

## ***La preparación técnica de los remeros escolares 13 -15 en la Eide de Guantánamo***

### ***The technical preparation of the school rowers 13-15 the Eide of Guantánamo***

***Yoelkis Guzman-Leyva<sup>1</sup>, Enrrriquez Rivera-Napoles<sup>2</sup>***

<sup>1</sup>*Lic. Profesor Especialista. Eide Rafael Freyre Torres. Guantánamo. Cuba.*

<sup>2</sup>*Dr.C. Profesor Titular. Universidad de Guantánamo. Guantánamo. Cuba.*

***Email:***

[yoelkisgl@cug.co.cu](mailto:yoelkisgl@cug.co.cu)

[enriquern@cug.co.cu](mailto:enriquern@cug.co.cu)

***Fecha de recepción: 23 de octubre de 2024***

***Fecha de aceptación: 19 de noviembre de 2024***

#### ***RESUMEN***

En esta investigación se pudo identificar las deficiencias en la evaluación sistemática del estado técnico en los remeros escolares 13-15 de Guantánamo, además se diseñó una propuesta para el proceso de preparación técnica del remero de la categoría escolar 13-15 años de la EIDE de la provincia de Guantánamo. La novedad científica de la investigación radica en las transformaciones actuales obtenidas con la propuesta de ejercicios y la guía utilizada, la misma permitió identificación de las deficiencias en los remeros escolares 13-15 de Guantánamo, su validación práctica mediante el criterio de especialista permitió conocer la pertinencia y los resultados de la propuesta diseñada en el proceso de preparación técnica del remero de la categoría escolar 13-15 años de la EIDE de la provincia de Guantánamo.

#### ***Palabras clave***

La Preparación Técnica; Las Fases Técnicas;

#### ***ABSTRACT***

This research identified deficiencies in the systematic assessment of the technical status of 13-15 year-old school rowers in Guantánamo. A proposal was also designed for the technical preparation process for rowers in the 13-15 year-old school category at the EIDE (Educational Educational System) in the province of Guantánamo. The scientific novelty of this research lies in the current transformations obtained with the exercise proposal and the guide used. This allowed for the identification of deficiencies in 13-15 year-old school rowers in Guantánamo. Its practical validation using specialist criteria allowed for the understanding of the relevance and results of the designed proposal in the technical preparation process for rowers in the 13-15 year-old school category at the EIDE (Educational Educational System) in the province of Guantánamo.

#### ***Keywords***

Technical Preparation; Technical Phases; Rowing

## INTRODUCCIÓN

Desde los tiempos prehistóricos, el hombre en su constante lucha por alcanzar medios superiores de existencia, comenzó a utilizar como adecuado sistema de transporte, su desplazamiento a través de mares, ríos, lagos contando para este fin con embarcaciones de madera, balsas, etc., contruidos rústicamente, impulsados por la acción de sus brazos, haciendo estas travesías de costa a costa, de un país o un continente, pero para esto fueron necesarias las maniobras del timonel en la navegación por las diferentes rutas marítimas. El nacimiento de regatas de remo dicho por un reputado periodista del periódico estadounidense el Time, Richard Burnell, excampeón olímpico en un artículo público en el boletín de la FISA de 1985, dice ser en Gran Bretaña:

En la actualidad el deporte de Alta Competición plantea mayor preparación a sus practicantes, no solo a atletas como protagonistas principales, sino también a técnicos y preparadores encargados de dirigir equipos deportivos en la ardua labor de educarlos y formarlos preparándolos técnica, física y psicológicamente. La dirección principal del entrenamiento deportivo en el remo es muy singular, ya que cada vez se enmarca en alcanzar mejores resultados. Los avances de la Ciencia y la Técnica hoy en día han provocado que los técnicos busquen durante el entrenamiento diferentes vías que permitan evaluar el rendimiento de los atletas y así mejorar los resultados deportivos. El remo ha experimentado un desarrollo acelerado, en su tecnología de construcción de embarcaciones y de remos, así como la técnica de remar. Hoy en día ha dejado de ser un deporte sensorial y exclusivo, donde las damas empezaron a participar hace más de cien años, pero hoy en día existen clubes de remos exclusivos para hombres, así como para mujeres.

Esta disciplina deportiva que se considera como un deporte de tiempo y marca porque consiste en vencer la distancia de competencia en el menor tiempo posible. El remo se desarrolla en condiciones mixtas de gastos energéticos, con un predominio del régimen aeróbico y presencia en los esprints que se producen en momentos finales de las regatas. El remo se utilizó por primera vez como medio de transporte en el antiguo Egipto, Grecia y Roma, como deporte comenzó en Inglaterra en el siglo XVII y principios del XVIII, con la regata universitaria Oxford-Cambridge en el reino Unido. El remo disciplina deportiva que consiste en la propulsión de una embarcación sobre el agua, mediante la fuerza muscular de uno o varios remeros, cada uno de ellos usando uno o dos remos como palancas simples de segundo grado y sentados de espaldas a la dirección del avance de la embarcación, con o sin timonel que los guíe. El remo se caracteriza por tener un asiento sobre ruedas que permite utilizar las piernas, el torso o espalda, y los brazos en ambas modalidades.

