

Noticias

- El campus de entrenamiento fue conducido en las instalaciones de AIS (Instituto de deportes de Australia) en Canberra del 7 al 11 de Mayo. 6 botes y 18 atletas fueron testeados. El valor de fuerza promedio en el grupo de 12 remeras y remeros fue de 238.6 +/- 17.9W en 1800m de carrera. La mayor fuerza medida en la distancia fue de Dana Faltic (265.6W) en la banda bow del W2-, Amber Halliday en el LW4X fue la segunda (259.8W) y Monique Heinke en el W2X tuvo la tercera posición (251.2W).
- Hubo problemas con el sistema de telemetría durante el campus de entrenamiento. Los transmisores y receptores fallaron por razones desconocidas, y esto demoró las evaluaciones de un día.

Hechos. Sabías que...

- ✓ ... distribuir la velocidad del bote de forma uniforme durante los diferentes tramos de la carrera no es un patrón común y no debería ser el objetivo de los corredores (1). En los juegos olímpicos de Sydney los ganadores de medallas fueron 2.4% más rápidos en los primeros 500m que la velocidad promedio de toda la carrera, 1.2-1.3% más lentos en el segundo y el tercer parcial, y 0.2% más rápidos en el último.
- ✓ ... la flexibilidad de la pala en el punto de máxima fuerza de aplicación puede llegar a 10°. El cabo trabaja como un elástico y acumula hasta un 25% de la fuerza de los remeros durante los primeros 15-20cm de la remada. Es importante usar esta fuerza en el final de la remada con el propósito de mantener la profundidad de la cuchara y la fuerza de aplicación.

Ideas. ¿Y si...

- ? ...usaras una imitación del sky cross-country como un ejercicio aeróbico fuera del agua? Es un hecho bien sabido que el sky cross-country tiene los más altos valores de VO2max (consumo máximo de oxígeno) (2). Comparando la habitual capacidad aeróbica de los remeros (corriendo y andando en bicicleta), la imitación del sky usa el tronco del cuerpo y la musculatura de las extremidades superiores que son muy útiles en el remo. Este es uno de los pocos ejercicios que usan los músculos abdominales de una forma aeróbica, que puede prevenir fracturas en las costillas. Además, esto es más seguro que andar en bicicleta. Los hermosos caminos en bicicleta en Canberra y otras ciudades de Australia brindan una buena oportunidad para practicar este ejercicio.
- ? ...usas remadas fuertes más selectivamente? Estos drills, "remar con sogá" y "por puestos", parecen muy similares porque ambos enfatizan la

aplicación de la fuerza. De todas maneras, su estructura bio-mecánica es muy diferente. Usa el drill de "remar con sogá" para enfatizar la primera parte de la remada porque la significativa resistencia adicional disminuye la velocidad del bote durante el recobro y hace más cómoda la aplicación de la fuerza después de la toma. La fluctuación de la velocidad del bote con este drill es más alta que remando normalmente. Remando "por puestos" se hace más difícil la segunda parte de la remada porque el peso inactivo que hay en el bote disminuye su aceleración, pero de la misma manera previene la desaceleración durante el recobro y hace las fluctuaciones de la velocidad más baja de lo normal. Rema usando "por puestos" o con un peso adicional (en el caso del single) para mejorar el final de la remada.

Referencias

1. Kleshnev V. 2001. Racing Strategy in Rowing during Sydney Olympics. Australian Rowing. 24(1), 20-23.
2. Strome S. et al. 1977. Assessment of maximal aerobic power in specifically trained athletes. Journal of applied physiology. 42(6), 833-837.

Desarrollos recientes

☞ Hemos conseguido significativos progresos en el desarrollo del software de Windows para la adquisición de datos. Esto es en los trabajos del ergo, pero en los del agua estamos todavía recopilando los datos en DOS y procesándolos en este nuevo software. El mayor problema es mantener la compatibilidad con el formato viejo y la continuidad de los resultados.

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