterio principal ha sido el del rendimiento. Han existido más reticencias de cara a los remos. Así, tras varios intentos de ser incluidos en el reglamento han quedado prohibidos tanto los remos con cuchara en las palas, como los de forma de hacha.



Partes del remo: En el remo se distinguen: pala, cuello, caña, tope, luchadero, palanca, tiborta (o guión). Aunque pueden variar según la opinión de los entrenadores y las características de las remeros, en líneas generales, los últimos años se están empleando mayoritariamente para trainera remos de 3,55 m.

Espaldín o pica:

Remo corto que emplea el proel en las ciabogas para ayudar a virar el bote con más rapidez.

5. El campo de regatas

Las regatas mayoritariamente se han disputado en mar abierto. Uno de los principios fundamentales de la competición deportiva reside en la igualdad de condiciones para todas las personas participantes. Por ello se debe buscar un espacio lo más equilibrado posible, que asegure (dentro de lo posible), la no existencia de diferencias entre calles. Al mismo tiempo, se pretende dar con un lugar que permita a numeroso público presenciar la regata en buenas condiciones desde tierra. También se valora que disponga de buenos accesos al agua. En ocasiones no resulta fácil encontrar un campo de regateo que cumpla con esas condiciones.



El plano del campo de regateo, elaborado por un topógrafo acreditado debe ser enviado con suficiente antelación (por si necesita correcciones) a la Federación de Remo, para que sea aprobado.

A pesar de buscar una situación lo más equitativa posible entre las calles, puesto que se trata de mar abierto, pueden existir diferencias entre las calles. Esas diferencias pueden variar en función del estado del mar, velocidad del viento o de las mareas.

- Cuando la mar está brava, esta situación no incide del mismo modo en las calles interiores y exteriores (las más cercanas y lejanas a la costa). Habrá que considerar si el campo está enfilado a lo largo o a lo ancho, es decir, si las olas pegan de frente o de costado. Al mismo tiempo, habrá que tener en cuenta el perfil de la costa, si está formado por acantilados verticales que permitan que la ola rebote...



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

- Si hay viento fuerte las calles de las esquinas se hallarán más protegidas que las del centro (en el caso de la ría, por ejemplo). El reglamento permite salirse de su calle siempre y cuando no se perjudique al adversario.
- En el caso de las rías, el estado de la marea modifica considerablemente el nivel de agua y la tendencia de las corrientes. En la pleamar puede decirse que el agua se encuentra en estado de equilibrio o en calma. La bajamar es mal momento para celebrar una regata, ya que: con poca profundidad se dificulta el desplazamiento, la incidencia del agua que desciende por el río es mayor y aumenta la diferencia entre calles.

Cuando la marea está bien subiendo o bajando, el agua presenta mayor fuerza en la parte central que en las cercanías a las orillas. Por lo tanto, según el caso a la trainera le interesará arriarse a la orilla o ir por el centro. Con frecuencia vemos hacinarse a todas las traineras en el centro cuando van ría arriba y que se diseminan hacia las dos orillas a la vuelta (y viceversa). Esas diferencias son más notorias con mareas vivas y época de crecidas (si ha llovido mucho los días anteriores).

- La profundidad del agua incide notablemente en la velocidad del bote. Las leyes de la física así lo sostienen y se ratifica empíricamente. En calles de poco calado el bote va más lento. En algunos ríos o pantanos concretos observamos que en todas las tandas quienes han corrido por una calle del extremo se han visto abocados a ocupar el farolillo rojo.

A la hora de decidir por donde enfilar la embarcación, la experiencia y habilidad del patrón o patrona pueden ser decisivas. Ya que, según el reglamento, puede abandonar su calle siempre y cuando no moleste al resto de embarcaciones. El camino más rápido, no es siempre el más corto.

En el caso del batel, teniendo en cuenta que posee un puntal o altura en la proa muy modesto, se celebran pocas regatas en mar, ya que requiere de muy buenas condiciones para poder concluir con éxito la regata. Suelen celebrarse en rías, pantanos o interiores de puertos. En ocasiones se han desarrollado en sitios un tanto atípicos, con poco aire marinero.

Si bien hemos dicho que mayoritariamente las regatas se disputan en el mar, se han celebrado numerosas regatas en puntos lejanos a la costa, sobre todo de botes cortos (batel en concreto):

En el río Oria, en Tolosa y Andoain; en el río Urumea, en Loiola; en el río Bidasoa, en Behobia; en el río Oiartzun, en Renteria; en el río Deba, en Sorluze (Placencia).

En presas y pantanos: Urkulu (Aretxabaleta), Aixola (Elgeta), Barrendiola (Legazpia), Legutiano (Araba), Uribarri Ganboa (Araba), Yesa (Nafarroa).

Fuera de Euskal Herria diversas traineras han participado en regatas y concentraciones de barcos tradicionales: en el río Spree (Berlín), Venecia (Italia), parque del Retiro (Madrid), río Ebro (Zaragoza), río Guadalquivir (Sevilla), pantano de Ortigosa (La Rioja), puerto de Barcelona.

6. Reglamento (síntesis)

NOTA*

Teniendo en cuenta la finalidad de este trabajo y la complejidad de este tema nos limitaremos a ofrecer algunas pinceladas, a modo de síntesis. Intervienen distintas instituciones y cada una de ellas tienen publicados extensos reglamentos: Federación Vasca de Remo, 29 pág., ACT, 23 pág., cada competición su propia normativa...

En algunos casos estas normativas presentan aspectos específicos y divergentes. En este resumen hemos intentado reflejar únicamente los aspectos comunes, para dar una visión muy general, sin carácter normativo. En caso de duda debe dirigirse a la fuente primaria, la normativa oficial publicada por cada institución.

Por ejemplo, la ACT dispone de banderas de más colores, de un sistema de apercibimiento en las salidas distinto, diferente distancia entre balizas, distinción en las fichas de los propios de la cantera y de los fichados, etc.

Campo de regatas:

Pueden organizarse en mar abierto, ría, pantano o entorno de cualquier tipo. Para ser regata oficial necesita un mínimo de 4 calles. Las balizas de salida dispondrán de estachas de igual longitud.

Los planos elaborados por la o el topógrafo deberán ser aprobados de antemano. En tierra se colocarán referencias visibles. Los botes dispondrán de accesos y salidas adecuadas cerca del aparcamiento de remolques.

La calle 1, la más cercana a tierra, será de color blanco. El campo de regatas tendrá como mínimo 4 calles (luego se aceptan excepciones). En los casos de contra el reloj: calle única. Longitud total para traineras: 3 millas marinas = 5556 m. Se juegan a 4 largos y 3 ciabogas (1389 m cada largo, por tanto). Regatas de bateles: categoría infantil: 1000 m (2 largos); cadetes: 1500 m (3 largos); juvenil y senior: 2000 m (4 largos).

Cada embarcación tomará las ciabogas por estribor de su baliza. Cada bote deberá ir por su calle, excepto el último largo, donde si no se molesta al bote de esa calle (en opinión de la o el juez), se puede ir por cualquier calle.

Las cuerdas empleadas para amarrar la baliza no deberán molestar la maniobra de las traineras, por ello, la cuerda de fuera suele llevar un contrapeso o peso muerto atado un poco más abajo, para que la cuerda no vaya en diagonal hacia el ancla, sino más vertical hacia el fondo. Colores de las balizas o calles: blanco (1), rojo (2), verde (3), amarillo (4). Distancia entre balizas, FVR: 40-45 m; ACT: 45-50 m.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Embarcaciones:

Los pesos y medidas ya han sido citados en el texto.

Recordar que la trainera mide 12 m y no debe bajar de 200 kg.

La palca debe tener una altura máxima de 45 cm y no puede sobresalir más de 30 cm. En caso de verse obligado a tomar lastre (por no dar el peso mínimo la embarcación o la o el patrón) éste deberá ir en popa e inmovilizado.

Los remos:

Pueden ser de cualquier material y peso, pero no se aceptan los de forma de cuchara o hacha ("bisectriz y aristas rectas" dice el reglamento). Dentro del bote pueden llevarse cuantos remos se desee, pero cada remero o remera podrá emplear uno cada vez.

Jueces:

De tierra, de mar, jefe... El o la juez de tierra se encargará de tomar el tiempo; el de mar de que en la salida, la meta y ciabogas se respeta el reglamento y de que en el recorrido no se interfieren.

Antes de la regata deben comprobar que el campo de regatas se encuentra bien balizado, todas las calles miden lo mismo, no hay cuerdas como para engancharse, y no hay embarcaciones dentro del mismo.

Al finalizar la regata, si todo ha ido conforme al reglamento y no hay reclamaciones el o la juez de mar levantará la bandera blanca y luego el de tierra. Las impugnaciones posteriores se presentarán al Comité de Competición. Si ha habido alguna irregularidad levantará la bandera roja.

Una hora antes del inicio de la regata, cada club envía una persona representante a la reunión de delegados. Entonces, allí se sortean las calles, y cada representante deberá comunicar a los y las deportistas en el agua el resultado. En esa reunión se decide si suspender o no una regata, como consecuencia del estado de la mar.

Cada delagado/a mostrará las fichas de los y las remeros/as para hacer el acta, donde se inscribirán según su puesto en la trainera, identificados por si hubiera que tomar medidas disciplinarias. Se numeran de proa a popa, primero los de babor, luego los de estribor: 1, proel; 13, marca de estribor; 14, patrón y a continuación las personas suplentes. Se admiten cambios hasta 5 minutos antes de la salida, pero de los incluidos en la lista de sustitutos.

El o la juez de mar llevará diversas banderas: blanca (para dar avisos), roja (para dar la salida y llegada, o paralizar la regata) entre otras. También llevará megáfono. En el caso de la ACT, la bandera amarilla supone 3 s de penalización y la verde eliminación.

Remeros o remeras:

Dentro de una temporada se permite traspasar a un remero o remera a otro club, pero solamente una vez. Esa temporada ya no podrá participar en otro distinto. Se marca el 1 de Octubre como fecha límite de la temporada.

Categorías:

Categorías, quienes en ese año cumplen: Infantil (13-14 años), cadetes (15-16), juveniles (17-18), y senior (a partir de 19). Todos los remeros o remeras infantiles y patrones hasta esa edad deberán llevar chaleco salvavidas. Deberán preservar uniformidad en la vestimenta.

**Patrones:**

En la categoría senior masculino deberá pesar como mínimo 55 kg (si no la trainera deberá llevar hasta 10 kg de lastre). En categoría femenina, categorías inferiores y botes cortos: 50 kg. En categorías de promoción la o el patrón no puede ser más veterano/a que su categoría correspondiente. En categoría senior puede usarse patrón de cualquier edad. La embarcación que cruce la línea de meta sin patrón será eliminada. La o el patrón no puede ayudar a empujar en el remo de ningún o ninguna remera.

Salida:

Los botes deberán estar en el punto de salida 5 minutos antes. A partir de ese momento deben seguir las indicaciones de la o el juez de salida. Si no están a tiempo pueden recibir amonestación y ser eliminados/as. En el caso de la ACT recibirán penalización de 3 s y si continúan serán eliminados.

El o la juez de mar, por medio del megáfono de la zodiac pedirá conformidad uno a uno a los patrones, levantará la bandera roja y al bajar, gritará: “¡VA!”. La tripulación que efectúe dos salidas nulas será eliminada (salir o soltar la estacha antes de tiempo). Si durante los primeros 20 segundos se rompe algún elemento (bancada, tolete, estrobo, remo), se considera salida nula: la o el juez lo avisa por megafonía y levanta la bandera roja inmediatamente. Se vuelve a dar la salida.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

En las regatas contra el reloj, las traineras deberán estar 5 minutos antes en la salida. La o el juez avisará cuando faltan 30 s y 20 s. Los últimos 5 s los cantará en voz alta y orden decreciente. Quien salga antes de tiempo asumirá una penalización de 10 s. Para poder dar la salida el bote debe estar parado y el o la patrón con la estacha agarrada. Si algún bote llega tarde a la salida el cronómetro continuará contando desde que le correspondía salir. Deberá parar la embarcación, coger la estacha, y salir. La trainera que va a ser adelantada deberá apartarse a estribor para facilitar el paso a quien viene más rápido por detrás.

Desarrollo de la regata:

Si dos embarcaciones colisionan o impactan sus remos, y si a opinión de la o el juez incide en el resultado, la trainera responsable quedará eliminada. Si tras invadir otra calle, se hace caso omiso de la 2ª advertencia del juez, se recibirá una amonestación de 3 segundos (ACT). Si a pesar de ello continúa con su enfilación, será eliminada.

A la tripulación eliminada se le asignará el tiempo del último clasificado y 15 s más.

Durante la regata queda prohibido seguir el recorrido de las traineras (salvo jueces y botes de salvamento).

En banco fijo se permite la comunicación entre el entrenador o entrenadora y el bote en competición; no así en banco móvil.

Se pararán los cronómetros cuando la proa cruza la línea imaginaria que une las 4 balizas. En la ACT a ambos lados se colocan sendas boyas (como si fuesen calles 0 y 5) y las traineras deberán entrar por dentro de ellas.

Reclamaciones:

En el agua solamente el o la patrón puede reclamar al juez, en tierra, el delegado o delegada. Se dispone de 1 hora desde que finaliza la última tanda para presentar reclamaciones por escrito. En el caso de la ACT se debe depositar una fianza de 70 €.

Doping:

Queda prohibido tomar sustancias incluidas en el listado publicado por el Comité Olímpico Internacional (para aumentar artificialmente el rendimiento de la o el deportista). Quedará eliminado quien ha tomado una sustancia ilegal, quien ha inducido a ello, quien le ha ayudado o quien lo encubre (y al fin y al cabo, toda la tripulación).

7. Vocabulario comentado

Achicar (En euskara, xukatu):

Vaciar agua de dentro del bote. Cuando se trata de poca cantidad: mediante esponjas; si es más: mediante baldes o bidones; si más todavía: acercarse a una rampa de tierra y girándola poco a poco hasta que vaya saliendo el agua por un costado.



Babor (En euskara, ababorra):

Mirando de popa a proa, lado izquierdo (internacionalmente se representa de color rojo).

Baliza (En euskara, baliza):

Objeto fijo flotante usado para delimitar la calle del campo de regatas y el punto para realizar la ciaboga. Llevan un ancla hacia adelante y otra hacia atrás, después se ajusta la distancia moviendo el nudo. La cuerda de fuera suele llevar un contrapeso a pocos metros, para que baje hacia el fondo de modo más vertical y así reducir el riesgo de que se enganchen las traineras al dar la ciaboga. En la actualidad en ocasiones se emplean tres cuerdas lastradas con sus respectivas anclas.

Hasta época reciente a modo de baliza se empleaban bateles de madera fabricados para la pesca. Posteriormente se vienen usando boyas de plástico. Hoy en día se exige que la baliza sea de material blando, para evitar desperfectos a la trainera en caso de colisión. Cuando se disputa en ría, en ocasiones se pasa un cable a gran altura de lado a lado, y donde corresponda se ata un cable con contrapeso al fondo marcando cada baliza.

Bancada (En euskara, tosta):

Asiento donde se apoyan los remeros y remeras. Estructuras transversales que unen las dos bandas y dan consistencia a la trainera. Hoy en día son individuales y por medio de una regleta pueden regularse a las medidas de quien rema.

Batel (En euskara, batel):

Embarcación que en la actualidad se usa para la competición, integrada por 4 remeros/as y un o una patrón. Mide 7 m de eslora y pesa un mínimo de 70 kg.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Botaaguas o palca *(En euskara, palka):*

Pieza o suplemento que se añade en la proa a la trainera (encima del carel) para evitar que entre agua. También existen otras para colocarlas en los laterales.

Calle *(En euskara, kale):*

Recorrido del campo de regatas que corresponde a cada embarcación por sorteo. Línea imaginaria creada al unir cada baliza con la que le corresponde a la par (interior y exterior). Habitualmente suelen ser 4: blanca, roja, verde y amarilla (en ese orden de la 1 a la 4). Las balizas hay que tomarlas por estribor (por la derecha) en las ciabogas. Cada trainera debe respetar su calle, salvo en el último largo. Aunque tengan la misma distancia, en función del estado de la mar, de las mareas, de la profundidad y las corrientes, pueden darse diferencias considerables entre calles.



