

**2016**

**Programa Integral para la Preparación del  
Deportista.**



**REMO**

Esp. Norge Rafael Marrero González.  
MsC. Gerardo Utria Barrera.  
Lic. Ángel Luís. García Fidalgo.  
Dr. Armando Jesús Llera Crespo.  
Esp. Juan Carlos Reyes Miranda  
MsC. Braiza Cruz Jiménez.  
Dr. C. René Romero Esquivel.  
Esp. Mario Octavio Oviedo Ramírez

Comisión Nacional de Remo.

30/04/2016

*INDICE*

**1. INTRODUCCION**

- Reseña del deporte (nacional e internacional).
- Bases del reglamento del deporte.
- Adecuaciones según las exigencias y necesidades del deporte.

**2. SISTEMA DE ENSEÑANZA**

- Objetivos generales y específicos a alcanzar por edades y etapas de enseñanza
- Indicaciones metodológicas para la aplicación de los contenidos (componentes de la preparación) por unidades de entrenamiento, describiendo recomendaciones de métodos y medios a emplear según corresponda para el logro de los objetivos que se proponen y con el adecuado tratamiento a la formación de valores añadidos, considerando:
  - Preparación teórica
  - Preparación física.
  - Preparación técnica
  - Preparación táctica
  - Preparación psicológica
- Propuestas de horas clases por unidades o sesiones de entrenamiento según características del deporte
- Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas y otras formas de control que se consideren con capacidad para evaluar los objetivos propuestos, por categorías de edades.

**3. SISTEMA COMPETITIVO**

- En correspondencia con el cumplimiento de los objetivos propuestos a partir de la distribución y tiempo de desarrollo de los contenidos establecidos.

**4. SISTEMA DE SELECCIÓN**

- Normas de ingreso y continuidad para los diferentes niveles, categorías y edades.
- Pruebas pedagógicas, médicas, psicológicas, con sus indicadores, para el Ingresos a la EIDE y centros nacionales.

**5. BIBLIOGRAFIA.**

## CAPITULO #1

### INTRODUCCIÓN



*PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.*

## INTRODUCCION

El desarrollo del Remo alcanzado en nuestro país, a pesar de las limitaciones materiales en botes, remos y medios de entrenamiento en general agudizado con el Período Especial, es más que alentador, ya que se han mantenido en la rama masculina y femenina la categoría escolares, (desde 13 hasta 15 años), y la de sociales abarca la juvenil (desde 16 hasta 18 años) y la 1ra categoría de Mayores, todas en ambos sexos.

Partiendo de esta situación general y teniendo en cuenta las posibilidades de entrenamiento en los centros provinciales (EIDE y Academias Provinciales), las características específicas de cada edad comprendida, sexo, tiempo o edad de entrenamiento, especificidades regionales y socio-económicas, hace que se estructure el ***Programa Integral para la Preparación del Deportista*** con los objetivos específicos para cada edad del entrenamiento en toda su magnitud en Alto Rendimiento.

Las cifras de entrenamiento, punto neurálgico en el análisis realizado por la Comisión Nacional y Técnica de Remo, así como los criterios y experiencias vertidos por los entrenadores a cada nivel, no solo en el aspecto de las cargas de entrenamiento (en el volumen de la carga e intensidad); la forma de planificarla, dosificarla, controlarla y evaluarla, todo que se aclara en la Orientaciones Metodológicas y hace que los presentes programas delimiten en cada caso los objetivos y tareas de cada entrenador en forma general.

Para su estudio y puesta en práctica de los nuevos **Programas Integrales para la Preparación del Deportista** se parte del análisis de los años anteriores (1980-2012), la experiencia de la práctica y la incorporación de investigaciones de las ciencias auxiliares, todo lo cual permite trazar los objetivos del entrenamiento en cada caso acorde a nuestras posibilidades reales, tanto socio-económicas como climáticas, factor que en el caso de Cuba es fundamental tener en cuenta para los deportes de resistencia y en condiciones naturales donde el sol y la humedad relativa siempre están presentes.

Con estas consideraciones entramos en los Programas de entrenamiento de cada edad desde la edad pioneril y a través del largo proceso de entrenamiento llega a la edad de 19 años, antesala del **Equipo Nacional**; esto en la práctica difiere y varía con el inicio y la edad del atleta, ya que es sabido que por las limitaciones de captación y otros factores, no es posible cumplimentar con la matrícula en categorías inferiores.

Esperamos que en las Indicaciones Metodológicas se pueda, de forma precisa abarcar toda la problemática de cada categoría y sexo, para lo cual cada entrenador debe tener bien en cuenta sus condiciones objetivas de entrenamiento.

Orientamos tener muy en cuenta los **Test Pedagógicos** explicados en el documento que serán los perímetros donde se puedan medir de manera real el índice de rendimiento de cada categoría y de esta manera no frenar el desarrollo individual y colectivo de cada atleta.

Este programa de preparación del atleta de Remo es la guía central del trabajo técnico-metodológico y educativo para ser aplicado por cada entrenador del país, debido a esto se ha realizado un extraordinario esfuerzo en poderle brindar un “**documento único**” que contiene todas las orientaciones del trabajo de los entrenadores y Metodólogos del país y la preparación de los atletas.

Cada entrenador puede transitar en su lectura y estudio desde el inicio de un atleta y observar las variaciones que se suceden en el proceso de entrenamiento a largo, mediano y corto plazo, hasta la completa formación integral (docente, Formación de Valores y Deportiva) de nuestros futuros pilares deportivos que aseguran los próximos ciclos olímpicos del 2012 al 2016 y 2016-2020.

Sin dudas consideramos que el esfuerzo realizado para la elaboración de este Documento por todos los compañeros que han ayudado no ha sido simplemente su reelaboración y perfeccionamiento sino que se pueda aplicar en la práctica sin dificultad en la base, con las condiciones objetivas de cada base provincial del Remo en Cuba. Por lo que será el tiempo y su aplicación los que darán el aval de su calidad en el contenido.

Sirva esta introducción general para que a ti, compañero entrenador, eslabón fundamental e insustituible en llevar adelante nuestro deporte, no ceses y te canses en tu esfuerzo diario, ni en los momentos de éxitos y reveses de la competencia y que todo esto resumido no limite o minimice tu creatividad, siendo por el contrario que con tus experiencias se pueda en los próximos Programas sintetizar todo un nuevo caudal de conocimientos prácticos y teóricos del Entrenamiento Deportivo Moderno y poder crear **La Escuela Cubana de Remo**.

## RESEÑA HISTORICA DEL DEPORTE

### HISTORIA DEL REMO MUNDIAL

Las competiciones de remo entre tripulaciones organizadas están consideradas entre los deportes más antiguos en comenzar sus prácticas.

La forma actual data de 1715 cuando Thomas Doggett instituyó una carrera en el río Támesis, Gran Bretaña que más tarde se conocería como Doggett's Coat and Badge Race; es la prueba de remo más antigua del mundo.

La primera regata conocida se realizó en el Támesis, en Putney, en 1775. En el siglo XIX la regata entre las universidades de Oxford y Cambridge y la Real regata Henley popularizaron este deporte.

Henley continua atrayendo a las mejores tripulaciones y remeros del mundo. En Estados Unidos en el Siglo XVIII el remo era un deporte informal. La primera noticia pública de una prueba apareció en 1811. En los años siguientes se crearon clubes de remo en la costa atlántica y en el Medio Oeste.

El organismo rector de estas competiciones es la Federación Internacional de Remo, (FISA) fundada en 1892, dos años después de que la Federación Belga de Clubes de Remo celebrara un Campeonato de Europa con una categoría única de barcos, la clase scull.

En el Siglo XX el deporte se extendió por Europa, América y Oceanía. El remo se adoptó como deporte olímpico en 1900 y se incorporó formalmente en la I Olimpiada de 1900.

