

Corta Historia del Remo

Desde los barqueros del Nilo, que competían a bordo de sus embarcaciones para conseguir el honor de participar en la procesión funeraria del faraón, hasta las actuales regatas, la evolución de este deporte ha estado vinculada a la navegación profesional. En 1715, Thomas Doggett organizó una carrera entre barqueros profesionales sobre el río Támesis (Reino Unido) y un siglo más tarde, en ese mismo país, Oxford y Cambridge se enfrentaron por primera vez en una regata.

El 25 de Junio de 1892 se reunieron en Turín una serie de congresistas en representación de asociaciones de remo de todo el mundo, creando la Federación Internacional de Sociedades de Remo (FISA). El remo se incluyó en el calendario olímpico en los Juegos de París (1900).

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 aun existen clubes de remo exclusivos para hombres, así como también exclusivos de mujeres.

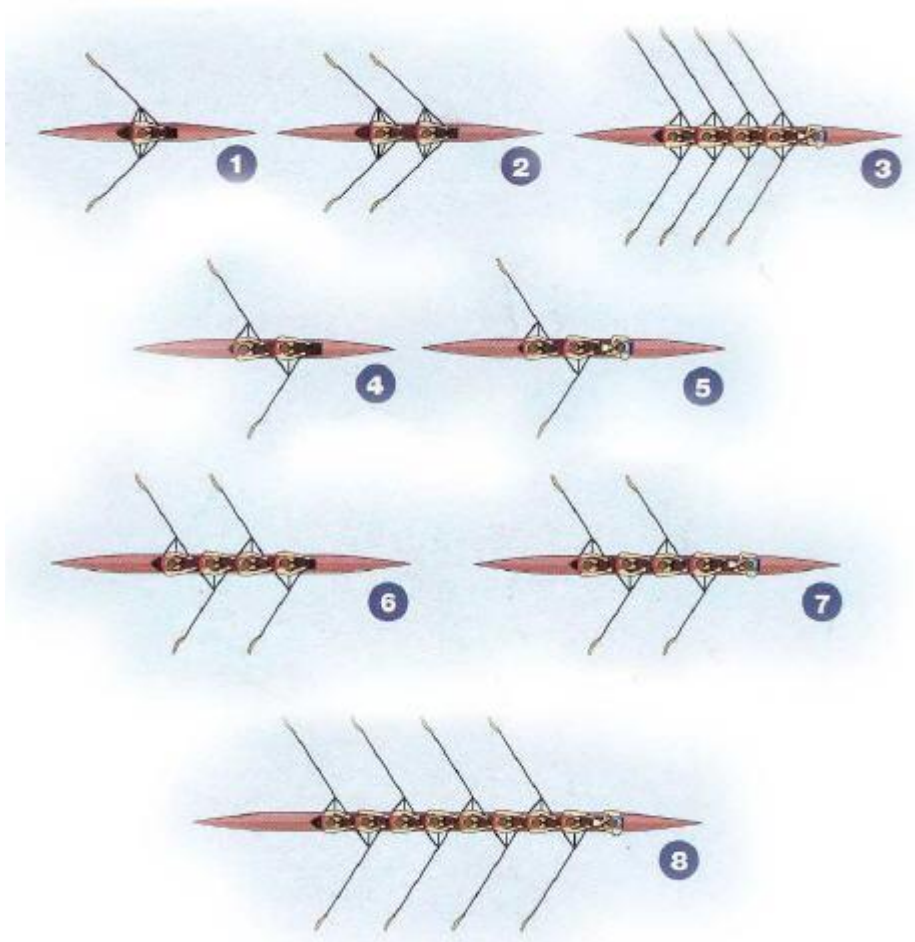
El olimpismo conoce al remo como uno de sus deportes básicos casi desde su principio. Hoy en día los Juegos Olímpicos otorgan medallas de oro en 14 modalidades, tanto de hombres y mujeres, tanto de pesos pesados y ligeros, lo que resulta en 48 medallas de oro a título personal. Pero estas modalidades apenas son una parte de la gran variedad de competiciones de remo que existen, e incluyen modalidades que son exclusivas de algunos países