Caña (del remo) *(En euskara, enbor o arraun-zango):*

Parte alargada y delgada del remo entre la pala y la tiborta. Antiguamente solía ser maciza (de madera de haya). Posteriormente se fabricaban mediante piezas encoladas, con el interior del remo hueco. En la actualidad son de fibra. El remo, cuanto más abajo es más delgado. Por tanto, si disponemos de estrobo estrecho y se presentan dificultades al introducirlo en el tolete, se corre el remo acercando la pala hacia el tolete, se introduce entonces el estrobo y a continuación se lleva el remo de nuevo a su sitio (el tope junto al tolete).



Carel, regala o borda *(En euskara, karel):*

Tabla que rodea por el borde superior toda la embarcación. En ella van colocados las toleteras y los toletes. Sujeta y endereza las cuadernas.

Ciar *(En euskara, zia):*

Remar al revés, en sentido contrario, para que el bote avance hacia popa. En la ciaboga (de ahí proviene el nombre), las personas de estribor reman (o bogan, que es lo mismo) y las de babor cían (al menos los de popa). A consecuencia de ello, el bote gira.

Champa *(En euskara, txanpa):*

Especie de sprint o ritmo de palada acelerado que se efectúa al final de la regata (o en la salida) de breve duración, en el que se alcanza la velocidad máxima posible.



Chantel (En euskara, txantel):

Pieza que se coloca para proteger el carel, encima de la tolete-
ra. Con el tiempo se va erosionando por el rozamiento con el
remo. En caso de mala mar, se añade otro encima para ganar
altura y facilitar poder librar el remo.

Empopada (coger una ola) (En euskara, lantza hartu):

Aprovecharse del impulso de una ola, para montados en ella conseguir un cambio de ritmo y velo-
cidad lo más duradero posible. Aunque cada entrenador/a tiene sus propias estrategias, en líneas
generales, se pretende desplazar el peso a proa, y aumentar la velocidad de la trainera, modifican-
do para ello la remada y movimiento de los cuerpos: ir menos a buscar (inclinarse menos a popa),
efectuar el ataque introduciendo la pala más hacia el tolete, exagerar el movimiento de tumbarse,
levantarse más lentamente, avivar el ritmo o cadencia, subir el ritmo antes de que llegue la ola,
(para que cuando llegue la ola el bote presente ya mayor velocidad).

Empopar (En euskara, poparean etorri):

Remar a favor de las olas, hacia dentro (hacia la costa).

Estacha o rabiza (En euskara, estatxa):

Cada una de las cuerdas con un extremo atado a las balizas interiores, para conseguir que en la
salida de las regatas todas las embarcaciones estén alineadas, (y asegurar que tengan que recorrer
la misma distancia). La o el patrón de la trainera la agarra con una mano, la tensa (para aprovechar
esa distancia) y enfila la embarcación, y la suelta en cuanto el o la juez da la salida.



Estela (En euskara, ubera):

Rastro que deja la trainera
en el agua a su paso. Suele
ser una referencia válida
para observar si el remo
del o la popel alcanza el
remolino que había dejado
la pala del o la proel en la
última palada.



Estribor (En euskara, istribor):

Mirando de popa a proa, lado derecho (simbolizado por el co-
lor verde en normativa internacional).



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.



Estrobo (En euskara, estropu):

Anillo o arito con forma de pulsera elaborado a base de cuerda de cáñamo, esparto o nylon utilizado para ligar el remo al tolete y así poder transmitir la propulsión del remo a la embarcación.

Guiñada (En euskara, keinada):

Movimiento en el que, al venir tomando empopadas, a favor de la ola, el patrón o patrona no consigue controlar la enfilación de la trainera y se desvía de su recorrido (en ocasiones incluso hasta cruzarse totalmente). De hecho, al ir montados en la ola, la proa se hunde ligeramente y se eleva la popa, resultando complicado dominar el bote. En ese momento la superficie del mar no se encuentra horizontal sino con una pendiente hacia abajo (debido a la ola), el centro de gravedad se desvía hacia la proa y la zona donde se apoya el remo de la o el patrón queda muy inestable. Con mala mar la labor del patrón o la patrona asume mayor protagonismo, entre otras la capacidad de prever y anticiparse, pues una vez ya torcido el bote es muy complicado enderezarlo.

Pala (En euskara, pala):

Parte ancha del remo en el extremo del mismo que contacta con el agua para apoyarse y conseguir resistencia. Conseguirá mayor área cuanto más vertical se sumerja. Se controla su inclinación por medio del giro de las muñecas y el estrobo. Se fabrican de distintas anchuras.

Palanca o palanca interior (En euskara, palanka):

Distancia entre el inicio del remo en la tiborta y el tope. (La exterior sería entre el tope y el fin de la pala).



Patrón (En euskara, patro):

Quien gobierna la embarcación desde la popa. Funciones: dirigir la embarcación por el recorrido más rápido (generalmente el más corto), ayudar a marcar el ritmo (asesorando a los y las popeles), informarles del transcurso de la regata (es el único situado de cara a proa, en el sentido que se desplazan), animarles durante el esfuerzo y efectuar las ciabogas (junto con los remeros y remeras). Dependiendo del tipo de embarcación y la categoría varía el peso mínimo que se le exige (45-50 kg). Si no alcanza ese peso deberá llevar lastre. En caso de mala mar su labor es más decisiva, tanto a la hora de enderezar la embarcación como a la hora de coger olas.



Popel o marca (En euskara, hankako):

Remero o remera colocado en primer lugar en la embarcación, en popa, junto a la o el patrón. En el caso de la trainera son dos uno a cada banda, babor y estribor. Suelen elegirse deportistas con experiencia y sangre fría, pues tienen la responsabilidad de marcar el ritmo y el resto les sigue.

Proejar, ir de proa (En euskara, brankaz joan):

Ir en sentido contrario a las olas, mar adentro, hacia fuera.



Proel (En euskara aurreko o aurrekalari):

Remero o remera que va en la proa (va solo, el resto por parejas). Generalmente suele ser de baja estatura y poco peso y técnicamente hábil. En las ciabogas ayuda a girar la trainera espaldeando (picando) con el remo corto.

Remo de repuesto (En euskara, ordezeko arrauna):

Remo añadido que suele llevarse durante la regata dentro de la trainera, (en el centro, a lo largo, encima de las bancadas con el estrobo ya colocado), por si se rompiese algún remo poder reemplazarlo.



Repalear (En euskara, errepaleatu):

Giro efectuado en la pala al sacarla del agua, por la muñeca más cercana al tolete. Después se mantiene esa inclinación (mientras vamos a buscar la siguiente palada) para disminuir el rozamiento del aire y evitar enganchar con alguna ola.

Tolete (En euskara, tolet):

Cilindro vertical delgado de alrededor de 12 cm de altura situado en el carel de la trainera. Es el elemento por el que se transmite el impulso del remo a la embarcación. Se engancha en ella el remo por medio del estrobo, a la altura del tope.



Tope (En euskara, tope):

Saliente o cosca que regula en qué punto debe contactar el remo con el tolete (y el brazo de palanca, por tanto) para que el remo no escape hacia abajo. Ubicado en el luchadero, parte cilíndrica y forrada del remo que se apoya en la toletería.

Trainera (En euskara, traineru):

Embarcación que en la actualidad se emplea para la competición. La integran 13 remeros/as y el o la patrón, mide 12 m de eslora y debe pesar un mínimo de 200 kg.

Trainerilla (En euskara, trainerilla):

Embarcación creada para la competición, que consta de 6 remeros/as y un o una patrón. Posee una longitud de 9 m de eslora y un peso mínimo de 100 kg.

PARTE II

REMO.
SU DIDÁCTICA.



Gipuzkoako Foru Aldundia

8. 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.

Se debe tener presente que además de impulsar o empujar mucho debemos preocuparnos de hacerlo de modo coordinado y armónico. Por un lado, debemos sacar el máximo provecho a la fuerza que ejercemos; y por otro, debemos facilitar el deslizamiento del bote. Recuerda que todos los movimientos que se efectúan con el cuerpo dentro del bote pueden entorpecer y perjudicar la velocidad del bote. Tan importante como una buena propulsión resulta intentar reducir y minimizar en todo momento aquellas fuerzas que son negativas para el desplazamiento de la embarcación. Hay que ser eficientes y rentabilizar la propia capacidad. No olvides que “no siempre es más rápido aquel barco que más impulso recibe”, o dicho de otro modo: “las y los remeros más fuertes no resultan siempre vencedores”. Es imprescindible sacar rendimiento y eficacia a tu potencial físico por medio de una técnica depurada.

Tradicionalmente el gesto técnico de la palada ha sido dividido en dos fases o secuencias distintas: la pasada y la preparación (o recuperación). Es decir, por un lado, movimientos positivos al sentido del desplazamiento (fuerzas a favor); por otro lado, fuerzas negativas, movimientos contrarios al sentido del desplazamiento. También se distinguían dos periodos de transición: ataque y sacada. La velocidad de desplazamiento del bote varía durante estas fases. Las últimas tendencias abogan por considerar este movimiento cíclico como unitario y armónico, tratando de subrayar de este modo ese carácter de continuidad, sin brusquedades. De todos modos, basándonos en criterios didácticos, para facilitar la comprensión del movimiento y para interiorizarlo mejor, desde una perspectiva más analítica suelen reconocerse ciertos momentos o secuencias:





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

ATAQUE

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

- La espalda (y el tronco) flexionada hacia adelante, pero erguida en todo momento (y no encogida), predispuesta para hacer fuerza en cualquier momento (de este modo se aprovechará la fuerza de los grandes grupos musculares del tronco y se evitarán las lesiones).
- La cabeza y el cuello estirados hacia arriba.
- Las rodillas flexionadas.
- Tobillos más abajo que las bancadas y flexionados.
- Brazos totalmente extendidos.
- Elevar las manos súbitamente.
- Procurar introducir la pala hacia proa, tan adelante como se haya llegado, para no perder amplitud de palada.
- Movimiento ágil, introducir la pala en el agua tan rápido como se pueda; pero, sin golpear el agua.
- Introducir la pala de modo casi vertical, para que el área de resistencia sea lo mayor posible, pero cuidado, que no se hunda la pala (para ello, leve inclinación del filo de abajo hacia proa).

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

Al inicio la velocidad del bote puede disminuir, ya que en el agua se infiere una resistencia contraria a la inercia que lleva el bote. De ahí la importancia de efectuar este movimiento de modo rápido y técnicamente limpio.

Si se efectúa un ataque ágil (rápido) a la hora de empujar no se nota tanta resistencia (aparentemente el agua parece más blanda). Se pasa el remo con más facilidad.

Si no se consigue introducir todas las palas del bote a la vez, se origina balanceo en la embarcación.



PASADA

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

- Se hace fuerza con los músculos de la espalda, hombros y tronco, tumbándose hacia atrás ayudado por el peso del cuerpo.
- Al inicio del empuje, aprovecharse también de la fuerza de las piernas (para ello es interesante no colocar recta la bancada de los pies, sino ligeramente inclinada hacia el tolete y banda exterior).
- La palada debe tener una aceleración en progresión (recordemos que el momento de menor velocidad del bote coincide instantes después a introducir el remo en el agua).
- Pasar el remo lo más rápidamente posible. (Tras haber sido introducido con suavidad).
- Tapar totalmente la pala del remo, pero sin hundirla más de lo necesario.
- Llevar la pala lo más vertical posible.
- A medida que se va tumbando, ir levantando las manos (llegan a la altura del pecho), para asegurar tapar las palas en el agua.

Tras haber aprovechado los grandes grupos musculares 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 (cuando ya nos hemos tumbado considerablemente).

Es importante que el último impulso de brazos, al final de palada, sea enérgico, vivo.

Una vez finalizado el movimiento de tumbarse del tronco (y espalda) se debe alcanzar un ángulo de 30° respecto a la horizontal. La tiborta (empuñadura) del remo debe llegar hasta encima del pecho. Se finaliza con las piernas totalmente extendidas (ya no están las rodillas arriba, por tanto) el coxis apoyado en la bancada y el tobillo estirado. 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 pasada. Momento de máxima velocidad del bote: poco después de sacar la pala del agua. Momento de menor velocidad: poco después de introducir la pala en el agua.





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

SACADA (SALIDA o FINAL)

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

- Sacar la pala vertical y limpia del agua, sin repalear, sin trabarse (engancharse) con el agua. Repalear en seguida, según se saca del agua, aprovechando el hueco de agua surgido tras la pala.
- Bajar con rapidez las muñecas (pecho-vientre-afuera) sin girarlas.
- Tan pronto como saquemos la pala del agua, comenzamos a extender los brazos.
- Todavía no comenzamos a levantar el tronco. Mucho cuidado con este movimiento negativo para el desplazamiento del bote.



RECUPERACIÓN (PREPARACIÓN)

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

- Los brazos ya los habíamos extendido inmediatamente, y solo entonces comenzamos a levantar el tronco lentamente (nunca antes).
- Insistimos en que la tiborta del remo ya había superado las rodillas (más a popa que ellas), para no engancharse con éstas en cuanto empiecen a elevarse.
- Se repalea, para reducir el rozamiento del aire, y en caso de tocar el agua evitar engancharse.
- El cuerpo se levantará muy lentamente ya que vamos en sentido contrario al desplazamiento del bote. Procuramos frenar lo menos posible.

Aprovecharemos esta fase de la palada (extendiendo la caja torácica) para: respirar profundamente (recuperarse de la contracción muscular anterior) y también para permitir el deslizamiento de la embarcación.

Para cuando se finalice esta fase el cuerpo se hallará dispuesto para acometer la siguiente palada (recordar cual era la posición de inicio de ataque).

La pala del remo se debe desplazar próxima (cercana) a la superficie del agua.

Insistimos en que este movimiento cíclico debe ser continuo y armónico, sin cortes ni paradas.





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

SECUENCIA DE PALADA



9. Errores técnicos más habituales

En el apartado anterior se han descrito las características del gesto técnico idóneo de la remada para la fase de iniciación. No es tarea fácil adquirir ese nivel óptimo. Hay que trabajar y ensayar mucho para acercarse a ese modelo. Conocer de antemano los fallos y defectos más frecuentes en el proceso de aprendizaje puede facilitarnos la labor de enseñanza de la remada, para que adoptemos las medidas preventivas a tiempo.

9.1. Listado de los errores técnicos más habituales

ERRORES MÁS HABITUALES durante el período de aprendizaje:

1) EN GENERAL

Sentarse encima de la bancada. (1)

Apoyarse en la bancada demasiado dentro/fuera.

Apoyar los pies excesivamente juntos. (2)

Tener todo el cuerpo en tensión.

Apretar la tiborta con fuerza.

No mirar a la pala del remo.

Movimiento discontinuo (con paradas) en la remada.

No coordinar debidamente las secuencias.

No adecuar la respiración a la remada.





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

2) EN EL ATAQUE

Llegar demasiado pronto y pararse a esperar.

Golpear el agua con violencia. (3)

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

Introducir la pala demasiado a popa. (4)

Ir a buscar excesivamente. (5)

Inclinación de la pala inadecuada:

- Demasiada inclinación.
- Inclinación al revés.



3) EN LA PASADA

No aprovechar la fuerza de la espalda.

Doblar los brazos antes de tiempo. (6)

Traccionar con la espalda flexionada.

Al tumbarse, inclinar la espalda hacia el lado opuesto. (7)

Tener el tope del remo lejos del tolete.

Traccionar con las muñecas flexionadas. (8)

Manos mal colocadas en la tiborta:

- La interior demasiado adentro.
- La exterior demasiado adentro.

Hacia el final, no tapar totalmente la pala.

Un final sin nervio.

Finalizar pasando los 4 dedos al otro lado de la tiborta.

Llevar el remo excesivamente a popa.



4) AL SACAR

Movimiento demasiado lento.
Escasa modificación de altura de manos.
Repalear dentro del agua (antes de tiempo).
Repalear con las 2 manos.