Los primeros Campeonatos del Mundo se celebraron en Lucerna, Suiza en 1962; las pruebas femeninas se realizaron por primera vez en 1974. En 1990 se instituyó las Copa del Mundo masculinas y femeninas

### EN CUBA

En nuestra investigación hemos llegado a conocer que en 1887, se terminó la construcción del “ Club Náutico” de la Ciudad de Santiago de Cuba iniciadores de esta actividad deportiva en la localidad con la primera casa de botes, actividad suspendida el día 5 de

mayo de 1897 por el Gobernador Regional General Don Federico Ordax y Avecilla máxima autoridad española de la época.

En 1901 se reiniciaron las actividades náuticas en Santiago de Cuba y un año mas tarde en 1902 se realizó la primera gran regata para celebrar XIII Aniversario de la fundación del “Club Náutico” remando desde el muelle Las Cruces hasta la casa Club, a partir de ese momento, se hizo una costumbre que durante los meses de Julio y Agosto tuvieran lugar las regatas a la que asistía numeroso público.

El artículo escrito por el destacado historiador deportivo **ESTEBAN MUÑOZ**, publicado en el Periódico “Juventud Rebelde” en el suplemento semanal LPV, con el Título “Verdad Flagelante” donde dice: “... Varadero está ligado a la historia cubana del deporte de remo desde que en sus azules y tranquilas aguas se efectuó por primera vez en el año 1910 una regata entre los botes de Varadero y Halley, tripulados por Jóvenes de Cárdenas y La Habana. (Todos fueron jóvenes de Cárdenas y Matanzas).

Sin embargo, se debe refutar la asección de que por este pintoresco paraje se haya introducido en Cuba el viejo arte de remar deportivamente, pues ya en Octubre de 1881, o sea tres décadas antes, la prensa habanera reseñaba el auge de esta disciplina y lo beneficiosa para los que la practicaban en nuestra isla, aún antes del surgimiento de las primeras asociaciones o clubes náuticos.

En el semanario El Sportman Habanero de enero de 1883, aparece un artículo redactado por Espinosa de los Monteros sobre una regata efectuada en la bahía de la Habana entre varias canoas, es por eso que no es extraño que en el periódico El Avisador Comercial en abril de ese año, haya salido, esta nota, que por su interés reproducimos para abundar en los primeros pasos del deporte de remo en Cuba.

En la década de los años 1880 del pasado siglo XIX no sólo los jóvenes estudiantes se dedican a la práctica del remo, sino que esta afición se arraiga entre las muchachas. Así lo hace saber el semanario El Fígaro en fecha 19 de mayo de 1888.

En la ciudad de Matanzas, a principio de 1882, existe un grupo de remeros que practican en las aguas del Río San Juan, en la modalidad de cuatro con timonel. Para la historiografía deportiva cubana, son los primeros que se tengan noticias de sus nombres.

En el año 1885 reporta, en sus dos primeros meses varias regatas: 10 de Enero regatas de botes en Sagua la Grande, 10 de febrero regatas de canoas de 4 remos, y botes de 4, 6 y 8 remos, en La Habana, frente a los almacenes de Depósito de La Habana, regatas de botes en Cienfuegos en el mes de febrero. En los albores de 1886 se reporta la formación de dos clubes de remos en la capital y en la temporada veraniega de ese año se organizan regatas en la playa de Marianao, los días 24 y 29 de junio, para esta última hay cuatro botes, de dos con timonel. En el verano de 1887 se forma un club de remeros que realiza su primera regata el domingo 13 de noviembre de 1887. La bahía de Jagua, Cienfuegos, es testigo de varias regatas entre las dos canoas de cuatro con timonel, Jagua (Azul) y Fe (Punzó) efectuada en los meses de abril y mayo de 1888.

#### ➤ **REGATA DE 1910 EN VARADERO**

En la reunión llevada a cabo en los salones del “Club de Cárdenas” para tratar de la construcción de la sociedad deportiva “Varadero Yacht Club” se acordó designar la siguiente comisión gestora: Presidente: Miguel Lloria Rosell; Vocales: Julio César Pérez, Adolfo Freire, Horacio Gou, Adolfo Hernandez Escalada, Enrique Vilá Ordoqui, Jorge Larrieu Torres y Humberto de Cárdenas Gou, para el puesto de secretario fue nombrado el periodista Miguel Martínez Méndez, reunión celebrada en Cárdenas el día 22 de Abril de 1909.

En dicha reunión se acordó celebrar una regata de Remo con dos tripulaciones en 1910 una de Cárdenas y la otra de Varadero y celebrar anualmente regatas de remo en los meses de Julio y Agosto, pudiéndose conservar la Copa por un año el Club vencedor, que las regatas de este año tendrán el carácter local, pero el año que viene se invitará a otros clubes de la República a contender por el premio y solo tendrá el derecho de llevársela el Club que triunfe en tres regatas sucesivas, también se acordó comprar siete medallas, para el patrón de la canoa que triunfe y seis remeros...”

“... Regatas entre “Varadero” v/s “Halley” fecha 31 de Julio de 1910.



La Copa Varadero es un magnífico objeto de arte de extraordinario valor que se entregará a los tripulantes de la canoa vencedora en el comienzo del almuerzo con que serán obsequiados los remeros.

➤ **LA UNIVERSIDAD DE LA HABANA**

En 1917 participa por primera vez la Universidad de la Habana, en el campeonato nacional, ocupando el 5to. Lugar, del año 1914 al 1917 se compitió por la “Copa Menocal” y de 1918 a 1960 por la “Copa Cuba”

**JULIO ANTONIO MELLA**, destacado luchador antiimperialista, fundador del Primer Partido Comunista de Cuba, destacado atleta de Remo, defendiendo los colores de la Universidad de la Habana en las regatas de 1923, donde obtuvo el 1er lugar en el bote 4 con timonel. Ingresó en el grupo de los Manicatos formado por jóvenes atletas defensores del espíritu popular universitario frente al espíritu exclusivista del “Habana Yacht Club”.

Murió asesinado el 11 de enero de 1929 en Ciudad México, mandado a matar por el tirano Gerardo Machado por luchar por la libertad de la patria.

Cuba participa por primera vez en unos juegos olímpicos de Londres en 1948, en Cuatro con timonel, Representado por el Club “Habana Billmore”

La II participación fue en Melbourne 1956. Representado por el Club “Náutico de Varadero”. La última participación internacional de Cuba con la vieja estructura de los Clubes aristocráticos fue en los Juegos Panamericanos de Chicago el mismo año del triunfo en 1959. Representado por el Club “Cienfuegos Yacht Club”

Cuba nunca obtuvo ninguna medalla en estos eventos.

**SE AFILIA CUBA A LA FEDERACION INTERNACIONAL DE REMO (FISA) EN EL AÑO 1948.**

Como se aprecia en las citas anteriores desde que comenzaron las primeras manifestaciones del remo en Cuba, solo pudo ser practicado por las clases dominantes, era el deporte más exclusivista y de mayor arraigo en la burguesía; negros y pobres no podían practicarlo.

**Triunfo de la Revolución Cubana**

Con la Creación del INDER en 1961, y el derecho del todo el pueblo a la práctica del deporte, se inician las regatas del pueblo con obreros, campesinos, pescadores, miembros del MININT y Las FAR, estudiantes, por primera vez no importaba el color de la piel, ni la extracción social, sino las condiciones física y el deseo de practicar el deporte.

Los principales inspiradores e impulsores del Remo al triunfo de la Revolución fueron los máximos dirigentes de la Revolución apadrinando los equipos de trabajadores y participando en todas las Regatas.

En los primeros años del triunfo de la Revolución existieron las contradicciones lógicas de todo cambio social, los entrenadores y máximos responsables de esta actividad en el país eran los mismos de aquella clase, por lo que muchos, la mayoría no comprendían los principios que regían dentro de la revolución, por tal razón comenzaron a abandonar el país.