Según Herrera, L. (2020) plantea que:

La mayoría de los autores consideran que la evolución de la técnica de remo se inicia a partir de que al 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.

Por tanto, se está de acuerdo con los planteados por los autores en el enunciado anterior, y lo que dice (Bartlett, Wheat, & Robins, 2007), de que el proceso de adquisición de las habilidades técnicas específicas no es una tarea simple, en ella en opinión del autor de esta obra es necesario tener en cuenta las siguientes habilidades: destreza, sabiduría y formas de interpretar cada acciones en el menor tiempo posible. Al hacer referencia al término de técnica deportiva se hace referencia a un término complejo en cuanto a contenidos y aplicación (Bermejo, 2013) definido como un patrón de movimientos modificados y secuenciados caracterizados por la eficacia y la eficiencia (Collazo, 2007; Izquierdo, 2008). Los movimientos técnicos están influenciados por cualidades físicas motrices y perceptivomotrices. Es importante conocer el tipo de gesto o movimiento que se está ejecutando y realizar la comparación con el gesto ideal, analizando los errores y secuenciando cada uno de los pasos para ir consiguiendo los diferentes objetivos (Palao, 2012).

En el transcurso del proceso de entrenamiento del remero escolar se ha de buscar la mejora continua de los factores del rendimiento físico, pero también de las capacidades técnicas, que están inseparablemente asociadas a éstos. Si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas crecientes en mayores rendimientos específicos de la modalidad (cf. Spitz, 1975, 446)

El camino para el perfeccionamiento técnico-deportivo está determinado, sobre todo, según Djackov (1973, 8), por el nivel de partida de la técnica y por las experiencias motoras adquiridas. En este sentido, se puede ver que los alumnos mejor entrenados en el aspecto coordinativo aprenden la ejecución técnico-deportiva correcta con mayor velocidad que aquellos que disponen de un repertorio de movimientos escaso y, por tanto, de una base coordinativa limitada.

En los apartados anteriores se es consecuente con esos términos y se considera que la técnica deportiva es el procedimiento desarrollado normalmente en la práctica para resolver una tarea motora determinada de la forma más adecuada y económica. Para Weineck, (2005) considera la técnica de una disciplina deportiva que se corresponde con un llamado “tipo motor ideal”, que, pese a mantener

los rasgos característicos de sus movimientos, puede experimentar una modificación en función de las circunstancias individuales.

Este mismo autor refiere que, durante el proceso de entrenamiento, se ha de buscar la mejora continua del rendimiento físico, pero también de las capacidades técnicas, que están inseparablemente asociadas a estos. Si se descuida el desarrollo paralelo de la técnica y de las formas principales de trabajo motor, puede producirse una discrepancia entre las capacidades técnicas y el nivel físico; una técnica poco desarrollada impide que el deportista transforme sus potencialidades físicas.

En Cuba se han realizado estudio en atletas de la categoría escolar y de los Equipos nacionales. Los resultados arrojan las deficiencias presentes en cada atleta en particular. De esos estudios se desprenden las acciones a realizar para mejorar la técnica según el patrón de modelo propuesto.

Los estudios en las categorías tempranas en el deporte de remo son limitados. Y es criterio del autor de esta investigación que son muy poco difundidos. Lograr que, desde la edad de iniciación y consolidación, el remero aprenda al menos de forma gruesa el movimiento mecánico, que es fundamental para el futuro perfeccionamiento de la técnica. En Guantánamo se carece de estudios científicos relacionados con la técnica de remo. Las insuficiencias en la ejecución de las fases técnicas de la remada en los remeros escolares, ha sido una dificultad detectada por varias visitas nacionales de alto rendimiento, entre esas se destacan:

1-Insuficiencias en la comprensión por parte de los atletas en la tirada final.

2- Saque circular.

3-Inclinación del tronco.

4-Ataque y recorrido de la pala.

Han sido la dificultad señalada de forma reiterada en las Pruebas Técnicas que evalúa el vencimiento de Objetivos Pedagógicos en los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento (JENAR). 3

Los resultados obtenidos como consecuencia de la sistematización teórica y el estudio diagnóstico preliminar, permitieron definir el siguiente problema científico de la investigación:

¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la remada de los remeros categoría 13-15 años de la EIDE de Guantánamo?

