



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE

UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE.

**Ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica de ataque y palada en los
singlistas de Remo 14-15 años de Cienfuegos.**

Trabajo de Diploma para Optar por el Título de Licenciado en Cultura Física

Autor: Rubén Morales Precedo

Tutor: MSc. Pedro Fonseca Calderón

Consultante: Yoansy Morales Sosa



PENSAMIENTO

“El deporte en nuestro país, o la política deportiva en nuestro país, tiene dos objetivos: promover la práctica del deporte para todo el pueblo, y fundamentalmente los niños y los jóvenes. Mas no solo los niños y los jóvenes necesitan el deporte, sino también los adultos y las personas de más edad. Y el deporte lo necesitan incluso los ancianos”.

Fidel Castro



RESUMEN:

El ataque es la posición inicial antes de comenzar el movimiento de PALADA. Coincidiría con la posición de “Listos” en una prueba de atletismo. La palada es la acción de apoyar la pala del remo en el agua, para ejercer presión sobre la misma y conseguir el desplazamiento de una embarcación. La técnica de la palada consiste en la coordinación de los movimientos de brazos, tronco y piernas del remero, aplicados al remo, intentando aprovechar al máximo su fuerza, para conseguir el mayor desplazamiento de la embarcación. (Gómez 2022)

Los propósitos de este trabajo, no podían llevarse a cabo siguiendo el modelo convencional de escuelas de remo, pues los conocimientos que se imparten en ellas están enfocados por lo general, únicamente, hacia la consecución de resultados deportivos. El objetivo era otro, pues no sólo pretendíamos enseñar a los jóvenes a remar, enfocando la atención en la técnica de las fases de ataque y palada durante la remada; además del reconocimiento del remoergómetro, como iniciación en la técnica deportiva del remero y un instrumento adecuado para la mejora de las capacidades físicas y de generar hábitos de práctica continuada de la actividad física.

Acerca de la metodología y fundamentándonos en el aprendizaje significativo, para la consecución del empleo de una metodología basada en el enfoque constructivista, se tendrá como principio metodológico principal, la corrección de las acciones y no a las personas y además, en el uso del remoergómetro que después tendrán su transferencia a la embarcación.



ABSTRACT:

The attack is the starting position before beginning the PAD movement. It would coincide with the position of "Ready" in an athletics event. The stroke is the action of supporting the paddle of the oar in the water, to exert pressure on it and achieve the displacement of a boat. The paddling technique consists of coordinating the movements of the rower's arms, trunk and legs, applied to the oar, trying to make the most of its strength, to achieve the greatest displacement of the boat. (Gómez 2022)

The purposes of this work could not be carried out following the conventional model of rowing schools, since the knowledge taught in them is generally focused solely on achieving sports results. The objective was different, because we not only intended to teach young people to row, focusing attention on the technique of the attack and stroke phases during the rowing; In addition to the recognition of the rowing machine, as an initiation in the rower's sports technique and an appropriate instrument for improving physical abilities and generating habits of continued practice of physical activity.

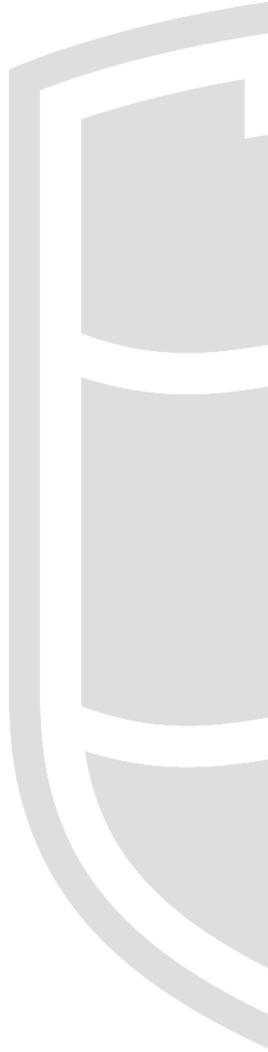
About the methodology and basing ourselves on meaningful learning, to achieve the use of a methodology based on the constructivist approach, the main methodological principle will be the correction of actions and not people and also, in the use of the rowing machine. Who will then have their transfer to the boat?



	Pág
INDICE	
INTRODUCCIÓN	1
DESARROLLO	9
1.1 FUNDAMENTOS TEÓRICOS Y METODOLÓGICOS DEL PROCESO DE PREPARACIÓN TÉCNICA DEL REMO DEPORTIVO.	
1.2 ETAPAS DEL REMO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO	12
1.3 FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA DE EJERCICIOS	17
1.4 PROPUESTA DE EJERCICIOS	18
CONCLUSIONES	23
RECOMENACIONES	24



UNIVERSIDAD DE CIENFUEGOS
CIENCIAS DE LA CULTURA
FÍSICA Y EL DEPORTE





INTRODUCCIÓN

Sin revolución no se habría podido soñar siquiera con empezar a desarrollar en nuestra patria un gran movimiento deportivo. El Remo es una actividad asociada a la subsistencia misma del hombre en su lucha por adaptarse y transformar la realidad y que ha devenido en un deporte competitivo al que no le son ajenas las innovaciones tecnológicas del mundo contemporáneo, incorporando sofisticados materiales y equipamientos para su práctica. Disciplina deportiva que consiste en mover una embarcación en el agua usando uno o más remos. Remar es una actividad universal que se practica desde el principio de la historia en cualquier sitio donde haya existido una extensión de agua apropiada.

En las antiguas civilizaciones: chinas, mesopotámicas, griegas, romanas y egipcias existen testimonios gráficos de su existencia como deporte, no obstante, no fue hasta el siglo XVIII que se tiene conocimiento de una regata de Remo debidamente organizada. El Remo comienza a obtener popularidad a partir de la llegada de los Juegos Olímpicos Modernos.

