

CAPÍTULO 1

ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE REMO

SECCIÓN	CONTENIDO
1.1	Introducción
1.2	Estrategias para la enseñanza de la técnica de remo
1.3	Adquisición de habilidades técnicas
1.4	Consideraciones generales
1.5	Conclusiones
1.6	Sugerencias didácticas
1.7	Autoevaluación
1.8	Bibliografía

ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE REMO

OBJETIVO

Analizar métodos y ejercicios que apoyen la enseñanza de la técnica del remo con base en el desarrollo motor del remero y en las condiciones generales de la enseñanza de este deporte.

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada uno de los puntos que aborda el presente capítulo, con la finalidad de que al término del mismo usted pueda:

- ✓ Explicar algunas de las estrategias para la enseñanza del remo como ejercicios, métodos, puntos a observar durante y después de la remada.
- ✓ Describir las fases progresivas del desarrollo motor (coordinación gruesa, coordinación fina y estabilización) de los remeros.
- ✓ Mencionar algunas de las consideraciones generales a tomar en cuenta durante la enseñanza de la técnica de remo.

1.1 INTRODUCCIÓN

El somatotipo del atleta juega un papel muy importante, y en ocasiones determinante para la práctica del remo, si a esto se le suma una buena condición física y una buena técnica, además de los aspectos psicológicos, básicamente el desarrollo de las cualidades volitivas, el resultado puede ser un atleta de alto nivel.

La información presentada en este capítulo básicamente describe el proceso de aprendizaje y modificación de la remada. Se espera que esta información proporcione al entrenador y al atleta algunos lineamientos para asistirlos en el desarrollo adecuado de la técnica. Los entrenadores de este nivel deben concentrarse en los aspectos fundamentales de la técnica de remo, así como en los ejercicios que será necesario implementar para corregir algunos defectos en la misma.

También es importante aprender ejercicios adicionales a los de la técnica básica para mejorar cada remada. Apegándose a lo fundamental, es posible para un entrenador enseñar la técnica correcta a atletas novatos y corregir las deficiencias de remeros más avanzados. De hecho, muchos entrenadores experimentados admiten que al paso de los años sus técnicas de enseñanza de remo se vuelven cada vez más simplificadas.

1.2 ESTRATEGIAS PARA LA ENSEÑANZA DE LA TÉCNICA DE REMO

El remo está considerado dentro de los deportes cíclicos ya que el movimiento se repite continuamente. Para iniciar el entrenamiento con principiantes se recomienda la modalidad de remos cortos ya que las embarcaciones poseen mayor estabilidad. Al aplicar la metodología de enseñanza del remo, puede considerarse lo siguiente:

- 1° Racionalizar las unidades de entrenamiento de manera que los remeros estén en actividad y siempre aprendiendo el movimiento en sus diferentes partes.
- 2° Individualización al máximo del proceso de enseñanza.
- 3° Nunca iniciar un nuevo paso sin dominar el anterior correctamente.

Un aspecto importante en la enseñanza de la técnica del remo es la **descripción** por medio de palabras y movimientos de las acciones que se consideran correctas y los efectos que éstas deben producir con cada ciclo de la remada. Esto puede ser repetido de diferente manera para que el atleta comprenda que lo aprendido se transforma en imágenes en movimiento.

Se tiene que demostrar el movimiento correcto por medio de la utilización de herramientas como las **videograbaciones**, el uso de **ergómetros** y el **remo en albercas**.

Se deben utilizar **ejercicios** para aislar cada movimiento de la remada y corregir cuando no está siendo ejecutado de manera correcta, para posteriormente integrar esos ejercicios en la totalidad de la remada.

Se debe crear una **situación** en la cual el atleta pueda ver y sentir la diferencia entre las acciones correctas y las incorrectas, hacer que al final de los ejercicios describa las diferentes sensaciones. Esto le permitirá enfocarse mejor en las diferencias a las que el entrenador se refiere.

Se recomienda que los atletas exageren la acción, al extremo del rango de movimiento que se le ha enseñado. De esta forma, aprenderán a sentir y a encontrar la manera más eficiente de interpretar la enseñanza de la técnica impartida por su entrenador.

Para corregir errores es conveniente rodear al atleta con remeros que apliquen la acción correctamente de manera que puedan hacerlo entrar en el ritmo y movimiento adecuado para integrarse en un grupo uniforme. Mientras practica, es conveniente mostrarle sus movimientos a través de un espejo, video o película para señalar las acciones correctas e incorrectas.

