
Universidad de Cienfuegos
“Carlos Rafael Rodríguez”
Facultad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte

Comportamiento de la ejecución técnica postura del tronco en la tirada
del remo femenino 14-15 años, Cienfuegos.

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura
Física

Autor: Raúl Alejandro Castellanos Iznaga.

Tutor: MSc. Emiliano Andrés Reyes Barrizonte.

Cienfuegos 2023

Resumen en español

En la actualidad los entrenadores y dirigentes del proceso de entrenamiento deportivo tienen como reto la perfección del control de la técnica, ya que a través del mismo se evalúa el estado de la preparación técnica de los deportistas. La preparación técnica es uno de los componentes de la preparación atlética de los remeros, la cual es fundamental en el rendimiento deportivo de cualquiera de los deportistas y en especial el deporte de Remo. Es uno de los factores que inciden directamente. Por esa razón los entrenadores de remo evalúan sistemáticamente el estado técnico de los remeros, sin embargo estos aún presentan errores en su ejecución, como el caso del single (1x) femenino de la categoría 14-15 años de la Academia de Remo de Cienfuegos. Para darle solución a esta problemática se elaboraron ejercicios para mejorar la postura del tronco en la tirada del single (1x) femenino de la categoría 14-15 años de la Academia de Remo de Cienfuegos. Como medio fundamental para este trabajo se utilizaron los principales métodos de investigación científica como son: Método teórico (analítico sintético, inductivo deductivo), Método empírico (observación, entrevista, análisis de documentos) método estadístico Distribución empírica de frecuencia

Resumen en ingles

Nowadays, coaches and managers of the sports training process have as a challenge the perfection of the control of the technique, since through it the state of the technical preparation of the athletes is evaluated. Technical preparation is one of the components of the athletic preparation of rowers, which is fundamental in the sports performance of any of the athletes and especially the sport of rowing. It is one of the factors that have a direct impact. For this reason, rowing coaches systematically evaluate the technical condition of rowers, however they still present errors in their execution, as in the case of the women's single (1x) of the 14-15 years old category of the Cienfuegos Rowing Academy. To solve this problem, exercises were developed to improve the posture of the trunk in the throw of the female single (1x) of the 14-15 years old category of the Cienfuegos Rowing Academy. As a fundamental means for this work, the main methods of scientific research were used, such as: Theoretical method (analytical, synthetic, inductive, deductive), Empirical method (observation, interview, analysis of documents), Statistical method, Empirical frequency distribution.

<u>INDICE</u>	
I <u>Introducción</u>	
Introducción_____	1
✓ Situación problemática_____	5
✓ Problema Científico_____	5
✓ Objeto de la Investigación_____	5
✓ Campo de acción_____	5
✓ Objetivo general_____	5
CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.	6
1.1 Reseña histórica de la técnica de remo.	6
1.2 Evolución de la técnica de remo.	6
1.3 Descripción de la técnica patrón de remo.	11
1.4 Control de la ejecución técnica deportiva.	20
1.5 Métodos y medios utilizados para el control de la ejecución técnica deportiva	21
1.6 Corrección de errores de la técnica de remo.	23
CAPÍTULO II- DISEÑO METODOLOGICO	24
2.1 Métodos empleados en la investigación.	24
2.2 Caracterización de la Población	25
2.3 Metodología	25
CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.	26
3.1. Análisis del diagnóstico de la observación.	26
3.2. Entrevista realizada a los entrenadores.	27
3.3 Fundamentación de la propuesta	28
CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES	32
4.1 Conclusiones	32
4.2 RECOMENDACIONES	33

Bibliografía

Anexos



INTRODUCCIÓN

Desde su propia creación, el hombre tuvo la necesidad de desplazarse; con el desarrollo de su cerebro fue creando sus propios medios para transportarse surgiendo las canoas que inicialmente fueron troncos con huecos abiertos, hasta la aparición de las canoas, que se muestran en muchas de las figuras que recoge la historia.

Las antiguas culturas de China, Mesopotamia, Fenicia, Egipto, Grecia, etc. Han dejado diversos testimonios gráficos sobre la práctica del Remo. Pero se dice que los chinos fueron los primeros en emplear el Remo como un deporte. La historia ha reflejado dibujos egipcios que datan del año 6000 antes de nuestra era, sobre Regatas de Remo con embarcaciones de fondo plano, en Siam.

Sin embargo, no fue hasta el siglo XVIII que se tiene conocimiento de una regata de Remo debidamente organizada. Thomas Dodge, un famoso comediante inglés, convocó en agosto de 1715 a una regata con embarcaciones de seis remeros, sobre el río Támesis, desde London Bridge hasta Chelsea, con premio en metálico. No obstante, atendiendo a todo lo anteriormente expuesto, se puede decir que no fue hasta la llegada de los Juegos Olímpicos Modernos, que el deporte del remo adquiere popularidad mundial.

El Remo toma fuerza como deporte en el continente europeo donde existieron numerosas contradicciones; pero este no ganó mayor organización hasta la fundación de la FISA (Federación Internacional Société d'Aviron) el 25 de Junio de 1892 en Turín, siendo la primera Federación Deportiva Internacional que se estableció. Ha estado incluido en el Programa Olímpico desde 1896, es decir, desde los primeros Juegos Olímpicos Modernos, En los inicios de su creación se integró por 5 federaciones (Bélgica, Francia, Adriática, Suiza e Italia), fue evolucionando y actualmente la oficina principal de la FISA está en Lausana - Suiza y es un aparato

debidamente organizado, con 126 federaciones afiliadas en todo el mundo en las cuales se encuentra Cuba según FISA. (2007).

Sobre las primeras regatas de Remo efectuadas en Cuba, se ha escrito mucho. 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. Los historiadores cienfuegueros Pablo L. Rousseau y Pablo Díaz de Villegas, en su “Memoria Descriptiva, Histórica y Biografía de Cienfuegos” plantean que “Durante la tarde del día 12 de Septiembre de 1880 se efectuó una regata, en las inmediaciones del Castillo de Jagua, por varias señoritas de esta sociedad.

Si se tiene en cuenta el Remo como deporte, el Remo Olímpico, el reconocido en los estatutos y reglamentos de la Federación Internacional de Sociedades de Remo (FISA), es decir con embarcaciones de tipo “outrigger, se puede señalar, con toda certeza, que las regatas de remo en Cuba tienen su inicio el 31 de Julio de 1910 en la playa de Varadero. Esta competencia se efectuó entre dos botes que llevaban los nombres de Varadero y Halley y fueron organizadas por un grupo de temporaditas, procedentes de Cárdenas y la Habana, que se encontraban allí veraneando. De esta forma, las modalidades o eventos del Remo fueron surgiendo en etapas diferentes en Cuba en diferentes Clubes Deportivos que en aquel entonces eran privados.

A partir de 1952 tras el fatídico golpe de estado, protagonizado por Fulgencio Batista, el 1 de enero de 1959 se estancó el desarrollo de casi todos los deportes debido a la política hostil y sanguinaria que aplicó el sistema de gobierno de aquel entonces. Sólo después del triunfo de la Revolución y la creación del INDER el 23 de febrero de 1961 como Organismo de la Administración Central del Estado específicamente destinado al desarrollo del Deporte y la Cultura Física, es que el deporte cubano toma un carácter masivo sin privatizar a ningún sector de la sociedad cubana, erradicándose los clubes deportivos privados y se hizo realidad el derecho a la práctica masiva del ejercicio físico por el pueblo trabajador, lo que significó un

cambio radical en la estructura socio – económica de nuestro país, específicamente en la esfera del deporte.