Esto obliga a celebrarse cursos emergentes de entrenadores donde un reducido grupo de muchachos jóvenes se gradúan de entrenadores con la ayuda del campo socialista, viniendo de cooperación al país el primer técnico de deportes a Cuba el Checo Vladimir Vizek a entrenar al Equipo Nacional recién fundado y a formar entrenadores para enviarlos por todo el territorio nacional y posteriormente en 1967, llegó el entrenador de alto nivel Harald Leifke de la RDA.

Constituido por primera vez en el país el Equipo Nacional el 1ro. de septiembre de 1963, por los atletas más destacado de todos los equipos se pueden integrar tripulaciones de distintas provincias y equipos, que antes de la revolución era imposible por tenerlo prohibido los Clubes de la aristocracia, de inmediato se participa en 1964 en los Juegos Olímpicos de Tokio y en 1967 llega la primera medalla para Cuba en Juegos Panamericanos en Winnipeg, Canadá, Lográndose hasta la fecha ganar los Juegos Centroamericanos y Panamericanos derrotando a las grandes potencias del continente, como son EEUU, Canadá, Argentina, Brasil, México, demostrándose las bondades y la superioridad del deporte socialista cubano.

## ***BASES DEL REGLAMENTO DEL DEPORTE***

Nuestro deporte se rige por el reglamento FISA (Federación Internacional de Remo) y el Reglamento Interno de Remo y se exige su estudio por los atletas, entrenadores, comisionados y árbitros. VER ANEXOS.

## **ADECUACIONES SEGÚN LAS EXIGENCIAS Y NECESIDADES DEL DEPORTE**

- ✓ Implementación de Programa de enseñanza para la categoría 11 - 12 años.
- ✓ Implementación de Planes de entrenamiento para las categorías 13 – 15, 16 -18 y la categoría de mayores ó Sénior.

## **CAPITULO #2**

### SISTEMA DE ENSEÑANZA



*PROGRAMA INTEGRAL PARA LA  
PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA.*

## **OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS A ALCANZAR POR EDADES Y ETAPAS DE ENSEÑANZA**

Las edades comprendidas entre los 11 y los 12 años, desarrollaran las capacidades del rendimiento a través de programas de enseñanza cumpliendo los objetivos de cada etapa de este proceso, debiendo plasmarce el Programa Grafico de Enseñanza y el Programa escrito de Enseñanza donde se relacionan los contenidos en el formato establecido por la Dirección de deportes de alto rendimiento nacional.( DAR)

### **CONTENIDO**

1- Breve resumen y análisis del programa anterior, según los objetivos cumplidos en cada etapa del programa y las causas fundamentales de los incumplidos.

.2-Objetivos generales y específicos del programa, por etapas.

#### **Objetivos generales:**

1. Lograr la formación básica de las habilidades del remero con la aplicación de métodos y medios asequibles a la iniciación deportiva en la base.
2. Desarrollar el dominio aprendido por los atletas referidos a las habilidades deportivas, y que las sepan poner en práctica cuando se requieran, así como vincular el trabajo de las capacidades físicas en función de las habilidades.
3. Lograr en los atletas un alto grado de Responsabilidad que redunde en una disciplina dentro y fuera del área deportiva.
4. Continuar con el adecuado tratamiento a la formación de valores y el desarrollo de hábitos de conducta, morales, volitivos y espíritu colectivista en los atletas, basados en los principios de la Educación Moral Socialista.

#### **Objetivos específicos:**

1. Crear en los atletas un estado óptimo de motivación y predisposición psicológica hacia la práctica del Remo, en cada estadio o edades.
2. Comenzar a conocer y aplicar las diferentes reglas básicas del Remo.
3. Establecer un sistema competitivo donde se inserten a nivel de base festivales de capacidades que respondan a las habilidades que se van venciendo en el sistema de enseñanza.
4. Obtener en los atletas un adecuado nivel de conocimiento metodológico de cada habilidad deportiva que aprenden o desarrollan con acento en la amplitud y limpieza de la remada..

### **2-Descripción general de las 4 etapas del programa de enseñanza para la iniciación deportiva:**

#### **1era etapa: Iniciación.**

Tiene una duración de 10 semanas desde el 1ero de septiembre hasta el 8 de noviembre aproximadamente, su contenido está enmarcado en el cumplimiento de varias pruebas de gran importancia para el conocimiento del profesor y su consecuente iniciación del proceso de enseñanza.

#### **2da Etapa: Formación básica global.**

Es la etapa más larga dentro del programa, ocupa el 44.1% de toda las semanas que contempla la planificación, su duración es de 19 semanas desde noviembre hasta marzo , su acento esta

enmarcado en el cumplimiento del sistema de enseñanza y conocimiento de los elementos básicos del Remo con énfasis en la enseñanza y desarrollo de las habilidades deportivas del Remo,

### **3ra Etapa: Consolidación.**

Esta etapa presenta una duración de 10 semanas, comprendida desde marzo hasta el mes de mayo y su principal prioridad está centrada en poner las habilidades deportivas de cada deporte y su sistema de conocimientos adquirido o desarrollado en función del juego o competencia deportiva.

### **4ta Etapa: Profundización.**

Es la etapa más corta del programa y está representada por solo 4 semanas correspondiente al mes de junio donde aparece la semana 43 que le da culminación al programa de iniciación deportiva para la base, su acento está enmarcado en continuar celebrando Test técnicos parciales y regatas técnicas que permitan poner en práctica el sistema de habilidades y conocimiento adquirido en las etapas anteriores, también destaca como prioridad principal limar los pequeños errores que presentan algunas habilidades deportivas hasta esta etapa, tales como el equilibrio, la toma al agua, la flexibilidad de tobillos y rodilla, además identifican esta etapa el 2do chequeo médico, festivales integrales de habilidades, juegos para la motivación, test integral de habilidades y asambleas de formación educativas.

### **3-Tareas y objetivos a tratar por contenidos**

**Sistema de enseñanza y desarrollo de los contenidos del programa:** su objetivo está centrado en distribuir los contenidos correspondientes al programa de enseñanza, en las diferentes semanas que integran las 4 etapas concebidas para dicha planificación con acento en la vinculación de los diferentes contenidos en correspondencia con el de habilidad.

**Sistema de enseñanza y desarrollo de habilidades deportivas:** Su objetivo está enmarcado en distribuir todas las habilidades necesarias para el remero respetando su orden de enseñanza establecido en este PIPD elaborado por la Comisión Nacional de Remo, el mismo está dividido en dos niveles del conocimiento:

1er Nivel, alumnos de nuevo ingreso en la iniciación deportiva de Remo: su objetivo es llevar a cabo el proceso enseñanza aprendizaje de las habilidades básicas deportivas del deporte que práctica.

2do Nivel, alumnos que permanecen en la iniciación y son continuantes en la categoría: su objetivo es desarrollar las habilidades básicas deportivas adquiridas en el primer curso de estas edades.

**Sistema de conocimiento:** su objetivo es muy aparejado al sistema de enseñanza y desarrollo de habilidades, donde el atleta que aprende o desarrolla una habilidad, vaya adquiriendo al mismo tiempo conocimientos que le permitan un adecuado dominio metodológico de cómo se realiza cada habilidad, cuando y para que se emplea, además sabe identificar los principales errores que se cometen en dicha habilidad.

**Enseñanza de la historia y regla del deporte que práctica:** su objetivo en el caso de los alumnos del 1er nivel del conocimiento es despertar el interés y motivación por la práctica del Remo y para los atletas del 2do nivel elevar la motivación, en ambos casos a través de la historia con énfasis en

su creación, introducción en Cuba, la provincia y el municipio a que pertenece, principales resultados y figuras a estos tres niveles, encuentros con figuras relevantes, glorias deportivas y otras generaciones todas estas referencias históricas del deporte que se practica, en el caso de las reglas su objetivo es de enseñanza y aplicación del sistema de conocimiento en función del sistema de habilidades, es decir se va enseñando la habilidad y al mismo tiempo la regla que contempla la misma, todo con aplicación en el juego o competición del deporte que sea objeto de estudio.