Conviene también tocar el músculo que el entrenador esté trabajando con un atleta determinado, por ejemplo si éste debe estar más relajado o más tenso, mover el cuerpo o la extremidad a la posición técnicamente correcta.

En este proceso de aprendizaje se debe recordar a los remeros el movimiento que deben hacer en cada ciclo de la remada y estimularlos cuando se hayan notado mejorías constantes en su técnica.

En ocasiones, es necesario regresar a los puntos más elementales de enseñanza en la técnica del remo, como corregir puntos básicos de contacto: la posición de los pies, del asiento y de las manos.

Puntos a observar durante la remada.

A continuación se señalan las distintas partes de la remada y los aspectos más importantes a observar durante la enseñanza de la técnica del remo.

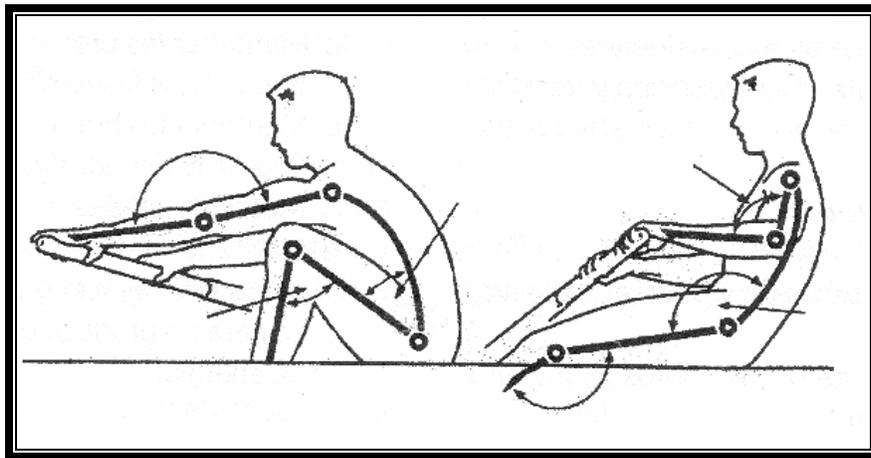


Figura 1.1 Ángulos del cuerpo

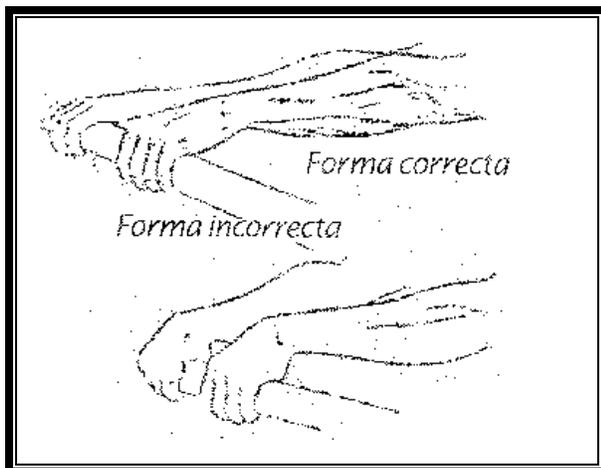


Figura 1.2 Agarre del remo en el ataque

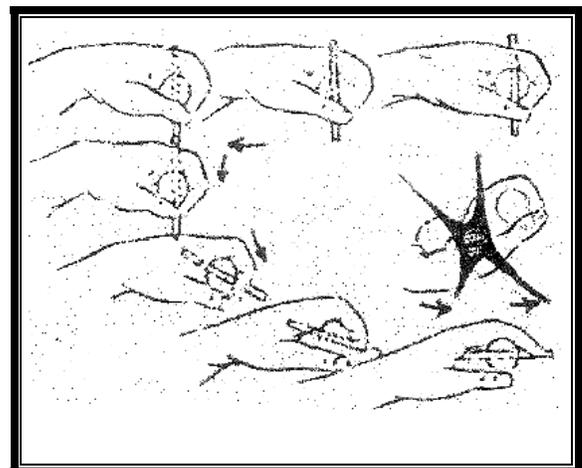


Figura 1.3 Ángulos del cuerpo

Ataque

- a) Las espinillas deben estar perpendiculares al eje longitudinal del bote.
- b) De manera ideal, la nariz tendrá que estar en línea vertical con las puntas de los pies.
- c) La espalda debe estar recta y la cabeza hacia el frente.
- d) Debe existir poco espacio entre el pecho y las piernas.
- e) Los pies deben estar apoyados totalmente sobre la pedalina.