Cuatro años después se reanudan las regatas de Remo en Varadero, sin prevalecer el carácter de selección exclusivista de antaño. En el período de 1966 a 1970 los botes de Varadero dominaban la mayoría de las competencias celebradas en el país, pero no se siente un resurgir fuerte hasta el 1986 de las tradicionales competencias. Con la llegada del periodo especial el Remo sufrió la falta de suministros materiales, científicos y tecnológicos provenientes del campo socialista europeo, necesarios para que los remeros realizaran un óptimo entrenamiento con vistas a la búsqueda de elevados resultados deportivos nacionales e internacionales.

Históricamente el Remo cubano ha aportado medallas a nivel Centroamericano, panamericano y Copa del mundo pero aún la preparación técnica durante el entrenamiento no es suficiente, lo cual conspira para que los resultados sean superiores, pues los entrenadores no disponen de las herramientas necesarias para hacer el análisis de la ejecución técnica de sus atletas.

Esto está dado a que en Europa se encuentran las grandes potencias del Remo, en Cuba la escasez de recursos materiales y la falta de topes internacionales provoca los bajos resultados obtenidos en este tipo de eventos (Campeonatos Mundiales, Copas del Mundo y Juegos Olímpicos).

Los mejores resultados hasta este momento son 5to lugar alcanzado por el 2+H (dos con timonel hombres) tripulado por Ismael Carbonell, Arnaldo Rodríguez y Roberto Ojeda en Barcelona 92, 1er lugar en single (1x) alcanzado por Ismaray Marrero, en la Copa del Mundo de Múnich 2007, 7mo lugar logrado en single (1x) por Mayra González, en los Juegos Olímpicos Sydney 2000 y 6to lugar por el doble par hombres peso ligero (2x) tripulado por Eider Batista y Junior Pérez en los Juegos Olímpicos Beijing 2008.

A pesar de que el remo es un deporte de tiempo y marca, clasificado entre los deportes de resistencia es considerado un deporte muy exigente, ya que sólo con el dominio de la técnica se puede conseguir que el bote se desplace lo más

rápidamente posible. La fuerza propulsora es intermitente y se repite de forma cíclica, dada la secuencia del remo en sus fases aérea y acuática, por ello la técnica del Remo es clasificada como cíclica. La técnica del remo persigue reducir al mínimo la aparición de fuerzas negativas y el fenómeno de cabeceo (balanceo de la embarcación de proa a popa provocado por el desplazamiento del remero) y favorecer las fuerzas positivas que inciden en el avance de la embarcación. Por ello es que la técnica en el Remo es un factor de importancia del cual depende el rendimiento deportivo de los remeros.

La ubicación del tronco en la tirada juega un papel fundamental durante la remada proporcionando un mayor desplazamiento de la embarcación así como una mejor utilización de las piernas. Una correcta postura del tronco genera mayor desplazamiento del bote, donde el cuerpo se encuentra más atrás, para garantizar el impulso del bote.

En entrevista realizada a entrenadores del femenino en la Academia de Remo de Cienfuegos, reconocen errores técnicos en la postura del tronco a la hora de realizar la tirada del single femenino (1x) manteniendo posturas erróneas, encorvando la espalda, bajando la cabeza y manteniendo la vista baja.

¿En qué fase del movimiento se encuentran las mayores deficiencias?

IMPORTANCIA DE LA FASE 4 (TIRADA) La ubicación del tronco en la tirada juega un papel fundamental durante la remada proporcionando un mayor desplazamiento y mejor utilización de las piernas. Es donde se genera mayor desplazamiento a la embarcación en el momento en que el cuerpo se encuentra más atrás, los brazos tiran rápido y con fuerza hacia el cuerpo para garantizar el impulso final del bote. Se considera que este se inicia aproximadamente cuando termina el rueda del carro, es decir, las extremidades inferiores están totalmente extendidas y a partir de este momento el tronco continúa inclinándose hacia atrás de modo que alcanza su posición más retrasada antes que los brazos se flexionen por completo alcanzando así un ángulo máximo del tronco que estará entre los 10° y 20°.

Todo lo anterior conduce a plantear como **situación problemática**, Se ha podido establecer, a través de observación realizada a entrenamientos y entrevista con profesores del deporte , una incorrecta postura en el movimiento del tronco de la tirada del single (1x) femenino 14-15 años

Por lo cual se ha planteado el siguiente **problema científico**.

¿Cuál es el comportamiento de la ejecución técnica de la postura del tronco en atletas femeninos del single?

Objeto y campo de acción de la investigación

Declarando como **objeto de la investigación**: Comportamiento de la ejecución técnica y como **campo de acción**: la postura del tronco en la tirada.

Objetivo General.

Describir el comportamiento de la ejecución técnica de la postura del tronco en la tirada del single femenino en atletas de la academia de remo Cienfuegos.

Objetivo específicos

Analizar los referentes teóricos sobre la postura en el movimiento técnico de single en la tirada.

Caracterizar el estado actual de la postura del tronco en la tirada del single femenino en atleta de elites.

Diagnosticar las deficiencias técnicas en la postura en la tirada al single femenino en atletas de la Academia de Remos de Cienfuegos.

Determinar las fases de mayores dificultades técnicas en la ejecución.

CAPÍTULO I. MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.

1.1 RESEÑA HISTORICA DE LA TÉCNICA DE REMO.

El Remo como deporte se encuentra dentro de los denominados deportes cíclicos, **Bompa, 1995** afirma que estos deportes se caracterizan por una repetición del acto motor, y que tan pronto como se aprende el ciclo motor este se repite continuamente por un largo período de tiempo. El objetivo es obtener la máxima velocidad de desplazamiento y esta velocidad depende de: La perfección del ciclo de movimiento, así como la habilidad y voluntad del remero para soportar la fatiga manteniendo esta velocidad.

Bompa (1998): Señala que de cara a obtener un buen resultado deportivo, un deportista necesita tener una técnica perfecta, la forma más eficiente y racional de realización de un ejercicio. La técnica más perfecta es aquella que requiere menor energía para obtener un buen resultado.

Meinel (2000): La define como el procedimiento racional, es decir adecuado y económico para la obtención de un alto resultado deportivo. Este procedimiento suele surgir y comprobarse en el curso de la práctica deportiva. Cuanto más perfecta es la técnica menos energía es necesaria para obtener un resultado.

Grosser (2003): La técnica es la realización del < movimiento ideal> al que se aspira, es decir, el método para realizar la acción motriz óptima por parte del deportista. (5)

Según el Dr. Romero, F .R (2005) buena técnica – Alta eficiencia

1.2 EVOLUCIÓN DE LA TÉCNICA DE REMO.

La mayoría de los autores consideran que la evolución de la técnica de Remo se inicia a partir de que el norteamericano Babcock se le ocurriera la idea de colocar el carro móvil debajo de los glúteos de los remeros para aumentar el desplazamiento

del remero proa – popa y viceversa y obtener así un mayor ángulo de la paletada y con ello un aumento del rendimiento. En la totalidad de la bibliografía consultada los autores definen 7 modelos por los que ha atravesado el desarrollo de la técnica de Remo (ortodoxa, fairbairn, conibear, ADAM, DDR, Rosemberg y la tendencia actual).