**Formación y desarrollo psicosocial:** su objetivo es llevar a cabo un adecuado tratamiento a la formación de valores y el desarrollo de hábitos de conducta moral y volitiva basado en los principios de la Educación Socialista.

**Desarrollo de capacidades físicas:** su objetivo es desarrollar las capacidades físicas condicionales a través del juego y en función de las habilidades que aprenden o desarrollan, siempre teniendo en cuenta las capacidades coordinativas generales o básicas (aprendizaje y cambio motriz y regulación de movimientos), así como el equilibrio dentro de las especiales, con el objetivo de que el practicante domine su cuerpo en función de las habilidades.

#### 4-Tareas a tratar por contenidos y etapas durante cada año de enseñanza

1. Etapa de iniciación,
  2. Etapa de formación básica global,
  3. Etapa de consolidación,
  4. Etapa de profundización
- Habilidades:
  - Reglas:
  - Historia:
  - Psicosocial:
  - Capacidades:

#### 5- Principales métodos a utilizar en los contenidos a tratar

- **Habilidades:** explicativo demostrativo ,visual directo y juegos
  - **Reglas:** explicativo demostrativo, visual directo a través de videos, juegos o competencias propia de cada deporte.
  - **Historia:** (Charlas, fotos, Vídeos, testimonios, etc.)
  - **Psicosocial:** Charlas, Vídeos, testimonios y verbal de orden.
  - **Capacidades:** se utilizará el método de juego y competitivo en función de las habilidades
- Se pueden utilizar otros métodos que sean asequibles al proceso de iniciación deportiva, siempre teniendo presente la edad o categoría que se trabaja.

#### Principales medios a utilizar en los contenidos a tratar

- **Habilidades:** los propios de Remo, objetos auxiliares para desarrollar las destrezas de la habilidad objeto de estudio, por ejemplo remo-ergómetros, distancias, banderitas e implementos de otros deportes que sean asequible a la habilidad que se trabaja etc.
- **Reglas:** materiales bibliográficos impresos o digitales, reglamento del deporte actualizado, videos actualizados, clases prácticas, etc.

- **Historia:** revistas, periódicos, recortes y artículos escritos, fotos, videos, libros, tesis y otros materiales referendarios.
- **Psicosocial:** revistas, periódicos, recortes y artículos escritos, fotos, videos, libros, tesis y otros materiales referendarios.
- **Capacidades:** los implementos propios de cada deporte, pelotas medicinales de (1kg. Para practicantes de 9 a 10 años y de 3 Kg. de 11 años en adelante), implementos gimnásticos, vallas, cajones, colchones, el propio peso del atleta, etc.

Se pueden utilizar otros medios que sean asequibles al proceso de iniciación deportiva, siempre teniendo presente la edad o categoría que se trabaja.

### ***OBJETIVOS GENERALES PARA LAS EIDE***

- Contribuir al desarrollo de los hábitos de conducta, morales, éticos, estéticos y político-ideológicos, como parte de la formación del joven deportista revolucionario.
- Consolidar el desarrollo físico y deportivo de los jóvenes talentos en su deporte específico.
- Garantizar deportistas que sean capaces de engrosar las filas de Academias Provinciales y la Escuela Nacional del Deporte.

### ***OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ACADEMIAS PROVINCIALES***

- Consolidación y perfeccionamiento de la formación integral del deportista acorde a los principios de la personalidad socialista.
- Perfeccionamiento de la preparación física y técnico-táctica del deportista en su deporte específico
- Conformar una óptima calidad deportiva en las disciplinas, garantizando el relevo de las selecciones nacionales, juveniles o de mayores del país.

***La F.C.R establece como requisito para comenzar el proceso de preparación a través de los planes y programa que establece este PIPD el cumplimiento de la formación conjunta de enseñanza de remar y nadar.***

## **PROGRAMA CONJUNTO DE LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DEL REMAR Y NADAR**

El proceso de enseñanza - aprendizaje de REMAR, tanto en Remo Corto “RC” como en Remo Largo “RL”, ha tenido los denominados “pasos metodológicos”, que nos dan una visión general de cómo se puede realizar en poco tiempo dicho proceso.



Esto en la práctica se ha visto muy distorsionado y del análisis realizado, se puede conformar un programa conjunto como la natación de 73 Unidades de Entrenamiento, que garantice al máximo la calidad de la ejecución técnica, tanto en uno como en otro.

Por otro lado es un problema en nuestro deporte, el bajo nivel de los remeros y timoneles en lo referente al dominio de la natación, como habilidad indispensable para la seguridad en el agua y como método o forma de entrenar para desarrollar la resistencia, el cual puede suplir en gran medida los problemas que pueden existir en la carrera por dolores en las rodillas, caderas o tobillos, así como la falta de tenis para la misma.

Se llegó al acuerdo por el Colectivo de Autores de unir en el proceso de entrenamiento los pasos de enseñanza de Remar (RC y RL) y el de Nadar (N) y llevarlos en forma conjunta hasta el final del aprendizaje, teniendo un carácter obligatorio, debido a los reglamentos, tanto en el Remo, como del INDER, donde la seguridad de nuestros atletas está por encima de todo.

Existen dos variantes a la hora de llevar a la práctica la enseñanza por los entrenadores, las cuales se deben tomar en cuenta según las condiciones objetivas de entrenamiento de cada base provincial.

1. La primera sería que en cada U/E, se realice como contenido esencial, la enseñanza de Remar con un tiempo aproximado de 60 a 90 minutos y después pasar todo el grupo a la enseñanza de nadar, con igual tiempo.
2. La segunda variante consiste en realizar una Clase para la enseñanza de remar y con una pausa adecuada se pasa al proceso de enseñanza aprendizaje de nadar, no pudiendo violar las diferentes etapas de la enseñanza de remar, si no domina el contenido de la U/E N-27 con su test de habilidad de nadar 200 m. (sin tiempo).

A continuación exponemos el contenido esencial de cada Clase para el Proceso de enseñanza, subdividido en (1) para el Remo y el (2) para la Natación (aplicándose en gran medida el programa de enseñanza para 11 y 12 años), (comparación BRANCACHO, J 1986)

### **OBJETIVOS**

- 1) Aprender a remar con la coordinación burda en el 1X o 2- en el rango de boga de 16 a 20 paletadas/minuto.
- 2) Aprender a nadar en la técnica Libre y dominar la distancia de 200 mts. (sin tiempo).

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 1

- RC-1** Conocimientos generales sobre los botes, remos, sculls, terminología de remo y voces de mando fundamentales. RL-1
- (1) **RC-2** Subir y salir de la máquina (es posible imitación), adaptación de los zapatos. RL-2
- RC-3** Remar en una sola banda sin carro. RL-3

- (2) **N-1** Ejercicios de introducción al agua. Caminar en diferentes formas. Jugar en el agua.