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



5) EN LA PREPARACIÓN

Comenzar a levantar el tronco, con los brazos todavía flexionados. (9)
Ir a buscar (levantarse) bruscamente.
Llevar la espalda flexionada.
Elevar la pala en el aire excesivamente. (10)

Llevar la pala con inclinación inadecuada:

- Demasiada.
- Menos de la debida.

Abrir las rodillas.





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

9.2. Descripción de los errores técnicos más habituales.

1) EN GENERAL

• Sentarse encima de la bancada.

En contra de lo que cree mucha gente, el remero o la remera de competición no va sentado encima de la bancada. Para rentabilizar la fuerza de las grandes masas musculares de piernas y espalda, es importante que el glúteo no se deslice. A tal efecto, quien rema se coloca más adelante y más abajo, apoyándose a la par del coxis. Puede decirse que la persona que rema va encajada a presión entre las dos bancadas. Esta postura es más incómoda; pero más eficaz.

• Apoyarse en la bancada demasiado dentro / fuera.

De cara al equilibrio de la embarcación es importante distribuir adecuadamente el peso a ambas bandas (babor-estribor). Por tanto, es determinante donde se hallan apoyados los y las remeras de una y otra banda. Pero, por otra parte, si nos fijamos únicamente en el impulso de cada deportista, sabiendo que el tolete es el punto de apoyo de la palanca; el brazo de palanca (distancia entre el tope y la tiborta) determinará a qué distancia colocarnos en la bancada.

Diversos errores en la técnica citados en este apartado vienen derivados por la distancia de apoyo respecto al carel (escapar al remo, tumbarse al lado opuesto, aprovechar la fuerza de un solo brazo, girar totalmente la muñeca de fuera, recorrido excesivamente corto en el agua...).

• Apoyar los pies excesivamente juntos

Siguiendo la estructura de los botes de banco móvil, algunos remeros y remeras apoyan los pies casi juntos. De cara a la fase de preparación o recuperación, en especial para mantener el bote en equilibrio, resulta vital apoyar los pies con una separación considerable. Nos ayudará a sostener el cuerpo debidamente y a equilibrar el bote, especialmente en situaciones de mala mar.

• Tener todo el cuerpo en tensión

En todos los deportes, pero especialmente en los cíclicos de resistencia, es fundamental conseguir un gesto técnico cómodo y económico; es decir, conseguir cansarse lo menos posible. Si bien es cierto que en la competición habrá momentos en los que trabajemos a nuestra intensidad máxima; es importante ser capaz de relajar los músculos en la fase de recuperación. En la pasada, al traccionar, debemos conseguir contraer cada músculo únicamente durante el momento correspondiente. Algunas personas no son capaces de remar relajadas. A pesar de remar a ritmo muy lento, llevan todo el cuerpo agarrotado, contraído, en tensión.

• Apretar la tiborta con fuerza

En línea con el anterior error, numerosos remeros y remeras (sobre todo en la fase de iniciación) agarran el remo con demasiada fuerza y lo comprimen con las muñecas. Además de cansarse innecesariamente, les surgen ampollas en la piel. Son conocidas las consecuencias negativas que acarrearán: dolores, impedimentos para entrenar, anemia y debilidad...

- **No mirar a la pala del remo**

En el remo olímpico o de banco móvil se recomienda llevar la cabeza enderezada y recta mirando hacia popa. En nuestro caso, sin embargo, en la fase de iniciación (cuando todavía no se domina el gesto técnico) y sobre todo si el estado de la mar está movido, es imprescindible observar la pala a lo largo de su recorrido. Comprobar que lleva una inclinación correcta, que va tapada en su totalidad durante la pasada, que se saca limpiamente sin repalear dentro, que se va a buscar sin tocar el agua, con la altura e inclinación adecuadas.

- **Movimiento discontinuo (con paradas) en la remada.**

Este movimiento cíclico y continuo, si no lo efectuamos sin interrupciones, se perjudicará notablemente la navegación e inercia de la embarcación. Serán momentos críticos cuando se introduce la pala en el agua, o cuando los cuerpos comienzan a desplazarse a popa, por lo que los analizaremos posteriormente. Ahora hemos querido mencionarlo como planteamiento genérico.

- **No coordinar debidamente las secuencias**

Como se ha mostrado, para desarrollar una palada deben encadenarse una serie de secuencias o submovimientos sucesivos. Tan importante como ejecutar unos ángulos adecuados es respetar la secuencia lógica de los sucesivos movimientos. No comenzar un submovimiento antes de la relación (orden) que le corresponde a los otros y viceversa.

- **No adecuar la respiración a la remada (inspirar cuando toca espirar y viceversa).**

Son de sobra conocidos los dos movimientos de la respiración (ventilación): inspiración y espiración. Al hacer fuerza, contrayendo los músculos, se debe expulsar el aire y al relajarse, llenar los pulmones. En el gimnasio, al entrenar los músculos abdominales puede ensayarse ese proceso.

2) Errores en el ATAQUE

- **Llegar demasiado pronto y pararse a esperar.**

Es importante que coordinen bien todos los y las que reman y que actúen a la vez; pues en caso contrario aumentan las fuerzas negativas. En concreto, el movimiento de flexión hacia popa (fase de preparación) es en sentido contrario al desplazamiento del bote (de ahí la importancia de hacerlo suavemente). Para evitar este defecto en la siguiente palada debemos intentar levantarnos más lentamente, para llegar a la vez con los demás y no tener que esperar. En este movimiento armónico y continuo, los parones y sobresaltos son muy perjudiciales, pues entorpecen la tendencia del bote de continuar deslizándose.

- **Golpear el agua con violencia**

En el momento del ataque el bote está disminuyendo su velocidad. Es cuando mayor resistencia se recibe del agua al empujar con la pala (está más dura que nunca). A medida de que vamos pasando el remo, el bote va cada vez más rápido, por lo que el remo deberíamos llevarlo cada vez más rápido. Propulsión progresiva: de menos a más. No gastar toda la fuerza al principio, imprimiendo un golpe (que además desestabiliza el bote).



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Hace algún tiempo (basado en premisas falsas) se sostenía que cuanto más se salpicase en el ataque, (creando ruido) más se impulsaba el bote. El impulso se valoraba en función del remolino o estela dejada por el remo en el agua.

Hoy en día, por el contrario, mayoritariamente se mantiene otra tesis: si no existe una sincronía total, (todas las palas entran a la vez en el ataque), es muy perjudicial que mientras algunas palas permanecen todavía en el aire (antes de entrar), las otras impulsen con tanta energía. Eso provocará mucho balanceo en el bote, perjudicando el equilibrio y navegabilidad del bote.

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

Si comenzamos a traccionar algo antes de que la pala encuentre resistencia en el agua, efectuaremos fuerza negativa al desplazamiento sobre la trainera por medio de los pies.

Basándonos en la ley física de acción-reacción, si en ese momento tenemos todavía el hombro sin apoyar debidamente, la reacción en vez de transmitirla al tolete, puede reaccionar a la propia pala haciéndola saltar hacia atrás en el agua o a la tiborta en las manos. En consecuencia, se malgastará energía en una dirección ineficaz.

Así mismo, comenzar a impulsar con la pala en el aire puede derivarse en el error anterior; es decir, golpear el agua por iniciar el ataque con la pala demasiado alta.

- **Introducir la pala demasiado a popa**

Con la intención de alcanzar más lejos, nos flexionamos demasiado hacia adelante (a buscar) en una postura forzada, al final bajamos la altura de las manos. En consecuencia, justo antes del ataque la pala se eleva en exceso. En el momento de comenzar a bajarla no interesa que estuviese tan alta, pues es muy difícil que baje totalmente vertical y en vez de meterla en el agua en el punto máximo al que habíamos llegado, se pierde terreno y se introduce algo más atrás (a popa) desperdiciando un tramo muy valioso para impulsar el bote. Se recorta la amplitud de la palada, desaprovechando parte del recorrido.

La raíz de los tres últimos defectos radica en que al ir a buscar a popa se flexiona mucho el cuerpo y se baja la altura de las muñecas. Se evitarían manteniendo la altura de las manos antes de iniciar el ataque.

- **Ir a buscar excesivamente**

Al ir a buscar la siguiente palada, al preparar el ataque, si flexionamos el tronco en exceso, desplazamos mucho peso hacia popa (aumentando el rozamiento), facilitamos que el bote cabecee, aumenta el cansancio de quien rema, y nos encontramos en una posición ergonómicamente inadecuada para ejercer fuerza.

Por otro lado, debemos tener presente que si efectuamos una descomposición vectorial de esa fuerza en dos ejes, el componente que coincide con la dirección en la que se desplaza el bote será más pequeño cuanto más a proa introduzcamos la pala.

Este defecto en ocasiones puede estar relacionado con levantarse demasiado deprisa. Si llegas antes que el resto del grupo al lugar del ataque, al ser consciente de que no conviene pararse tendrás la tentación de proseguir, aunque sea muy lentamente.

- **Inclinación de la pala inadecuada:**

- Demasiada inclinación.*

- Al contactar con el agua corre el riesgo de salir para arriba, como si rebotase. Además si el área de contacto (y de resistencia) es menor; por lo tanto, el impulso que provoca también.

- En el remo olímpico no debemos preocuparnos de la inclinación a aplicar al remo (a la pala) pues la impone la propia chumacera (allí no hay estrobo). Sin embargo, en el remo de banco fijo debemos controlarlo con la muñeca (la interior del remo). Habilidad por tanto, a aprender por medio de la práctica.

- Inclinación al revés:*

- El remo se hundirá hacia el fondo del agua; no impulsará debidamente, y en el momento de sacarla frenará el bote empujándolo hacia abajo (como si pesase más) y provocará un enorme balanceo. En suma: aumentará las fuerzas negativas al sentido del desplazamiento; perturbará el equilibrio; incrementará el rozamiento y perjudicará su deslizamiento.

Para librar una palada sumergida (sacarla a la superficie) es importante girarla hasta dar con el ángulo de inclinación adecuado para que salga fácilmente. Si vemos que por mucho que se empuje no quiere salir, el secreto reside en girar con la muñeca por la tiborta hasta dar con ese punto de inclinación idóneo.

3) Errores en la PASADA:

- **No aprovechar la fuerza de la espalda.**

Este error y el próximo se encuentran estrechamente ligados. En un bote que va en marcha, si soltásemos un remo que está enganchado al tolete por el estrobo, lógicamente, por efecto de la corriente la pala iría hacia popa. Para que nuestro empuje impulse a la embarcación, debe ser más rápido que la diferencia de velocidad del bote respecto al agua, de mayor aceleración para que encuentre resistencia. Durante la fase de aprendizaje, en ocasiones se da este defecto, por sensación de inseguridad, (miedo a caerse hacia atrás), y pasan el remo despacio en el agua, sin esa aceleración necesaria. No controlar la inclinación de la pala o la altura de las manos les produce esa falta de confianza. No poder aprovechar en su totalidad la fuerza de estos enormes grupos musculares supone una pérdida importante de cara al rendimiento.

- **Doblar los brazos antes de tiempo**

Muy ligado al defecto anterior. Los brazos son importantes para transmitir el peso total del cuerpo y el impulso de estos grandes grupos musculares. Se mantienen extendidos, para contraerlos en el último momento. Si los flexionasen desde el principio, no podrían transmitir debidamente el impulso de los grupos musculares citados. En la fase de aprendizaje es habitual emplear la fuerza de los brazos, desaprovechando las posibilidades que nos ofrece el cuerpo en su totalidad.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

- **Traccionar con la espalda flexionada**

En esa postura no se puede hacer fuerza como es debido, se desaprovecha el potencial del músculo. Por otro lado, puede originar problemas de salud en la columna vertebral. En los consejos preventivos y de ergonomía se insiste en la importancia de mantener la espalda recta al hacer fuerza.

- **Al tumbarse, inclinar la espalda hacia el lado opuesto**

El proceso de impulsar en el remo se basa en el mecanismo de las palancas simples. El tolete cumple la función de punto de apoyo. Ese elemento se encuentra en un lateral de quien rema, al final de la palada la tiborta se desplaza hacia ese costado. Se aplicará más fuerza y la o el deportista aprovechará mejor su potencial si al tumbarse se inclina hacia ese lado (babor o estribor).

Este gesto sin embargo dificulta el movimiento de librar las manos y aumenta la posibilidad de quedarse enganchado. Por tanto, quienes no dominan la técnica, para evitar problemas, se escapan con el cuerpo hacia el otro lado; perdiendo eficacia en el empuje. En ocasiones puede deberse a encontrarse en la bancada apoyados demasiado al interior. En esta fase es importante ensayar en aguas tranquilas, pues las olas y movimiento del agua aumentan considerablemente el riesgo de enganchar la tiborta.

- **Tener el tope del remo lejos del tolete**

Puede ser consecuencia del error anterior. Debemos tumbarnos ligeramente hacia fuera, manteniendo en todo momento el tope contra el tolete. El entrenador o la entrenadora ha seleccionado la medida de palanca supuestamente óptima; no debemos modificarla.

- **Traccionar con las muñecas flexionadas**

En el momento de traccionar las muñecas no deben estar flexionadas; sino como prolongación del antebrazo. Debe marcar una línea de continuidad con el brazo. En caso contrario, se encuentran forzadas, en una posición incómoda y antinatural, y no transmiten el impulso de los brazos. Esas muñecas bloqueadas, romperán la cadena de transmisión e impedirán el impulso de la espalda.

- **Manos mal colocadas en la tiborta (no se aprovecha la fuerza de ambos brazos):**

Ya ha sido citado que el sistema de propulsión del remo se basa en el principio de la palanca simple. El brazo apoyado en la parte externa del remo posee mayor importancia, por tanto. Pero el trabajo de ambos se complementará. Tanto al transmitir la fuerza de los otros grupos musculares, como al emplear su propia contracción, aprovechar la fuerza de ambos brazos será decisivo de cara a la eficacia del rendimiento.

* La interior demasiado adentro (con respecto al remo; la exterior respecto al bote): En el caso de remeros y remeras de babor, si apoyan la mano derecha demasiado cerca del tolete, el brazo de palanca les queda demasiado corto para poder aprovechar su fuerza debidamente.

*La exterior demasiado adentro: no se apoyan en el extremo de la tiborta, desaprovechando parte del brazo de palanca. Esos centímetros desperdiciados son muy valiosos en la eficacia de la palada.

- **Hacia el final, no tapar totalmente la pala (ir sacándola poco a poco).**

Algunas personas a medida que se van tumbando, no mantienen la altura de las manos. Al final, la tiborta no se les queda a la altura del pecho; sino del ombligo. Por lo tanto, no llevan la pala tapada en el agua a lo largo de todo el recorrido. Al conseguir menos resistencia el impulso que imprimen en el tolete será menor. Se debe recordar la necesidad de adaptar las medidas a las características de quien rema: altura de la bancada respecto al carel, distancia del tolete, palanca del remo...

- **Un final sin nervio (falta de aceleración).**

Instantes después de finalizar la palada es cuando el bote alcanza su velocidad máxima; y es justo al inicio del ataque cuando más lento va. La pasada, por tanto, deberá de ir en progresión, pues la velocidad con respecto al agua así lo exige para que haya empuje. Esa aceleración deberá ser más palpable a medida que nos acercamos a la sacada.

- **Finalizar pasando los 4 dedos de la mano externa encima de la tiborta**

Al final de la palada, la tiborta se acerca al carel. Al remar muy largo, algunos giran la muñeca externa totalmente hasta poner los dedos paralelos al remo, por encima. En esa posición no puede imprimirse fuerza como es debido. Deberá decidirse donde acabar la palada, pero al menos, no más allá de donde se mantenga una postura correcta para empujar.

- **Llevar el remo excesivamente a popa**

Del mismo modo que es importante introducir todas las palas en el agua al unísono, lo es que todas salgan del agua de modo coordinado, pues en caso contrario se desestabiliza el bote (aumentando el rozamiento, desaprovechando el impulso y reduciendo la velocidad). Si mientras unas palas ya están en el aire, otras permanecen en el agua, se impide mantener los dos careles a la misma altura.