TÉCNICA ORTODOXA

La técnica ortodoxa no era más que un gesto de remar en banco fijo al que se le había añadido un pequeño movimiento del carro sobre unas vías en verdad cortas (empezaron con 10cm para ir alargándose y llegar a los 80cm). El trabajo del tronco era por tanto el más importante y se mantenía en todo momento una postura rígida. Después del ataque el primer movimiento lo llevaba a cabo el tronco incorporándose el remero desde una posición inclinada hacia el frente hasta una posición vertical o incluso inclinada hacia atrás y entonces entraba en acción la extensión de las piernas y la flexión de los brazos. La salida de la pala del agua debía ejecutarse tratando de describir un movimiento rectangular con las manos. La vuelta a popa o recuperación se hacía a una velocidad bastante rápida.

TÉCNICA DE FAIRBAIRN

Debe su nombre al famoso entrenador Steve Fairbairn (Australia 1862, Gran Bretaña 1938). Supuso la revolución pues determinaba que el trabajo fundamental del remero fuese el producido por el desplazamiento del cuerpo con la extensión de las piernas y no con el movimiento de balanceo del tronco hacia atrás. Después del ataque debía iniciarse el movimiento con la extensión de las piernas desplazando el tronco hacia la proa. Inmediatamente se empezaba el balanceo del tronco y después la flexión de los brazos. Sin embargo, la finalización de la acción de estos tres grupos debía ser simultánea. Sin duda propugnaba que la acción de los tres grupos motores -piernas, espalda, brazos- debía ser simultánea. La oscilación del cuerpo tanto hacia el frente como hacia atrás se podría considerar excesiva desde una perspectiva actual. Esta técnica suponía el alargamiento de las vías, la disminución de la altura existente entre el carro y las pedalinas y la menor inclinación de estas. Se tiene constancia de la fuerte polémica que levantaron estas ideas. Sin embargo, se impuso por

confirmarse como más rápida que la técnica ortodoxa. Los pensamientos y enseñanzas de Steve quedaron recogidos en su libro (notas de remo) y como se pudo comprobar constituyen la base de la técnica que actualmente se practica. De los centenares de notas se extraen aquí algunas pocas que ayudaran a entender mejor cual es el contenido de la técnica de Fairbairn:

- En remo se usa el peso del cuerpo para mover el bote.
- Manos, cuerpo, carro debe ser el orden en la vuelta a popa.
- En la pasada, comenzar con el movimiento de piernas.
- Hay que leer y pensar sobre remo cuando se está fuera del bote.
- Nunca pensar que no se puede mejorar

TÉCNICA DE CONIBEAR

El entrenador norteamericano del ocho vencedor en los juegos olímpicos de Londres 48, inició una evolución de las ideas de Fairbairn alargando aún más las vías y disminuyendo el balanceo del cuerpo. También introdujo el hecho de que la flexión de los brazos fuera claramente el último movimiento en la tracción del remo.

TÉCNICA DE ADAM

Es de considerar que las aportaciones de Conibear fueron las precursoras de otro gran movimiento técnico liderado por el famoso entrenador Kart Adam de la escuela de remo de Ratzeburg. Él llevó al remo alemán a uno de sus más altas cotas de éxito y reconocimientos mundiales de modo sobresaliente en los Campeonatos del Mundo de Lucerna 1962 y en los juegos olímpicos de Tokio 1964. La técnica Adam es en definitiva la culminación del proceso de dar cada vez más importancia al movimiento y fuerza de las piernas constituyéndose estas en lo fundamental del movimiento y rendimiento del remero. Las piernas se flexionan hasta el límite reduciendo, lógicamente, la distancia de las vías a las pedalinas y, por ende, reduciendo al mínimo el ángulo del tronco hacia delante. Es más, el tronco puede decirse que se queda en posición vertical. Después del ataque las piernas extienden rápidamente a la vez que el tronco se inclina ligeramente hacia atrás. Cuando el remo está en posición perpendicular al bote, el carro está aproximadamente en la mitad de su

recorrido del movimiento de las piernas. Por último los brazos terminan dando velocidad y aceleración a la pasada.

Esta técnica obligaba, como ya se ha indicado, a un alargamiento desmesurado, por encima de los 80cm de las vías. Las críticas más importantes vinieron posteriormente por las patologías que esta técnica podía causar en las articulaciones de la rodilla y lumbares (en punta) ya que la sollicitación de ambas era máxima en el momento del ataque. Puede ser una técnica apropiada más bien para remeros muy altos.

TÉCNICA DDR

Estas importantes iniciales en el mundo del remo no son otra que la abreviatura de la República Democrática Alemana. Una inigualable potencia durante los años de su existencia desde 1966 a 1990.

Los cuantiosos medios que esta nación puso al servicio del remo dieron importantes resultados a todos los niveles de la investigación deportiva de dicho deporte. La técnica que desarrollaron sus remeros supuso una verdadera maduración de las ideas y no ya una mera evolución como se había visto hasta entonces.

La técnica DDR o RDA, si bien mantiene la elevada importancia de la fuerza y el movimiento de las piernas no por ello deja de utilizar el balanceo del cuerpo hacia delante para lograr una elevada longitud de palada adelantando (en punta) el hombro exterior entre las rodillas hasta una posición por delante de estas. En cuplé, el remero abre ligeramente sus piernas para permitir que las axilas lleguen a las rodillas. En ninguno de los dos casos el ángulo de la articulación de la rodilla ha llegado al límite. Las vías no se acercan a la pedalina tanto como en la técnica Adam ni por tanto, tienen que ser tan largas. Una vez realizado el ataque, se inicia un rápido movimiento del carro hacia atrás al que se le añade, se le superpone, una extensión hacia atrás del tronco. Desde un primer momento por cada centímetro que se desplaza el carro, el remo debe avanzar algo más que ya se le añade el balanceo hacia atrás del cuerpo. De este modo cuando el remo está perpendicular al bote, el remero se encuentra aproximadamente a dos tercios del recorrido de su carro y el cuerpo posiblemente ha pasado la vertical hacia atrás. Los brazos inmediatamente

empezarán su flexión. La palada se termina con una marcada inclinación del cuerpo hacia atrás y la flexión de los brazos. En punta, el hombro exterior debe retroceder algo más que el interior.

Por otro lado, Korner, 1979 hace un resumen de los puntos más importantes de la técnica de la DDR:

Amplia posición delantera con rodillas relajadas flexionadas (no en extremo) y una inclinación del cuerpo de 60° - 70° aproximadamente.

Comienzo simultáneo de la extensión de piernas y de la cadera.

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 en la altura de la rodilla.

Extensión ulterior de las piernas, de la cadera y del tronco hasta la posición trasera natural, con lo que actúan estabilizando la tracción de los brazos que llega a ser máxima al final.

Extensión total del golpe en la tracción final hasta cerca del arco inferior de las costillas.

Después de *manos fuera*, la parte superior del cuerpo se endereza ligeramente y se presta atención a la palanca inferior de la parte superior del cuerpo y al carrito.