Según la Enciclopedia Wikipedia, citando a la Federación Internacional de Remo (F.I.S.A.), desde esa época hasta hoy, el Remo ha experimentado un desarrollo acelerado, tanto a sus conceptos básicos tanto en su tecnología de construcción de embarcaciones y de remos así como en la técnica de remar. La alta competición, igualmente, ha sido objeto de grandes adelantos en sus modos de entrenamiento. Hoy en día, ha dejado de ser un deporte señorial y exclusivo. Las damas empezaron a participar hace más de 100 años, pero hoy en día aún existen clubes de Remo exclusivos para hombres, así como también exclusivos de mujeres. (Wikipedia: 2015).

El Remo es una disciplina deportiva cíclica, de resistencia, que consiste en mover una embarcación en el agua usando uno o más remos. Remar es una actividad universal que se practica desde el principio de la historia en cualquier sitio donde haya existido una extensión de agua apropiada. Durante siglos ha sido el modo más común y seguro



de transporte sobre agua hasta que llegaron las velas y, más tarde, la máquina de vapor. Sin embargo, remar es hoy una forma diversión y de deporte.

El olimpismo conoce al Remo como uno de sus deportes básicos casi desde su principio. Hoy en día los Juegos Olímpicos otorgan medallas de oro en 14 modalidades, de hombres y mujeres, tanto de pesos pesados y ligeros, lo que resulta en 48 medallas de oro a título personal. Pero estas modalidades apenas son una parte de la gran variedad de competiciones de Remo que existen, e incluyen modalidades que son exclusivas de algunos países. En España, el Remo de banco fijo en la costa atlántica y cantábrica es de una popularidad inusual por su gran espectacularidad.

De las primeras regatas de Remo efectuadas en Cuba, mucho se ha escrito. Los historiadores orientales narran regatas efectuadas a finales del siglo XIX en la bahía de Santiago de Cuba, las que fueron suspendidas al incorporarse muchos remeros a la causa de la independencia. Se ha escrito sobre una regata llevada a cabo también a finales del siglo XIX, en la bahía de la Habana.

Las crecientes exigencias competitivas en el mundo del deporte, obligan a los estudiosos del mismo a realizar nuevos estudios para que los deportistas enfrenten con éxito su proyección competitiva. Esto requiere la búsqueda de diferentes mecanismos que propicien el conocimiento cada vez más profundo de los componentes de la preparación del deportista.

Los atletas del remo trabajan en el agua para mejorar su técnica. Para reforzar su potencia física se ejercitan, en el gimnasio, con el ergómetro. Esta máquina de remar simula los esfuerzos que en el agua realiza el deportista, quien se acomoda en un asiento corredizo y tira de una cadena que arrastra un volante de inercia. Cuando dobla las piernas para encogerse mientras estira los brazos, un mecanismo de retroceso arrolla la cadena a la vez que el volante de inercia gira libremente. Cuando se despliega para tirar, unas aletas solidarias de la rueda transforman el volante en una especie de ventilador. Una válvula regula la entrada de aire y hace variar a voluntad la intensidad de la fuerza de rozamiento. (Lehoucq y Courty 2002)



Según este autor, el Remo deportivo es un deporte acuático que consiste en la propulsión de una embarcación, a través unas palas largas y estrechas de madera, conocidas como remos, que permiten al individuo hacer fuerza y mover o hacer avanzar la embarcación.

Existen dos modalidades de remo, dependiendo del tipo de asientos. Éstas se clasifican como:

- Remo de banco móvil, que se caracteriza por tener un asiento sobre ruedas que permite utilizar las piernas en la propulsión de la embarcación.
- Remo de banco fijo, donde el remero está sentado sobre un asiento fijo, y la propulsión se realiza con el torso y con los brazos.

En el desarrollo de la actividad, existen diferentes técnicas y movimientos, como el remero y la palada, y dentro de esta última diversas fases como *son preparación, ataque, palada y salida*. Es importante conocer que dentro de lo que aparentemente es una disciplina con movimientos muy básicos, en realidad nos encontramos ante un deporte de gran esfuerzo y donde los movimientos marcan el desarrollo del mismo.

Otros lo conciben por ciclos de movimientos: (American Academy of Pediatrics 2022) (Anexo 1)

- Remada tipo "barrido": cada remero tiene un remo y se ubica a estribor (a la derecha) o a babor (a la izquierda).
- Remada tipo doble "*scull*": cada remero tiene 2 remos.
- Acabado: el principio de la remada, cuando el remero está sentado con la espalda recta y los brazos flexionados, moviendo el remo hacia afuera del agua.
- Recuperación: recorrido constante por el deslizador mientras se sostiene el bote con la quilla a nivel y las paletas fuera del agua.
- Levantamiento: el remero se acerca a la parte superior del deslizador con las rodillas flexionadas y baja el remo para levantar el agua.
-



- Impulso: empujón generado por el levantamiento en el que se usan las piernas, la espalda y los brazos para lograr con potencia el acabado.

Según (Mathieu 2022), la fase de la palada, en otras palabras, la fase de arrastre, de una remada es exactamente el mismo movimiento que en el ejercicio de Incline Rows¹. Por lo tanto, cada remada te ofrece la oportunidad perfecta para ensayar este movimiento con menos resistencia. Además de fortalecer la espalda, remar es una manera genial de mejorar tu técnica de Incline Row.

Remar también requiere un agarre fuerte. Muy pocos ejercicios entrenan los antebrazos y las manos mejor que 100 remadas en una máquina de remo. Al remar con regularidad te será más fácil hacer ejercicios como Pullups², Passive Hang³ y Leg Raises⁴.

Según Mathieu, todos estos aspectos a tener en cuenta durante el desarrollo de la remada, no son destacados durante la planificación de la preparación física.

Romero, citado por Ávila (2022), plantea como errores más comunes en los remeros durante el ataque y la pasada⁵, los siguientes:

- 1- Sobre extensión del cuerpo en el ataque. (Anexo 2)
- 2- Abrir la espalda antes de tiempo: (Anexo 3)
- 3- Irse de carro: (Anexo 4)
- 4- Volver agrupado: (Anexo 5)

¹ Fila inclinada

² Del noruego, dominadas, tracciones hasta sobrepasar la cabeza y hombros en la barra fija.