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 2

- RC-1 al RC-3 / RL-1 al RL-3**
- (1) **RC-4** Remar alternativamente sin carro, 20 hasta 30 paletadas –forma piramidal- hasta llegar una paletada por babor y otras por estribor
- RC-5** Remar sin carro y sin girar la paleta. RL-5

- N-2** Ejercicios de introducción al agua. Caminar y correr en el agua en diferentes formas (de ser posible). Juegos
- (2) Introducir la cara. Introducir la cabeza  
Saltar desde sentado con ayuda del entrenador  
Soplar objetos flotantes

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 3

- (1) **RC-5** Remar sin carro y sin girar la paleta
- RC-6** Remar usando el carro progresivamente ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  y completo) RL-6

- N-3** Ejercicios de introducción. Caminar, correr, jugar.
- (2) Introducir la cara. Introducir la cabeza  
Saltar desde sentado con agarre de la vara  
Soplar debajo del agua  
Deslizarse agarrando la vara (ventral)

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 4

- (1) **RC-5** Ídem al anterior
- RC-6** Ídem al anterior (reforzamiento)

- (2) **N-3** Ídem al anterior (reforzamiento)

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 5

- (1) **RC-6** Ídem (reforzamiento)

- N-4** Abrir los ojos. Recoger los objetos del fondo.
- (2) Saltar desde cuclilla con agarre de la barra  
Soplar debajo del agua  
Deslizarse agarrados de la vara (ventral y dorsal)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 6**

(1) **RC-6** Ídem (reforzamiento)

---

(2) **N-4** Ídem (reforzamiento)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 7**

**RC-6** Ídem

(1) **RC-7** Ejercicios preparatorios No.1 (girar los remos en la posición octogonal –cuadre y descuadre-) **RL-7**

**RC-8** Ejercicio preparatorio No.2 (para la tirada final y el saque) **RL-8**

**RC-9** Ejercicio preparatorio No.3 (remar sin carro y con cuadre y descuadre de las o la pelota) **RL-9**

---

**N-5** Recoger objetos del fondo, desplazarse debajo del agua

Saltar de pie con agarre de la vara

(2) Enseñanza de la bomba (expirar dentro del agua e inspirar fuera del agua)

Deslizarse agarrándose a la vara (ventral o dorsal)

Movimiento de piernas con deslizamiento agarrados de la vara (v)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 8**

(1) **RC-7 al RC-9** (reforzamiento) **RL-7 al RL-9**

---

(2) **N-5** Recoger objetos a profundidad (1 metro), desplazarse debajo del agua

Salto de pie con agarre de la vara

Enseñanza de la bomba

Deslizarse agarrando la vara (ventral, y dorsal)

Movimiento de piernas con deslizamiento agarrado de la vara (dorsal)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 9**

(1) **RC-7 al RC-9** (reforzamiento) **RL-7 al RL-9**

**RC-10** Remar movimiento completo. **RL-10**

Con el paso **RC-10/RL/10** termina la enseñanza en la máquina y comienza la enseñanza en la piscina de Remo

---

(2) Recoger objetos a profundidad de 1 metro

Saltar de pie agarrar vara en el aire

Perfeccionamiento de la bomba

Flotar ventral y dorsal. Flecha ventral con tabla

Movimiento de piernas con deslizamiento agarrado a la vara (ventral dorsal)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 10**

(1) **RC-7 al RC-10** (reforzamiento) **RL-7 al RL-9**

---

(2) **N-7** Ídem (reforzamiento)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 11**

(1) **RC-7 al RC-10** (reforzamiento) **RL-7 al RL-9**

---

- (2) N-7 Ídem (reforzamiento)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 12**

- (1) RC-7 al RC-10 (reforzamiento) RL-7 al RL-10
- 

- (2) N-7 Ídem (reforzamiento)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 13**

- (1) RC-10 (reforzamiento) RL-10
- 

- (2) N-8
- Desplazarse venciendo distancias
  - Saltar de pie agarrar objetos lanzados por el entrenador
  - Perfeccionar las bombas
  - Flotar ventral y dorsal. Flecha ventral con la tabla
  - Movimiento de piernas con deslizamiento agarrados de la vara (ventral y dorsal)
- \* De no haber se realiza sin la misma**

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 14**

- (1) Test de aprendizaje (Al finalizar hacer análisis del mismo)
- 

- (2) N-9
- Desplazarse superando distancias y buscando objetos
  - Salto de pie a caer dentro del aro o en su defecto en un punto dado
  - Perfeccionar las bombas
  - Movimiento de piernas ventral con tablas
  - Movimiento de piernas ventral con tablas

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 15**

**PISCINA**

- (1) RC-11 Poner los remos cortos o largos en las horquillas, entrar en el lugar del trabajo, adaptación de los zapatos. RL-11
- RC-12 Remar en una sola banda en la piscina, sin descuadre y sin mover el carro. RL-12
- RC-13 Remar alternativamente sin carro (remos cortos)
- 

- (2) N-10
- Combinación de saltos con sumersión, utilizando vara, aros, objetos
  - Perfeccionamiento de la bomba
  - Flotar ventral y dorsal. Flecha ventral sin tabla, flecha dorsal con tabla
  - Movimiento de piernas ventral con tablas

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 16**

- (1) RC-12 y RC-13 (reforzamiento) RL-12
- 

- (2) N-10 Ídem (reforzamiento)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 17**

- (1) RC-13
- RC-14 Remar sin carro y sin girar la paleta (Ídem al RL-12 en el caso de Remo Largo)
- 

- (2) N-11
- Combinación de saltos de sumersión

Perfeccionar la bomba. Respiración con los movimientos de piernas  
Flotar ventral y dorsal. Flecha ventral sin tabla, flecha dorsal con tabla  
Movimiento de pierna ventral y dorsal con tabla

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 18

(1) RC -14 (Ídem al RL-12)

---

- N-12 Utilizar la sumersión en forma de juego  
Saltos con giros y figuras. Salto de espalda
- (2) Bombas intercaladas entre los ejercicios. Respiración con movimientos de piernas  
Flotación ventral y dorsal. Flecha ventral y dorsal sin tabla  
Movimientos de piernas ventral y dorsal con tablas

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 19

(1) RC-14 (Ídem al RL-12)

---

- N-13 Utilizar la sumersión en forma de juego  
Saltos con giros, figuras de espalda
- (2) Bombas intercaladas entre los ejercicios. Respiración en los movimientos de piernas  
Flotación ventral y dorsal. Flecha dorsal y ventral sin tabla  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con tablas movimiento de un brazo de Libre con tabla movimiento de piernas.

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 20

(1) RC-14 (Ídem al RL-12)

---

- (2) N-14 En forma de juegos  
Saltos con giros, de espalda, en profundidad de 1 metro  
Bombas intercaladas, respiración en el movimiento de piernas  
Flotación y flecha ventral así como dorsal sin tabla  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con y sin tablas. Brazo de libre y espalda en parejas en el lugar. Movimiento de un brazo de libre y espalda con tabla y movimiento de piernas

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 21

- RC-14 (Ídem al RL-12)
- RC-15 Remar usando el carro progresivamente ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  y completo). RL-15
- RC-16 Ejercicios preparatorio No.1 (girar los remos en la posición ortogonal –cuadre y descuadre-). RL-16
- (1) RC-17 Ejercicio preparatorio No.2 (para tirada final y el saque). RL-17
- RC-18 Ejercicio preparatorio No.3 (remar sin carro y con cuadre y descuadre de las o la pelota) RL-18
- RC-19 Remar movimiento completo en la piscina. RL-19
- 

(2) N-14

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 22

(1) RC-15 al RC-19 o RL-15 al RL-19

---

- N-15** Superación en forma de juegos  
Saltos a la altura de 1 metro de profundidad  
(2) Bombas intercaladas, respiración en los movimientos de piernas  
Flotación, flechas ventral y dorsal sin tablas  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con y sin tablas. Movimiento de brazos libre y espalda con tabla y movimiento de piernas

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 23**

- (1) **RC-15** al **RC-19** o **RL-15** al **RL-19**
- 

- N-16** En forma de juegos  
Saltos a la altura de 1 metro de profundidad  
(2) Bombas intercaladas, respiración en los movimientos de piernas  
Flotación, flechas ventral y dorsal sin tablas  
Movimiento de piernas ventral y dorsal sin tabla. Movimiento de brazos libre y espalda con tabla y movimiento de piernas