Esta sucesión hace posible un deslizamiento sin choques de la masa del deportista hacia popa y con ello un avance uniforme del bote.

TÉCNICA ROSEMBERG

Supone una evolución de la técnica DDR ya que es igual a esta en su posición más adelantada o posición de ataque pero una vez realizado este se produce un movimiento explosivo de las piernas de modo que todo el desplazamiento del remo se produce con estas.

Cada centímetro que se mueve el carro supone exactamente el mismo desplazamiento de la empuñadura del remo. No se produce suma de movimiento del

cuerpo sobre el desplazamiento del carro. Este sistema se mantiene hasta casi el final del recorrido del carro, de modo que cuando el remo alcanza la perpendicular, las piernas están prácticamente extendidas y el cuerpo aún está algo inclinado hacia el frente. A partir de ahí la palada se culmina con la extensión hacia atrás del cuerpo y el final exclusivamente con la flexión de los brazos. La posición final del cuerpo es similar a la de la DDR con un ángulo importante hacia atrás.

TENDENCIA ACTUAL

Los análisis de la DDR y los múltiples estudios de diversos entrenadores occidentales entre los que cabe destacar al noruego Thor Nilsen, están haciendo llegar algunas conclusiones, por el momento, sobre la técnica de remo. Parece que las posiciones hacia el frente y hacia atrás con un balance del cuerpo bastante importante que se encontraban tanto en la técnica DDR como Rosemberg y que ya venía desde Steve Fairbairn se consolidan por ser unánimemente aceptadas. Ahora parece que la mejor manera de llevar el remo, el cuerpo y el carro hacia proa está en un planteamiento intermedio entre las técnicas DDR y Rosemberg y se vuelve la mirada a los viejos razonamientos de Steve Fairbairn en el sentido de que aquello que no se sea capaz de realizarlo fácilmente no se será capaz de realizarlo nunca, o sea, buscando una total naturalidad de movimientos.

1.3 DESCRIPCIÓN DE LA TÉCNICA PATRÓN DE REMO

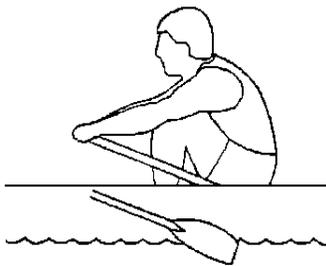
La técnica de ejecución de los movimientos competitivos de cualquiera de los deportes siempre está en constante análisis, por la necesidad de su sistemático perfeccionamiento para el logro del rendimiento planificado, dado además que “es uno de los factores que inciden en el rendimiento de los remeros”, Casabella (2008) (12).

En la evaluación sistemática del estado técnico de los remeros, las planillas para el control de la correcta ejecución técnica propuestas por Hidalgo 2009 (13) son un medio que cobra importancia en la actualidad, debido a su fácil adquisición y manipulación, siendo además un medio que requiere de pocos recursos materiales.

El Remo es considerado un deporte técnicamente muy exigente, ya que sólo con el dominio de la técnica se puede conseguir que el bote se desplace lo más rápidamente posible. La fuerza propulsora es intermitente y se repite de forma cíclica, dada la secuencia del remo en sus fases aérea y acuática, por ello la técnica del Remo es clasificada como cíclica. La técnica del remo persigue, pues, reducir al mínimo la aparición de fuerzas negativas y el fenómeno de cabeceo (balanceo de la embarcación de proa a popa provocado por el desplazamiento del remero) y favorecer las fuerzas positivas, es decir, las que favorecen el avance de la embarcación.

El ciclo de la remada para su estudio, diversos autores consideran dividirla en: Entrada, tirada, salida y recuperación. Sin embargo, para controlar los diferentes momentos en la técnica de remo se hace necesario fragmentar aún más el ciclo como lo hacen Nilsen, T. y Korzeniowski, K. (2000): Entrada, palada 1, palada 2, palada 3, palada 4, final, recuperación 1, recuperación 2, recuperación 3 y antes de atacar. Para la descripción en esta investigación se hará coincidir ambos criterios ya que pueden ser unidos, los cuales se describen a continuación y se representan gráficamente:

FASE ENTRADA.

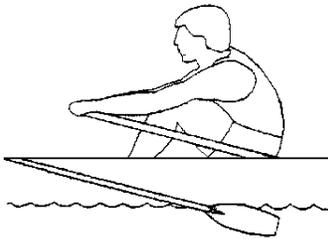


La entrada es el hecho de meter la pala del remo en el agua, por lo que este se produce al levantar solo las manos, manteniéndose el tronco fijo el cual según Nilsen, T. (1983) debe tener un ángulo de 45°. En este movimiento intervienen fundamentalmente los músculos deltoides anterior y medio que se ubican a nivel de

la articulación escápula - humeral produciéndose un pequeño movimiento de ante versión. La articulación del codo debe permanecer inmóvil así como la de la muñeca. En el momento de la entrada casi todo el cuerpo se ve involucrado en el paso de una situación de relajación a una de fuerte tensión, por lo que está obligado a un importante esfuerzo de coordinación. La pala entra por completo antes de empujar con las piernas, es por ello que la misma debe estar cuadrada completamente antes de su entrada, la cual debe ser lo más rápida posible pero sin tirarla, es decir, se coloca en el agua.

FASE TIRADA.

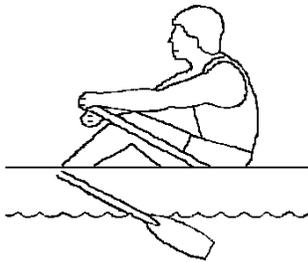
Subfase palada 1.



No hay cambios en la postura del cuerpo. El cuerpo se cuelga del remo apoyándose en los zapatos, produciéndose un cambio muy repentino de una situación de gran soltura y relajación muscular a una situación de gran tensión. El trabajo se realiza exclusivamente con las piernas, pasando de flexión a extensión de la articulación de la rodilla (fémoro – tibial – rotuliana) interviniendo fundamentalmente en este movimiento los músculos del cuádriceps femoral y el tibial anterior. Además para la conservación de la postura de la espalda intervienen los músculos extensores de la espalda. Según Nilsen, T. (1983) en este momento el ángulo que se forma entre el antebrazo y la mano es de 180°, puesto que si los remeros flexionan la muñeca realizan una contracción indebida de los músculos flexores de la mano y de los dedos, ya que los miembros superiores extendidos desarrollan más fuerza que ligeramente flexionados (Bompa, 1979). Otro indicador es el ángulo formado entre el brazo y el tronco, el cual debe ser de 90° según Nilsen, T. (1983).

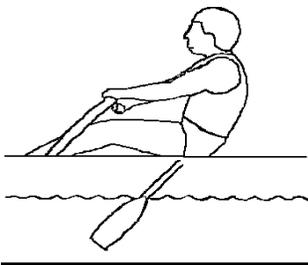
Aunque se dividen para su estudio son dos momentos que ocurren simultáneos ya que el remero debe mover su cuerpo de forma que haga coincidir la flexión - extensión de sus extremidades inferiores con la entrada de su remo o remos en el agua y así la fuerza negativa provocada por la presión de los pies en los zapatos se ha de producir cuando ya el remo se encuentre sumergido en el agua hasta el cuello de la paleta, lo que permitirá aplicar la fuerza con mayor efectividad.