³ Cuelgue pasivo

⁴ Piernas levantadas

⁵ Algunos autores identifican como *pasada*, a lo que conocemos como palada (Hobby&Afición 2020). Fase de impulsión del golpe (Remo británico).



5- Tumar demasiado y acabar en la barbilla: (Anexo 6)

También Theo Korner (Korner, 1979), según Utria (2012), hace un resumen de los puntos más importantes de la técnica de la DDR, coincidiendo en algunos aspectos con otros autores, de los errores más comunes, que lo veremos posteriormente.

En Cuba, las provincias no cuentan con implementos idóneos para la enseñanza del remo deportivo y se dedican más a desarrollar la parte física que las habilidades técnicas. Durante todos estos años han trabajado la técnica de manera general, sin hacer excepciones ni ocuparse de eliminar los errores que presentaban en si los atletas de forma individual. (Alonso 2012)

También Herrera (2020) hace referencia a la inclinación del tronco, que como se observa es un elemento dentro de la técnica y que es considerada por los entrenadores a la hora de su ejecución. De igual forma, declara que no se considera la tirada final y la rapidez del saque de mano. Esto, a consideración del autor, limita la sistematicidad del control y los aspectos a tener en cuenta para examinar la preparación técnica durante las diferentes etapas. Igualmente explica que la amplitud de la remada no es proporcionada, ya que la misma permite al atleta un mayor ángulo de barrido de la paleta en el agua, por tanto, no se considera suficiente su control ya que debía tenerse en cuenta en el total de los entrenamientos.

Durante el transcurso de la preparación para el remo deportivo en la provincia de Cienfuegos, se ha observado que han existido dificultades con la realización de la remada y específicamente en el momento del ataque (entrada del remo al agua) y la palada, que constituyen aspectos determinantes de la técnica que influyen en la calidad deportiva del remero y en sus resultados deportivos. En el caso motivo de la investigación (el single), en la categoría 14 -15 años, se observan las mismas dificultades relacionadas anteriormente en diferentes momentos de la introducción, que constituyen el planteamiento de una **situación problemática** motivo de una investigación científica.



Problema científico:

¿Cómo perfeccionar la técnica del remero (single), durante el ataque y la palada, en la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos?

Fundamentación

Según Pérez (2016), existieron condiciones históricas y sociológicas que condicionaron aspectos para una mejor preparación técnica de este estilo, como, por ejemplo, el surgimiento del amateurismo y con ello, la introducción de la ciencia en el deporte, para una planeación más sólida en cuanto a todos sus contenidos. En el ataque (entrada del remo en el agua), el cuerpo está erguido, no hay inclinación a popa, los hombros están en la vertical de las caderas, los brazos extendidos y muy rígidos en el ataque, piernas algo separadas y ligeramente flexionadas. El ataque es rápido y dirigido tan solo por una elevación de la espalda, tras levantar la espalda se aplican las piernas, se acaba la palada tumbada atrás, los raíles por donde corre el carro donde va sentado el remero, son cortos, de unos 42 cm.

Objeto de estudio: La técnica de la remada para la modalidad del single.

Campo de acción: La técnica de la ejecución del ataque y la palada del remero en la modalidad single en la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos.

Objetivo general: Perfeccionamiento de la técnica, durante el ataque y la palada, para el remero (single) en la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos.

Objetivos específicos

1. Determinar los referentes teóricos y metodológicos del proceso de preparación técnica del remo deportivo.
2. Diagnosticar la ejecución de la técnica del remero (el single), durante el ataque y la palada, en la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos.



3. Elaborar un sistema de ejercicios, para el perfeccionamiento de la técnica durante el ataque y la palada, para el remero (del single) en la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos.
4. Validar, mediante criterio de especialistas, la efectividad del sistema de ejercicios, para el perfeccionamiento de la técnica durante el ataque y la palada, para el remero (del single) en la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos.

Idea a defender: La implementación de un sistema de ejercicios, perfeccionarían la técnica, durante el ataque y la palada, para el remero (el single) en la categoría 14 - 15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos.

Variables relevantes:

Dependiente: La ejecución técnica, del ataque y la palada en el remo deportivo, para la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos en la modalidad single.

Independiente: Ejercicios para el perfeccionamiento de la técnica, durante el ataque y la palada, para el remero (el single) en la categoría 14 -15 años.

Tipo de diseño:

Estudio de caso, no experimental descriptivo.

Los estudios de caso se fundamentan en un diseño no experimental (transversal o longitudinal) y en ciertas situaciones se convierten en estudios cualitativos, cuando se emplean métodos cualitativos.

Selección de sujetos para la investigación

Población y/o muestra

Muestra intencionada: Queda conformada por 1 atleta de la categoría 14 – 15 años en la modalidad single, de la Escuela de remos en Cienfuegos.



Para el estudio, se trabajó con una población de 1 atleta de remo, categoría escolar, del sexo masculino, entre 14 y 15 años de edad, también estuvo determinada atendiendo a las características individuales de atletas, en los que existe una alta probabilidad de detectar el efecto de la idea a defender (Hernández Sampieri, Roberto et, al 2014)

Criterios de selección de la muestra:

- ❖ Características sociodemográficas: sexo, edad, procedencia, etc.
- ❖ Características de variable dependiente: no deben existir dudas sobre si un sujeto cumple o no dicho criterio.

La selección de la muestra estuvo determinada atendiendo a las características individuales de atletas, en los que existe una alta probabilidad de detectar el efecto de la idea a defender (Hernández Sampieri, Roberto et, al 2014), como:

- Tiempo dedicado a este deporte y modalidad
- Experiencia competitiva
- Dominio integral de la técnica durante la remada
- Somatotipo

Para la selección de los especialistas se tomaron en cuenta las siguientes características:

- Ser Licenciado en la carrera de Cultura física y deportes.
- Tener categoría o especialidad en remo deportivo u otra arte afín, aun no siendo Licenciado en Cultura física.
- Tener gran experiencia en la docencia práctica deportiva.
- Experiencia suficiente en la actividad deportiva y competitiva.