Hay que tener cuidado con el principio de que cuanto más larga sea la palada más irá el bote. Si descomponemos en los dos ejes o vectores la fuerza que imprime el remo en el tolete, nos percatamos de que el tramo final de esa palada tan exagerada no ayuda en gran medida a avanzar al bote (en la dirección del movimiento). Por tanto, basándonos en la eficacia, resulta más rentable finalizar cada palada donde corresponda con calidad (ágilmente) e ir a buscar la próxima, en vez de alargarla excesivamente.

4) Errores en la SACADA (salida)

- **Movimiento demasiado lento.**

En el momento de sacar la pala del agua es importante tras dar la última aceleración, sacar limpiamente para no trabarse con el agua. En ese momento la pala se desplaza en sentido contrario a la dirección del bote, y debe afrontar la inercia. Se necesita un ágil movimiento de manos. En el último momento de la palada resulta necesaria una fuerza añadida de los brazos. Algunas personas no utilizan esa aceleración; por lo que salpican al arrastrar por el agua y frenan y desequilibran el bote. Tras la pala hay que conseguir un hueco que facilite librarla limpiamente.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

• Escasa modificación de la altura de las manos

Para sacar la pala limpiamente del agua, se deben bajar las manos en vertical y de modo muy ágil. Así lograremos finalizar con la pala vertical y totalmente tapada bajo el agua; y evitar posteriormente engancharse con el agua, sacándola con determinación. En ocasiones no efectúan ese cambio de altura de manos con la contundencia necesaria (arriba-abajo-adelante) en ángulo recto y bien marcado. Un requisito previo será no finalizar con la tiborta a la altura del ombligo, sino del pecho.

• Repalear dentro del agua, antes de tiempo (y no en el aire, tras sacar)

La pala hay que sacarla del agua prácticamente vertical y una vez en el aire repalear. Así aseguramos un empuje máximo y en la fase de recuperación un rozamiento mínimo con el aire (o riesgo de trabarse con las olas). Hay deportistas que al final de la palada van repaleando poco a poco antes de tiempo y justamente en un momento clave, cuando hay que dar el impulso final con la mayor aceleración no pueden aprovechar el área total de la pala. Además de este modo, en vez de aligerar el bote, elevándolo, lo empujan hacia abajo aumentando su peso y rozamiento.

• Repalear con las 2 manos

El brazo exterior del remo es el que mayor fuerza imprime (al tener mayor brazo de palanca). Al finalizar la palada y bajar la altura de muñecas debe de extenderse inmediatamente para empezar con la fase de recuperación. Resulta más rentable que además del movimiento de traccionar y empujar (ambas manos), sea la otra mano la única responsable de girar el remo (la más cercana al tolete). Así quienes remen de babor repalearán con la mano derecha y los de estribor con la izquierda.

• Repalear con la mano contraria

Reiteramos que la muñeca de fuera de la tiborta debe limitarse a traccionar y empujar. La interna, además deberá encargarse de girar (para repalear). Entendemos que es la postura más eficaz.

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

Es muy importante introducir y sacar los remos a la vez del agua; así como imprimir un recorrido largo en el agua (mayor impulso). Pero al alargar en exceso la palada, aumenta el riesgo de enganchar el remo luego al levantarse (en la fase de preparación). Las y los principiantes (a veces inconscientemente) acaban la palada antes de tiempo para evitar ese riesgo de enganchar el remo.

5) Errores en la fase de PREPARACIÓN (o recuperación)

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

Las embarcaciones tradicionales de competición de banco fijo, comparadas con las diseñadas y creadas específicamente para competición tienen una diferencia significativa: su longitud es considerablemente más reducida. Los botes de banco móvil presentan distancias notables desde las personas ubicadas en las esquinas hasta los extremos del bote. En consecuencia los botes de banco fijo corren el riesgo de cabecear y de hundir la proa en cada palada.

Las y los remeros pueden originar fuerzas negativas considerables (pensemos en la proporción que supone el peso de 13 remeros/as en un bote de 200 kg, por ejemplo). Una vez finalizado el movimiento de tumbarse (los troncos), no conviene comenzar a levantarse hacia popa de golpe y

bruscamente, pues es un movimiento en sentido contrario al de desplazamiento del bote. Por otra parte, una vez finalizada la fase de contracción muscular y de imprimir fuerza; en la relajación o recuperación, conviene tener los brazos estirados para facilitar respirar con más facilidad.

- **Ir a buscar (levantarse) bruscamente**

Ya se ha comentado que resulta negativo llegar antes de tiempo y quedarse esperando. Ese movimiento debe ser lo más lento posible (contrario al sentido de desplazamiento). Para que el bote se desplace a gran velocidad tan importante como empujar mucho es dejarle deslizarse al bote. Cuando todos los y las remeras van a buscar la siguiente palada (fase de preparación) el centro de gravedad del bote se traslada a popa, aumentando el rozamiento del bote. En el trabajo muscular es importante la fase de relajación tras la contracción, para evitar acumular el cansancio y evitar la fatiga.

- **Llevar la espalda flexionada**

Es importante mantener en todo momento la espalda recta y erguida. Una postura cómoda facilitará a los pulmones su labor al respirar. Así mismo, de cara a la prevención de problemas en la columna vertebral es importante tener en cuenta las orientaciones ergonómicas pertinentes.

- **Elevar la pala en el aire excesivamente**

Hay quienes pecan del defecto de la “manivela”. Con las manos realizan un movimiento circular, en vez de hacerlo lineal (dos rectas paralelas a distinto nivel, una para la ida y otra para la vuelta). El resultado es que la pala describe un círculo (en vez de ir casi a ras de agua). Así mismo, otros se agachan (las manos y la tiborta) antes del ataque, tratando de llegar más lejos, por lo que la pala se eleva en el aire. Basta con llevar la pala con inclinación adecuada y sin elevarla más de lo necesario. Cumpliendo estas dos premisas (altura e inclinación adecuadas) se obtienen innumerables beneficios: se consume menos energía, se perjudica menos al equilibrio, más facilidad para coordinarse todo el grupo a la vez y menos rozamiento del aire.

- **Llevar la pala con inclinación inadecuada:**

* *Demasiado repaleo:* si el bote se desequilibra, se corre el riesgo de enganchar con alguna ola y de que la pala se vaya al fondo (entorpeciendo notoriamente el transcurso del bote). Aumenta innecesariamente el cansancio de las muñecas y dificulta precisar la inclinación del ataque. En el remo de banco móvil las chumaceras permiten mayor ángulo de repaleo, pero esa función se dificulta enormemente cuando debe regularse por medio del estrobo.

* *Menos inclinación que la debida.* Correríamos el riesgo de salpicar en el agua (aunque no se hundiese). Aumentaría el rozamiento con el aire. Se cansarían más los brazos. Incidiría en sentido contrario al desplazamiento del bote.

- **Abrir las rodillas**

Cuando vamos a buscar la siguiente palada, algunas personas para no enganchar la tiborta con las rodillas las abren hacia los lados. Las rodillas deberían flexionarse en un plano vertical (estirarse al empujar, flexionarse al levantarse). No debiera producirse movimiento lateral. En el momento de levantarse deben mantener la tensión, apoyados en la bancada de los pies, y ayudando a los abdominales a levantarse.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

9.3. Origen de los defectos en la técnica

En el proceso de enseñanza del gesto técnico de la remada suelen ser habituales una serie de carencias y fallos por parte de los y las aprendices. En cada caso es importante analizar de donde proviene el origen de ese error. Para diseñar las medidas de intervención correspondientes. De cara a enumerar las posibles razones u orígenes que provocan los defectos técnicos, hemos elaborado el siguiente listado:

- 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.

• Falta de práctica.

Para aprender todo patrón motor o gesto técnico deportivo es imprescindible vivenciarlo y experimentarlo. A base de practicarlo y ejercitarlo, con el tiempo, llegaremos a automatizarlo. El error no hay que asociarlo con el fracaso; hay que entenderlo como un elemento más, integrante y consustancial del proceso de aprendizaje. Se aprende fallando, viendo cómo no debe hacerse algo. Por medio del ensayo y el error, probando, poco a poco se irá mejorando la ejecución técnica y nos iremos acercando al patrón propuesto. El nivel técnico alcanzado dependerá del tiempo y volumen de trabajo invertido. La calidad de nuestra remada estará acorde con la fase de aprendizaje en la que nos encontremos. Debemos de ser capaces de ir mejorando el nivel de ejecución pero no exigir por encima de lo que corresponde.

• No haber comprendido a nivel teórico el modelo o movimiento propuesto.

A la hora de aprender un gesto técnico el paso previo reside en comprender las características de ese movimiento; es decir, imaginarlas, visualizarlas y representarlas mentalmente. Inicialmente debemos conocer los pormenores de ese patrón o modelo motor (mentalmente) y posteriormente intentar replicarlos con el cuerpo. Es posible que tengamos dificultades para repetir con exactitud ese movimiento que pretendemos emular; pero si ni siquiera lo hemos comprendido, seguro que no nos sale correctamente. Debemos de esclarecer algunos mitos, tabúes o falsas creencias que se hallan muy extendidas, por ejemplo, que ganan las regatas siempre: la tripulación con más fuerza, la que usa ritmo más vivo, la de ataque más fuerte...

• Percepción irreal del movimiento que él mismo ejecuta.

Todos los sistemas de percepción y sensoriales son subjetivos y corren el riesgo de alejarse de la realidad distorsionándola. Debemos asegurarnos de que la percepción que han captado los y las aprendices es correcta, para que vayan adquiriendo ese modelo motor. Sucede con frecuencia que nos discuten la necesidad de cambiar en la dirección que les requerimos, pues no aceptan nuestra descripción acerca de su ejecución. Debemos afrontar las percepciones distorsionadas. Los espejos en el foso de remo y más adelante, la cámara de vídeo en el entrenamiento de agua, nos será de gran ayuda en esta labor.

• Material de medidas y dimensiones inadecuadas.

En la fase de iniciación resulta necesario adaptar las herramientas (remos, palancas, distancia de toletes...) a las características antropométricas de cada deportista. En ocasiones no se individualiza el

material a las medidas de cada aprendiz. Así mismo, independientemente de adaptar al tamaño de cada persona, se quiere subrayar otro aspecto: las medidas óptimas para competir y para aprender no tienen porqué coincidir. El reglaje de una embarcación para alcanzar la velocidad máxima (competir) y el de otra para facilitar la adquisición de un gesto técnico correcto (aprender) pueden discrepar notoriamente. Debido a su importancia, lo analizamos más pormenorizadamente al final de este apartado. (*)

- **Transferencia negativa de movimientos similares.**

Al empezar a aprender un movimiento, no partimos de cero. Las experiencias previas condicionan nuestra capacidad de aprendizaje. Si anteriormente hemos practicado actividades parecidas, podemos recibir cierta transferencia de ellas, y aquello aprendido previamente puede facilitarnos el aprendizaje del actual movimiento si acertamos a aplicarlo al nuevo contexto (transferencia positiva). Sin embargo, en ocasiones puede resultar un hándicap, si presenta dificultades para eliminar un vicio o tendencia ya adquirido (automatizado): cuando aplicar la fuerza de la espalda, cómo aprovechar la fuerza de los brazos, donde agarrar la tiborta, inclinación adecuada de la pala, giro de las muñecas... Pero subrayamos, que por término general, los casos de transferencia positiva superan a los segundos.

- **Limitaciones derivadas de la aptitud física.**

En ocasiones, lagunas o niveles bajos en la condición física pueden condicionar una correcta ejecución técnica: la falta de flexibilidad puede impedir una correcta amplitud de palada y obligar a acercar el ataque; unos abdominales no desarrollados pueden inducir a levantarse antes de tiempo; falta de fuerza en los brazos, a no acabar bien la palada (vertical y tapada) pues adquiere mayor resistencia...

- **Miedo, falta de seguridad.**

No debemos olvidar que el remo se practica en el medio acuático, un entorno extraño al ser humano. Hay deportistas que no dominan la técnica de la natación y el agua les produce mucho respeto (en ocasiones hasta algo más). Esta variable llega a bloquearles en ocasiones; obstaculiza los canales de comunicación en el proceso percepción-procesamiento-ejecución; y en consecuencia, esas personas no son capaces de ejecutar correctamente el gesto técnico.

Para interiorizar cómodamente el movimiento es imprescindible encontrarse en estado de confianza, tranquilidad y relajado, y así olvidarse de los condicionantes externos y las preocupaciones. No podremos acometer el proceso de enseñanza-aprendizaje hasta que nos tranquilicemos. No tumbamos la espalda debidamente, en cuanto se balancea el bote soltar las manos y agarrar el carel, etc... pueden ser síntomas e indicadores de ese estado de inseguridad y temor.

- **Cansancio, sesión excesivamente larga.**

Para todo aprendizaje es requisito necesario un umbral mínimo de atención y concentración; también en el aprendizaje motor. Un movimiento automatizado podemos repetirlo a pesar de no dedicarle excesiva atención; pero en la fase previa de interiorizarlo o si deseamos perfeccionarlo, es imprescindible estar atento, en caso contrario no lograremos más que reforzar los defectos y vicios ya adquiridos. Debemos distribuir bien el tiempo que pensamos dedicar al aprendizaje. Desde el punto de vista de la eficacia, para lograr sesiones de calidad, es importante ofrecer suficiente número de estímulos, reforzar mediante recuerdos, de duración adecuada cada uno de ellos y con intervalos intermedios de recuperación y descanso apropiados.

A continuación profundizamos el cuarto de estos epígrafes: (*)

- **Material de medidas y dimensiones inadecuadas (II).**

Ante un error o defecto, se debería analizar cada caso para tratar de dar con la raíz del problema. En



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

ocasiones puede ser debido a la utilización de material no reglado debidamente a las características antropométricas del o la practicante. Entre otras podemos encontrar las siguientes causas:

*** *El remero está demasiado alto.***

Quienes reman suelen forrar la bancada (o el interior del culote) con material amortiguante para proteger el culo de las rozaduras. Los botes de iniciación suelen tener bancadas de material muy rígido y resistente (para prolongar su duración). De cara a la iniciación el bote de competición habitualmente empleado es el batel (de carel muy bajo). Si la persona que rema se encuentra demasiado alta, se pueden originar las siguientes consecuencias: al final de la palada las manos quedan a la altura de la barriga; en la fase de recuperación no se libran las rodillas debidamente (se escapa al remo, se abren las rodillas); según se va finalizando la palada no se tapa como es debido la pala...

*** *El remero está demasiado bajo.***

Los botes largos diseñados para mar abierto (caso de la trainera), a pesar de tener todas las bancadas alineadas a la misma altura, la distancia respecto al carel varía mucho en función de la zona en la que se ubica. Si a esto añadimos que los y las aprendices generalmente suelen ser de estatura todavía no desarrollada, nos encontramos que a quienes reman en la proa, les surgen dificultades a la hora de: tapar la pala a lo largo de todo el recorrido, asegurar la amplitud de la remada, realizar la recuperación a una altura adecuada...

*** *El tolete se encuentra demasiado cerca.***

La distancia entre la bancada en la que se apoya quien rema y el tolete es una medida muy importante. Si es demasiado corta, la tiborta le molestará a la o el deportista, tendrá problemas para librar el remo; no dominará bien el remo; le inducirá a esquivar el remo (tumbándose hacia el otro lado); se sentará más al centro (desestabilizando el bote)...

*** *El tolete se encuentra demasiado lejos.***

En este caso, al introducir el remo en el agua habrá que flexionar en exceso el cuerpo (postura no aconsejable para la columna vertebral); será más dificultoso introducir la pala en el ataque allá donde corresponde; al final de la palada, aumentará el riesgo de llevar el remo hasta el costado...

*** *La palanca es excesiva.***

Como en el caso anterior, suele producirse al emplear con aprendices muy jóvenes materiales preparados para personas adultas. Tendrán dificultades para dominar la tiborta, lo que repercutirá en la pala. Así mismo, puede originar vicios como: tumbarse hacia el lado opuesto (para librar el remo), no aprovechar en su totalidad el brazo de palanca, verse obligados a sentarse más adentro...