SUBFASE PALADA 2.



El cuerpo superior enlaza con el tirón de las piernas. El cuerpo empieza a destrabarse de forma natural por la acción de los músculos extensores de la espalda. Se mantiene la fuerte tensión de los músculos de los miembros inferiores. Los hombros se encuentran parejos en el remo corto y el hombro interior por debajo del exterior en el remo largo. Las extremidades superiores se encuentran extendidas pero sin llegar a estirarse debida a su preparación para iniciar su trabajo. Este es el momento donde los remeros deben aplicar los mayores registros de fuerza debido a que es donde la fuerza resultante se encuentra paralela al desplazamiento del bote.

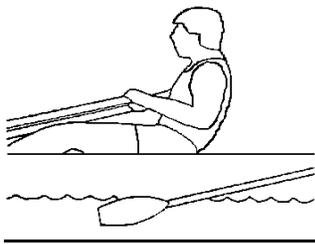
SUBFASE PALADA 3.



Los miembros inferiores finalizan su trabajo por la total extensión de la articulación de la rodilla (fémoro-tibial-rotuliana). El cuerpo superior sigue su balanceo por la acción de los músculos extensores de la espalda. Los miembros superiores empiezan su trabajo a partir de la flexión de la articulación del codo (húmero-cubital) donde actúa fundamentalmente el bíceps y la retroversión del brazo a nivel de la articulación del hombro (escápula-humeral) donde actúan los deltoides medios y posteriores, dorsal ancho e infra espinosos.

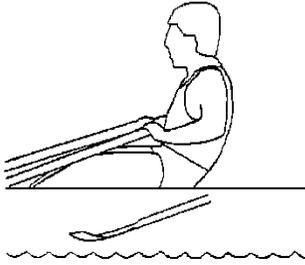
En esta subfase comienza el cruce de las manos en el remo corto y en el remo largo el remero finaliza su torsión del tronco para colocarse en la línea media del bote para garantizar la estabilidad.

SUBFASE PALADA 4.



Este momento es el final del cuerpo atrás, donde los brazos tiran rápido y con fuerza hacia el cuerpo para garantizar el impulso final del bote. Se considera que este se inicia aproximadamente cuando termina el rueda del carro, es decir, las extremidades inferiores están totalmente extendidas y se inicia una flexión a nivel de la articulación húmero – cubital (el codo) donde intervienen los músculos bíceps braquial, una ante versión a nivel de la articulación escápula – humeral (el hombro) donde intervienen los músculos deltoides medio y posterior, infra espinoso, dorsal ancho y trapecio. A partir de aquí, el tronco continúa inclinándose hacia atrás de modo que alcanza su posición más retrasada antes de que los brazos se flexionen por completo de modo que sean estos los últimos en desplazar el remo. El ángulo máximo del tronco estará entre los 10° y 20° con respecto a la vertical. El antebrazo debe buscar una cierta perpendicular con el remo.

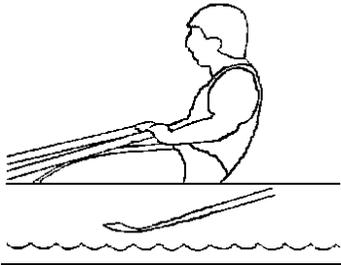
FASE SAQUE.



Otros autores prefieren nombrarla como final, debido a que consideran este momento como el final del ciclo y de la aplicación de las fuerzas que favorecen el desplazamiento del bote (fuerzas positivas). En este momento los miembros superiores mueven el remo hacia abajo y en curva de manera fluida y continua. La pasada termina cuando el remo llega al plano del pecho, momento en el cual hay que sacar el remo del agua. La tensión se transforma en soltura, pero nunca en derrumbe del cuerpo. Tratando de reducir al mínimo los movimientos verticales el remero saca el remo del agua por medio de una ligera extensión del codo hacia abajo (articulación humero - cubital) utilizando fundamentalmente el músculo tríceps braquial, mientras el tronco se encuentra fijo formando un ángulo de 10° en el remo largo y de 20° en el remo corto con respecto a la vertical tomándose como vértice el hombro. La fijación del tronco se realiza por la contracción de los músculos rectos abdominales, lo que debe ir acompañado de una relajación de los músculos de los hombros y espalda. La salida del remo del agua debe ejecutarse con relativa rapidez, continuando la propia velocidad que trae el remo, pero sin brusquedad en absoluto. El remo debe salir limpiamente, sin tocar el agua por su cara posterior ni levantar agua por su cara anterior y sin que se aprecie aplicación de fuerza mientras el remo sale. Inmediatamente que la pala esté fuera se inicia el próximo ciclo de la remada.

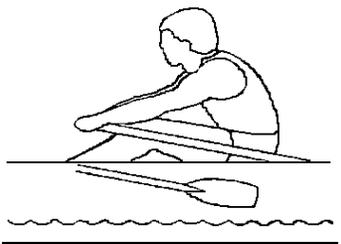
FASE RECUPERACIÓN.

Subfase recuperación 1.



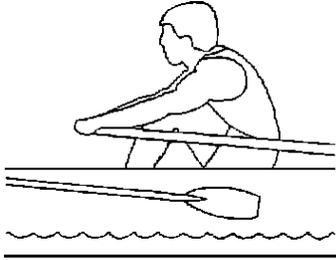
Las manos se alejan del cuerpo a velocidad constante mediante la acción de los músculos deltoides anterior a nivel de la articulación del hombro (escápula-humeral); y de los músculos tríceps a nivel de la articulación del codo (humero-cubital). El saque de la manos debe ser lo más rápido posible buscando que la paleta se encuentre totalmente descuadrada y evitando el roce de la misma con el agua para garantizar la estabilidad del bote.

Subfase recuperación 2.



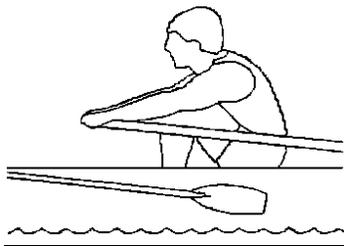
Las manos han sobrepasado las rodillas antes de iniciar el recorrido del carro hacia popa. El tronco empieza a preparar su ángulo de ataque el cual se debe completar en este momento, esta acción es realizada fundamentalmente por los músculos rectos abdominales. Los hombros tienen que estar relajados, así como el tronco tiene que mantener una postura erguida por la acción de la musculatura extensora de la espalda.

Subfase recuperación 3.



El carro se encuentra a medio camino por la flexión de los miembros inferiores y la acción de los músculos del bíceps femoral. El tronco ha alcanzado la inclinación necesaria y los miembros superiores se encuentran extendidos llegando a su posición de entrada. En el remo largo el miembro inferior externo realiza una pequeña apertura para permitir que avance el tronco y el miembro superior externo, debido a la torsión que realiza el tronco por la acción de los oblicuos del abdomen. Al igual que en resto de la recuperación los hombros tienen que estar relajados y estar totalmente concentrado en el movimiento.

Subfase antes la entrada.



El carro realiza el último tramo. Todos los movimientos han finalizado, excepto el último movimiento del carro. Los hombros están relajados y el remero se concentra para realizar un ataque directo. Los tobillos, las rodillas y la cadera completan los últimos grados de flexión, con lo cual el carrito llega al extremo de las vías.