DESARROLLO

Por técnica deportiva, se entiende el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado "tipo motor ideal", que, pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales (Zech, 1971; et al., 1977, citado por Weineck, 2005) (Herrera 2020).

Este mismo autor refiere que, en el transcurso del proceso de entrenamiento, se ha de buscar la mejora continua de los factores del rendimiento físico, pero también de las capacidades técnicas, que están inseparablemente asociadas a estos. Si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad. Refiere, además, que, en las modalidades de resistencia, la técnica tiene, sobre todo, funciones de economizarían.

Definición retrospectiva del concepto técnica deportiva. (Adaptado de García, J, M.1996).

AUTOR (AÑO)	DEFINICIÓN/CONCEPTO
Welford (1969)	Habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores.
Ozolín (1970)	Realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la



	observancia de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones del medio exterior.
Fidelus (1972)	Manera de ejecutar una tarea determinada por la táctica, considerando el nivel de desarrollo de la capacidad motora y mental del deportista.
Bompa (1983)	Manera de ejecutar un ejercicio físico. Cuanto más perfecta es la técnica, menos energía es necesaria para conseguir el resultado.
Grosser y Neumaier (1986)	Ejecución ideal de un movimiento deportivo, definido por los conocimientos científicos y experiencias prácticas.
Grosser y Neumaier (1986)	Realización de un movimiento ideal al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista.
Harre (1987)	Una técnica racional capacita al deportista para que emplee de modo económico y óptimo su capacidad física.
Donskoy y Zatziorsky (1988)	Se denomina efectividad del dominio de la técnica de un deportista, al grado en que ésta se acerque a la variante más racional.
Starosta (1991)	Forma de ejecutar un ejercicio deportivo.
Schmidt (1991)	Capacidad para producir un resultado final con la máxima seguridad y mínimo gasto de energía en el menor tiempo.
Schmidt (1991)	Conjunto de modelos biomecánicos y anatomofuncionales que los movimientos deportivos tienen implícitos para ser realizados con la máxima eficiencia. Es por tanto una concepción ideal basada en los conocimientos científicos actuales, la cual cada atleta aspira realizar y adaptar a sus particularidades biológicas e intelectuales.
Manno (1994)	Proceso o conjunto de procesos que se aprenden a través del ejercicio, los cuales permiten realizar lo más racional y



	económicamente posible y con la máxima eficacia una determinada tarea de movimiento.
Martin y col. (2004)	Las técnicas deportivas son secuencias probadas de movimientos, adecuadas a un fin y eficaces para la resolución de tareas definidas en situaciones deportivas, cuya resolución se orienta a un ideal.
Weineck (2005)	Procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. La técnica de una disciplina deportiva se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que pese a mantener los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales.

El remo es una disciplina deportiva que consiste en mover una embarcación en el agua usando uno o más remos. Remar es una actividad universal que se practica desde el principio de la historia en cualquier sitio donde haya existido una extensión de agua apropiada. Durante siglos ha sido el modo más común y seguro de transporte sobre agua hasta que llegaron las velas y, más tarde, la máquina de vapor. Sin embargo, remar es hoy una forma de deporte y diversión. El organismo rector de estas competiciones es la Federación Internacional de Remo, fundada en 1892 (EcuRed 2019).

Este deporte posee una combinación de ejercicios dinámicos intensos con una necesidad de desarrollo de una gran fuerza durante cada remada. En la biomecánica el remo es complejo y conlleva a la necesidad de integración de movimiento de la embarcación, de los remos y el cuerpo. (Guillart 2021)



LAS CUATRO ETAPAS DEL REMO PARA UN CORRECTO ENTRENAMIENTO:

Es importante conocer las cuatro etapas claramente diferenciadas para llevar a cabo un correcto entrenamiento con el remo: (American Academy of Pediatrics 2022)

Agarre: el agarre es el primer paso para realizar correctamente el entrenamiento. Inclínate ligeramente hacia adelante mientras mantienes la buena compostura con la ayuda de los músculos de la espalda. Extiende los brazos. Las espinillas estarán en posición vertical. El asiento estará a 15-20 cm de los pies y los talones estarán ligeramente levantados.

Impulso: este movimiento ocurre en dos fases. Primero, extiende las rodillas para hacer retroceder el asiento. Mantén los brazos extendidos y la espalda estirada. En la segunda parte del impulso, las piernas se extienden por completo. Abre las caderas e inclínate ligeramente hacia atrás. A medida que extiendes la cadera, sientes que los glúteos empiezan a trabajar. Mantén el tronco activado durante todo el movimiento para mantener una buena alineación.

Remada: El movimiento se completa tirando del agarre hacia la parte inferior de las costillas mientras aún te inclinas ligeramente hacia atrás. Al final, los hombros quedarán ligeramente detrás de las caderas y sentirás cómo trabaja el tronco. La secuencia de movimiento en el impulso es primero con las piernas, luego el cuerpo gira hacia atrás y finalmente los brazos tiran.

Recuperación: la recuperación es tan importante como el impulso. En este caso, la secuencia de movimiento en la recuperación es al revés: primero los brazos, luego el cuerpo y luego la pierna. La recuperación debe ser lenta mientras que el impulso es rápido. Y, completas la secuencia volviendo a la posición de agarre.

Para la Asociación de Remo Tradicional (2019), las fases de la Técnica de la Remada, tanto en remo corto o largo son cinco, y estas son: Preparación, Ataque, Palada, Salida y Recuperación.



A) Preparación. Es importante que el remero utilice todo su cuerpo, y que no adelante los hombros que llegue a adoptar una postura forzada y poco natural. El ángulo (aprox. 45°) permite utilizar adecuadamente las vías y es eficaz para la transmisión de fuerza de las piernas a la palada.

B) Ataque. En el ataque se trasmite el peso corporal a las pisaderas, usando la fuerza de las piernas muy marcadamente en la primera fase de la palada, al mismo tiempo que se utilizan activamente los demás músculos del cuerpo para producir un trabajo eficaz en el agua.