Remada (cuando el remo está a 90° del eje longitudinal del bote)

- a) Las piernas tienen que estar por terminar su trabajo de extensión.
- b) Los brazos comienzan a doblarse.
- c) El tronco está casi en posición vertical.

Final de la remada

- a) La espalda rebasa aproximadamente 15° la vertical.
- b) La cabeza, nariz y hombros terminan a nivel del remo.
- c) La espalda termina recta, sin encorbarse.
- d) Las piernas están completamente estiradas.

El recobro

- a) Es importante sacar las manos y dirigir el tronco hacia los pies.
- b) El remo debe ser empujado hacia abajo en un movimiento circular.
- c) Preparar el ángulo de ataque lo más pronto posible, máximo a un tercio del recorrido de la carretilla.
- d) Preparar el cuerpo para el ataque elevando el pecho sobre las rodillas.

Muchos equipos nacionales con gran experiencia en la enseñanza de la técnica, hacen énfasis en observar los siguientes puntos:

Relajación

Es mejor no tomar ventaja en el recobro no sólo porque es un periodo de descanso, sino también porque se debe permanecer relajado en la fase de aplicación de la fuerza de cada ciclo de la remada.

Algunas recomendaciones importantes durante la relajación, son:

- a) Llevar las manos planas cuando la remada está en el agua.
- b) Mantener los brazos estirados en el ataque y en las fases iniciales del mismo.
- c) Mantener los hombros relajados hasta el final de la remada, al igual que el cuello y los músculos faciales.
- d) Mantener un agarre firme del remo en el recobro pero sin ejercer gran cantidad de fuerza para no producir un desgaste innecesario de energía.

Cuerpo simétrico y balanceado

Equilibrar de lado a lado el peso corporal en la carretilla, la presión de los pies sobre las pedalinas, equilibrar la fuerza de las piernas, mantener los hombros paralelos con los puños de los remos y estirar los brazos para iniciar el ataque.

Aplicación de la fuerza

La aplicación de la fuerza es más efectiva cuando se reconoce lo que piernas, espalda, brazos y hombros hacen durante el ciclo de la remada. Estos movimientos se analizan principalmente en las articulaciones de la rodilla, la cadera, el hombro y el codo.

Un método de enseñanza útil al entrenador para la aplicación de la fuerza por parte del atleta es el siguiente:

1. Tome los primeros 10 a 15 centímetros de la remada solamente con las piernas, sin involucrar la espalda, los brazos, ni los hombros. Una parte del periodo de tiempo incluye el tiempo que toma hundir la pala en el agua.
2. Después utilice la espalda mientras continúa utilizando las piernas.
3. Comience a utilizar los brazos y los hombros continuando con el uso de la espalda y las piernas cuando el remo esté a unos 10 centímetros de las rodillas.

Este método de aplicación de la fuerza es fácil de explicar y se desarrolla mejor cuando todas las articulaciones se mueven en un orden secuencial pero que eventualmente se unificará a través de toda la remada.

4. Rotación hacia afuera en el ataque (solamente para la técnica de remo largo).

El propósito de esta estrategia es puntualizar la intención de colocar el cuerpo en la posición de ataque más fuerte. Básicamente el cuerpo gira hacia un lado, siguiendo la dirección del remo hacia afuera del bote preparándose para el ataque.

Un buen consejo es pedirle al remero que dirija su hombro externo hacia la popa mientras se acerca a la posición de ataque. Esta estrategia sólo debe enseñarse a remeros experimentados dado que puede ser muy exigente para la espalda.

Otra forma que permitirá al remero preparar la posición del cuerpo para el ataque consiste en recomendarle ver su pala al momento de entrar al agua con un leve giro de la cabeza y el tronco hacia el lado donde se encuentre la misma.

La transición entre el recobro y el ataque debe ser lo más fluida posible. Cuando el remo está entrando o abandonando el agua debe hacerse con un mínimo de turbulencia en el agua para que no afecte la velocidad del bote. Al minimizar la turbulencia en el agua y los movimientos bruscos en el bote, se maximiza la eficiencia.