En forma de resumen sobre algunos aspectos cuantitativos de la técnica (véase tabla 1) donde según Nilsen (1983) se muestran los valores más significativos para el estudio de la ejecución de la técnica de remo.

Tabla 1: Valores de la técnica patrón planteada por Nilsen (1983).

FASE Y POSICIÓN	Modelo de Nilsen (1983)
Entrada (La posición más alejada de las manos)	Inclinación del tronco (45 grados)
TIRADA (Comienzo de la tirada).	Ángulo tronco y brazo (90 grados)
SALIDA.	Ángulo absoluto del tronco (20 grados)
RECUPERACIÓN (Comienzo de la recuperación).	Brazos – codo (90 grados)

ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO OBSERVACIÓN

Para definir con certeza en qué fase se observan las mayores deficiencias se realiza un análisis por paladas.

INDICADORES TÉCNICOS	Fase de entrada			Subfase palada 1			Subfase palada 2			Subfase palada 3			Subfase palada 4		
	Atletas	Eval	%	Atletas	Eval	%	Atletas	Eval	%	Atletas	Eval	%	Atletas	Eval	%
Inclinación del tronco	4	R	100	2	R	50	3	R	75	4	R	100	3	R	75
Postura del tronco en la tirada	3	R	75	3	M	75	3	M	75	4	M	100	4	M	100
Recorrido de la paletas en el agua	2	M	50	1	M	25	2	M	50	4	M	100	3	M	75

Aclaración necesaria:

Los atletas que no aparecen evaluados en el cuadro siguiente se consideran que ejecutan el movimiento adecuadamente. Solo se controla la realización con deficiencias.

1.4 CONTROL DE LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEPORTIVA.

La palabra control es definida en el diccionario de la lengua española como comprobación, inspección, registro, supremacía, dominio, intervención. En el ámbito deportivo (García Manso, J. M. 1996 citado por Martín Agüero, O. 2003) lo define como "el registro del seguimiento sistemático del proceso de entrenamiento, en base a criterios establecidos. (7) Como actividad psicopedagógica y proceso al fin, el entrenamiento en el ámbito deportivo es necesario dirigirlo con eficacia y eficiencia, objetivo que se logra no solo con una buena planificación u organización, sino también con un riguroso control. A partir de estas consideraciones, y a merced de los propósitos en torno al objeto de estudio, se define el control a la manera de (Harre, D. citado por Morales Águila, A. 2003) "... el registro de rendimientos de cada uno de los deportistas mediante la medición, el conteo, la observación, y evaluación en el

deporte o disciplina, con el objetivo de constatar el efecto entrenador de cada una de las cargas o estado de entrenamiento del deportista". (8)

Uno de los aspectos de constante perfección por entrenadores y especialistas es el control de la preparación técnica. Según Zatsiorski (1983) el control del nivel de preparación técnica, o lo que es lo mismo, de la maestría técnica, consiste en la evaluación de lo que es capaz de hacer el deportista y como ejecuta los movimientos asimilados.

Para Mena Hernández, M. (2001), "el control es la categoría más general derivada de la función de dirección y regulación del proceso, el cual se complementa con las categorías, evaluación y medición". Por eso es preciso elaborar medios que sirvan para medir pero a la vez evaluar el estado del objeto observado y de la característica en estudio. (9)

1.5 MÉTODOS Y MEDIOS UTILIZADOS PARA EL CONTROL DE LA EJECUCIÓN TÉCNICA DEPORTIVA.

Estudiando el problema de las formas, se descubre que cada autor proyecta sus puntos de vista de manera diferente, pero en esencia todos estiman que la colecta de opiniones, el análisis de documentos de trabajo, las observaciones, la medición y los test se distinguen entre los métodos de control más difundidos. Se distinguen dos métodos principales para el control de la maestría técnica: el visual y el instrumental. El primero es el método más difundido en general, y uno de los principales en los juegos con pelota, los combates cuerpo a cuerpo, la gimnástica, el patinaje artístico sobre hielo, el remo y algunos otros deportes.

La observación de las acciones del deportista, es una actividad que requiere de la experiencia de los especialistas, de su nivel de conocimientos y actualización de la técnica de remo. Además para el procesamiento de la información y el análisis de la valoración es preciso determinar el grado de concordancia de las respuestas.

Es necesario prestar la más constante atención a la elaboración del programa de observaciones y a la enseñanza de los observadores. Los indicadores empleados para la medición de la maestría técnica directamente durante las competencias son

heterogéneos: sus valores están considerablemente determinados por la maestría táctica y el nivel de la preparación física de los deportistas.

El control visual de la técnica se realiza de dos formas:

1. Mediante las observaciones directas de las acciones del deportista.
2. Con la ayuda de la técnica de video tape. Últimamente la segunda variante se ha convertido en la más difundida. Esto guarda relación con la posibilidad de:

Registrar de manera documental los movimientos del deportista.

Con la aplicación sistemática de video tape, disponer de una videoteca de los movimientos y analizar la técnica de estos de forma dinámica.

Detener la imagen, así como la demostración de las acciones en cámara lenta, lo que aumenta la fiabilidad de su análisis.

Eliminar la influencia de las circunstancias de las competencias sobre el proceso de la observación. Incluso el técnico más experimentado, al observar estas acciones del deportista en las competencias, puede equivocarse como consecuencia de la excitación emocional, del entusiasmo por un momento determinado.

Sobre esta clasificación Zissu (2005) expresa que generalmente la observación de la técnica es visual directa, sin embargo es posible utilizar otras fuentes de información como la observación visual indirecta (marcas o huellas dejadas por los remeros e implementos deportivos), la percepción auditiva (diferentes sonidos típicos: últimos pasos en el salto largo, fases de pique-despegue, pasos de carreras, sonidos de pelotas), percepción táctil (ciertos contactos con el remero: gimnasia, deportes de combate) y percepción kinestésica (contribución) del atleta en relación con su propia percepción sobre el movimiento.

La observación visual, en la mayoría de los casos es directa durante la ejecución, sin embargo, es posible la observación de la técnica registrada previamente (video, cine, fotografías). En la observación de la técnica, el lugar donde se coloca el entrenador

depende del plano principal de ejecución y la ubicación debe ser perpendicular a este y a una distancia que le permita observar los detalles de la ejecución. En algunos casos, el entrenador analiza la ejecución en diferentes planos, por lo que él tiene que cambiar su posición con respecto al remero (frontal, posterior). La observación de los detalles de los movimientos registrados previamente (cine, video) facilita el proceso, ya que el entrenador puede observar la ejecución de la técnica en repetidas oportunidades, identificar los detalles de la ejecución y posteriormente mostrarlas a las remeras.