C) Palada. Debido a la relación de fuerza entre los músculos, la primera parte de la palada se hará principalmente con las piernas. Después intervendrán los músculos grandes de la espalda, para terminar con los hombros y brazos. Es importante que se utilice (todo el tiempo) el peso del cuerpo y se trabaje de una manera que permita transmitirlo al remo.

D) Salida. Como se ha mencionado bajo la Figura, los hombros y los brazos terminarán la palada. Es importante que se mantenga el peso corporal detrás del remo, para que se obtenga un efecto máximo del final de la palada

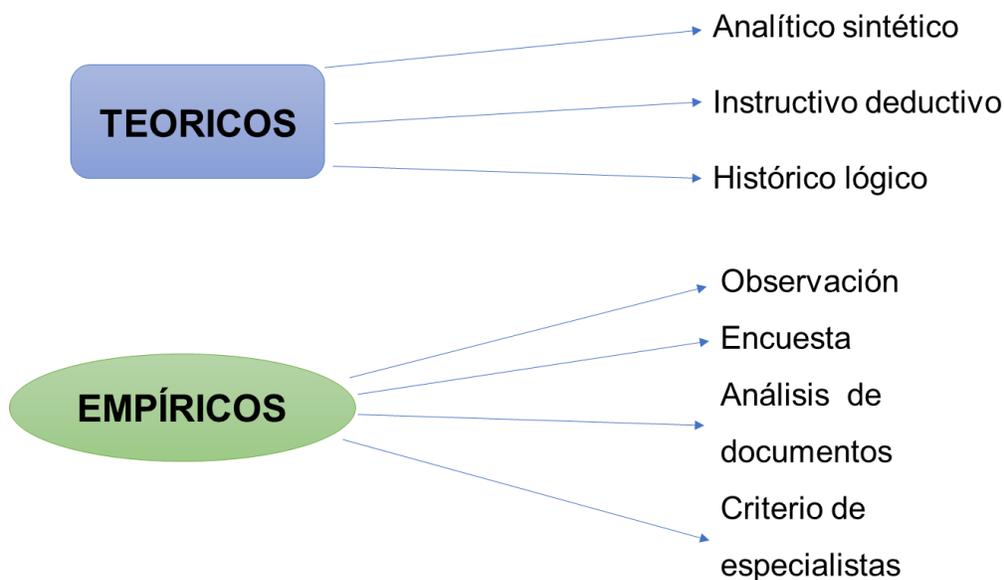
E) Recuperación 1 (Pasamanos). En la recuperación, es necesario pensar que las manos dirigen el movimiento, de manera que se deje que éstas conduzcan los remos, en la salida, hacia fuera del cuerpo. Cuando los brazos están totalmente extendidos, empieza el siguiente movimiento

F) Recuperación 2. Dejando que las manos y cuerpo continúen adelantándose, el cuerpo automáticamente se arrastrará hacia delante hasta la posición correcta para comenzar una nueva palada. Como los brazos estén extendidos y el cuerpo en posición, se empezará a mover el carro hacia delante para iniciar la nueva palada

La dificultad motora, desde el punto de vista técnico, se condiciona al esfuerzo a realizar en la acción continuada de remar de manera cíclica. (Herrera 2020). El aprendizaje motor (proceso cerebro/sistema nervioso central), es capaz de realizar

movimientos específicos, cuando la intensidad y la complejidad de la carga aumentan progresivamente, (Verkhoshansky, 1998) citado por Guillart 2021.

Metodología empleada: La metodología empleada para el desarrollo de la investigación parte de un enfoque metodológico general, con la utilización combinada de métodos teóricos y empíricos, para la obtención de información y su posterior procesamiento y valoración a través de los métodos matemáticos-estadísticos. Dentro de los métodos teóricos, se utilizaron el histórico-lógico y análisis-síntesis.



Histórico-lógico: Fue utilizado en la búsqueda de los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico, así como en las concepciones teóricas y metodológicas presentes en la preparación física de los remeros. lo que permitió comprender la esencia del fenómeno, su funcionamiento, desarrollo y la determinación de las tendencias actuales y las exigencias de esta disciplina deportiva en la actualidad.

Inductivo-Deductivo: Facilitó la interpretación de los datos, así como descubrir irregularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.



Analítico-sintético: Posibilitó analizar la situación actual del problema planteado para seleccionar los aspectos relacionados con el problema de investigación y a partir de esa síntesis plantear los objetivos de investigación y tareas para alcanzarlos.

Los métodos empíricos utilizados fueron: análisis de documentos, la observación y la técnica de encuesta.

La entrevista fue aplicada a los 12 entrenadores y al comisionado permitió la determinación de algunos elementos necesarios para confirmar y trabajar con la propuesta de ejercicios y conocer la opinión que estos le conceden a la preparación técnica. (Anexo 7)

Se utilizó la observación a entrenamientos durante la etapa de preparación general y especial, se observaron un total de seis sesiones de entrenamientos. se aplicó este método permitiendo hacer una valoración en cuanto a las características de la enseñanza técnica, por parte de los entrenadores del área. El objetivo de este método centro su atención a partir de las deficiencias técnicas de la remada, durante las fases de ataque y palada y a la metodología empleada por los entrenadores de la Academia. (Anexo 8)

Se analizaron las pruebas técnicas que se realizan y estas son pruebas surgidas del empirismo, dada la experiencia de los entrenadores. Solo miden algunos indicadores de la técnica, lo que no permite conocer por fase los principales errores para corregirlos durante los entrenamientos.

El análisis de documentos permitió constatar que no se planifican pruebas pedagógicas que permitan conocer las características de la preparación técnica para enfrentar la etapa de preparación general y especial. Fueron revisados para ello los planes de entrenamiento y el Programa de Preparación Integral del Deportista de este ciclo Olímpico y del anterior (2016-2020), documentos estos que no muestran



pruebas que permitan conocer el estado de la técnica, ni los indicadores que se deben tener en cuenta para ello.

La técnica de triangulación metodológica se utilizó para el análisis de la información obtenida de la aplicación de varios métodos y la determinación de puntos coincidentes y discrepancias.



FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE EJERCICIOS

Resultados de la observación

Se realizaron seis observaciones a entrenamientos durante la etapa de preparación general y especial, permitiendo hacer una valoración en cuanto a las características de la enseñanza técnica, por parte de los entrenadores del área. El objetivo de este método centró su atención a partir de las deficiencias técnicas de la remada, durante las fases de ataque y palada y a la metodología empleada por los entrenadores de la Academia.

Resultados del análisis de los documentos

El análisis de documentos (2016/2020) permitió constatar que no se planifican pruebas pedagógicas que permitan conocer las características de la preparación técnica para enfrentar la etapa de preparación general y especial, documentos estos que no muestran pruebas que permitan conocer el estado de la técnica, ni los indicadores que se deben tener en cuenta para ello.

Resultados de la encuesta aplicada a entrenadores

Como resultados de la entrevista aplicada, se obtuvo que el 100 % de los entrevistados consideran importante la preparación técnica para los remeros. El 100 % plantea que la técnica se desarrolla en los atletas de forma global, según la experiencia de cada uno, pues el PPID tiene insuficientes orientaciones e indicaciones metodológicas de cómo llevar a cabo el proceso de enseñanza de las técnicas de la remada.



PROPUESTA DE EJERCICIOS.

El marco teórico referencial elaborado permite considerar aspectos sustentadores necesarios para proponer los ejercicios dirigidos para el perfeccionamiento de la técnica ataque y palada en los singlistas de remo de la categoría 14 -15 años de la Escuela de Remo de la Provincia de Remo.

Descripción de los ejercicios.

Se muestra una propuesta de ejercicios, donde los entrenadores pueden seleccionar los mismos según las necesidades de cada atleta en relación con la técnica del ataque y palada.

Ejercicio 1:

Nombre: Remar en ergómetro o máquina simuladora (Anexo 9) de remo en tierra.

Objetivo: Familiarizar al atleta con la técnica del ataque y palada mediante este medio.

Metodología:

El remero debe sentarse, colocando adecuadamente los pies en los zapatos, a la vez que adopta la postura adecuada en correspondencia con la fase técnica o gestos comprendidos en el objeto y campo de la investigación.

Método: Analítico asociativo sintético

Procedimiento: Individual.

Medios auxiliares: ergómetro o máquina simuladora de remo en tierra

Procedimientos metodológicos

1- Remar a brazo



- 2- Remar con el tronco sin flexionar los brazos
- 3- Remar con el tronco flexionando los brazos
- 4- Remar a medio carro sin flexionar el tronco
- 5- Remar a carro completo flexionando los brazos

Ejercicio 2:

Nombre: Ejercicios en condiciones naturales.

Objetivo: Aplicar la técnica de la remada, haciendo énfasis en el ataque y palada en su medio natural.

Metodología:

El remero debe sentarse, colocando adecuadamente los pies en los zapatos⁶, a la vez que adopta la postura adecuada en correspondencia con la fase técnica o gestos del objeto y campo de la investigación. (Anexo 10)

Método: Analítico asociativo sintético

Procedimiento: Individual.

Medio fundamental: El ejercicio

Medios auxiliares: Bote, carro, remos y fundamental el agua

Procedimientos metodológicos:

Se utilizarán los mismos ejercicios aplicados en tierra, agregándole a la vez los siguientes como complemento de la preparación técnica:

⁶ La correcta posición de las pisaderas a popa o a proa es muy importante dado que influye en la posición del remo en el principio y al final de la palada, es decir en los ángulos de la palada. Anexo 8



6- Hacer ejercicios de entrada de la paleta al agua que es donde mayores dificultades se presentan.⁷ (Anexo 11)

7- La entrada de la paleta al agua representa la finalización de la fase de recuperación y comienza el inicio de la fase motora

8- Remar a carro completo flexionando los brazos

Recomendaciones a observar para las correcciones durante la aplicación de los ejercicios (fase de ataque y palada), (Korner, 1979), citado por Utria (2012).

1. Amplia posición delantera con rodillas relajadas flexionadas (no en extremo) y una inclinación del cuerpo de 60°-70° aproximadamente.
2. Comienzo simultáneo de la extensión de piernas y de la cadera.
3. Empuje largo de las piernas con amplio impulso de la parte superior del cuerpo y aplicación de la tracción de los brazos cuando las manos están a la altura de la rodilla.
4. Extensión ulterior de las piernas, de la cadera y del tronco hasta la posición trasera natural 10° de inclinación del tronco con lo que actúan, estabilizando la tracción de los brazos que llega a ser máxima al final.
5. Extensión total del golpe en la tracción final hasta cerca del arco inferior de las costillas.

A esto le agregamos:

Indicaciones metodológicas para las correcciones durante el entrenamiento técnico. (Grandjean 2005)

1. El entrenamiento técnico es posible cuando el deportista está concentrado al máximo. Luego de una hora, la atención decae; así que no vale de nada seguir realizando correcciones, dado estas razones.

⁷ En el ataque se trasmite el peso corporal a las pisaderas, usando la fuerza de las piernas muy marcadamente en la primera fase de la palada. (Anexo 9)



2. No es recomendable corregir los errores de los deportistas sin explicar las causas de éstos y cuál es la posible corrección.
3. Siempre se debe corregir un defecto a la vez, priorizando las fallas más importantes.
4. Evaluación constante del entrenamiento técnico. Fotografía y filmaciones ayudan a corregir más que las conversaciones.
5. El estudio de los fundamentos mecánicos ayuda a mejorar el ojo técnico, es recomendable que siempre el técnico esté analizando videos y secuencias para desarrollar esta capacidad.
6. El desarrollo de la técnica debiera producirse en lo posible en condiciones ideales, sin obstáculos por parte de factores como oleaje, viento o tráfico naviero.
7. Para adaptar a los deportistas a realizar un buen gesto técnico, es recomendable entrenar en distintos tipos de tiempo y ambientes. Para que estos no sean impedimentos al momento de la competencia

Así mismo agregó un grupo de: **recomendaciones sobre aspectos técnicos mientras remas:**

- 1- Atrapar y soltar. Controla tu tiempo y producción de potencia.
- 2- El orden del uso de los músculos es piernas y caderas, espalda, brazos y luego volver a empezar.
- 3- La frecuencia respiratoria debe cambiar con la intensidad. Cambia de una respiración por ciclo de brazada a dos respiraciones por ciclo cuando las cosas comiencen a ponerse intensas.
- 4- Empieza con remadas más lentos por minuto (16 a 22) para dominar la técnica antes de pasar a remadas más rápidos por minuto (23 a 30).