*** *Las medidas son demasiado duras.***

Como es sabido, el funcionamiento para impulsar a remo se basa en el mecanismo físico de las palancas de 1º grado, integrado por tres elementos: fuerza, resistencia y punto de apoyo. Modificando el área de la pala (longitud o anchura), el tope o punto de apoyo del remo... podemos modificar esa relación. En distintos idiomas a esa relación se la denomina rapport. Tener un rapport demasiado duro provocará una resistencia enorme a la hora de remar. Para superar este problema quien rema (conscientemente o no) puede optar por varias salidas: llevar la pala vertical pero sin taparla en su totalidad; sacarla antes del agua; levantarse antes de acabar la palada... Insistimos en que las medidas pensadas para la competición y los diseñados para el aprendizaje del gesto técnico no tienen porqué coincidir.

10. Ejercicios para trabajar la técnica

En este apartado se proponen una serie de ejercicios válidos para entrenar la mejora del gesto técnico. En líneas generales somos partidarios de una metodología globalizada, que trabaje este movimiento cíclico en su totalidad, para que conozcan la realidad tal cual desde el principio, 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, algunos ejercicios pueden sernos de gran ayuda. Por lo tanto, queremos dejar claro que lo que a continuación se muestra no pretende ser un recetario a seguir paso a paso, sino un menú con elementos aislados para cada caso. Queda en manos de cada entrenador o entrenadora decidir qué ejercicio le puede interesar a sus necesidades y la posibilidad de adaptarlo.

Estos ejercicios pueden facilitar el aprendizaje del gesto técnico a principiantes; pero también a personas veteranas a corregir defectos ya automatizados. La mayor parte de los ejercicios van dirigidos a adquirir la remada. Si embargo, algunos iniciales son para entrenar la habilidad de equilibrio en el bote.

Para ensayar estos ejercicios se recomiendan botes cortos, en nuestro caso el batel (o batel mono-plaza o yoleta individual).





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

PROPUESTA

Con las palas de la banda opuesta en el aire; la nuestra horizontal apoyada en el agua, bruscamente, de repente...

- ... elevar la tiborta (uno cada vez).
- ... elevar la tiborta (todas las personas de la banda a la vez).
- ... bajar la tiborta (uno cada vez).
- ... bajar la tiborta (todos/as los de la banda a la vez).
- ... flexionar el cuerpo por encima de la borda hacia fuera (rotativamente).
- ... flexionar el cuerpo por encima de la borda hacia fuera (todos/as los de la banda a la vez).

**Adoptar las medidas de seguridad pertinentes para evitar el vuelco.*

Todas las personas tumbadas y con las palas fuera del agua. De golpe, bruscamente, levantarse hacia popa para ir a buscar la siguiente palada:

- Con el bote parado.
- Con el bote en marcha.

El resto del grupo, con las palas en el aire; comenzar a remar ...

- una sola persona.
- la banda entera.

Vamos remando muy lento, y antes que el resto, introduce la pala en el agua...

- un remero o remera.
- todos, las y los de una banda.

Vamos remando muy lento, y antes que el resto, saca la pala en el agua...

- un remero o remera.
- todos, las y los de una banda.

Rotativamente, experimentar todos y todas el puesto de patrón.

Dar giros y ciabogas.

Inicialmente a ritmo lento y muy abiertas. Posteriormente a más velocidad y más cerradas. Probar:

- por babor
- por estribor

OBJETIVO

Desarrollar la destreza del equilibrio.

Experimentar los recursos que disponemos para equilibrar el bote en el agua.

Percatarse de las fuerzas negativas.

Percibir la influencia de la remada en el equilibrio del bote.

Percatarse de la incidencia de no remar a la vez con las demás personas.

Tomar conciencia de cómo repercute en el equilibrio del bote el no remar el grupo a la vez.

Vivenciar los desequilibrios y fuerzas negativas que sufre el bote.

Percibir las tendencias del bote.

Aprender a mantener los careles nivelados.

- Ponerse de pie (en el bote).
- Cambiarse de puesto dentro del bote.
- Pasar de un bote a otro.

**Extremar las medidas de seguridad para estos ejercicios.*

Experimentar recursos para equilibrar el bote. Tomar confianza.

Realizar circuitos de habilidad (tipo gincana) que incluyan maniobras:

- Giros (de 90, 180 y 270 grados);
- Vamos en marcha, parar totalmente el bote y reanudar;
- Ciar, tramos en marcha atrás...

Desarrollar habilidad para controlar y maniobrar el bote.
Tomar confianza.
Mejorar el equilibrio.

Recoger y traer un objeto que está flotando en el agua (boya).

Desarrollar habilidad para controlar y maniobrar la embarcación.

Hacer una remada exageradamente larga, tanto los cuerpos como el recorrido de los remos.

Asegurar el recorrido de la remada (se acorta al subir de ritmo). Trabajar la altura de las manos.

Practicar a ritmo exageradamente lento.

Tomar conciencia de las características técnicas de cada apartado.

Tras cada palada, pararse, con el cuerpo tumbado y los brazos ya estirados (tras la sacada), en espera de ir a buscar la próxima palada.

Aprender a sacar rápido las manos.
Aprender la altura de manos.
Percibir influencia de fuerzas negativas.

Intercalar paladas fuertes y suaves: 1:1; 2:2; 3:3...

Tomar conciencia de la importancia de la coordinación y de la fuerza de cada palada.

Realizar solamente el ataque y la fase inicial de la palada.

Aprender un ataque limpio y altura de manos correcto.

Remar con los brazos estirados (sin doblarlos).

Aprender a aprovechar la fuerza de la espalda.
Aprender a librar la pala en la sacada.

Con el tronco tumbado, realizar solo trabajo de brazos.

Aprender a dar impulso de brazos y aceleración final.
Aprender a librar la pala en la sacada y sacar rápido las manos.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Remar con una sola mano: la interior / exterior alternativamente.

Remar con una sola mano: la interior / exterior;

Cuando toca la externa, apoyar la interna únicamente en el momento del repaleo, y cerca del tolete. Así aseguramos que no la empleamos para impulsar.

Remar sin repalear.

Percibir la fuerza de cada brazo y su aprovechamiento.

Trabajar la función de cada mano (especialmente en el repaleo).

Aprender a acabar la palada entera (vertical) altura de manos correcta y a librar la pala en la sacada.

Para sacar más provecho a estos ejercicios, aumentando su eficacia y transferencia positiva, se deberán tener en cuenta una serie de indicaciones que se recogen en el siguiente apartado.



11. Orientaciones para el aprendizaje del gesto técnico

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

Aprendizaje motor

La acción motriz, el movimiento y el proceso de aprendizaje de las técnicas deportivas han acaparado la atención de numeroso profesorado, entrenadoras y científicos a lo largo de la historia. Se han hecho muchos estudios con el fin de mejorar la calidad y eficacia de estos procesos de aprendizaje: Rentabilizar el tiempo invertido respecto a los resultados obtenidos. En este apartado se desea aplicar al remo una serie de aportaciones recogidas del ámbito del aprendizaje motor.

En líneas generales puede afirmarse que el ser humano adquiere la mayor parte de sus patrones motores básicos por medio de practicar, de actuar (caminar, saltar, lanzar, andar en bicicleta...). Debido a los errores, a base de caerse, va aprendiendo qué decisiones y actuaciones debe evitar. Es un proceso de aprendizaje basado en el ensayo-error. La motivación es un elemento fundamental, el o la deportista va viendo la utilidad de practicar, lo que supone un refuerzo para continuar entrenando y ensayando.

A la adquisición de unas destrezas ligadas a unos movimientos concretos denominamos aprendizaje motor, esto es, a ejecutar de modo estable un movimiento como consecuencia de haberlo trabajado y practicado previamente.

Durante el proceso de aprendizaje la persona recibe información del entorno por vía de su sistema sensorial (y de percepción). Posteriormente procesa esa información, para finalmente ejecutar el movimiento muscular. Debe controlar los estímulos del entorno, por tanto; además del feedback que va recibiendo, para realizar el ejercicio o movimiento de modo cada vez más preciso.





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Etapas del aprendizaje motor

En el proceso de aprendizaje de una acción motriz habitualmente se suceden consecutivamente una serie de fases o estadios. Al aprender el gesto técnico del remo puede decirse que ocurre otro tanto. Analicemos estas etapas:

1. Etapa cognitiva (crear la imagen mental): esta fase exige al o a la deportista un profundo proceso de reflexión. El movimiento que desea interiorizar previamente lo debe comprender a nivel teórico. Se debe mostrar claramente el modelo que se desea que aprenda. Además de mensajes verbales, se emplean también visuales: videos, póster, imágenes, gráficos, ejemplos ejecutados por uno mismo (profesor/a o entrenador/a), los realizados por un compañero/a que domina la técnica, etc. Debemos asegurarnos de que ha comprendido el modelo a nivel cognitivo, (las características teóricas) y ha interiorizado las imágenes mentales. Para ello le formularemos preguntas. Debemos ser conscientes de que en ocasiones existe una disfunción entre lo que explica el o la entrenadora y lo que percibe la o el deportista.

2. Etapa asociativa (practicar, experimentar, vivenciar): es la fase que va de comprender a actuar. Se alcanza gracias al método denominado ensayo y error. A base de ejercitarse, se van abandonando (evitando) los movimientos no adecuados y se refuerzan los correctos. De este modo, la mejoría se desarrolla gracias a la práctica. Además de los mensajes y feed-back que le envía la o el entrenador, por medio de los espejos situados en el foso de remo, va percatándose de en qué aspectos difiere el movimiento que él desarrolla del modelo ideal.

Para interiorizar un gesto, será útil repetirlo numerosas veces en la misma situación. Pero esos estímulos deberán ser intercalados; no se repetirán de modo continuado durante un período de tiempo excesivamente prolongado. Por otro lado, de vez en cuando deberá de ser recordado, para asegurar que ya ha sido afianzado.

3. Fase autónoma (interiorizar, automatizar): la acción es autónoma, innata. El o la deportista no fija su atención conscientemente en el movimiento, le sale por sí mismo. No le exige ponerse a pensar en su ejecución. Es capaz de fijarse en estímulos externos. Coordina bien todas las secuencias del movimiento (cada una en el momento que le corresponde) y con gran facilidad (con un consumo mínimo de energía).

Hasta afianzar el modelo motor de la remada la o el aprendiz deberá ensayar fuera del hábitat natural, es decir, sin olas, viento, ni corriente. De cara a facilitar el entorno, probaremos en una situación hipotética ideal de laboratorio.

4. Fase de adecuación (ser capaz de adaptarse, en función de las necesidades del exterior): Se trabajará la capacidad de adaptarse experimentando en entornos diversos y añadiendo nuevas variables. En esta última etapa del proceso de aprendizaje tras haber aprendido la técnica estándar homogénea, se trabajarán en cada caso las condiciones concretas que engloban el entorno del remo. Numerosas variables condicionan e influyen sobre la remada: el estado del mar, la fuerza y dirección del viento, las olas, la corriente, la marea, la profundidad de las aguas, el peso de la tripulación, la preparación de los y las remeros, medidas de los remos, la distancia de la regata... A tal fin, se deberá adiestrar a quien practica el remo, más allá de la técnica estándar, para que se encuentre con capacidad para adaptarse a la variabilidad e incertidumbre del contexto.

Distintos estilos de enseñanza

La didáctica “es la rama técnica de la pedagogía. Se encarga de dirigir la actividad del alumnado, por medio de diversos recursos de modo sistemático y basado en metodologías objetivas”.

En el ámbito de la Educación Física Mosston (1993) distinguió 10 estilos de enseñanza diferentes:

- | | |
|--------------------------|---|
| a) mando directo; | f) descubrimiento guiado; |
| b) asignación de tareas; | g) descubrimiento convergente; |
| c) enseñanza recíproca; | h) producción divergente (resolución de problemas); |
| d) autoevaluación; | i) producida por el alumno; |
| e) inclusivo; | j) autoenseñanza. |

De modo genérico, para facilitar su comprensión, puede decirse que todos estos estilos de enseñanza pueden ser clasificados en dos grandes grupos:

1. Estilos cerrados, guiados, dirigidos, directos, basados en el o la profesora o tradicionales. Una persona experta externa (profesor/a, entrenador/a) decide en todo momento qué debe hacerse. Él o ella previamente ha decidido cual es el modelo de ejecución idóneo y más eficaz. Una y otra vez le hace repetir a el o la deportista y le corrige los defectos.

Los movimientos cerrados o cíclicos (siempre el mismo gesto sin cambios) requieren estilos dirigidos: muchas repeticiones con un protocolo de rutina. Estos estilos de enseñanza tradicionales son eficaces, ya que en un plazo breve consiguen éxito, enfocados directamente al objetivo fijado. Pero ignoran las peculiaridades individuales o las posibilidades de adaptación.

2. Estilos abiertos, libres, flexibles, activos, transversales, indirectos; basados en el alumnado o innovadores/as. Dejan libres a los y las deportistas, para que experimenten por su cuenta las ventajas e inconvenientes que derivan de las distintas respuestas, en busca del modo más eficaz. Estos estilos conceden mayor grado de libertad y autonomía al deportista; aumentando así su compromiso, implicación y motivación. Pero, al mismo tiempo, exige más tiempo y paciencia.

Los deportes abiertos (no se limitan a repetir un patrón motor) exigen habilidades para responder a los nuevos e inesperados estímulos en un medio cambiante, con incertidumbre. Son deportistas que saben encontrar soluciones ante los problemas. Son capaces de transferir los aprendizajes previos adaptándolos a las nuevas situaciones. Por ello, para los deportes abiertos se proponen estilos de enseñanza abiertos.

Hay modos muy diversos de enseñar, por tanto. A la hora de elegir el más adecuado, habrá que considerar una serie de variables, en función de la situación: características de los y las deportistas (madurez, motivación...), nivel de complejidad del movimiento a aprender, contexto, situación, nivel de cansancio...

Aplicándolo al remo, podría decirse que en cuanto al proceso para adquirir el gesto técnico, se aprende más rápido con el estilo dirigido; pero este estilo es más limitado de cara a la variabilidad



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

y modificabilidad. Es decir, para situaciones con un estado del agua estable se prepararía en menos tiempo a quien rema; pero la capacidad de adaptarse a situaciones de mala mar sería más restringida. Por eso, la tendencia últimamente se inclina dentro de lo posible por los estilos activos; ya que de cara a largo plazo asientan en el o la remera una base con más recursos y facilidad para adaptarse a las necesidades del entorno.

¿Práctica global o analítica?

En principio se aconseja practicar en el modo y entorno que se deberá actuar posteriormente. Sin embargo, en ocasiones, teniendo en cuenta que esa acción motriz es muy compleja, en aras de facilitar su práctica se acepta hacer algún tipo de modificación. En esta línea, en el aprendizaje motor se distinguen dos metodologías: trabajar el movimiento en su totalidad (método global o integral); o el movimiento dividido en partes o diseccionado (método analítico).

En general, para movimientos sencillos se aconseja el método global; para movimientos complejos, por su parte, inicialmente el método analítico y posteriormente el global. Debemos ser conscientes de que cada gesto exige controlar cierto número de información y memoria (recuerdos). En un capítulo de este trabajo se recomiendan numerosos ejercicios analíticos. En caso de trabajar con el movimiento fraccionado, (para facilitar la transferencia positiva) trabajar acto seguido la ejecución del movimiento completo, facilitando así la ligazón de las partes aprendidas y la secuencia completa de modo sincronizado y coordinado.

Obstáculos para el aprendizaje

Aunque cada persona posee características específicas, puede hablarse de algunas variables que entorpecen el proceso de aprendizaje:

- No acertar a concentrarse en la característica que requiere máxima prioridad en ese instante. Diluir y dispersar la atención.
- Exceso de información al mismo tiempo (responsabilidad del entrenador/a en ocasiones).
- Plantearse objetivos y expectativas inadecuadas (excesivas o demasiado modestas).
- Emplear materiales desaconsejados para el aprendizaje. Con medidas no adaptadas a la envergadura de quien rema, o pensadas para la competición (no para la iniciación).
- Agobiarse en exceso (la concentración se logra en estado relajado).
- Falta de confianza en sus posibilidades.
- Gastar excesiva energía en vano.
- Falta de motivación e interés.
- Sentirse cansado/a o aburrido/a.