El deporte del remo

El remo es un deporte exigente tanto a nivel de deportista como a los lugares donde se practica. En el remo, un deportista, el remero; ha de desplazar una embarcación utilizando la fuerza y el movimiento de su cuerpo aplicado sobre uno o dos remos que, apoyándose en el agua imprimen el movimiento de la embarcación a través de su empuje en la chumacera la cual se encuentra fija a la embarcación por medio de un soporte adecuado. El remero se sitúa de espaldas al sentido de la marcha sobre un asiento (carro) que se desplaza sobre unas vías, lo que permite aprovechar la fuerza y el movimiento de las piernas.



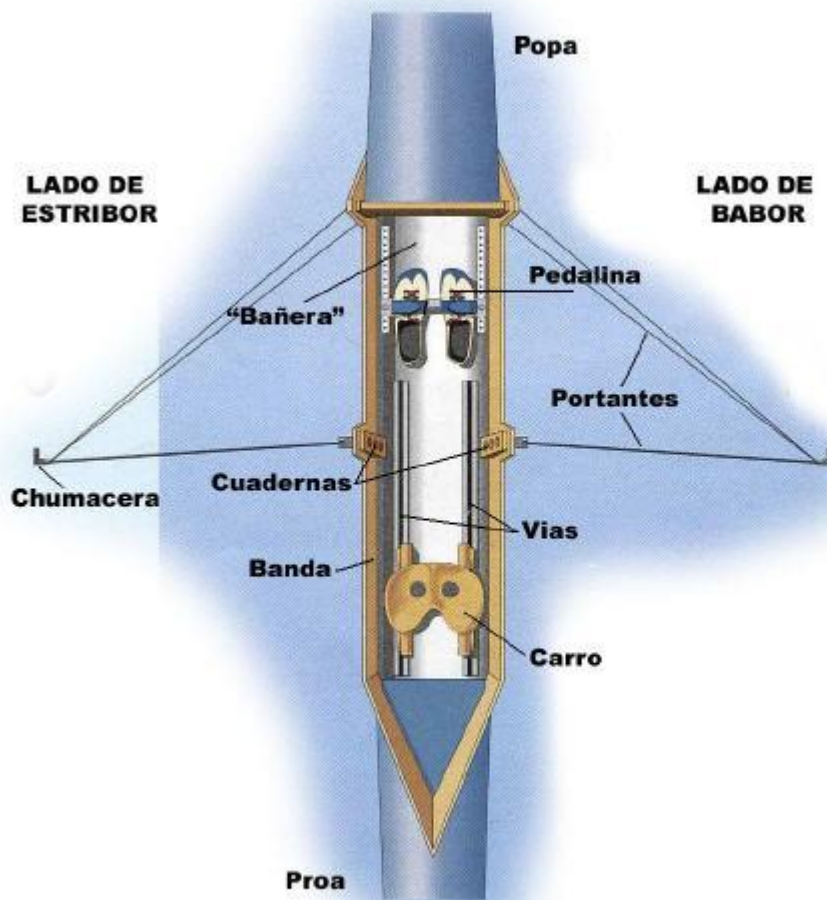
Modalidades



La embarcación

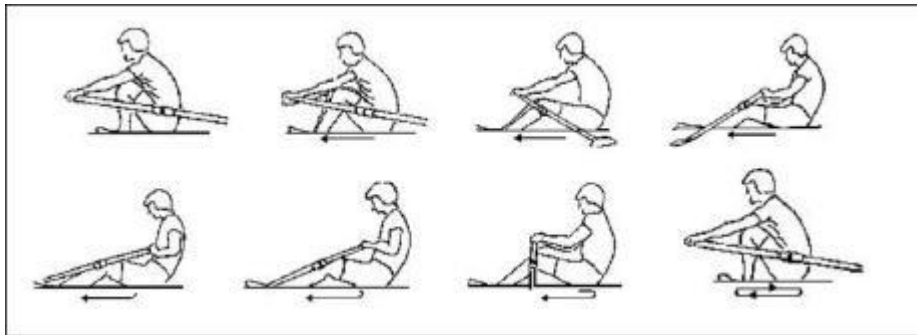
En los inicios los barcos estaban contruidos en madera. Pero a medida que han sido desarrollados materiales más ligeros y con gran resistencia, estos se han ido imponiendo y sustituyendo a la madero. Actualmente, los botes de competición son fabricados con materiales compuestos de fibra de carbono. En botes de entrenamiento también se usan otros materiales como la fibra de vidrio o una gran diversidad de plásticos. Estos nuevos materiales han perimido aumentar la velocidad de los botes, ya que se ha reducido el peso del bote y aumentado la hidrodinamica de los mismos. Con pequeñas diferencias según el tipo de bote

(punta o cuple) hay una serie de elementos que son comunes independientemente de la modalidad de que hablemos.



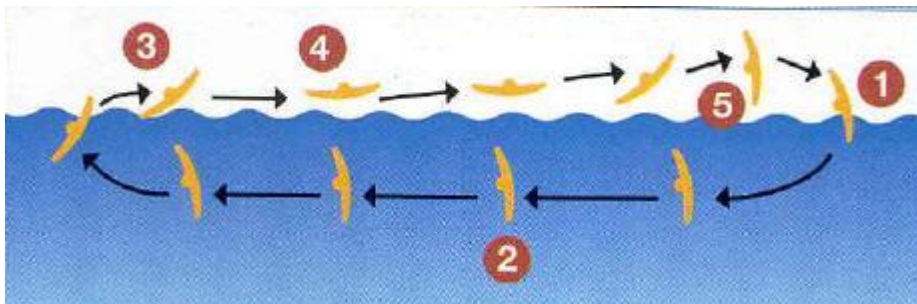
El remero