5- Un calentamiento apropiado (acondicionamiento físico especial) comienza con una potencia moderada y se enfoca en la técnica.

Recomendaciones sobre aspectos físicos en función de la técnica mientras remas:

1- Encuentra tu ritmo para las distancias de 2.000 metros, 5.000 m y 10.000 m. Práctica manteniendo el ritmo requerido para cada distancia.

2- Fíjate en las brazadas / minuto, vatios, tiempo fraccionado (y frecuencia cardíaca si es posible) para controlar la intensidad durante el tiempo total de duración y la distancia recorrida.

3- Practica el entrenamiento ligeramente por encima y por debajo de tu ritmo para diferentes distancias y duraciones.

Resultados de la encuesta aplicada a entrenadores

Como resultados de la entrevista aplicada, se obtuvo que el 100 % de los entrevistados consideran importante la preparación técnica para los remeros. El 100 % plantea que la técnica se desarrolla en los atletas de forma global, según la experiencia de cada uno, pues el PPID tiene insuficientes orientaciones e indicaciones metodológicas de cómo llevar a cabo el proceso de enseñanza de las técnicas de la remada.



Conclusiones:

Los principales referentes teóricos y metodológicos de la preparación técnica de remo en la modalidad de single son: modelos de enseñanza, los elementos técnicos de la remada y la importancia de las fases de ataque y palada para la enseñanza de todo el conjunto.

El estado actual que presentan los elementos técnicos durante la remada son: las fases de ataque y palada. También existen insuficientes orientaciones metodológicas para su trabajo y predomina el trabajo empírico y tradicional en su enseñanza, dirigiendo la atención más a lo físico que a lo técnico.

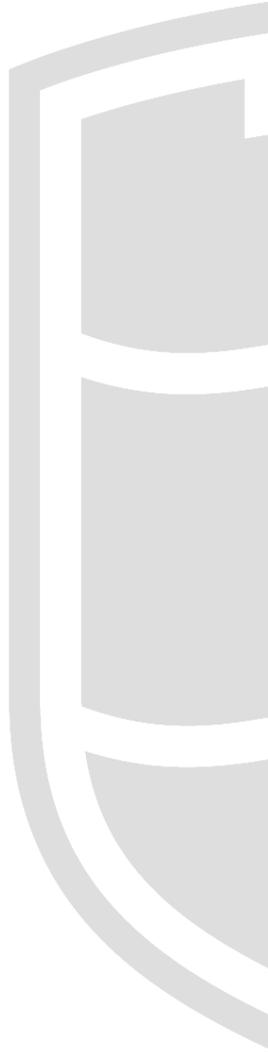
Elaborar un sistema de ejercicios, para el perfeccionamiento de la técnica durante el ataque y la palada, para el remero (del single) en la categoría 14 -15 años de la Escuela de remos en Cienfuegos, se fundamenta en la utilización de técnicas y procedimientos metodológicos, organizadas según las dificultades observadas.

En la encuesta realizada a los entrenadores valoran que la propuesta es muy provechosa y necesaria, además su aplicación pudiera traer una transformación significativa en el objeto de estudio.



Recomendaciones

1. Determinar criterios de evaluación para los indicadores propuestos en la guía de observación.
- 2- Continuar estudios en los cuáles se confirme la validez de los ejercicios propuestos.





Bibliografías:

Alonso Martínez, C. J. (2012). *Ejercicios para el perfeccionamiento de la ejecución técnica del doble par masculino peso ligero del equipo nacional de remo*. Ciencia Técnica.

Ávila, A. (2022). Resumen de los errores más comunes que cometen los remeros principiantes y su corrección. *Las claves del remo en CrossFit*. ANABELAVILA.

Domínguez García, L. . (2003). *Psicología del desarrollo: adolescencia y juventud. Selección de lecturas*. Felix Varela.

Ecured. (2019). *Remo (deporte)*. 249-542. <https://www.ecured.cu>

Grandjean Miranda, A. (2005). *Manual de capacitación en iniciación deportiva en remo*. SERVISPORT LTDA. <http://www.fnavremo.com>

Henández Sampieri, R., Fernández Collazo, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. En R. Henández Sampieri, *Metodología de la investigación* (pp. 164- 165). México D.F. bookmedicos.org. <https://www.esup.edu.pe/>

Henández Sampieri, R., Fernández Collazo, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. En R. Henández Sampieri, *Metodología de la investigación* (pp.172- 176). México D.F. booksmedicos.org. <https://www.esup.edu.pe/>

Herrera Flores, L. E., Govea Díaz, Y., & Martínez León, Y. (2020). La preparación técnica de los remeros juveniles de Pinar del Río. (*Podium*), 15(2).

Jiménez Trujillo, J. O. (2009). CONTROL TÉCNICO DEL ENTRENAMIENTO. *Expomotricidad*, (13). <https://dialnet.unirioja.es/>

Lehoucq , R., & Courty, J. M. (2002). Física del remo. *Investigación y Ciencia*, (305), pp. 87-90.

Mathieu. (2022). *Cómo remar a la perfección*. *Entrenamiento*. <https://www.freeletics.com/es/blog/>

Pediatrics, A. A. (2022). Deportes, Remo. *Healthy Children*, (1). <https://www.healthychildren.org>

Pérez Cruz, O. (2016). *Unidad de entrenamiento de remos, categoría mayores peso ligero*. Examen final estatal.

Tradicional, A. D. (2019). *Manual de técnicas básicas de remo*. <http://www.jabega.org/wp-content/uploads>



Anexos:

Anexo 1



Anexo 2

El asiento casi golpea los talones, las espinillas están pasando la vertical, el cuerpo se inclina demasiado hacia adelante, y la cabeza y los hombros caen hacia los dedos de los pies. Esto coloca el cuerpo en una posición débil para el ataque.