Adaptaciones

De cara al proceso de aprendizaje se deben adaptar las medidas y dimensiones de los remos y del material a emplear. Las medidas de competición y las de iniciación no tienen por qué coincidir (palancas duras, para aprender a emplear la fuerza de la espalda; tolete cerca, para aprender a hacer un ataque limpio; quizá colocar chantel para adecuar la altura del tolete; alargar la distancia de las bancadas, para librar más fácil el remo...).

En la fase inicial del proceso de aprendizaje se puede modificar el propio gesto de la remada, con fines didácticos: alargar el recorrido de la pala en el agua, así como la fase de preparación, ralentizar la fase de recuperación... El estilo más eficaz en la competición y el inicial en la fase de aprendizaje no tienen por qué coincidir en su totalidad.

Es recomendable emplear inicialmente una remada de recorrido amplio y ritmo lento. A medida que va interiorizando el gesto irá aproximándola a la remada real.

Cuidar la progresión y fijar prioridades

El principio de la progresión es básico en el aprendizaje: de lo simple a lo complejo, de lo fácil a lo difícil. Hay que plantearse objetivos dependiendo de la capacidad del o la deportista: retos alcanzables.

Determinar prioridades. Esperar a que se hayan alcanzado determinadas competencias, antes de empezar a trabajar las siguientes. No podemos dar al mismo tiempo numerosos mensajes distintos. La capacidad de atención es limitada. Ejemplo ordenado de prioridades:

- Apoyarse bien en la bancada.
- Agarrar de modo correcto la tiborta.
- Dar una inclinación adecuada a la pala.
- Emplear la fuerza de la espalda (no la de los brazos desde el principio).
- Llevar las manos a una altura adecuada (largo recorrido con las palas sumergidas y limpias a la vuelta).

...

A medida que va alcanzando los objetivos, se le irán proponiendo nuevos. No se deben trabajar numerosos ejercicios correctivos al mismo tiempo. Para que sean eficaces, deben esclarecer y limitar los objetivos prioritarios. Quien rema debe conocer en todo momento el objetivo de ese ejercicio, en qué focalizar su atención.

Cómo tratar los errores

Conviene dar a conocer los riesgos de error, antes de que éstos aparezcan.

Al efectuar ejercicios específicos debe subrayarse el aspecto que se desea mejorar.

Es importante tomar medidas antes de que un error ya se automatice.

La corrección conviene aplicarla tan pronto se detecte el error, para evitar que se vaya reforzando.

Una vez detectado el origen del error, la o el deportista debe esforzarse en superarlo (modificar medidas, trabajar la flexibilidad, descansar, conocer las ventajas del gesto óptimo para motivarse...).



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Organización de la sesión o entrenamiento

La o el deportista debe efectuar un calentamiento antes de iniciar la sesión. Se le debe explicar el objetivo de cada ejercicio. Investigaciones específicas del área han determinado que en el aprendizaje de un patrón motor inciden ciertas variables: número de repeticiones, frecuencia de los estímulos, intercalar descansos, orden y organización de los ejercicios, estructura de la progresión... De ahí la importancia de preparar bien cada entrenamiento.

En caso de emplear ejercicios analíticos, es decir, entrenando partes aisladas de la remada, a continuación se debería ensayar el ciclo completo de la remada, de cara a facilitar una transferencia positiva y una aplicación eficaz.

Si detectamos que la persona se encuentra cansada o con la capacidad de atención agotada, se debe cortar y cambiar de actividad (por ejemplo, preparación física).

Dentro de cada entrenamiento se debe dedicar un período de tiempo breve a actividades específicas de mejora de la técnica. Estos ejercicios no deben ejecutarse con posterioridad a haberse fatigado. La fase inicial del entrenamiento (durante el calentamiento) puede ser un momento apropiado.

Al trabajar ejercicios técnicos se les debe exigir un alto grado de concentración.

No repetir continuamente el mismo protocolo; hay que evitar la monotonía para que la actividad no resulte aburrida.



12. 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. Además de ayudar a mejorar el rendimiento y en general en el deporte de alta competición, puede aportar beneficios en las diversas dimensiones del deporte. En nuestro trabajo nos centramos en el deporte de iniciación y en este apartado hemos dividido las aportaciones de la psicología en dos grupos:

1. El aprendizaje del gesto técnico de la remada.
2. Mejora de la adherencia a la práctica del remo.

12.1. Estrategias psicológicas que facilitan el aprendizaje del gesto técnico

En primer lugar debemos esclarecer 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

Cuando el movimiento es muy complejo, dividirlo en elementos más simples facilita el proceso de aprendizaje. De este modo, el o la deportista irá aprendiendo esas partes simples una detrás de otra, y trabajará en cada ocasión únicamente el movimiento simple que le corresponde (refuerzo) dejando de lado de momento el resto de movimientos. Por medio de la estrategia de entrenar estos pasos intermedios, cada vez será capaz de dominar movimientos más complejos.

Encadenamiento

Se encadenan movimientos simples uno a continuación de otro. Cada vez se trabaja únicamente la parte que corresponde. Una vez que ésta ya se domina, se comienza a trabajar la siguiente fracción, y posteriormente la siguiente...; así sucesivamente hasta trabajar la totalidad del movimiento.

Modelado

La o el deportista debe presenciar el ejemplo de un modelo técnicamente adecuado, para aprender por vía de la imitación. Ese movimiento técnico lo puede ejecutar el o la entrenadora, o encargárselo a otro deportista que lo realiza correctamente o mostrarlo por medio de un vídeo.

Palabras clave

Para identificar el movimiento técnico correcto servirá de ayuda nombrar ciertas palabras-clave: “espalda recta”, “sacar los brazos”, “levantarse despacio”... Esas palabras ayudan a subrayar y fijar los pasos fundamentales del gesto técnico de la remada; para que posteriormente el o la deportista, por sí solo realice los movimientos correctamente.

Práctica mental e identificación de sensaciones

Crear la imagen mental imaginariamente le ayuda en la práctica a la o el deportista. Primero hay



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

que recordar las palabras clave en su debido orden. Mientras repasa mentalmente el movimiento debe distinguir las sensaciones. De este modo, el o la deportista reproduce mentalmente el movimiento para tomar conciencia y percatarse de los elementos fundamentales.

Estímulos externos

Se deben eliminar todos los agentes externos que puedan crear interferencias y así facilitar que el o la deportista no tenga problemas para concentrarse. La o el entrenador comunicará sus mensajes por medio de palabras clave.

Feedback y mensajes del entrenador

En el proceso de aprendizaje el o la entrenadora juega un papel determinante: para explicar el objetivo del ejercicio, para determinar en qué centrarse, para emitir refuerzos, corregir, inhibir errores... Debe emplear mensajes claros, breves y directos remitiéndose a las prioridades, suministrando la información imprescindible, evitando la superficial e innecesaria.

De todos modos, la fuente de información puede ser diversa: verse a sí mismo (en los espejos del foso o en video), mientras actúan en el agua percibirse los propios deportistas, comunicándose a un observador externo, sensaciones surgidas de la propia actividad...



Comenzar a introducir estímulos externos

Tras la situación de laboratorio (aguas quietas, sin viento ni corrientes...) en la que controla el movimiento, paulatinamente debe ir aumentando la velocidad y progresivamente comenzando a tomar en consideración los estímulos perturbadores. Finalmente deberá experimentar en una situación que integra todas las interferencias que se dan en la realidad.

12.2 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 así la adherencia de los y las deportistas. Entre otras se encontrarían: motivación, nivel de satisfacción, ambiente entre los y las deportistas, habilidad de comunicación...

Si deseamos que las personas recién iniciadas en el remo perduren, no debemos olvidar ciertos aspectos:

- Los niños son niños y se debe cuidar meticulosamente los estímulos que reciben, las emociones que desarrollan y qué percepción se crean respecto al deporte.
- Es muy importante cuidar y mimar el primer contacto que tienen con un deporte; pues determinará la actitud, visión y valoración que tendrán respecto a esa actividad en el futuro.
- El remo, en sí mismo, es una actividad muy exigente, sacrificada y dura. Todas las estrategias utilizadas para suavizar esa percepción serán positivas.
- El comportamiento humano lo condicionan el coste y beneficio personales que suponen cada acto. En el ámbito deportivo, si el esfuerzo que exige una actividad es menor que la satisfacción que aporta, compensará continuar con la actividad. En caso contrario, no. La psicología ayuda a mediatizar esas percepciones y valoraciones.

De ahí la importancia de considerar los recursos que oferta la psicología a la hora de trabajar con niños y niñas. Para profundizar el tema véase Zulaika (2010).

Motivación

En aras de mejorar la motivación, se tomarán estas medidas:

1. Fijar objetivos alcanzables y atractivos.
2. Mejorar la relación entre costes y beneficios.
3. Explicar los beneficios que aporta sacrificarse.
4. Concederle a él o a la deportista potestad para decidir.
5. Aumentar el apoyo que reciben de las personas de su entorno.
6. Valerse de modelos.

Nivel de satisfacción

Con el fin de mejorar el grado de satisfacción del remero o remera, se adoptarán las siguientes medidas:

1. Valerse continuamente de feedback y medidas de refuerzo positivo.
2. Premiar actitudes y conductas positivas.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

3. Tener en cuenta que cada persona es un mundo. No todas necesitan la misma ayuda ni se les puede exigir lo mismo.
4. El entrenador o entrenadora debe desarrollar empatía hacia los niños y niñas. Debe aprender a ponerse en su lugar.
5. El niño o niña debe percibir que al o la entrenadora le interesa lo que hace.
6. Al final de cada sesión, mostrar y reconocerle las mejoras y progresos alcanzados.

Ambiente entre los/as remeros/as

Con la intención de mejorar el ambiente que reina entre los remeros se intentará:

1. Percatarse de lo que aporta cada persona al grupo.
2. Tomar conciencia de la necesidad de todos y cada uno de los miembros del equipo.
3. Acordar entre la totalidad de los/las participantes la distribución del trabajo del grupo.
4. Esclarecer y arreglar los desacuerdos surgidos al distribuir el trabajo.
5. Celebrar los cumpleaños de las y los miembros y otras fechas reseñables.
6. Reforzar la adherencia y fidelidad al grupo. Contribuir a sentirse identificado/a con los colores del club.

Habilidades de comunicación

Con el fin de mejorar la capacidad comunicativa se proponen estas pautas:

1. Hay que saber elegir bien cuando notificar las observaciones y correcciones. Probablemente el o la remera ya tenga suficiente trabajo y dificultades con el remo, como para prestar atención a lo que le trata de transmitir quien le entrena. Quizá es mejor esperar a que el bote se haya parado.
2. Emitir mensajes claros y asegurarse de que han sido bien entendidos. Al principio hay que intentar emplear pocas palabras técnicas. Mensajes breves, y si son pocos mejor.
3. Los mensajes y correcciones que son válidos para todos y todas comunicarlos a voz bien alta.
4. Cuidado con los mensajes y correcciones emitidos delante de los demás. No menospreciar un deportista ante sus compañeros/as.
5. Apagar el motor de la fueraborda cuando el entrenador o entrenadora vaya a hablar (asegurarse de que se le escucha bien). Al hablar que no le quede el sol a sus espaldas.
6. Explicarle al remero o remera la importancia de esa mejora. Que sea consciente de los beneficios que le va a originar superar ese defecto.

13. Propuesta de una Unidad Didáctica para la Enseñanza Reglada

Consideramos interesante introducir en el curriculum de la Educación Secundaria Obligatoria este deporte, que forma parte de nuestro patrimonio cultural. Presentamos esta propuesta con esa intención, para facilitar que pueda llevarse a la práctica en las clases del área de Educación Física. Aunque la decisión queda en manos de cada docente, en función del contexto educativo del centro y de las características del alumnado de ese grupo concreto, pensamos que el primer ciclo de la ESO puede ser el momento idóneo para trabajarlo.

13.1. Introducción

En los apartados anteriores se han presentado diversos ejercicios, recursos y propuestas para encauzar el proceso de enseñanza-aprendizaje del remo. Debemos tener presente que uno de los principios fundamentales del entrenamiento (y de la enseñanza) reside en la individualización del proceso. No sería correcto imponer a la totalidad del alumnado una única programación estándar, cerrada y rígida. Debemos ser conscientes de la especificidad y originalidad de cada persona. Por lo tanto, resulta necesario que las programaciones sean flexibles para adaptarse a las características y ritmos de aprendizaje de cada individuo.





REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Del mismo modo, debemos tener presente que el primer contacto con el remo puede darse en contextos y a edades muy diversas. En líneas generales, a la hora de iniciarse en el remo podemos distinguir preferentemente tres vías:

- De la mano de un club de remo de competición. Sus objetivos son atraer deportistas para el rendimiento y la competición. Esta visión, junto con la edad del o la aprendiz condiciona el enfoque y objetivo del programa de enseñanza-aprendizaje. En la mayoría de los casos se trata de jóvenes que han optado por esta elección a voluntad propia y disponen de buenas aptitudes para esta actividad.
- Por medio de un cursillo de iniciación dirigido a la promoción del remo. A través de la Diputación Foral, (en nuestro caso, por ejemplo), se realiza la labor mediadora entre los colegios y los clubes de remo, para en horario extraescolar llegar al mayor número de escolares posible. El objetivo es que los y las jóvenes conozcan el remo, para que posteriormente las personas a las que les guste tengan mayores facilidades para continuar.
- Dentro del Sistema de la Educación Formal, en el horario lectivo del área de Educación Física. Se desarrollaría del mismo modo que se trabajan otra serie de contenidos deportivos. Si bien es cierto que se alcanza un dominio y nivel muy básico de la actividad, se aseguraría que dicho conocimiento se extendería a la totalidad de la población escolar. No se limitaría al ámbito motriz, se mostraría insertada y enraizada en el contexto donde se desenvuelve, reconociendo la importancia que posee en nuestro patrimonio cultural. La Unidad Didáctica que exponemos a continuación se ubica en este tercer grupo: La Enseñanza Formal.

Otras disciplinas deportivas se encuentran explícitamente reconocidas y citadas en el Diseño Curricular Básico. Sin embargo, parece ser que algunas modalidades deben enfrentarse y superar una serie de barreras añadidas. Todavía existen prejuicios en torno al dudoso valor pedagógico que se pueda atribuir a ciertas especialidades deportivas. En concreto el remo, además de ser válido como cualquier otra para trabajar la motricidad, entendemos que posee un valor añadido, en cuanto que al mismo tiempo estamos promocionando un legado de nuestro patrimonio cultural. No ocultamos que llevar a la práctica estas actividades implica cierto grado de dificultad: organización, recursos materiales, instalaciones, desplazamientos, tiempo... Si se dispone de unas condiciones mínimas y de suficiente voluntad, las cosas pueden llevarse a buen puerto. La programación que aquí se presenta no es hipotética; ya que anualmente se desarrolla en ciertos centros escolares. No pretende ser un modelo cerrado; sino una posible propuesta. Cada docente debe valorar cómo adaptarla a su realidad concreta.

13.2. Objetivos de la Unidad Didáctica

En primer lugar, se debe aclarar que esta Unidad Didáctica debe ser ubicada y contextualizada en el Diseño Curricular Base (DCB), dentro del Proyecto Educativo de Centro (PEC) y dentro del área de Educación Física del Proyecto Curricular de Centro (PCC). Debe ser compatible con el Plan Anual de Centro aprobado en el mismo.

Objetivos procedimentales (motrices)

- Mejorar su riqueza motriz y control de habilidades específicas, facilitando su capacidad para adaptarse y asimilar nuevas tareas.
- Desarrollar su coordinación, enlazando adecuadamente los distintos movimientos y secuencias que integran la remada.
- Profundizar el sentido del equilibrio en entornos naturales novedosos mejorando capacidades propioceptivas.
- Lograr una mínima autonomía en el control y navegación de la embarcación.
- Experimentar las distintas funciones de patrón/a y remero/a.
- Iniciarse en el dominio del gesto técnico de la remada.
- Desenvolverse en el medio acuático con seguridad y autonomía.