Objeto de estudio

El proceso de preparación técnica

Objetivo

Elaborar un sistema de ejercicios para perfeccionar la técnica de la remada de los remeros escolares categoría 13-15 años de la EIDE de la provincia Guantánamo.

Campo de acción

La remada de los atletas escolares categoría 13-15 años de la EIDE de la provincia Guantánamo.

## **MATERIAL Y MÉTODOS**

Para el estudio, se trabajó con una población de 8 remeros de la categoría 13-15 años de la EIDE de la provincia Guantánamo del deporte de remo, con una edad promedio de 14,5 años. Como fuente de información, se utilizó la brindada por seis entrenadores con más de 20 años de experiencia en el deporte.

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

La entrevista fue aplicada a los cuatro entrenadores y al comisionado con el objetivo de conocer la opinión que estos le conceden a la preparación técnica de los remeros en la provincia.

Se utilizó la observación a entrenamientos durante la etapa de preparación general y especial, se observaron un total de 12 sesiones de entrenamientos.

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

El análisis de documentos permitió constatar que no se planifican pruebas pedagógicas que permitan conocer las características de la preparación técnica durante la etapa de preparación general y especial. Fueron revisados para ello los planes de entrenamiento y el Programa de Preparación Integral del Deportista de este ciclo Olímpico y del anterior (2024-2028), documentos estos que no muestran pruebas que permitan conocer el estado de la técnica, ni los indicadores que se deben tener en cuenta para ello.

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

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como resultados de la entrevista aplicada, se obtuvo que el 100 % de los entrevistados consideran importante la preparación técnica para los remeros. El 100 % plantea que controlan la técnica según la experiencia de cada uno, pues no aparece en el PPID ninguna prueba que les permita evaluar la técnica ni orientaciones de cómo hacerlo.

Todos consideran necesario una vía de cómo controlar la técnica de sus atletas y que sea específica del deporte. Como se observa en la tabla 1, durante la etapa de preparación general y especial, se observaron ocho sesiones de entrenamientos (cuatro por cada etapa) haciendo uso de la guía de observación. La técnica del remero por fases solo se ejecutó en dos sesiones de entrenamiento de la etapa de PG, lo que representa el 50 %. En la preparación especial (PE), este aspecto es evaluado de negativo ya que en el 100 % de las observaciones no se realizó la técnica por fases.

Así se comportó la corrección de errores en las dos etapas, limitando esto una mejor ejecución y corrección de la técnica fraccionada (Tabla 1).

**Tabla 1. - Resultados de las observaciones a entrenamientos.**

| Indicadores a observar en los entrenamientos  | 1º--Etapa de preparación general ( 4 sesiones de entrenamiento) |      |     | 2º--Etapa de preparación especial (4 sesiones de entrenamiento) |      |     |
|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------|-----|-----------------------------------------------------------------|------|-----|
|                                               | SÍ %                                                            | No % |     | SÍ %                                                            | No % |     |
| <i>1.Se observa la ejecución técnica</i>      |                                                                 |      |     |                                                                 |      |     |
| <i>del remero por fases.</i>                  | 2                                                               | 50   | 50  |                                                                 |      | 100 |
| <i>2. Se señalan las dificultades.</i>        | 2                                                               | 50   | 50  |                                                                 |      | 100 |
| <i>3. Inclinación el tronco.</i>              | 2                                                               | 50   | 50  | 2                                                               | 50   | 50  |
| <i>En la tirada final de la remada.</i>       |                                                                 |      |     |                                                                 |      |     |
| <i>4. se observa la amplitud de la remada</i> |                                                                 |      |     |                                                                 |      |     |
| <i>Al realizar el ataque</i>                  |                                                                 | 3    | 75  | 3                                                               | 75   | 25  |
| <i>5. Se controla a cada remero de forma</i>  |                                                                 |      |     |                                                                 |      |     |
| <i>Individual la técnica.</i>                 |                                                                 |      | 100 |                                                                 |      | 100 |
| <i>6-Se observa la velocidad del carrito</i>  |                                                                 |      |     |                                                                 |      |     |
| <i>al frente y atrás</i>                      | 2                                                               |      |     |                                                                 |      |     |
| <i>7- Se visualiza el saque de manos.</i>     |                                                                 |      | 100 |                                                                 |      | 100 |

La inclinación del tronco como se observa es un elemento dentro de la técnica que es considerada por los entrenadores durante los entrenamientos del remero escolar a la hora de su ejecución, y este caso se observa con 50 % de los entrenamientos observados de la etapa de PE y la etapa de preparación general con un 50 % en cada etapa.

La amplitud de la remada se observó de igual manera durante las dos etapas de preparación (tres sesiones en cada una) 75 %. La amplitud de la remada permite al atleta un mayor ángulo de barrido de la paleta en el agua, por tanto, no se considera suficiente su control ya que debía tenerse en cuenta en el total de los entrenamientos, por tanto este indicador a juicio del autor de la obra es necesario tenerlo presente para perfeccionar la remada en la técnica de este deporte en la categoría escolar 13-15 de la EIDE de la provincia Guantánamo.