Algo importante es mantener el balance y el ritmo durante la remada, repitiendo todos los ciclos de la misma manera; para lo cual, se tiene que preparar el bote, nivelar las manos durante la remada, empujar fuerte con las piernas, mantener la espalda recta y para finalizar la remada acelerar los brazos en un plano horizontal; por último, terminar relajado para permitirle al remo hacer la última parte del trabajo en el agua.

PARTES DE LA REMADA (comenzando en el recobro)

1. Alejar las manos del cuerpo (lograr nivel).
2. Seguir las manos con la espalda.
3. Preparar el ángulo del cuerpo a un cuarto de carretilla.
4. Avanzar la carretilla.
5. Sentir el bote moverse debajo suyo.
6. Compresión total del cuerpo para dar inicio a la remada.
7. Colocación de la pala en el agua.
8. Inicio del movimiento hacia la proa del bote.
9. Dar velocidad a las piernas (aceleración).
10. Lanzar la espalda hacia la proa del bote.
11. Jalar manos y brazos hacia el cuerpo cuando las piernas terminen su trabajo.
12. Hacer un movimiento circular con las manos.
13. Nivelar las manos (minimice los movimientos hacia arriba y hacia abajo).
14. Mantener las muñecas rectas y los codos pegados al cuerpo.
15. Relajar hombros y brazos.
16. Repetir el ciclo.

1.3 ADQUISICIÓN DE HABILIDADES TÉCNICAS

Según la Federación Internacional de Remo (FISA), el objetivo a largo plazo de todo entrenador es hacer que el atleta domine la técnica. Esto se conseguirá cuando el ciclo de la remada demuestre que:

- a) Se puede repetir un patrón de manera consistente y de larga duración.
- b) Se logra una buena profundidad de la pala.
- c) Se logra una acción firme y consistente de la pala.
- d) Se pueden repetir movimientos del cuerpo que sean relajados, pero controlados durante el recobro.
- e) El cuerpo pueda hacer movimientos poderosos, pero fluidos durante la remada.

Todo lo anterior se logrará cuando haya un movimiento fluido, coordinado, rítmico y moderado. La adquisición de habilidades técnicas es un proceso continuo y complejo con tres fases progresivas de desarrollo motor que han sido identificadas. Éstas son:

- 1. Coordinación gruesa:** Los elementos básicos de la remada son aprendidos en esta fase.

El atleta se concentra en los segmentos mayores del cuerpo (brazos, piernas y parte alta del cuerpo), la posición del cuerpo y la longitud de la remada. También es una oportunidad para trabajar el balance dinámico de cuerpo, bote y remo a través del ciclo de la remada.

- 2. Coordinación fina:** Los elementos aprendidos de la remada son refinados.

Enfatiza la práctica repetitiva de los elementos introducidos en la fase de coordinación gruesa. Esta práctica contribuye a afinar conscientemente los movimientos básicos de una manera más eficiente y económica.

También es una oportunidad para evaluar las modificaciones de la técnica durante las cargas aumentadas de entrenamiento y para enfatizar la reacción de coordinación, trabajando el ritmo del ciclo de la remada.

- 3. Estabilización:** Los elementos refinados de la remada son estabilizados con la adaptación a condiciones cambiantes.

Es el periodo de adquisición de movimientos más fluidos y finos que serán más rápidos, seguros y económicos, aplicados durante condiciones variables del entrenamiento. Estos movimientos se automatizan y demuestran aplicaciones de potencia más consistentes y rítmicas.

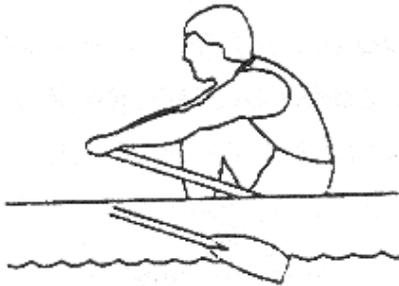
Los elementos del ciclo de la remada serán aprendidos, refinados y estabilizados a diferentes intensidades durante la etapa del aprendizaje; de aquí que el proceso de aprendizaje es continuo y requiere de muchos años. Durante este proceso, el

entrenador y el atleta pueden identificar a menudo los elementos específicos del ciclo de la remada que requieran modificarse.