Objetivos conceptuales

- Acercarse a la realidad que rodea al mundo del remo.
- Conocer los elementos y materiales que intervienen en las distintas modalidades del remo.
- Adquirir referencias acerca de la historia y evolución que ha seguido el deporte del remo en la costa del mar Cantábrico.
- Tomar conciencia de la importancia que supone este deporte en el patrimonio de nuestra cultura.
- Percatarse de los riesgos que conlleva esta actividad y conocer las medidas preventivas de seguridad y el protocolo en caso de accidente.

Objetivos afectivos y actitudinales

- Promocionar la afición hacia la práctica del deporte del remo.
- Valorar este deporte como posibilidad para el tiempo de ocio en el futuro próximo, tanto a nivel competitivo como lúdico.
- Vivenciar la práctica del remo como actividad válida para su desarrollo sociopersonal, ayudándole a autorrealizarse y a su inserción en un grupo de amigos y amigas.
- Disfrutar gracias a la práctica de una actividad saludable.
- Comprender esta actividad como útil para desarrollar valores positivos transferibles a otros ámbitos de la vida: la superación por el esfuerzo, la disciplina como clave del éxito, la cooperación y el trabajo en equipo, el respeto a la persona adversaria...
- Concienciarse de la importancia de los espacios naturales protegidos y promover una actitud de defensa hacia ellos.

13.3. Contenidos de la Unidad Didáctica

A fin de alcanzar los objetivos planteados en el presente programa didáctico, se proponen para ser trabajados los siguientes contenidos. Debe quedar claro, considerando el tiempo tan exiguo que se dispone y la cantidad de contenidos a trabajar que simplemente se pretende una experimentación de los mismos, que resulte válida para hacerse una idea con respecto a este deporte y suscitar el interés como para querer profundizar en el mismo.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

Conocimientos teóricos:

- Breve introducción histórica, origen de la actividad, génesis y transformación.
- Apuntes sobre el reglamento de competición.
- Anécdotas, remeros célebres, clubes más importantes...
- Pasado y presente de la actividad en la propia localidad del centro escolar.

Elementos materiales:

- Bancada, tolete, estrobo, botaaguas, horquilla, chumacera.
- Remos: de distintos botes (longitud), de cuchara, de hacha, de espaldear, de patrón (para mar/ría).
- Elementos de la embarcación: proa, popa, babor, estribor, carel, quilla, puntal...

Tipos de embarcaciones:

- Batel, trainerilla, trainera, (monoplaza).
- Yola, outrigger.

Calentamiento:

- Importancia.
- Funciones.
- Características, ejemplos prácticos.

Fases de la palada:

- Ataque.
- Pasada.
- Sacada, (salida).
- Preparación, (recuperación).

Gesto técnico, elementos y desarrollo:

- Posición básica.
- Forma de apoyarse en la embarcación.
- Modo de agarrar el remo por la tiborta.
- Modelado de las distintas secuencias.
- Función de las piernas, hombros, brazos.
- Función de las manos.
- Repaleo.

Maniobra de botar la embarcación al agua:

- Modo de distribuir los remeros y las remeras.
- Lugar de sujeción a la embarcación.
- Consejos para cargar en el hombro.
- Manera de repartir equitativamente el peso.
- Vuelta a la embarcación.
- Comienzo de su introducción en el agua.
- Entrada de las primeras personas en el bote, el resto lo sujeta.
- Separación respecto al embarcadero.

Maniobra de acercamiento al embarcadero:

- Velocidad, dirección, sentido.
- Función de los remos, de los agarres.
- Rol de los proeles, de los marcas, de la banda contigua a tierra, de la restante.

Equilibrio:

- Remada, recorrido, coordinación, sincronización, modo de introducir/ sacar en el agua.
- Palas, inclinación, altura de las tibortas.
- Propio cuerpo, situación del apoyo en la bancada, eje de recorrido corporal.

Maniobra de ciaboga:

- Función de cada banda en cuanto al equilibrio.
- Con respecto a la propulsión.
- Especificidades de los puestos de: proel, popel, patrón.

Salida de competición:

- Adaptación de la remada.
- Recorrido progresivo.
- Evolución del ritmo de palada.
- Función de las y los popeles.

OBSERVACIONES:

- Todas las personas practicantes rotativamente experimentarán la función de patrón o timonel, para así vivenciar las sensaciones de falta de equilibrio y las respuestas a adoptar, así como los problemas de dirección, maniobras en ambos sentidos, atraque y desembarque, observar visualmente el grado de coordinación entre la tripulación, y sentir la empatía de asumir el otro rol y la relación que se establece con quienes reman desde la figura no habitual.
- Los giros parciales (45°, 90°...) y las ciabogas (180°) se practicarán desde ambas bandas, tanto por estribor como por babor. El objetivo buscado no se limita a mecanizar un elemento que se vaya a emplear miméticamente en la competición esta misma temporada, sino ir interiorizando y desarrollando una serie de capacidades, como pueden ser las sensaciones propioceptivas y el sentido del equilibrio, el dominio y control de la embarcación, que facilitarán en el futuro su capacidad de aprendizaje del gesto técnico y adaptación a las distintas necesidades del medio físico inestable.
- En estos períodos de iniciación técnica y adaptación al medio los contenidos a trabajar por las y los aprendices deben ser comunes, independientemente de que en el futuro tiendan a practicar una modalidad u otra (banco fijo/móvil). Se insiste en que no se desea limitar a la mecanización gestual de cara a un resultado inmediato, sino sentar las bases para una riqueza y desarrollo de habilidades motrices que permitan en el futuro adaptarse a exigencias cambiantes. Ejercicios como ciabogas (incluso efectuadas por babor), aparentemente específicos pueden ser perfectamente válidos para trabajar conceptos de equilibrio y control o estabilidad del bote, por ejemplo.
- Entendemos que se da una relación de transferencia positiva entre ambas modalidades de ahí que no las consideremos incompatibles a estos niveles de iniciación. De hecho, dentro de la didáctica del gesto técnico de la remada en banco móvil, en las fases previas se ensaya con recorridos de carro incompletos (alargándolo progresivamente).



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

- El empleo de chumacera pensamos que resulta positivo desde el punto de vista didáctico, ya que acota los vicios que puedan derivarse de un mal control de la muñeca con el uso de estrobo y tolete. Tras este período de iniciación común, posteriormente cada remero o remera se iría adentrando en las particularidades de la modalidad que desea trabajar en el futuro.

13.4. Metodología propuesta para la Unidad Didáctica

El empleo de una determinada metodología o estilo de enseñanza a la hora de trabajar los contenidos didácticos pertinentes supone una serie de ventajas y de inconvenientes. Es decir, cada metodología específica aporta una serie de beneficios concretos, pero limita otros que podrían lograrse variando la opción empleada. En tal sentido, para complementarnos y poder enriquecernos de las aportaciones de las diversas metodologías abogamos por una postura ecléctica; o mejor, por el uso de varias distintas, en función de la naturaleza del contenido que vayamos a desarrollar en cada caso.

En el proyecto que presentamos, que duda cabe que un porcentaje considerable de la actividad irá dirigido a la adquisición o iniciación en el dominio del gesto técnico de la remada. En tal caso el estilo de enseñanza a emplear mayoritariamente se centrará en el **mando directo**, ya que se pretende que los y las deportistas asimilen un gesto técnico concreto, predefinido, supuestamente el idóneo, a base de imitar un patrón o modelo que se les expone. El monitor o monitora les corregirá los defectos verbalmente para que su ejecución se vaya aproximando al ideal buscado. Estas observaciones se formularán desde la embarcación tipo zodiac, desde la popa de la embarcación o desde tierra (en el foso de remo) según las circunstancias.

Cuando la actividad se lleva a cabo en el foso, en ocasiones podemos encuadrarnos en la pedagogía del **descubrimiento guiado**, ya que por medio de los espejos situados en los laterales y frontales de la o el remero es él mismo quien debe percatarse de su propio modelado, tras percibirse, analizarse, comparar con la imagen estereotipada que tiene en mente y tratar de perfeccionar su gesto técnico. En tales casos nos estaremos aproximando a estilos de enseñanza donde el o la niña adquiere una autonomía, iniciativa y protagonismo muy importantes, al límite de la **autoenseñanza**.

Dentro de la pedagogía de las situaciones problema, dependiendo de la tarea a ensayar también emplearemos el estilo de enseñanza del descubrimiento guiado y la **resolución de problemas**, ya que plantearemos al alumnado unos problemas y les dejaremos experimentar para que traten de hallar la solución por sus propios medios. Entre los posibles problemas a dilucidar les podemos presentar los siguientes:

- ¿cómo se imprime más fuerza? ¿empujando con los brazos estirados o encogidos? ¿sólo de brazos o espalda y brazos? ¿palada corta o larga?
- ¿Qué sucede si no introducimos los remos en el agua a la vez? ¿y si repaleamos antes de sacar la pala del agua?
- ¿Qué ocurre si introducimos la pala con mucha inclinación hacia proa? ¿y con mucha inclinación hacia popa?

- Tu cuerpo, ¿cómo estás sentado/a? ¿dónde? ¿cómo te mueves? ¿incide en la estabilidad del bote? ¿y la altura de tus manos al mover la tiborta?
- Efectúa una palada agarrando con las manos muy al exterior, otra muy al interior ¿qué diferencia encuentras?
- ...

Así mismo, trataríamos de dejar en manos de los y las aprendices aquellas decisiones cuya elección no determine el desarrollo de la tarea de aprendizaje: qué subgrupos elaborar, qué bote elegir, hacia qué zona de la ría dirigirse...

Por otra parte, practicaríamos ejercicios analíticos encaminados a asimilar cada fase o secuencia de la remada de modo específico. Seguidamente efectuaremos el movimiento cíclico completo, para poder garantizar la transferencia positiva del ejercicio trabajado. Así en la fase final de la sesión siempre se ensayará de modo globalizado tratando de acercarse paulatinamente al gesto real.

Concluyendo, emplearemos diversos estilos de enseñanza (dependiendo siempre de la tarea concreta que se realice) para así enriquecernos de las ventajas que presentan cada uno de ellos.

13.5. Recursos materiales para la Unidad Didáctica

Con el ánimo de llevar a cabo el programa que se plantea, para tratar de alcanzar los objetivos fijados por medio de los contenidos propuestos, se considera apropiado el empleo del material que a continuación se detalla. Se relaciona el material empleado en nuestro caso, pero se desea aclarar que todos ellos no resultan imprescindibles y que la carencia de alguno de ellos no debiera ser motivo de desistir a la hora de plantearse la posibilidad de desarrollar una unidad didáctica similar.

- Aula, clase o local acondicionado para exponer mínimamente aspectos teóricos ya señalados.
- Pizarra o panel didáctico que permitan la elaboración de gráficos o esquemas que faciliten la visualización y asimilación de los conceptos a transmitir.
- Medios audiovisuales para la exposición del vídeo con fines de sensibilización y fomento de la afición hacia el remo, además de didácticos con respecto a esclarecer los contenidos a desarrollar (características de la remada...).
- El almacén o hangar del club de remo para poder presenciar los distintos tipos de embarcaciones y materiales existentes in situ, a escala real.
- Foso de remo, muy útil para el aprendizaje del gesto técnico del remo, no requiere un nivel mínimo para iniciarse, sin el impedimento añadido del problema de dominio del equilibrio, con un número elevado de deportistas simultáneamente, con asesoramiento presencial de la o del monitor, permite la parada de la ejecución en cualquier momento, sin riesgos de accidente por adentrarse en el medio acuático, posibilita que cada aprendiz observe su propia ejecución en el espejo.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

- Gabarra o yoleta de aprendizaje. A los beneficios señalados al foso de remo habría que añadir: la sensación de desplazamiento, maniobrabilidad y control de la embarcación, el contacto de la pala con el agua y el dominio de la inclinación de la misma, el acercamiento a la situación real que se busca más allá de las adaptaciones didácticas previas, la ganancia en motivación.
- Embarcaciones de competición. Debemos de tener presente que estos botes están diseñados para alcanzar velocidades óptimas por medio de un rozamiento mínimo. Como consecuencia de ello su grado de estabilidad es muy reducido, por lo que dificultan el aprendizaje del gesto técnico, (aunque son muy válidas para trabajar las habilidades ligadas al equilibrio). Por consiguiente no incluiremos su empleo hasta una fase relativamente avanzada de este proceso de aprendizaje. No obstante, se debe subrayar que su uso resulta trascendental de cara a la motivación de las y los niñas por lo que el personal técnico pertinente lo deberá tener muy presente como aliciente y recurso estimulante a emplear.

Tipo de embarcación aconsejado:

La relación entre el número de tripulantes y feedback de aprendizaje es inversamente proporcional. Es decir, cuanto más pequeño es el bote, mayor incidencia o repercusión tiene la actuación de quienes reman. Basándonos en la psicología conductista y en el método de aprendizaje de ensayo y error cabe deducir que serían los botes cortos los que ofrezcan una mayor riqueza de situaciones de cara al aprendizaje.

Lógicamente este planteamiento nos conduce a que por la misma razón, hasta que las y los aprendices posean un nivel mínimo de dominio de la técnica no sería aconsejable (por motivos de seguridad o equilibrio) introducirlos en botes de estas características, lo que nos impulsaría a proponer botes mayores en etapas iniciales de la fase de aprendizaje.

Continuando con este enfoque, en el caso del banco fijo se propone el uso del batel. Entre otras razones y ventajas que avalan esta decisión encontraríamos: la longitud de los remos propios de esta embarcación, más apropiados para las y las niñas de estas edades; las dimensiones y pesos del batel con lo que supone en las maniobras de echar y recoger el bote del agua.

Se desea puntualizar que las herramientas y materiales en general de los botes de competición están diseñados para obtener unos rendimientos óptimos. El enfoque didáctico exige una adaptación de los mismos, ya que la finalidad que se persigue difiere de la habitualmente extendida. Este planteamiento distintivo exige una serie de medidas dirigidas a adaptar los citados materiales a las características anatómicas y antropométricas de las niñas y los niños a los que va destinada la actuación del programa.

Entre las adaptaciones sugeridas podrían apuntarse:

- la longitud de los remos. Con unos remos más cortos (y apropiados a la estatura de estos aprendices), lograríamos un mayor sector de propulsión en el agua, sin exigirles una extensión del cuerpo excesiva en el bote.

- En cuanto a la estabilidad de la embarcación y anchura del mismo ya ha sido mencionada la sugerencia de crear botes específicos con fines didácticos a tal efecto.
- En cuanto a la relación de la distancia del tolete con respecto a la bancada y la flexión en el gesto técnico a la hora de ir a buscar a proa, se deben tener presentes algunas indicaciones médicas: recomiendan que al hacer fuerza en esta posición el ángulo que forma el tronco con la vertical no sea muy elevado. Argumentan que hay que proteger la columna vertebral en estas edades de crecimiento en las que la musculatura lumbar y abdominal todavía no se halla totalmente desarrollada.
- Considerando que la muñeca del brazo exterior es la encargada de determinar la inclinación de la pala en el agua, con fines didácticos resulta aconsejable el remo en scull o couple. A tal efecto, estaría justificado en embarcaciones de banco fijo la colocación de toletes a ambas bandas.
- Teniendo en cuenta que la regulación de la chumacera determina el ángulo y la posición de la muñeca del remero, queda justificada la colocación de chumaceras en aquellos botes de banco fijo destinados a la iniciación y aprendizaje técnico.

Medidas de seguridad

- Comprobar que todo el alumnado sabe nadar.
- Requerirles que usen chaleco salvavidas.
- Tener preparado y probado un plan de emergencias para el caso de que ocurra un accidente.
- Asegurarse de que quien les entrene o su ayudante va siempre en una embarcación a motor acompañando a los botes de las y los aprendices.
- Tener conocimiento del pronóstico meteorológico, así como del estado de la mar.
- Controlar el horario de mareas.
- Ensayar previamente con el alumnado las maniobras de embarque y desembarque.
- Exigir que los botes vayan juntos, que no se distancien excesivamente entre ellos. Mantener siempre el contacto visual.