1.5 CORRECCIÓN DE ERRORES DE LA TÉCNICA DE REMO.

Según Penney Chuter, Thor Nilsen y Giovanni Postiglione 2008 (11) los aspectos a considerar en la corrección de errores de la técnica de remo son los siguientes:

- Es más beneficioso enseñar la técnica apropiada desde el principio que la técnica correcta más tarde.
- Es importante asegurar que el bote tenga ajustadas las medidas correctamente.
- Es necesario observar primero y analizar la acción de la paleta y del bote para una demostración del efecto de una técnica impropia.
- Es necesario examinar los movimientos del cuerpo relativos del remero para determinar las posibles causas.
- Establezca si el movimiento del cuerpo relativo que causa el problema está en el punto del error demostrado o en la fase precedente del ciclo de la remada.
- Determine el método para corregir el error.
- Explique claramente al remero el efecto, causa y corrección del error.
- Demuestre el movimiento del cuerpo correcto.
- Desde que los principiantes pueden tener dificultades que ponen en correlación los errores a los movimientos reales del cuerpo, es bueno mostrarles sólo la ejecución correcta del movimiento en lugar de mostrándoles el movimiento incorrecto.
- Concentrarse en el movimiento correcto del cuerpo en todo momento, esto es particularmente importante para los principiantes.

-Para aumentar la fuerza eficaz aplicada a través del remo debe acompañarse de una mejora en la técnica y es necesario trabajar continuamente, particularmente en la corrección de la técnica durante los períodos de cargas de entrenamiento crecientes.

CAPÍTULO II. DISEÑO METODOLÓGICO

2.1 MÉTODOS EMPLEADOS EN LA INVESTIGACIÓN

Para la realización de este trabajo se utilizaron diferentes métodos como son:

Analítico-Sintético: Para fundamentar los elementos que debe contener el instrumento de medición a partir del planteamiento de diversos autores y diferentes tendencias.

Inductivo-Deductivo: Para plantear los aspectos generales y particulares que debe recoger el instrumento de medición, así como los aspectos a tener en cuenta para su elaboración.

MÉTODOS EMPÍRICOS

Observación: Para determinar las insuficiencias existentes en la preparación técnica del single (1x) femenino la categoría 14-15 años de academia de remos de Cienfuegos.

Entrevista: Para corroborar las faltas existentes en la preparación técnica del single (1x) femenino la categoría 14-15 años de academia de remos de Cienfuegos.

Análisis documental: La revisión de los PPD de Remo y planes de entrenamiento para comprobar la existencia de ejercicios para el perfeccionamiento de la Tirada final.

Métodos estadísticos:

Distribución empírica de frecuencia

2.2 Caracterización de la Población

Modalidad: Single (1x) femenino

Población: Cuatro (100%)

Muestra: Una atleta (25%)

Edad: 14 años

Años de experiencia: 3 años

Entrenadores: 3 (75%)

Edad Promedio de entrenadores: 35 años

Años de experiencia de entrenadores: 16 años

2.3 METODOLOGÍA

Para llevar a cabo la investigación se le comunicó a los entrenadores sobre el tema y la intención como investigadora de contribuir en la preparación técnica y específicamente en el perfeccionamiento técnico de la remada del single 1 (x) femenino la categoría 14-15 años de academia de remos de Cienfuegos Siendo el tema de interés para los entrenadores, ya que redundaría este en la obtención de mejores resultados.

Primeramente se realizó una búsqueda de los referentes teóricos metodológicos que fundamentan la correcta postura del tronco en la tirada del single (1x) femenino la categoría 14-15 años de academia de remos de Cienfuegos y el mundo y la importancia de la misma en una ejecución óptima de la técnica en la remada. Este análisis permitió precisar cuál es la postura correcta del tronco en la tirada final y de esta manera poder determinar los errores presentes en la remera una vez realizada la filmación. Dicha filmación facilitó la observación la cual se desarrolló mediante una planilla de observación utilizada para la evaluación de la ejecución técnica de la remera de forma individual y como equipo. En este se pudo determinar que la remera presentó deficiencias en la correcta postura del tronco durante la tirada final, lo cual limita el desplazamiento del bote. (Anexo 1, 2 y 3). Unido a esto se le realizó una entrevista a los tres entrenadores con el objetivo de conocer su criterio sobre la importancia de la postura del tronco en la tirada del single (1x) femenino la categoría

14-15 años de academia de remos de Cienfuegos. En la entrevista los entrenadores plantean que se requiere aplicar nuevos métodos y medios que permitan corregir los errores que hoy presentan los remeros, además de valorar de imprescindible para lograr una mayor aceleración del bote el mantener una correcta postura del tronco en la tirada final.

Atendiendo al diagnóstico realizado se elaboraron una serie de cuatro ejercicios encaminados al perfeccionamiento de la técnica de la remada y en específico en la fase de la tirada final. Estos ejercicios fueron elaborados manteniendo como patrón técnico la descripción realizada por Thor Nilsen (1983). Por ser esta la más actual estableciéndola desde las edades temprana (11-12 años) en la academia de remos de Cienfuegos.

Los ejercicios fueron mostrados a los entrenadores con el objetivo de que estos emitieran su opinión para su futura aplicación. Los tres entrenadores coinciden en que los cuatro ejercicios elaborados con sus respectivas indicaciones metodológicas abarcan de manera general las deficiencias técnicas en la ejecución de la remada que posee la embarcación y mediante su aplicación podrían corregir los errores presentes influyendo directamente en los resultados.

CAPÍTULO III. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

3.1. ANÁLISIS DEL DIAGNÓSTICO DE LA OBSERVACIÓN.

Para el análisis del diagnóstico observación se evaluaron 3 indicadores con una escala de puntuación donde un punto es igual a M, dos punto es igual a R y tres puntos es igual a B.

En este caso la embarcación cometió 3 errores técnicos: inclinación del tronco, postura del tronco en la tirada y en el recorrido de las paletas en el agua. Por tal razón le fue otorgada una evaluación de M. Confirmando la insuficiencia técnica en la fase de la tirada del single (1x) femenino la categoría 14-15 años de academia de remos de Cienfuegos.

En la inclinación del tronco la remera posee un ángulo de 30 grados de ahí que le fuera otorgada una evaluación de R para 2 puntos en la escala, cuando Tor Nilsen plantea que el ángulo ideal es de 45 grados. Este error técnico no le permite a la remera ejercer toda la fuerza posible en pos de un mayor desplazamiento de la embarcación, además de puede repercutir en futuras lesiones provocadas por ejecuciones de la remada de manera incorrecta.

En la postura del tronco en el final la remera mantiene el tronco encorvado por el cual se le da una evaluación de M para 1 punto en la escala, cuando Tor Nilsen plantea que en el final debe tener el tronco fijo. Este error técnico no le permite a la remera tener un buen impulso para un mayor desplazamiento de su embarcación, también puede tener lesiones debido a la incorrecta postura del tronco en el final.

En el recorrido de las paletas en el agua la remera no alcanza la amplitud de recorrido de la misma la cual se le da una evaluación de M para 1 punto en la escala cuando Tor Nilsen plantea que el recorrido de las paletas en el agua debe alcanzar la mayor amplitud posible. Este error técnico no le permite a la remera alcanzar una buena amplitud y así desplazarse con mayor velocidad.

3.2. ENTREVISTA REALIZADA A LOS ENTRENADORES.

El 100% de los entrenadores plantean que:

La importancia que tiene la posición del tronco es que el mismo participa en la segunda y tercera fase del movimiento técnico.

La posición del tronco en la tirada es importante porque define el comienzo de la fase de recuperación.

Los entrenadores reconocen que se muestran deficiencias técnicas en los atletas de este deporte en especial en el femenino.

No pueden determinar con exactitud en qué fase y palada se observan las mayores deficiencias.