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 24**

- (1) **RC-19** o **RL-19**
- 

- N-17** En relación a las arrancadas  
Arrancada ventral desde sentado en el borde  
(2) Bombas intercaladas, respiración en movimiento de piernas  
Flecha ventral y dorsal, sin tablas  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con o sin tabla. Movimiento de brazos de libre y espalda con tabla y movimiento de pierna

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 25**

- (1) **RC-19** o **RL-19**
- 

- (2) **N-18** En relación con las arrancadas  
Arrancada ventral desde sentado en el borde  
Bombas intercaladas, respiración en los movimiento de piernas y brazos  
Flecha ventral y dorsal  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con o sin tablas. Brazos simultáneo y movimiento de pierna de espalda, brazo de pecho y movimiento de pierna libre

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 26**

- (1) **RC-19** (reforzamiento) **RL-19**
- 

- N-19** En relación a la arrancada y a la coordinación  
Arrancada ventral desde cuclillas en el borde  
(2) Bombas intercaladas. Respiración en los movimientos de piernas y brazos  
Flecha ventral y dorsal  
Movimiento de piernas ventral y dorsal y sin tablas. Movimiento de brazos libres y de espalda con flotadores de piernas  
Simultánea de espalda y pierna de espalda y pierna de libre y brazos de pecho

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 27**

- (1) **RC-19** (reforzamiento) **RL-19**

- 
- N-20** Con relación a la arrancada y a la coordinación  
Arrancada ventral de semi-cuclillas en el borde. Arrancada dorsal  
La bomba intercalada, respiración en los movimientos de piernas y brazos
- (2) Flecha ventral y dorsal  
Movimiento de piernas ventral y dorsal y sin tablas. Movimiento de brazos de libre y de espalda con flotadores en las piernas. Pierna libre y espalda con tabla y movimiento de un brazo

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 28**

- (1) **RC-19** (reforzamiento) RL-19
- 

- N-21** Relación a la arrancada y coordinación. Vuelta de libre y espalda  
Arrancada ventral y dorsal  
Respiración en los movimientos de piernas y brazos
- (2) Flecha ventral y dorsal  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con o sin tablas. Movimiento de brazos de libre y de espalda sin flotadores coordinación simultánea de espalda y pierna de libre y brazo de pecho

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 29**

- (1) **RC-19** Preparación de aprendizaje del test. RE-19
- 

- N-22** En la arrancada y en la coordinación. Vueltas de libre y de espalda  
Arrancada ventral y dorsal
- (2) Respiración en los movimientos de piernas y brazos  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con o sin tablas. Movimiento de brazos de libre y de espalda sin flotadores, coordinación libre y de espalda 8mts.

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 30**

- (1) Test de aprendizaje. **RC-19** o RL-19
- 

- (2) **N-22**

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 31**

- (1) **RC-19** (Análisis del test retroalimentación). RL-19
- 

- N-23** En relación a la arrancada y coordinación vuelta de libre y de espalda  
Arrancada ventral y dorsal
- (2) Respiración en los movimientos de piernas y brazos  
Flecha ventral dorsal  
Movimientos de piernas ventral y dorsal con y sin tablas de libre y de espalda sin flotadores. Coordinación 10 metros de libre y de espalda

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 32**

- RC -20** En el agua en botes grandes de Remos Cortos o Largos  
Trasladar y poner los botes y remos al agua. RL-20
- (1) **RC-21** Poner los remos cortos en las horquillas, subir y salir de los botes, adaptación de los zapatos. RL-21

- RC-22** Ejercicios para habituarse al bote. RL-22  
**RC-23** Remar en una sola banda sin carro en el bote. RL-23
- 

- N-24** Relación a la arrancada y coordinación vuelta de libre y de espalda  
Arrancada ventral y dorsal  
(2) Respiración en los movimientos de pierna y brazos  
Flecha ventral y dorsal  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con o sin tabla. Movimiento de brazos de libre y de espalda sin flotadores. Coordinación 12 mts. libre y espalda

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 33

- (1) **RC-22** y **RC-23** / **RL-22** y **RL-23**  
**RC-24** Remar alternativamente sin carro
- 

- N-25** En las arrancadas coordinación de vuelta libre y de espalda  
Arrancada ventral y dorsal  
(2) Respiración en los movimientos de piernas y brazos  
Flecha ventral y dorsal  
Movimiento de piernas ventral y dorsal con o sin tabla. Movimiento de brazos de libre y de espalda sin flotadores. Coordinación 13 mts. libre y espalda

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 34

- (1) **RC-24** y **RL-23**  
**RC-25** Remar sin carro y sin girar la paleta
- 

- (2) **N-26** La arrancada y coordinación en las vueltas de libre y de espalda  
Arrancada ventral y dorsal  
Respiración en la coordinación. Bombas intercaladas  
Flecha ventral y dorsal  
Coordinación de libre y espalda 14 metros

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 35

- (1) **RC-24** **RC-25** o **RL-23** (No hay **RL-24** ni **RL-25**)  
**RC-26** Aprender las maniobras más importantes sin carro. **RL-26**
- 

- N-27** En la arrancada y en la vuelta de libre y espalda  
Arrancada ventral y dorsal  
(2) Respiración en la coordinación. Bombas intercaladas  
Flecha ventral y dorsal  
Coordinación 15 metros libre y espalda

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 36

- (1) **RC-25** **RC-26** / **RL-26**  
**RC-27** Remar usando el carro progresivamente ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  y completo), sin girar la paleta.  
**RL-27**
- 

- (2) **N-27** (Reforzamiento y aumento a la distancia a dominar 30 metros)

#### CLASE DEPORTIVA DE REMO 37

- (1) **RC-26** **RC-27** / **RL-26** – **RL-27**  
**RC-28** Maniobrar usando el carro **RL-28**



-----  
(2) N-27 Test de aprendizaje (dominio libre)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 38**

(1) RC-27 RC-28 / RL-27 – RL-28

-----  
(2) N-27 Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar hasta 50 mts

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 39**

(1) RC-28 / RL-28

RC-29 Ejercicio preparatorio No.1 (girar los remos en la posición ortogonal –cuadre y descuadre-). RL-29

-----  
(2) N-27 (Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar a 75 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 40**

RC-29 / RE-29

(1) RC-30 Ejercicio preparatorio No.2 (para la tirada final y el saque)

RC-31 Ejercicio preparatorio No.3 (remar sin carro y con cuadre y descuadre de las o la paleta). RL-31

-----  
(2) N-27 (Reforzamiento y mantenimiento de la distancia a dominar de 75 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 41**

(1) RC-29 al RC-31 (Reforzamiento)

-----  
(2) N-27 (Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar hasta 100 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 42**

(1) RC-31 / RL-31

RC-32 Remar movimiento completo sin esfuerzo. RL-32

-----  
(2) N-27 (Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar hasta 125 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 43**

(1) RC-32 / RE-32

-----  
(2) N-27 (Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar hasta 150 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 44**

(1) RC-32 / RL-32

-----  
(2) N-27 (Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar hasta 150 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 45**

(1) RC-32 / RL-32

-----  
(2) N-27 (Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar hasta 175 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 46**

(1) RC-32 / RL-32

-----

- (2) N-27 (Reforzamiento y aumento de la distancia a dominar hasta 200 mts.)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 47**

- (1) RC-32 / RL-32
- 

- (2) N-27 Test de habilidades 200 metros (dominio de la distancia, sin tiempo)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 48**

- (1) RC-32 / RL-32  
RC-33 Superación de la sincronización. RL-33
- 

- (2) N-27 Análisis del test de habilidades 200 mts. (con dicho análisis termina el proceso de enseñanza y dominio de la natación para los remeros y timoneles, siendo necesario su entrenamiento como parte de la Preparación Física General, a partir de este U/E. Se repetirá el test para todos los atletas que no pudieron terminar en forma continua en un plazo de dos U/E, como máximo)