La envergadura es una cualidad fundamental: influye en la palanca que convierte el movimiento de los remos en impulso. Además el equilibrio y el ritmo, el remero debe coordinar una extraordinaria sincronización de las paladas para evitar una pérdida de la fuerza empleada. No sólo los brazos mueven la embarcación: las piernas, mediante el banco móvil, avanzan y recuperan la posición en cada golpe de remo. Como el ciclista, tiene un pulso muy bajo en reposo y una gran capacidad pulmonar.



La palada

La palada tiene cuatro fases: ataque, pasada, salida y recuperación. El movimiento comienza cuando la pala se introduce en el agua (1), se desplaza perpendicular a la línea de flotación (2) y termina cuando sale del agua (3); la pala recorre el aire en posición horizontal (4) y, finalmente, recobra la posición original (5) antes de volver a iniciar el ciclo. El remero, en el último tramo del recorrido de una regata, da cerca de 40 paladas por minuto.



Competición

Las competiciones de remo olimpico se realizan en un campo de regatas de distancia 2000m y seis calles de anchura. La distancia en la que compite cada categoría varia, organizándose de la siguiente manera:

Categoría	Edad	Distancia (m)
Veterano (Master)	>29	1000
Absoluta (Senior)	>18	2000
Juvenil	17-18	2000
Cadete	15-16	2000
Infantil	13-14	1000
Alevín	11-12	1000

Según la regata y los organizadores estas distancia pueden variar. Así se realizan regatas de distancia larga, siendo la distancia más habitual 6000m, y de distancia corta, variando entre 500 y 1000m.