En la etapa de PG, y PE se considera la tirada final, sin embargo, son aspectos que se priorizan para su control durante la ejecución de la técnica, dos en la etapa de preparación general y dos en la etapa de preparación especial. Esto, a consideración del autor, limita la sistematicidad del control y los aspectos a tener en cuenta para controlar la preparación técnica durante las diferentes etapas.

Se realizó una segunda prueba por indicadores técnico-tácticos y situaciones táctica, una forma de la práctica deportiva más acabada que el ejercicio, y al tener una estrecha relación con el objetivo del deporte que se estudia.

| Nº | DIMENSIONES                                                                    | MEDIA | EVALUACIÓN |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|-------|------------|
| 1  | En la posición de preparados con brazos extendidos movimientos arriba y abajo. |       | R          |
| 2  | En el bote 2x cuadro y descuadre de los remos.                                 |       | M          |
| 3  | Remar con la paleta cuadrada.                                                  |       | M          |
| 4  | Ejercicios de halon con liga.                                                  |       | R          |
| 6  | Control de la velocidad del carrito al frente y atrás.                         |       | R          |
| 7  | En el bote single con brazos extendidos empuje de piernas.                     |       | R          |
| 8  | En el ergómetro realizar saque de manos.                                       |       | R          |
|    |                                                                                |       |            |
| 9  | Remar con paleta cuadrada.                                                     |       | R          |

El estudio se realizó detallado, de forma vertical y horizontal para conocer el comportamiento de las dimensiones por atleta en el equipo.

En el equipo, fueron evaluadas de (M) las dimensiones (tirada pala 1, 2 y 3), sin embargo las restantes dimensiones fueron evaluadas de (R), lo que indica que existen insuficiencias y se necesita mucho trabajo para perfeccionar todos los errores de ejecución en la técnica de remar durante el proceso de entrenamiento de este deporte en la EIDE de la provincia de Guantánamo en la categoría escolar 13-15 años.

En el equipo, las mayorías de las dimensiones estuvieron evaluadas de R, lo que indica que existen insuficiencias y se necesita mucho trabajo para perfeccionar todos los errores de ejecución en la técnica de remar en la categoría escolar en la provincia Guantánamo.

Los resultados obtenidos en la investigación realizada para perfeccionar la técnica en la remada en este deporte expresan las deficiencias que presenta la preparación técnica de los remeros escolares y la necesidad de que esta sea perfeccionada, lo que tributa a una mejor ejecución de la técnica de remar.

### **CONCLUSIONES**

La sistematización de la preparación técnica del deporte remo de la categoría escolar 13-15 años de la EIDE de la provincial Guantánamo, propició comprenderlo en su esencia como un proceso de entrenamiento legítimo, en tanto se basa también en la aplicación consecuentemente de los criterios didácticos que caracterizan el objeto de estudio y el campo de acción de la presente investigación.

Los debilidades detectadas en los elementos técnicos y lo que se aplica en la preparación de la técnica de remar para los escolares se concentran fundamentalmente en la poca información de su planificación, en los tipos de ejercicios elaborado de forma empírica por los profesores, además no contemplan estos la macro-estructura anual, por tanto, no se observa el carácter sistémico de estos durante la preparación de estos escolares.

### **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Actualidad del deporte. Consultado en 25 de marzo de 2016, disponible en:  
[www.nacion.com/lnee/2016/marzo/25/deportes1470841.html](http://www.nacion.com/lnee/2016/marzo/25/deportes1470841.html)
- Bassetti, M., Braghin, F., Cheli, F., & Maldifassi, S. (2012). Instrumented rowing machine for optimized training. In Topics in Modal Analysis II, Volume 6 (pp.499-506). Springer, New York, NY. Disponible en: [https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-2419-2\\_51](https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-1-4614-2419-2_51)
- Collazo, A. y Betancourt, A. (2005). Teoría y metodología del Entrenamiento deportivo. (Tomo I). La Habana: Pueblo y Educación.
- Donskoi, D. D. (1982). Biomecánica con fundamentos de la técnica deportiva. DD Donkoi. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

FISA (2018): Coaching Development Program. Course Level I. Handbook. Switzerland.

INDER (2016). Programa de Preparación Integral del Deportista. Remo. Editorial deportes. La Habana.

Nilsen, T. (1999). Manual de Remo Olímpico para entrenadores de clubs. FISA. World Rowing.

Weineck, J. (2005) Entrenamiento total. Editorial Paidotribo. Disponible en:  
<http://www.paidotribo.com/entrenamiento-deportivo/777-entrenamiento-total.html>.