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 49**

- RC-32 / RL-33  
(1) RC-34 Superación de la técnica aumentando el esfuerzo (contenido de fuerza en la tirada). RL-34
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 50**

- (1) RC-34 o RL-34
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 51**

- (1) RC-34 o RL-34
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 52**

- (1) RC-34 Test de aprendizaje. RL-34
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 53**

- (1) RC-34 (Análisis del test –retroalimentación-). RL-34
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 54**

- (1) RC -35 Ejercicios para habituarse en el Single (1X) o 2-RL-35  
RC -36 Remar sin carro y sin girar las paletas. (1X) aprendizaje del timoneo en el 2-RL-36
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 55**

- (1) RC-35 y RC-36 o RL-35 y RL-36
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 56**

- (1) RC -36 o RE-36  
RC -37 Remar usando el carro progresivamente ( $\frac{1}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{3}{4}$  y completo). RL-37

**RC -38** Ejercicio preparación No.2 (para la tirada final y saque) RL-38

**RC -39** Ejercicio preparación No.3 (remar sin carro y con el cuadro y descuadre de las paletas). RL-39

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 57**

(1) **RC-36** al **RC-39** o **RL-36** al **RL-39**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 58**

(1) **RC-36** al **RC-39** o **RL-36** al **RL-39**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 59**

(1) **RC-36** o **RL-39**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 60**

(1) **RC -39** o **RL-39**

**RC -40** Remar movimiento completo sin esfuerzo grande. RL-40

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 61**

(1) **RC-39** y **RC-40** o **RL-39** y **RL-40**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 62**

(1) **RC-40** o **RE-40**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 63**

(1) **RC-40** o **RL-40**

**RC -41** Superación de la habilidad técnica en el single doble sin timonel, aumentando e esfuerzo hasta la completa aplicación de los contenidos de fuerza. Velar por el dominio del timoneo en el 1X con los remos y en el 2X con los remos y timón

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 64**

(1) **RC-41** o **RL-41**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 65**

(1) **RC-41** o **RL-41**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 66**

(1) **RC-41** o **RL-41**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 67**

(1) **RC-41** o **RL-41**

---

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 68**

- (1) RC-41 o RL-41
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 69**

- (1) RC-41 o RL-41
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 70**

- (1) RC-41 o RL-41
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 71**

- (1) RC -41 Test de aprendizaje. RL-41
- 

**CLASE DEPORTIVA DE REMO 72**

- (1) RC -41 Análisis del test (retroalimentación). RE-41. Con este paso se termina el proceso de aprendizaje de **REMO**, en las dos modalidades bases del Remo. A partir de entonces se inicia la superación continua de la técnica para la obtención de rendimientos deportivos
- 

**PROGRAMA DE ENSEÑANZA.**

**EDADES 11-12 AÑOS.**

**II.1 Edad 11 años**

- 1) Grado de Remo: 1er. grado deportivo
- 2) Institución: Área Deportiva.

**II.1.1. – Introducción**

En esta edad comienza el entrenamiento para los remeros, los cuales no poseen ninguna experiencia de dicha actividad y como es sabido también provienen de las escuelas primarias con una baja experiencia motora.

**II.1.2. – Objetivos específicos de trabajo**

- 1) Enseñar la técnica de remar en su forma burda en 1X, plástico y 2X cubano.

- 2) Enseñar la técnica de Libre de Natación.
- 3) Dominar 200 metros con la técnica de Libre de Natación (sin tiempo).
- 4) Enseñar movimientos técnicos fundamentales de los juegos de baloncesto, fútbol y voleibol, así como de ejercicios generales sin implementos.
- 5) Enseñar y dominar los conocimientos generales sobre la Revolución Cubana, del Remo, fundamentalmente en esto último lo referente a la reglamentación de competencia.
- 6) Clasificar para la competencia fundamental, a partir del dominio técnico presentado por los atletas.

### ***II.1.3. – Objetivos de la preparación técnico-táctica***

- 1) Aprender la técnica de Remos Cortos en el 1X y 2X.
- 2) Dominar la técnica de Remos Cortos en el 1X y 2X en un rango de boga de 14 a 16 paletadas por minutos.
- 3) Aprender a regatear en competencia de técnica, Larga D – Sobre – y distancia de competencia (régimen de competencia escolar).
- 4) Aprender la táctica ofensiva de Regata.
- 5) Desarrollar en su primer estadio el pensamiento táctico a través de regatas y juegos con pelotas.
- 6) Aprender las técnicas de Libre de Natación.
- 7) Aprender elementos técnicos básicos de baloncesto, fútbol y voleibol (tres en cada deporte).

### ***FRECUENCIA***

- ✓ Realizar 6 clases semanales.

### ***CONTENIDO***

- ✓ El contenido se desarrollara durante los 90 min en cada clase se corregirán los errores de los movimientos técnicos para la aplicación de la remada correcta prestando atención al ataque, a la calidad del alón y al saque realizándolo con la amplitud necesaria.

### ***METODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Método de carga continua
- ✓ Habilidades de remar en 1x, 2x.
- ✓ Natación 200m sin tiempo solo para vencer la distancia.

#### ***II.1.4. – Objetivos de la preparación física general especial***

- 1) Desarrollar las capacidades coordinativas (tanto en tierra como en el agua – remando), con la siguiente prioridad, ritmo, acople, diferenciación, equilibrio, adaptabilidad, orientación y reacción.
- 2) Desarrollar la fuerza general (con o sin implementos).
- 3) Desarrollar la flexibilidad activa y pasiva ventral (columna), de tobillos y caderas, rodillas y muñecas.
- 4) Dominar la distancia de 200 metros Natación (sin tiempo).
- 5) Desarrollar la resistencia (aeróbica) a través de la carrera, natación, juegos con pelotas y remar.

#### ***FRECUENCIA***

- ✓ Realizar 6 clases semanales.

#### ***CONTENIDO***

- ✓ El contenido se desarrollara en 90 min en cada clase a la semana cumpliendo las tareas y objetivos que se señalan con la aplicación de los métodos que a continuación se explican.

#### ***MÉTODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Resistencia: método de cargas continuas de 6 a 8 Km,
- ✓ Intervalos de 500 y 700 m con boga de 14-16 P/m
- ✓ Fuerza en Tierra ejercicios con el peso corporal (Barra, paralela, soga, plancha y juegos con pelotas medicinales)
- ✓ Habilidades Juegos de Fútbol, Gimnasia Aeróbica sin parar 45 min. Ejercicios de Flexibilidad de espalda, tronco rodilla tobillo. Natación 200m sin tiempo solo para vencer la distancia.

***II.1.5. – Objetivos de la preparación psicológica e intelectual***

- 1) Desarrollar el carácter lúdico del deporte en los atletas.
- 2) Identificar y desarrollar las cualidades generales de la personalidad en los atletas. (1)
- 3) Desarrollar las cualidades psicofisiológicas del remero y el timonel. (2)
- 4) Estimular el aprendizaje sobre las generalidades del entrenamiento de Remo, así como de los aspectos históricos del Remo en Cuba.
- 5) Incentivar en los pequeños atletas el aprendizaje y dominio de los conocimientos fundamentales sobre la física del remo, para la óptima adaptación del 1X, 2X,
- 6) Incentivar en los pequeños atletas el conocimiento sobre la técnica de remar, así como las tácticas fundamentales a emplear.
- 7) Conocer el Reglamento Interno de Remo en Cuba.

***FRECUENCIA***

- ✓ Individual o grupal según la asistencia necesaria

***MÉTODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Observación.
- ✓ Mediante test fundamentales a aplicar sean, *los 10 Deseos, Completamiento de frases, Raven Infantil, Dibujo Libre y la Observación* como eje indispensable en la búsqueda y complementación de información.