ALGUNAS IMÁGENES Y PRECISIONES DE LA TÉCNICA DE REMO¹

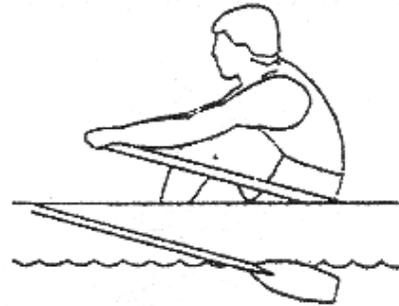
1. Ataque

Levantar sólo las manos. No abrir cuerpo y piernas. La pala entra por completo antes de empujar con las piernas.



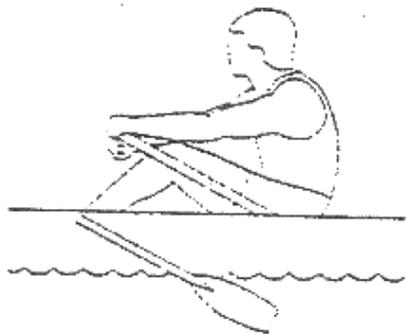
2. Primera parte de la remada

No hay cambios en la postura del cuerpo. El cuerpo "se cuelga" del remo apoyándose en las pedalinas. El trabajo se realiza exclusivamente con las piernas.



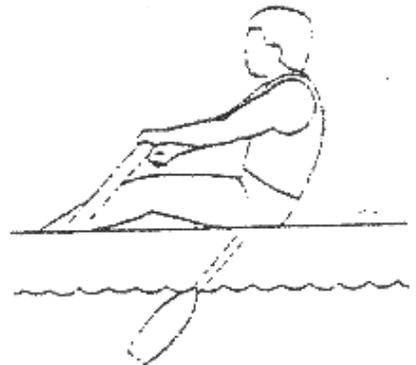
3. Segunda parte de la remada

El tronco enlaza con el empuje de piernas.



4. Tercera parte de la remada

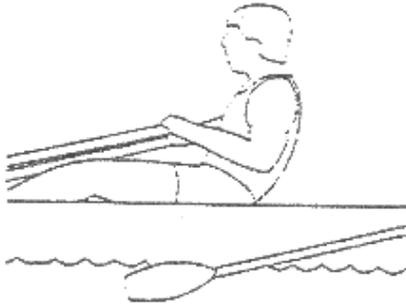
Las piernas finalizan su trabajo, el tronco sigue su movimiento hacia atrás y los brazos empiezan su trabajo.



¹ NILSEN, Thor, *Manual de remo olímpico para entrenadores de clubes*, apéndice H.

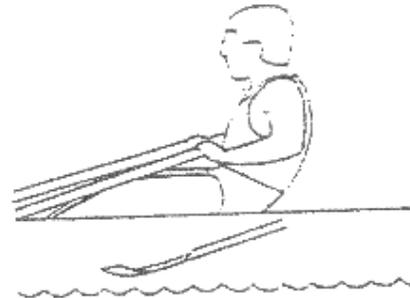
5. Cuarta parte de la remada

Final del cuerpo atrás, los brazos tiran rápido y con fuerza hacia el cuerpo.



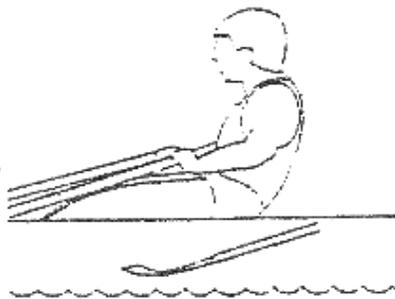
6. Final

Los antebrazos y manos muevan los puños del remo hacia abajo y en curva de manera fluida y continua.



7. Primera parte de la recuperación

Las manos se alejan del cuerpo a velocidad constante.



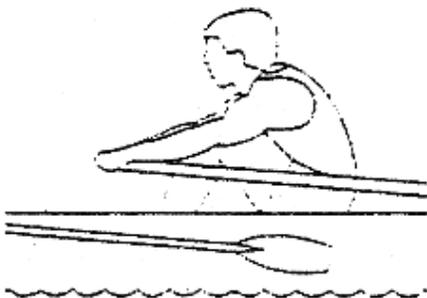
8. Segunda parte de la recuperación

Las manos han sobrepasado las rodillas antes de iniciar el recorrido del carro hacia popa, el cuerpo empieza a preparar su ángulo de ataque.



