



TÉCNICA DE REMO

Definición de técnica:

La técnica se define como el procedimiento o la manera de realizar un movimiento determinado. Se relaciona con la economía de esfuerzo y el alcanzar un óptimo rendimiento resultado.

Para alcanzar el **Gesto Técnico** en la remada se hace necesario analizar el movimiento, es decir segmentarlo en fases que ayudarán a su comprensión y posterior mecanización.

FASE N°1: Preparación para la Toma

Es importante que el remero utilice su peso corporal en una forma natural y relajada, especialmente sus hombros, que no deben adoptar una posición antinatural o forzada adelantándose al cuerpo. El ángulo del cuerpo al momento de deslizarse hacia popa deberá de ser de 45° aproximadamente, para lograr una buena transmisión de la fuerza de las piernas a la remada. El cuerpo deberá avanzar a la toma con todos sus segmentos corporales (puños, cabeza, cadera, piernas) alineados para evitar “caídas de banda”.

FASE N° 2: Toma y Primera mitad de la Pasada

Al momento de la toma, se produce una elevación de los puños en el movimiento de “ataque” al agua. Las palas deberán “atacar” la superficie del agua en forma casi perpendicular. En esta fase, el peso corporal es transmitido al hincapié por medio de las piernas que empujan sobre el mismo. **IMPORTANTE:** La Toma se realiza siempre con los brazos extendidos (codos y muñecas), de esta forma estos actúan como tensores entre la fuerza aplicada al hincapié y la posterior a desarrollar con la espalda, esta se encontrará “trabada” por músculos dorsales y espinales.

FASE N° 3: Segunda mitad de la Pasada

En relación a la fuerza muscular, la primera mitad de la pasada se fundamenta principalmente en la fuerza de las **piernas**, en la segunda mitad intervienen los músculos de la **espalda** y en el final los **hombros y brazos**. Es importante en el desarrollo de la pasada utilizar todo el tiempo una buena toma del peso corporal para que sea transmitida a los remos. Al finalizar esta fase las piernas quedan completamente extendidas.

FASE N° 4: Final

Los hombros y brazos son los responsables del **Final** de la pasada. En este momento es importante siempre mantener el peso corporal detrás de los remos para aprovechar al máximo el empuje, al finalizar el mismo los puños se dirigen hacia abajo “**quebrando muñecas**”, haciendo que las palas salgan del agua en forma paralela a la misma.

FASE N° 5: Primera mitad del recobro.

En el recobro, es necesario pensar que las manos son las que dirigen el movimiento **rápido y fluido alejándose del cuerpo luego del final**. Una vez que los brazos están completamente extendidos se inicia la segunda mitad del recobro. Las palas adoptan una posición paralela al agua, donde deben “planear” sin tocar la misma, ya que de lo contrario provocarían un derroche de la energía utilizada para mover el bote. Como se mencionó





anteriormente el movimiento de las manos debe ser rápido, esto es para evitar trasladar el peso corporal a proa demasiado tiempo, evitando el consiguiente “cabeceo”. **En la segunda mitad del recobro, este movimiento se desacelera para “aguantar”** a partir que los puños pasan las rodillas, de esta forma minimizaremos la influencia de las **fuerzas negativas**.

FASE N° 6: Segunda mitad del Recobro

A medida que las manos continúan con su avance hacia delante, el cuerpo comienza a inclinarse fluidamente hasta adoptar la correcta posición para la toma (45°), cuando los brazos están completamente extendidos y el cuerpo en posición de toma, el remero inicia el movimiento deslizante para comenzar una nueva remada. Se debe preparar la entrada del remo al agua girándolos a medida que se avanza con el carro.

Este es un análisis segmentado de la técnica, en la práctica todos los **movimientos deben hacerse en forma fluida, continua y cíclicamente**. Es importante que el cuerpo esté debidamente preparado para la próxima remada antes de que el carrito comience a deslizarse hacia popa.