El Remo

Deporte olímpico de una gran tradición. Se practica principalmente sobre aguas tranquilas (ríos, canales, lagos, estanques, puertos, embalses), tanto para la competición como para el ocio. Las regatas se hacen sobre una distancia olímpica de 2.000 m, con distancias menores para ciertas categorías y modalidades no olímpicas. También hay regatas de larga distancia y maratónicas. Se distingue entre pesos pesados y ligeros, así como tripulaciones masculinas y femeninas. Las modalidades más populares son el ocho y el skiff (individual). Una característica principal del remo de banco móvil es que los remos están apoyados en chumaceras colocadas fuera de borda sobre portantes. Es por eso por lo que estas embarcaciones se llaman outriggers (inglés). También el remo no olímpico y de ocio se realiza en outriggers pero para distinguirlas de las de alta competición se llaman yoletas. Las yolas, que también son de banco móvil, son inriggers porque las chumaceras están colocadas sobre la borda en embarcaciones muy anchas (1,10 m), y los remeros no están sentados en línea sino en alternancia a ambos lados de la embarcación para adquirir la distancia necesaria hacia la chumacera. Hay un tipo de yoletas con el mismo ancho de 1,10 m pero con portantes, para facilitar el uso de dos remos (scull). El uso de dos remos por remero se le conoce como scull. Tanto estas como las eskifes son las más aptas para remar con ciertos oleajes en lagos y cercanías de las costas del mar. Los remos del banco móvil tienen casi 3 m, en el caso de usar dos a la vez (scull), y casi 4 m en el caso de un remo por remero (remo de punta). Algunas modalidades tienen un timonel sentado en popa o tumbado en proa. Las embarcaciones de equipo, sin timonel, se timonean desde el pie de uno de los remeros. El timonel/remero con timón suele ser el patrón. El remero sentado en popa (stroke), es el que marca el ritmo y la táctica en regatas. Se llama el marca y a veces adquiere el papel de patrón.

Outrigger scull

- Scull individual (Skiff) o single, 1x, (8 m)
- Doble scull (10 m) o doble par, 2x
- Cuádruple scull (cuatro skull) o cuádruple, 4x, (13 m).

Outrigger sin timonel (remo de punta)

- Dos sin timonel, 2-, (10 m)
- Cuatro sin timonel, 4-, (13 m)

Outrigger con timonel (remo de punta)

- Dos con timonel, 2+,(11 m)
- Cuatro con timonel,4+,(14 m)

Ocho con timonel, 8+,(17 m)

3.1. Definición.

El remo es un deporte de movimientos continuos, sin pausas, y por esto el deportista debe tener muy clara la técnica, realizando movimientos armónicos y fluidos con respecto a lo que impulsa la embarcación. El ideal técnico se refiere a principios de movimiento (biomecánicos) y no estéticos. El remero debe sentir el movimiento que se produce en el bote, con los posibles desequilibrios y todas las sensaciones, para que con la práctica dominen la embarcación y realicen una correcta técnica.

Aquí es muy importante que el deportista sea muy coordinado, para que así pueda realizar de manera segmentada la fuerza, y así aproveche todo el cuerpo en la remada, disminuyendo el efecto de las fuerzas negativas.

3.2. Fuerzas positivas y negativas.

En las embarcaciones de remo, la fuerza propulsora llega intermitentemente, debido a que el remo alterna los momentos en los que está dentro del agua y fuera de ella.



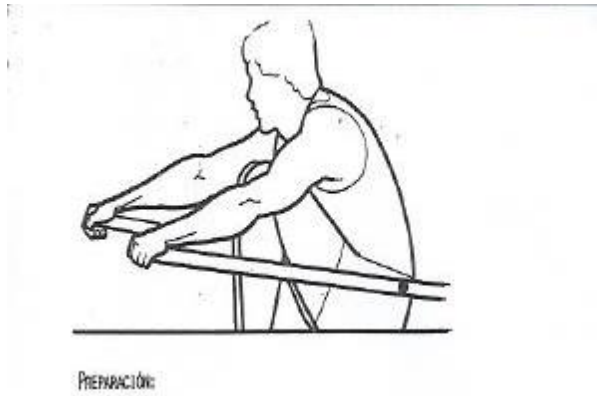
El remero se mueve hacia delante y hacia atrás y, durante estos movimientos, origina fuerzas negativas y fuerzas positivas. Las fuerzas positivas facilitan el avance del bote y las negativas lo dificultan.