9. Tercera parte de la recuperación

El carro se encuentra a medio camino, el cuerpo y los brazos han llegado a su posición de ataque.



10. Antes de atacar

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.



1.4 CONSIDERACIONES GENERALES

- a) Es mejor enseñar al atleta todos los aspectos de la técnica de remo desde el inicio de la capacitación que hacerlo más tarde teniendo que corregir la técnica.
- b) Es importante asegurar que el bote cumpla con las medidas reglamentarias.
- c) Es necesario observar y analizar las acciones de la pala y del bote para una demostración del efecto de la técnica inadecuada.
- d) Determinar los movimientos del cuerpo que causan los errores para ser demostrados al atleta en la fase precedente al ciclo de la remada.
- e) Determinar el método para corregir el error por medio de la aplicación de ejercicios.
- f) Explicar al atleta claramente la causa, el efecto y la corrección del error.
- g) Demostrar el movimiento correcto del cuerpo.
- h) Como los novatos pueden tener dificultades para correlacionar los errores con el patrón actual de movimientos del cuerpo, es mejor mostrarles solamente la ejecución correcta del movimiento más que enseñarles los movimientos incorrectos.
- i) Concentrar la corrección de un movimiento a la vez. Esto es particularmente importante para los principiantes.
- j) Para mejorar la técnica, los entrenamientos de trabajo cortos y frecuentes son más efectivos. No se recomienda trabajar sesiones largas y poco frecuentes.
- k) El aumento de la fuerza efectiva aplicada a través del remo debe ser acompañada por una mejora en la técnica. Es necesario trabajar continuamente en la corrección de la técnica en los periodos de aumento de las cargas de entrenamiento.
- l) Seleccionar y utilizar los ejercicios para mejorar la técnica y asegurar el beneficio máximo.
- m) Recordar la importancia de adquirir un sentido de balance y ritmo durante el periodo de aprendizaje de la técnica para asegurar que el atleta desarrolle la apreciación correcta de su ejecución.

1.5 CONCLUSIONES



La habilidad técnica, la capacidad física y el estado mental de un atleta determinan su nivel de desempeño deportivo. A pesar de que el papel de la técnica es común para todos los deportes, el remo requiere del desarrollo de una habilidad técnica considerable para llegar a altos niveles de ejecución. De nada sirve desarrollar fuerza, resistencia y otras capacidades físicas y fisiológicas si el remero no tiene habilidad para usarlas y aumentar la velocidad del bote.

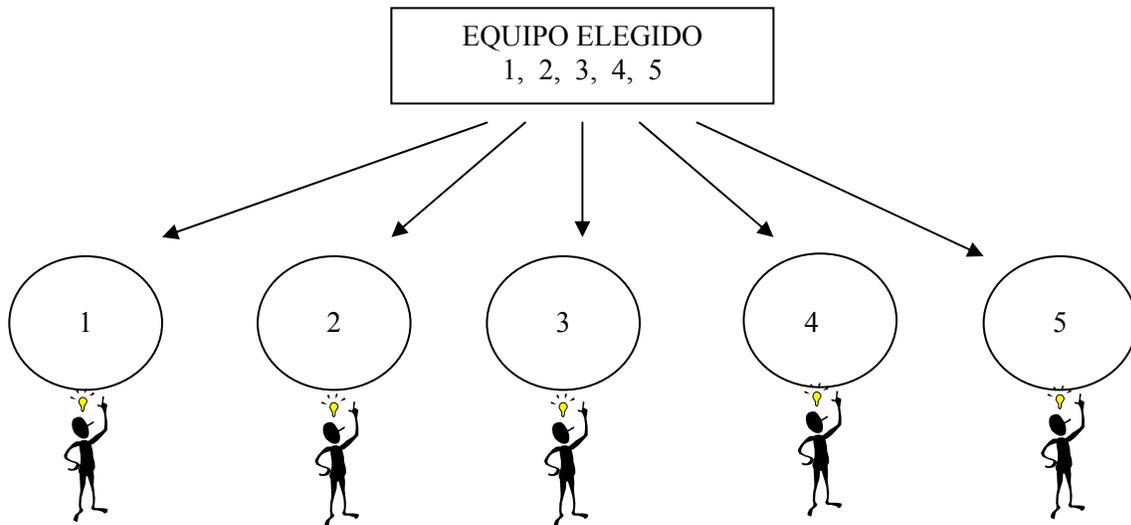
Por tanto, usted como entrenador tiene una gran responsabilidad en la enseñanza de la técnica, para lo cual debe estar en constante búsqueda y aplicación de métodos y ejercicios que permitan al atleta desde conocer, hasta aplicar y corregir cada momento de su carrera.