Correcciones:

El asiento se queda al menos a 5 cm de los talones, las espinillas están casi verticales, el cuerpo se inclina cómodamente hacia adelante, y la cabeza y los hombros permanecen altos y relajados.



Anexo 3

El remero tira de la empuñadura tumbándose hacia atrás en lugar de pisando y aprovechando las piernas. Esto desperdicia la potencia de las piernas y puede lesionar la espalda.



Correcciones:

Las piernas deben iniciar la pasada con el cuerpo todavía inclinado hacia adelante (hombros delante de la cadera). La parte posterior se abre gradualmente, encadenando este tirón de espalda contra las piernas casi extendidas.



Anexo 4

El remero inicia la pasada extendiendo las piernas sin mover el mango. Se desperdicia toda la fuerza de las piernas.

Correcciones:

El cuerpo necesita transmitir el empuje de las piernas a la empuñadura, la empuñadura debe moverse a la misma vez que el carro.



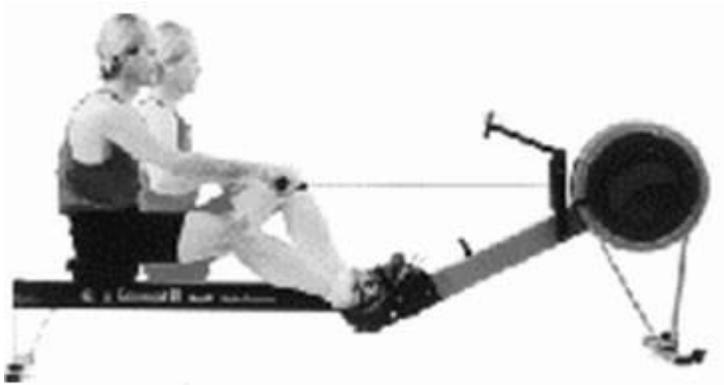


Anexo 5

En la recuperación, el remero deja que las rodillas suban antes de que los brazos estén completamente extendidos. Como resultado, las rodillas y las manos chocan o las manos se ven obligadas a evitar las rodillas (trabajo innecesario para los brazos)

Correcciones:

El remero debe extender los brazos completamente e inclinar la parte superior del cuerpo hacia adelante desde las caderas ANTES de doblar las rodillas para deslizarse hacia adelante. Esto lleva las manos muy por delante de las rodillas.

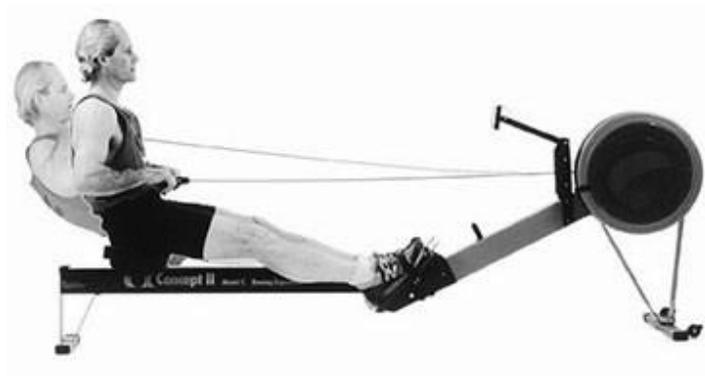


Anexo 6

El remero se inclina hacia atrás demasiado en el final y/o tira de la empuñadura hasta la barbilla. Este es un uso ineficiente de los brazos y la espalda, puesto que el cuerpo queda colgando de las cinchas, sin transmitir adecuadamente la fuerza.

Corrección

La empuñadura debe mantener una altura más o menos constante, de forma que se acabe la pasada por debajo del pectoral. La espalda debe acabar con una inclinación de 5-10 grados.



Anexo 7

Encuesta a especialistas

Objetivo: Conocer el nivel de conocimiento que se tiene, acerca de algún sistema de ejercicios, así como de indicaciones metodológicas establecida, para la enseñanza y entrenamiento de la remada, enfatizando las fases de ataque y palada en el deporte de remo.

Tipo de encuesta: Directa o personal.

Cuestionarios: Entrevista personal.

Formato del cuestionario: Preguntas cerradas.

Tipos de preguntas: Según su contenido: de opinión.

Cargo:

Provincia:

Años de experiencia como deportista:



Años de experiencia como entrenador:

Cuestionario:

1- Pudieran definirse las fases de ataque y palada como determinantes para conseguir una buena técnica en la remada. Si. No.

3- Pudiera resumir la diferencia entre el singlista y por ejemplo, el canoísta en lo que respecta la técnica de la remada.

4- Observa alguna ventaja de una modalidad sobre otra, referente a la técnica de la remada. Si No.

5- Conoce de algún grupo de ejercicios, así como de indicaciones metodológicas establecida, para la enseñanza y entrenamiento del ataque y palada durante la remada? Sí No.

- ¿Significa entonces, a su criterio, los ejercicios auxiliares en tierra elaborados en este trabajo, como una forma de preparación para el perfeccionamiento de la técnica del remero singlista? Si No.

Anexo 8:

Elementos a observar	B	M	DUDOSO
1. Amplia posición delantera con rodillas relajadas flexionadas (no en extremo) y una inclinación del cuerpo de 60°-70° aproximadamente.		X	
2- Detalles o gestos técnicos quedan como algo consolidado.		X	
3. Empuje largo de las piernas con amplio impulso de la parte superior del cuerpo y aplicación de la tracción de los brazos cuando las manos están a la altura de la rodilla.			X



4. Extensión ulterior de las piernas, de la cadera y del tronco hasta la posición trasera natural 10° de inclinación del tronco con lo que actúan, estabilizando la tracción de los brazos que llega a ser máxima al final.		X	
5. Extensión total del golpe en la tracción final hasta cerca del arco inferior de las costillas.	X		



Anexo 9



Anexo 10



Anexo 11