13.6. Temporalización (de la Unidad Didáctica)

En toda programación se debe determinar la periodización o distribución de los contenidos a trabajar en función del tiempo. Aunque lógicamente, una mayor dedicación horaria contribuiría a profundizar mejor los objetivos fijados, las limitaciones horarias del curso escolar y la carga curricular del mismo nos condicionan en gran medida. Tras considerar todas las variables, proponemos dedicarle a esta unidad didáctica 8 sesiones. A modo orientativo las distribuimos del siguiente modo. (Hay grupos que parten de una base inicial más elevada y progresan de modo más rápido, iniciándose antes en la siguiente fase).



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

SESIONES	MEDIO	CONTENIDOS
1	Aula	Aspectos teóricos (vídeo didáctico): • historia y génesis del remo • tipos de embarcaciones • elementos • fases de la remada...
2-3	Foso de remo	• Gesto técnico
4-6	Gabarra de iniciación	• Maniobras: entrada y salida del embarcadero. • Gesto técnico
7-8	Bote de competición (batel)	• Ejercicios de equilibrio y control del bote. • Gesto técnico. • Maniobras: ciaboga y salida de competición. • Breves ensayos de aproximación a la sensación de velocidad y ritmo de regata.

13.7. Criterios para la evaluación (de la Unidad Didáctica)

Observaciones previas:

- Los instrumentos de evaluación empleados deben estar a corde con los objetivos propuestos.
- No se priorizará la medición del grado de automatización del gesto técnico, ya que no era éste el objetivo principal.
- Nos basaremos en un planteamiento de evaluación formativa, que incida como feedback para reconducir o mejorar el proceso de aprendizaje.
- Dedicaremos a esta función el período de tiempo imprescindible, reservando así más tiempo para la mejora directa de los objetivos planteados.
- No requeriremos materiales específicos costosos para tal función: botes monoplazas, equipos audiovisuales...
- Emplearemos esta labor para aumentar su motivación e implicación; y no con el efecto contrario (autovaloración).



Por lo tanto, se priorizará la evaluación continua. Se valorará:

- el interés y actitud mostrado cotidianamente en las sesiones,
- la progresión alcanzada,
- el conocimiento teórico mostrado,
- la autovaloración personal.

Para tal fin nos serviremos de las siguientes técnicas de medición:

- observación y seguimiento durante todas las sesiones,
- autovaloraciones,
- breve prueba objetiva (teórica).

13.8. Pasos para el desarrollo (de la Unidad Didáctica)

Para llevar a cabo el proyecto que aquí se presenta deberíamos seguir las pautas marcadas por un protocolo o procedimiento predeterminado de antemano. A continuación se exponen los pasos propuestos para el desarrollo de esta Unidad Didáctica:



1. Construir materiales o soportes que nos faciliten la divulgación o exposición del proyecto: informe escrito y presentación audiovisual. Debemos tener presente que pretendemos sensibilizar y conseguir la actitud favorable y aprobación de diversos responsables, representantes y colectivos. Entre otros: la dirección del colegio, el profesorado de Educación Física, el consejo escolar, los padres y madres, el alumnado, personal técnico de los centros de orientación pedagógica, ayuntamiento y del departamento de educación...

Obvia mencionar que previamente se debería obtener la aprobación de la federación de remo, ya que sus aportaciones y consejos técnicos serían de gran ayuda.

2. Presentar el programa. Además de emplear el soporte audiovisual, realizar presentaciones orales y organizar tantas reuniones como se prevean necesarias. Al finalizarlas, entregar en mano un informe escrito. Concretar cita para visitar las instalaciones del club de remo. Allí efectuar una muestra o ejemplificación y ceder a los visitantes la posibilidad de experimentar ellos mismos. En caso de conseguir juntar un grupo de personas interesadas suficiente, organizar un cursillo de iniciación con docentes de Educación Física, para que luego resulte eficaz la ayuda e implicación de los mismos.



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.



3. La presentación, en primer lugar, iría dirigida a personal representante de la administración (tanto de la diputación como de los ayuntamientos), en vista a la solicitud de ayuda económica para llevar adelante el proyecto.
4. Reunión con responsables del área pedagógica y profesorado de Educación Física, de cara a afrontar las dificultades que puedan surgir al tratar de introducir esta Unidad Didáctica en sus programaciones anuales.
5. Reunirse con responsables de los centros escolares que hayan decidido participar en el proyecto, para organizar los aspectos ligados a la logística: calendario y horario idóneo, recursos y tiempo necesario para los desplazamientos, aula y medios audiovisuales, nivel de natación del alumnado, posibilidades para continuar posteriormente...



En cuanto al calendario, tener presente que el estado meteorológico puede condicionar en gran medida el éxito del evento. La parte inicial y final del curso serían a priori (de cara a la climatología) momentos idóneos para llevarlo a cabo.

6. Aclarar la situación y cobertura del seguro de accidentes.
7. Comenzar a desarrollar la unidad didáctica, y en función de lo observado, ir adecuando la programación.
8. Hacer la valoración del alumnado.



9. Recabar información de los colectivos que han tomado parte (alumnado, profesorado, representantes de los colegios). Redactar una memoria del proyecto y plantear propuestas de mejora para ediciones sucesivas.
10. Al alumnado y colegios que han participado, ofertar información en torno a las posibilidades que se les presentan de continuar con el remo: cursillos, actividades del club de remo más próximo, direcciones y personas de contacto...



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

14. Protocolo de embarque



Pautas a seguir al echar el bote al agua:

- Distribuir a la mitad de las y los remeros a ambos lados de la embarcación. Si se va a llevar el bote boca arriba, conviene que las personas más altas se coloquen en los extremos; si boca abajo, en el centro (pues la altura del carel varía).
 - A la indicación del patrón, elevar el bote (sin desplazar los pies), sujetarlo con las manos, o hasta la altura del hombro (según se haya acordado).
 - En esa posición, desplazarse (todos al mismo paso) hasta la orilla.
 - En caso de haber traído la embarcación boca abajo, habrá que darle la vuelta. Para ello, el patrón indica los y las de qué lado deben levantar las manos; los/las del otro lado, las bajan (siempre empujando ligeramente hacia adentro). En cuanto se alcance, se debe coger el otro carel y aguantar.
- Una vez que ya tenemos el bote boca arriba, y los primeras personas ya han llegado al agua, éstas (ya no se desplazan más) y van empujando el bote, pasándoselo en las manos (y empujando también hacia arriba). La proa va flotando en el agua.
 - El resto, por detrás, continúa caminando hasta llegar a la orilla.
 - Las últimas personas sujetan el bote (mientras el resto van a por los remos) y valoran si cruzar el bote o no (dependiendo de la rampa).

Cómo ir entrando en la trainera:

- Quienes están en tierra enderezan el bote sujetándolo del carel.
 - Las y los remeros comienzan a subir uno a uno.
 - Suben en aupas al patrón (para que no se moje los pies).
- Deben tener claro donde no se debe pisar.
 - La o el remero en cuanto llega a su bancada se sienta (para colocar el c.d.g. lo más bajo posible).
 - El o la remera moja el estrobo y lo introduce en la zona más delgada del remo (junto a la pala). Lo inserta en el tolete de dentro hacia fuera.
 - Con el remo perpendicular a la trainera, sitúa la pala en el agua horizontal y agarra la tiborta (para ayudar a mantener el equilibrio).
 - Si aún le falta su pareja de bancada, se sienta hacia el centro. Mantenemos el bote en equilibrio (con el cuerpo y con el remo).
 - Comprueba si la medida entre sus dos bancadas es adecuada.
 - Sigue las indicaciones del patrón.



*Recuerda el riesgo de volcar si los estrobos no están colocados, las palas en el agua y las tibortas sujetas (algo frecuente entre noveles).

15. Bibliografía

- ABOITIZ, J. (2008): IKASARRAUNA. Material didáctico audiovisual. Confederación de ikastolas. Zamudio.
- AGIRRE FRANCO, R. (1968): Estropadak. Regatas de traineras. Auñamendi. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (1989): Juegos y deportes del País Vasco. Kriseilu. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (1999): Remo tradicional en el mundo. Las traineras. Txertoa. Donostia.
- AGIRRE FRANCO, R. (2002): Regatas de la Concha (1879-2002). Kutxa. Donostia.
- ALIJUSTES, S. (2002): Sanjoanetako estropadak: 1930-1988. Ayuntamiento de Tolosa. Tolosa.
- ARBEX, J.C., AGIRRE, R. y APRAIZ, J.A. (2000): Las embarcaciones tradicionales ante el nuevo milenio. Museo Naval (Diputación Foral de Gipuzkoa). Donostia.
- ARTEZ IKUS-ENTZUNEZKOAK (1990): Gure kirolak: estropadak. Bideo VHS. Artez ikus-entzunezkoak. Gasteiz.
- AZKUE, L. (1977): Orio en el remo. 75 años de historia. Caja de Ahorros Provincial de Gipuzkoa. Donostia.
- BRIONES, E. (1990): Remo. Entrenamiento de base y élite. Wanceulen. Sevilla.
- BUCETA, J.M. (1998): Psicología del entrenamiento deportivo. Dykinson. Madrid.
- BUCETA, J.M. (2004): Estrategias psicológicas para entrenadores de deportistas jóvenes. Dykinson. Madrid.
- CLAVIJO, J. (2008): Didáctica del remo. Nivel 1. Curso de especialistas de entrenadores nivel 1. Donostia. (Sin publicar).
- DORRONSORO, E. (2010): Ttaup, ttaup! El latir del remo. Audiovisual. 67 minutos. Tuntuxa. Sonora Estudios.
- ERAUZKIN, J. Análisis de los métodos de trabajo para el desarrollo de las capacidades físicas y de optimización de la técnica deportiva en el remo. Propuesta de un plan a largo plazo del desarrollo físico y técnico de remeros de alto nivel. INFOCOES Volumen III. Nº 1. Centro Olímpico de Estudios Superiores. COE.
- ERAUZKIN, J. (2011): Apuntes de Técnica y reglaje de remo en los cursos de nivel I y Nivel II de remo de la Federación Vasca de Remo y de la Federación Española de Remo.
- ETXEBERRIA, M. (1995): El remo en Euskal Herria. Kutxa. Donostia.
- ETXEBERRIA, M. (2000): Regatas de Zarautz. 25 aniversario. Elkarlanean. Donostia.
- GARAI, B. y URDANGARIN, C. (1993). Estrategias pedagógicas en el entrenamiento del banco fijo, traineras. Vitoria-Gasteiz: Kirola Ikertuz. IVEF-SHEE. (sin publicar).
- GARMENDIA, J. y PEÑA, L.P. (1982): El mar de los vascos II. Leyenda, tradiciones y vida. Txertoa. Donostia.
- GONZALEZ ARAMENDI, J.M. (1994): Cinética del lactato en remo de banco fijo. Tesis Doctoral. UPV/EHU. Leioa. (Sin publicar).
- GONZALEZ de TXABARRI, R. y AYMERICH, J. (2001): Arraunketa. Entrenatzaile eta irakasleentzako fitxa didaktikoak. Urola Kostako udal-elkartea. Oñati.
- IDARRETA, J. y SAGASTUME, R. (2007): Apuntes de la asignatura: Remo. IVEF. Vitoria-Gasteiz. (Sin publicar).
- IDARRETA, J. y ZULAIKA, L.M. (2005): Arrauneko euskal batelaren bilakaera: kirola, arrantza eta aisialdia uztartuz. I. Congreso virtual para la investigación de la actividad física y el deporte. IVEF. Gasteiz. CD.
- IRAZUSTA, I. (1985): "Técnica de remo, banco móvil". Apuntes del I. curso de entrenadores. Donostia. Federación Vasca de Remo. (Sin publicar).



REMO DE BANCO FIJO

Manual didáctico para la iniciación.

- ITURAIN, I. (2001): Orioko patroiak. Orioko Udala. Orio.
- LASURTEGI, J. (1985): "Técnica de remo, banco fijo". Apuntes del I. curso de entrenadores. Donostia. Federación Vasca de Remo. (Sin publicar).
- LIZARDI MULTIMEDIA (1997): El mundo de las regatas y las regatas de traineras. CD-ROM. Lizardi multimedia. Zarautz.
- LÓPEZ DE SOSOAGA, A. (2005): Arrauna: portuetako kirola. Jarduera fisikoa eta kirola ikertzeko I. biltzar birtuala. CD-ROM. SHEE-IVEF. Gasteiz.
- LÓPEZ DE SOSOAGA, A. y ORMAETXEA, Tx. (2006): Estropada hiztegia. UPV/EHU. Bilbao.
- LUPIOLA, F. (1993): Técnica de banco fijo y móvil. Curso de entrenadores de remo. Federación Vasca de Remo. Donostia. (Sin publicar).
- Mc CLENAGHAN, B.A. y GALLAHUE, D.L. (1985): Movimientos fundamentales. Su desarrollo y rehabilitación. Panamericana. Buenos Aires.
- MOSSTON, M. y ASHWORTH, S. (1993): La enseñanza de la educación física. La reforma de los estilos de enseñanza. Hispano Europea. Barcelona.
- REIZABAL, G. (1987): Gora arraunak. La historia del remo vasco. Ed. Iparragirre.
- REIZABAL, G. (1989): Santos pasajes de remo. Junta del puerto de Pasajes / MOPU. Madrid.
- SINGER, N.R. (1986): El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Hispano Europea. Barcelona.
- TARGET, Ch. y CATHELINEAU, J. (2002): ¿Cómo se enseñan los deportes? Inde. Barcelona.
- URKIOLA, X. (1987): "Práctica de enseñanza de remo". II. curso de entrenadores. Federación Vasca de Remo. Donostia. (Sin publicar).
- ARIOS. (1990): "Estropadak y korrikalaris" in Nosotros Los Vascos. Juegos y deportes III. Lur. Donostia.
- ARIOS (1991): Timonel. nº 15. - octubre. Federación española de remo. Madrid.
- ARIOS. (1992): Ciaboga. nº 0 - septiembre. Digame-Tan. Donostia.
- ARIOS. (1993): Curso de remo para técnicos y entrenadores. 1992-93. Federación Vasca de Remo.
- ARIOS. (2010): Vocabulario de remo. Revista de remo, 101, 40-41.
- ZULAIKA, L.M. e IDARRETA, J. (2005): Las federaciones vascas de remo en el siglo XXI: promocionando nuestra cultura, deporte y ocio. Congreso sobre el deporte federado. Diputación Foral de Bizkaia. Bilbao.
- ZULAIKA, L.M. e IDARRETA, J. (2005): La Navegación tradicional a remo: una apuesta para el tiempo libre. In EUSKAL JOKOA ETA JOLASA: TRANSMITIENDO UNA HERENCIA VASCA A TRAVÉS DEL JUEGO. Urdangarin, C. y Etxebeste, J. Gobierno Vasco. Vitoria-Gasteiz.
- ZULAIKA, LM. (1999). "EDUCACIÓN FÍSICA Y AUTOCONCEPTO. Análisis relacionales y eficacia de un programa de intervención para la mejora del autoconcepto físico". Tesis doctoral. Lejona. UPV/EHU.
- ZULAIKA, L.M. (2001): Proyecto para promocionar el remo entre los escolares de Gipuzkoa. Kirolarte. Donostia. Federación guipuzcoana de remo. (Sin publicar).
- ZULAIKA, L.M. (2004): Unidad didáctica de un deporte tradicional en el área de educación física. Remo en banco fijo. CD-ROM. A Coruña.
- ZULAIKA, L.M. (edit.) (2004): 25 RAZONES PARA PRACTICAR DEPORTE. Beneficios psicológicos, sociales y valores educativos. ISBN.: 84-95840-18-9.
- ZULAIKA, LM. (2010): Aplicación de técnicas psicológicas por el entrenador de remo. En: Experiencias en psicología del deporte. Buceta, J. M. y Larumbe, E. 222-231. Dykinson. Madrid.



Gipuzkoako Foru Aldundia