En todo momento el entrenador debe evaluar si la técnica adquirida por el atleta necesita de un refinamiento mayor, para lo cual deberá encontrar un ejercicio que permita al entrenador instruir al atleta la manera de corregir sus errores técnicos. Usualmente, seleccionar la fase de la remada con mayores defectos y mejorarla a base de trabajo en el ergómetro con la presencia del entrenador, ayudará a que el atleta comprenda rápidamente la manera de corregir sus deficiencias técnicas.

1.6 SUGERENCIAS DIDÁCTICAS



- Se dividirá el grupo en equipos, cada equipo nombrará un representante que al final comentará las conclusiones e ideas a las que llegó el equipo
 1. El conductor explicará a cada equipo que tendrán que proponer actividades que faciliten la enseñanza de la técnica de remo.
 2. Cada equipo escribirá sus propuestas basándose en el contenido del capítulo.
 3. El conductor pedirá a los integrantes de un equipo que se distribuyan con los demás, para tomar el rol de entrenador y realizar una de las actividades propuestas, como si sus compañeros fueran remeros entrenados. Cada equipo deberá escoger la actividad o ejercicio que se mostrará a los demás.
Por ejemplo:



4. En la medida de lo posible, cada equipo hará lo mismo y después de cada ejercicio los entrenadores sugerirán y comentarán el ejercicio propuesto.
5. En plenaria, un representante de cada equipo comentará las conclusiones a las que llegó su equipo después de esta actividad.
6. El conductor solicitará a cada equipo por escrito sus propuestas, así como copias para entregárselas al resto del grupo.

De ser posible se recomienda realizar la siguiente actividad:

- El conductor o los entrenadores invitarán, en la medida de lo posible, a dos especialistas para que expongan su experiencia acerca de la enseñanza en la técnica del remo.

En un primer tiempo, cada especialista hará su exposición durante 15 ó 20 minutos; los entrenadores irán tomando notas.

En un segundo tiempo, los entrenadores tendrán 15 minutos de trabajo en equipo para elaborar por escrito sus preguntas, sus opiniones o los puntos de vista que quisieran comentar con los expositores.

En un tercer tiempo, el conductor proyectará un video de ejercicios para mejorar la técnica del remo en el cual se podrán ver los errores más comunes de la práctica del remo y los métodos que se recomiendan para hacer las modificaciones que conduzcan a una mejora en el desempeño técnico. Se abrirá la sesión en la cual los especialistas discutirán con los entrenadores los aspectos que éstos propusieron para ser comentados.

El conductor pedirá a los entrenadores que elaboren un trabajo de síntesis, en el cual integren lo revisado sobre el tema y lo expuesto por los especialistas, aporten sus experiencias para describir los métodos de corrección que ellos utilizan cuando detectan defectos en la técnica de sus atletas y los resultados que han obtenido con estas prácticas.



1.7 AUTOEVALUACIÓN

Instrucciones: Anote en el paréntesis de la derecha la letra que corresponda a la respuesta correcta.

1. El remo se considera deporte: ()
 - a) Lineal.
 - b) Cíclico.
 - c) Oscilatorio.

2. Tipo de embarcaciones con que se debe comenzar el aprendizaje del remero principiante: ()
 - a) 4x.
 - b) Remo largo.
 - c) Remo corto.

3. El remero que está aprendiendo la técnica del remo debe recordar que la posición de las espinillas en el ataque es: ()
 - a) Perpendiculares al eje longitudinal del bote.
 - b) Transversales al casco.
 - c) Paralelas al eje longitudinal del bote.

4. Cuando el remo hace un ángulo de 90° con el eje longitudinal del bote, los brazos están: ()
 - a) Estirados.
 - b) Comenzando a doblarse.
 - c) Doblados y pegados al cuerpo.

5. La transición entre el recobro y el ataque debe ser: ()
 - a) Lo más fluida posible.
 - b) Lo más lenta posible.
 - c) Seguida de una pausa en el recobro.

6. Se sabe que el atleta domina la técnica del remo cuando: ()
 - a) Gana competencias constantemente.
 - b) Puede repetir un patrón de movimientos de manera consistente y por largos periodos.
 - c) El cuerpo hace movimientos poderosos.