3.3 FUNDAMENTACIÓN DE LA PROPUESTA

1. Ejecutar la tirada del tronco manteniendo la vista al frente llevando el tronco hasta un ángulo de 45° .



Objetivo: Definir la correcta postura del tronco en la tirada aislando la fase de la tirada final de manera que esta sea realizada con el tronco extendido y la mirada hacia el frente.

- Dos Pausa Final del carro

PI: las piernas semi flexionadas tronco inclinado al frente brazos extendido en el regreso a popa.

- 1- El cuerpo empieza a destrabarse de forma natural y enlaza con el tirón de las piernas.



Objetivo: dividir la fase de la tirada final de manera que la remera tome conciencia de la correcta inclinación del tronco en la remada.

Posición del tronco y en el comienzo de la fase de recuperación.

- Segunda Fase de la Remada

PI: el tronco comienza su ángulo de recorrido, las piernas extendidas y los brazos extendidos sobre las rodillas al frente.

- 1- Establecer la coordinación de tronco, brazos y pierna manteniendo la vista hacia el frente.



Objetivo:

Establecer una sincronización entre las piernas y el tronco en la fase de recobro garantizando un adecuado recorrido de las paletas.

- Primera Fase de la Remada y Tirada Final

PI: el tronco flexionado, brazos extendido hacia popa y piernas flexionadas.

- 1- No hay cambio en la postura del cuerpo .el cuerpo se cuelga del remo apoyándose en los zapatos.



Objetivo:

Afianzar el hábito motor de la correcta posición del tronco en la acción de la primera fase de la remada y tirada final enfatizando en el trabajo de piernas en la fase de recobro.

CAPÍTULO IV. CONCLUSIONES.

4.1 CONCLUSIONES

- ✓ Los autores consultados coinciden en reconocer la importancia del elemento (postura del tronco) en la calidad y resultado de la remada, pero no definen con claridad cuáles son las principales deficiencias que se manifiestan en su ejecución, ni proponen la fase del movimiento más deficiente.
- ✓ El estado actual de la postura del tronco en la tirada del single femenino en atleta de élite, sugieren una posición de 45 grados con relación a la superficie del bote.
- ✓ La postura en la tirada de las atletas estudiadas manifiesta mayores deficiencias en postura del tronco en el final inclinación del tronco recorrido de las paletas en el agua en orden descendente.
- ✓ Las fases de mayores dificultades técnicas en la ejecución se definen en la tirada; palada 3 seguido de palada 1, palada 4 y por último 2.

4.2 RECOMENDACIONES

- ✓ Explorar en otras categorías la calidad de la ejecución técnica de la tirada con el objetivo de definir si estas manifiestan, en otros estadios de desarrollo deportivo, las insuficiencias detectadas en este trabajo.

4.3 BIBLIOGRAFÍA

1. Barrios, R. (2004). *El rendimiento deportivo*. <http://www.clubpinocho.com/Apuntes/Apunte34.htm>.
2. Bode Yanes, A. J. (2001). *Método de selección y evaluación de aptitud deportiva para la enseñanza básica del Tenis de Mesa*. (Tesis de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). ISCF "Manuel Fajardo", La Habana.
3. Bompa, T. O. (1983). *Theory and Methodology of Training: The Key to Athletic Performance*. Kendall/Hunt Publishing Company.
4. Casa bella Martínez, O. (2008). *Factores que inciden en el rendimiento deportivo de los remeros cubanos*. (Tesis de Grado de la Facultad de Cultura Física). Universidad de Pinar del Río.
5. Castellanos Simón, D. y Cols. (2002). *Aprender y enseñar en la escuela*. Pueblo y Educación.
6. Castillo Estrella, T. (2003). *Curso sobre valoración de las propuestas metodológicas como resultado de las investigaciones científicas*. (Tesis de Grado de la Facultad de Cultura Física). Universidad de Pinar del Río.
7. Chuter, P., Nilsen, T. y Postiglione, G. (2008). *Correction of errors of the rowing technique*. Seville.
8. Corteza de la Rosa, A. y Ranzola Ribas, A. (1988). *Bases Metodológicas del entrenamiento deportivo*. Científico – Técnica
9. Corteza, A. (1999). *Direcciones del entrenamiento deportivo*. Científico – Técnica
10. Corteza, A. (1999). *Las direcciones del entrenamiento deportivo*. <http://www.efdeportes.com/efd17/forteza.htm>.
11. Corteza, A. (2000). *El problema científico en el entrenamiento deportivo*.
12. Corteza, A. (2000). *Entrenamiento deportivo. Alta Metodología. Carga, estructura y planificación*. Kometi.

13. Corteza, A. (2001). *Entrenamiento Deportivo: Ciencia e Innovación Tecnológica*. Científico Técnica
14. Fernández Hernández, A. F. (2003). *Propuesta de alternativa metodológica para la programación de los controles en el béisbol juvenil*. (Master en Teoría y metodología).
15. Harre, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportivo*. Científico – Técnica.
16. Herberger, E. (1984). *Remo*. Científico – Técnica.
17. Hernández Prado, C. M. (2000). *Sistema de control biomecánica para retroalimentar la carrera de cien metros planos*. (Tesis de Doctor en Ciencias de la Cultura Física). ISCF “Manuel Fajardo”.
18. Joel, P. G. (1980). *Estadística elemental*. Pueblo y Educación.
19. Matveev, L. (1983). *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Rádula.
20. Mena Hernández, M. (2001). *El control y la evaluación, elementos de dirección y regulación del proceso de entrenamiento*. ISCF.
21. Nilsen, T. (1999). *Manual de Remo Olímpico para entrenadores de clubs*. FISA. World Rowing.
22. Oviedo, I. R. (2009). *Metodología del entrenamiento deportivo*. ISCF “Manuel Fajardo”
23. Rosset, M. y Cols. (1989). *Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo*. Barcelona, España: Ediciones Martínez Roca, S.A.

ANEXOS.

Anexo1: Guía de observación y resultados utilizando la planilla.

FECHA	
INVESTIGADOR	Raúl A. Castellanos Iznaga
MODALIDAD	REMO CORTO
SEXO	FEMENINO
GRUPO	14-15
ETAPA DE LA PREPARACIÓN	GENERAL

INDICADORES TÉCNICOS	A1	EVAL
INCLINACIÓN DEL TRONCO	2	R
POSTURA DEL TRONCO EN EL FINAL	1	M
RECORRIDO DE LAS PALETAS EN EL AGUA	1	M

LEYENDA:

A. ATLETAS

EVAL: M

ESCALA DE PUNTOS (Indicador # 1)

- 1- PUNTO – MAL(10°-20°)
- 2- PUNTO –REGULAR(30°-40°)
- 3- PUNTO—BIEN (45°grados)

ESCALA DE PUNTOS (Indicador # 2)

- 4- PUNTO – MAL(mantiene el tronco encorvado)
- 5- PUNTO –REGULAR(comienza a enderezar el tronco)
- 6- PUNTO—BIEN (tiene el tronco recto)

ESCALA DE PUNTOS (Indicador # 3)

- 7- PUNTO – MAL(porque no alcanza la amplitud de recorrido)
- 8- PUNTO –REGULAR(casi alcanza la amplitud de recorrido)
- 9- PUNTO—BIEN (alcanza la amplitud de recorrido)

¡Gracias por su colaboración!