Nota : Como en la publicación anterior, se hizo énfasis a la técnica de remo corto, por ser la etapa de introducción al remo, ahora pondremos énfasis a la técnica de remo largo, en donde nuestro país ha obtenido muy buenos resultados en los botes 2 y 4 sin timonel. Damos por hecho que el deportista gracias a su etapa de formación en la escuela de remo posee un total control de la embarcación, ya que tiene desarrollado todas sus capacidades físicas (coordinación, equilibrio, fuerza, etc.), debido que las embarcaciones de remos largos son mucho complejas de mantener y hacer avanzar.

Fases

de la Técnica de la Remada.

La técnica de remo tanto en remo corto o largo son cinco, y estas son: Preparación, Ataque, Palada, Salida y Recuperación.



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.

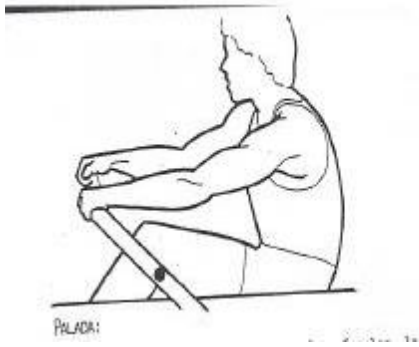
El ángulo (aprox. 45°) permite utilizar adecuadamente las vías y es eficaz para la transmisión de fuerza de las piernas a la palada.



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.

Palada



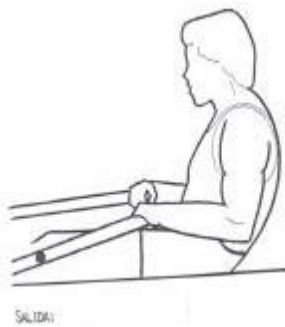
Palada.

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.

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.

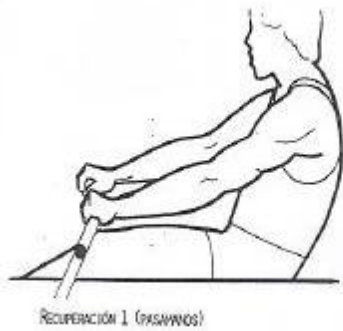


Recuperación

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.



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.



Flexibilidad.

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.

La amplitud del movimiento articular puede verse limitada por diversos factores unos de origen estructural, por alteración de los tejidos que forman parte de la articulación (inflamación, fractura o enfermedad degenerativa), otros por alteración de los músculos de la zona.

La flexibilidad es una cualidad muy importante para la salud y el deporte. El envejecimiento y el sedentarismo tienden a reducir el rango de movimiento articular o movilidad de nuestras articulaciones.

La flexibilidad y la elasticidad ayudan al deportista a:

Reducir tensiones musculares, sintiendo el cuerpo más relajado.

Coordinar movimientos complejos.

Aumentar la extensión de movimientos complejos.