7. En esta fase se refinan los aspectos técnicos introducidos en la enseñanza del remo: ()
 - a) Coordinación gruesa.
 - b) Coordinación fina.
 - c) Estabilización específica.

8. Durante esta fase el atleta se concentra en la posición del cuerpo y la longitud de la remada: ()
a) Coordinación gruesa.
b) Coordinación fina.
c) Coordinación específica.
9. En esta fase los movimientos son más fluidos y finos. Además, se puede aplicar potencia de manera más consistente. ()
a) Estabilización.
b) Automatización.
c) Coordinación fina.
10. Para corregir errores en la técnica de remo, es conveniente: ()
a) Dejar solo al remero y que se dé cuenta de sus errores.
b) Rodear al atleta con remeros que realizan la acción correctamente.
c) Que los remeros le digan a su compañero los errores que comete.
11. Las sesiones de entrenamiento para mejorar la técnica deben ser: ()
a) Largas y frecuentes.
b) Largas y poco frecuentes.
c) Cortas y frecuentes.

Instrucciones: Escriba en el paréntesis de la derecha el inciso que corresponda a las palabras que completen la oración.

12. Durante el _____, el remo debe ser empujado hacia abajo en un movimiento _____. ()
a) final de la remada – vertical.
b) ataque – perpendicular.
c) recobro – circular.
13. Al minimizar la turbulencia en el agua y los movimientos _____ en el bote, se maximiza la _____. ()
a) circulares – eficacia.
b) bruscos – eficiencia.
c) verticales – velocidad.

Instrucciones: Relacione correctamente las siguientes columnas, escribiendo en el paréntesis de la columna de la izquierda el inciso que le corresponda de la columna de la derecha.

- | | |
|---|--|
| 14. Mantener los hombros paralelos con los puños de los remos y estirar los brazos para iniciar el ataque. () | a) Relajación. |
| 15. Estrategia en la cual el cuerpo se coloca en la posición de ataque más fuerte y sigue la dirección del remo fuera del bote. () | b) Cuerpo simétrico y balanceado. |
| 16. Llevar las manos planas cuando la remada está en el agua, los brazos estirados en el ataque. () | c) Aplicación de la fuerza. |
| 17. Se desarrolla mejor cuando todas las articulaciones se mueven en un orden secuencial, y se unifican eventualmente a través de toda la remada. () | d) Rotación hacia afuera en el ataque. |

Instrucciones: Ordene correctamente con números ordinales (1°, 2°, 3°, 4° y 5°) la primera fase de la remada, comenzando con el recobro.

- | | |
|--|-----|
| 18. Sentir el bote moverse debajo de él. | () |
| 19. Preparar el ángulo del cuerpo a un cuarto de carretilla. | () |
| 20. Alejar las manos del cuerpo. | () |
| 21. Avanzar la carretilla. | () |
| 22. Seguir las manos con la espalda, desde la cintura. | () |

Instrucciones: Escriba en las líneas de la derecha una X si el inciso corresponde a lo que se está pidiendo.

23. Son tres acciones que demuestran un dominio en la técnica de remo.
- a) Se repite un patrón consistentemente y de larga duración. _____
 - b) Se intenta una profundidad de la pala. _____
 - c) Se logra una acción firme y consistente de la pala. _____
 - d) Repetición de movimientos corporales relajados y controlados en el recobro. _____
 - e) El cuerpo realiza movimientos lentos en la remada. _____

Hoja de respuestas



1.8 BIBLIOGRAFÍA

FISA, *Intermediate Rowing Technique, level 2 handbook*, Suiza, 1987.

FISA, *Youth and Junior Rowing and Sculling Guide, handbook*, Suiza, 1997.

FISA, *Coaching Development Programme Course, Level 1 handbook*, Suiza, 1990.

DAVENPORT, Michael, *Candidates Manual USROWING, Foundation level 2*, EUA, 1999.

GLUCKMAN, Larry, "Estrategias para la enseñanza del ciclo de la remada", en *Programa de Educación de Entrenadores de USROWING*, EUA, 1998.

Smart Sport, Australia, RWM Publishing, 1997.

NILSEN, Thor S., *Manual de remo olímpico para entrenadores de clubs*, España, Federación Española de Remo, 1999.

Capítulo 2