

Noticias

- Tres campus de entrenamiento fueron conducidos en las instalaciones de AIS (Instituto de deportes de Australia) en Canberra durante marzo del 2001. 12 grandes botes y 56 atletas fueron testeados. Un nuevo protocolo de evaluación, el cual evaluó la fuerza de los remeros y la técnica de la remada bajo fatiga en los 1800m de carrera, fue introducido (autor Harald Jahrling, entrenadora de las mujeres).
- El 5 y el 12 de abril el Dr. especialista en biomecánica Valery Kleshnev dio dos presentaciones a los entrenadores y científicos de AIS llamada "Rowing biomechanics developments: three years review" (Desarrollo de la biomecánica del remo: tres años de análisis). Más de 30 personas asistieron a las presentaciones y dieron una respuesta positiva.

Hechos. Sabías que...

- ✓ ...la distancia del largo de remada en cada una de las remadas, es más conveniente para incrementar la velocidad del bote que una alta frecuencia de las mismas, especialmente en la modalidad de remo corto. En los juegos olímpicos de Sydney seis medallistas de oro fueron ganadores usando principalmente DPS (Distance-Per-Stroke o sea, distancia por remada) y tres usando principalmente SR (Stroke Rate, alto número de remadas por minuto). Los botes medallistas de oro fueron:
DPS: W1X, M2X, W2X, LM2X, W4X
SR: W2-, M2-, LM4-
- ✓ ...la eficiencia propulsiva de la pala tiene alto valor en la toma y en el final de la remada. Insertar lentamente la pala en el agua y "tirar afuera" en el final no permite aplicar la fuerza en esas partes de la remada y decae la eficiencia propulsiva de la misma.
- ✓ ...la fuerza que se realiza con las piernas es aproximadamente 30% mayor que la fuerza aplicada en el cabo con los brazos durante la remada en el agua, mientras que en el ergo, ellas están casi igualadas. Esto quiere decir que los remeros reciben relativamente mayor trabajo en las piernas y en la parte baja del cuerpo en el agua y, viceversa, para los brazos y la parte superior del cuerpo es más pesado el trabajo en el ergo que en el agua. Esto es cierto para cualquier tipo de remoergómetro que exista en el mercado (concept 2, row-perfect, etc.)

Ideas. ¿Y si...

- ? ...usas rápidos drills en el remo en vez de los extensivos? Dos tipos de drills son mundialmente usados en muchos deportes: el primero hace hincapié en la fuerza de aplicación y el segundo

utiliza alta velocidad. Por ejemplo: correr subiendo y bajando, en desniveles (cuesta arriba y cuesta abajo) para los corredores en atletismo, lanzar discos, balas o martillos más livianos o más pesados para los lanzadores del atletismo, etc. En el remo sólo se utiliza: remar "por puestos" y "remar con sogas", o sea, adosando una sogas en la popa del bote. No es caro conseguir 80-100m de sogas con una parte de 3-5m elásticos. Tampoco es un problema la lancha. Remar en botes chicos con altas velocidades puede mejorar la técnica en los remeros cuando éstos se trasladen a los botes grandes.

- ? ...tu predices el resultado de su actual carrera sin tener bajo presión a los remeros? Además, ¿te gustaría conocer el número de remadas por minuto y la velocidad en los diferentes parciales de la carrera con mayor seguridad? La respuesta es "sí", ¿por qué no intentas el "Test Progresivo de las remadas" (Progressive SR test)? Este test consiste en 5-6 pasadas x 250-500m incrementando el SR (por ejemplo, 20-24-28-32-36-40), con máxima fuerza de aplicación e ilimitado tiempo de recuperación. Tomas el tiempo en cada pique, cuentas el número al que los realizaste y después ingresas los datos a un simple programa de entrenamiento. El programa automáticamente calcula tu pronóstico de velocidad de carrera y el SR/DPS en las diferentes zonas de entrenamiento.

Desarrollos recientes

- ☞ Un nuevo software ha sido desarrollado para conocer los requerimientos del nuevo protocolo de evaluación con 1800m de carrera. El problema es que en el transcurso de la regata no marca todos los puntos deseados (100, 300, 550, 850, 1050, 1300 y 1550m). El programa calcula la distancia recorrida desde el sensor de la velocidad del bote y automáticamente toma el tiempo de los parciales, la fuerza promedio y otros parámetros biomecánicos por cada remero durante el muestreo de los parciales recorridos.

Contáctame:

- ✉ Dr. Valery Kleshnev
AIS/SSSM/Biomecánico
POBox 176, Belconnen, ACT, 2616, Australia
Tel. (w) 02 6214 1659, (m) 0401 017 642
Fax: 02 6214 1593
e-mail: kleshnev@ausport.gov.au