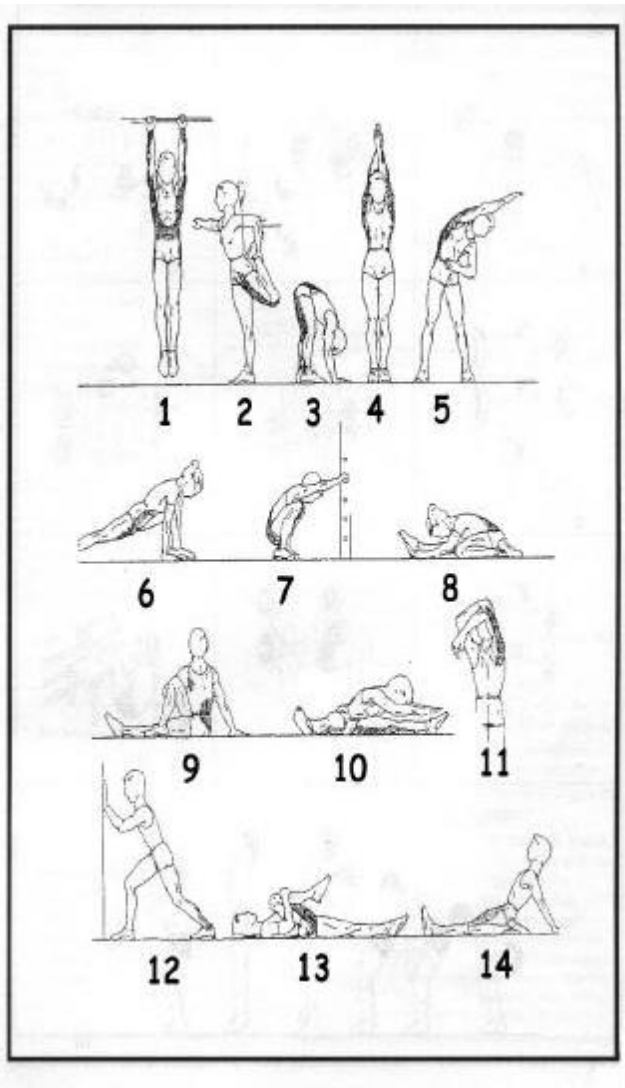
Mejorar amplitud de movimiento, técnica y coordinación.

Desarrollar la conciencia corporal: mientras estiremos las diferentes partes del cuerpo, te concentraras en ellas. Te conoces a ti mismo.

Consejos prácticos sobre la Flexibilidad y la Elasticidad en el entrenamiento del Remo:

1. Realizar un buen calentamiento antes de realizar cualquier ejercicio de estiramiento.
2. Realizar durante 10 – 15 min. ejercicios de estiramientos suaves, después y antes de entrenar.
3. No es aconsejable realizar ejercicios con rebotes, después de entrenar, ya que las fibras musculares se encuentran bastante fatigadas.
4. En la actualidad existen muchos ejercicios, es por ello, que será necesario escoger los más adecuados para cada sesión de entrenamientos,

Cuadro de Ejercicios de Flexibilidad Aplicados al Remo.



CAPÍTULO IV: MANTENCIÓN Y CUIDADO DE EMBARCACIONES

5.1. Medición de Botes.

Terminología.

El remo está dividido en dos modalidades: modalidad Scull o remo corto (se usan dos remos), y el remo de punta o largo (se usa un solo remo por deportista). Las embarcaciones Scull o de remo corto utilizan dos remos y van desde el bote Skiff o single, doble par y cuádruple par. Las de punta o remo largo cada deportista rema con un solo remo y pueden ser desde los botes dos sin timonel, dos con timonel, cuatro sin timonel, cuatro con timonel y ocho sin timonel.

5.2. Partes del Bote.

Generalmente en la terminología todas las partes de los botes son denominadas de la misma manera, tanto en los botes de remo corto como así en los largos. En las embarcaciones de remo olímpico se suelen nombrar como outriggers, palabra de origen inglés que califica a este tipo

de embarcaciones sin portantes como las yolas u otras embarcaciones con chumanceras en la propia banda.

El lugar que utiliza el deportista en el bote se designa normalmente con un número, que comienza del que está sentado más próximo a la proa, este se denomina con el número 1 y los demás de manera ascendente a la popa.

Los remos normalmente se marcan o rotulan con el número de la posición del deportista, y además con una cinta adhesiva de color (roja para babor y verde para estribor).