***II.1.6. – Objetivos del control médico-deportivo***

- 1) Diagnosticar a través de Test Médicos, posible matrícula en Remo (1). Columna vertebral, rodillas, tobillo y corazón.
- 2) Determinar el estado de salud en sus diferentes etapas de entrenamiento, a través de pruebas de laboratorio.
- 3) Determinar el desarrollo corporal y maduración ósea, así como la edad biológica del remero. (uno por etapa).

- 4) Diagnosticar características fisiológicas fundamentales de cada remero para la adecuación del Programa de Enseñanza.

***FRECUENCIA***

- ✓ Al inicio de la preparación

***CONTENIDO***

- ✓ Individual o grupal según la asistencia necesaria

***METODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Hemoglobina 3 veces en la temporada.
- ✓ Composición corporal 3 veces en la temporada
- ✓ Estudio del crecimiento del bello pubiano o determinación de la edad biológica por maduración del cartílago de crecimiento. Rayos X de la mano

***II.1.7. – Objetivos de la educación***

- 1) Aprender hábitos de conducta para un pionero en nuestra sociedad socialista.
- 2) Aprender a cuidar los botes y remos, así como la propiedad social.
- 3) Formar el colectivismo en dichos atletas.
- 4) Aprobar el grado escolar como premisa para su participación en competencias oficiales (por períodos docentes).
- 5) Iniciar las relaciones en el ciclo padre-entrenador-maestro.
- 6) Aprender y dominar conocimientos sobre fechas históricas y efemérides nacionales e internacionales.

***FRECUENCIA***

- ✓ Realizar 6 clases semanales.

***CONTENIDO***

- ✓ El contenido se desarrollara en 10 minutos en la presentación de las clases cumpliendo las tares y objetivos que se señalan con la aplicación de los métodos que a continuación se explican.

***METODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Se realizaran charlas, conversatorios.



### ***II.1.8. – Requisitos de rendimiento deportivo, motor, control médico y control docente-educativo***

Se hará sobre la base de los objetivos planteados y en correspondencia con las fechas de cumplimientos de los mismos, por lo que el entrenador debe ajustar todo el plan según las normativas y afectaciones organizativas en el programa de preparación. Se hará énfasis en la comprobación del desarrollo técnico, de las capacidades coordinativas y la flexibilidad. Por otro lado la preparación teórica tendrá un buen peso por el tiempo disponible por el entrenador.

### **Formas de control y Test.**

- ✓ *Test de aprendizaje RC-10 /RL-10*
- ✓ *Test de aprendizaje RC-19/RL-19*
- ✓ *Test de aprendizaje RC-34/RL-34*
- ✓ *Test de aprendizaje RC-41/RL-41*
- ✓ *Test de aprendizaje de Natación N-27*
- ✓ *Test de Flexibilidad activa en posición ventral.*
- ✓ *Test de Flexibilidad “Cuclilla Profunda”*
- ✓ *Test de Equilibrio en el bote*
- ✓ *Test de Orientación “Saltos hacia la Meta”*
- ✓ *Test de Mediciones Antropométricas generales*

### ***II.2 - Edad 12 años masculinos y femeninos.***

- 1) Grado de Remo: 2do. Grado Deportivo
- 2) Institución: Área Deportiva

#### ***II.2.1. – Introducción***

En el caso de la edad de 12 años se ajustan en gran medida los mismos objetivos de la anterior, pero ya se puede profundizar mucho más para el caso de los continuantes, debiéndose individualizar al máximo en el single a los continuantes que provienen de la categoría de 11 años.

**II.2.2. – Objetivos específicos de trabajo.**

- 1) Enseñar a remar y nadar a los atletas novatos y adecuar el programa de enseñanza de 11 años.
- 2) Desarrollar la técnica de Remos cortos en condiciones estándar (sin aire y olas) en el 1X y 2X.
- 3) Enseñar nuevas acciones y movimientos técnicos de los juegos de baloncesto, fútbol y voleibol, como deporte complementario.
- 4) Desarrollar la correcta ejecución de los movimientos en los diferentes ejercicios de la preparación física.
- 5) Enseñar nuevos contenidos sobre los conocimientos históricos de nuestra Revolución y del Remo en Cuba, así como en lo referente a la reglamentación de competencias oficiales.
- 6) Clasificar para la competencia fundamental, a partir del dominio técnico presentado por los atletas.

**II.2.3. – Objetivos de la preparación técnico-táctica.**

- 1) Desarrollar la técnica de remar en el 1X y 2X en la forma refinada sin faltas graves.
- 2) Dominar las formas de regatear en competencias de técnica sobre la distancia de competencia.
- 3) Dominar la táctica ofensiva.
- 4) Aprender la técnica de tiempo planificado.
- 5) Perfeccionar en el primer estadio el pensamiento táctico a través de regatas y juegos con pelotas.
- 6) Desarrollar la técnica de Libre de Natación y aprender la de Pecho (otras combinaciones son posibles).

**FRECUENCIA**

- ✓ Realizar 6 clases semanales.

**CONTENIDO**

- ✓ El contenido se desarrollara durante los 90 min en cada clase se corregirán los errores de los movimientos técnicos para la aplicación de la remada correcta prestando atención al ataque, a la calidad del alón y al saque realizándolo con la amplitud necesaria.

***METODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Habilidades remar de en 1x, 2x. Natación 200m sin tiempo solo para vencer la distancia.

***II.2.4. – Objetivos de la preparación física (general y especial)***

- 1) Acentuar el desarrollo de las capacidades coordinativas (tanto en tierra como en el agua –remando-), del ritmo, acople, diferenciación, equilibrio y continuar el desarrollo de la adaptabilidad, orientación y reacción.
- 2) Desarrollar la fuerza general (con o sin implementos, así como con parejas).
- 3) Desarrollar la flexibilidad activa y pasiva ventral (columna), de tobillos, caderas, rodillas y muñecas.
- 4) Desarrollar la resistencia general y básica a través de la carrera, natación y juegos complementarios.
- 5) Dominar la distancia de 200 metros natación (contra tiempo).

***FRECUENCIA***

- ✓ Realizar 6 clases semanales.

***CONTENIDO***

- ✓ El contenido se desarrollara en 90 min en cada clase a la semana cumpliendo las tareas y objetivos que se señalan con la aplicación de los métodos que a continuación se explican.

***METODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Resistencia: método de cargas continuas de 6 a 8 Km,
- ✓ Intervalos de de 500 y 700 m con bogar 14-16 P/m
- ✓ Fuerza en Tierra ejercicios con el peso corporal (Barra, paralela, soga, plancha y juegos con pelotas medicinales)

- ✓ Habilidades Juegos de Fútbol, Gimnasia Aeróbica sin parar 45 min. Ejercicios de Flexibilidad de espalda, tronco rodilla tobillo. Natación 200m sin tiempo solo para vencer la distancia.

#### ***II.2.5. – Objetivos de la preparación psicológica intelectual***

- 1) Desarrollar el carácter lúdico del deporte en los atletas.
- 2) Desarrollar las cualidades generales de la personalidad en los atletas.
- 3) Desarrollar las cualidades psicofisiológicas del remero y el timonel.
- 4) Dominar los conocimientos generales sobre la adaptación de los 1X y 2X; y voces de mando en el Remo.
- 5) Dominar las generalidades históricas del Remo y su desarrollo en Cuba.
- 6) Dominar las generalidades del Reglamento Internacional FISA y del vigente en Cuba (Reglamento Interno).

#### ***FRECUENCIA***

- ✓ *Ídem al de 11 años*

#### ***MÉTODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ *Ídem al de 11 años*

#### ***II.2.6. – Objetivos del control médico-deportivo***

- 1) Diagnosticar a través de Test Médicos el nivel de asimilación – adaptación a las cargas , a través de pruebas de laboratorio.
- 2) Determinar el desarrollo corporal y maduración ósea, así como la edad biológica del remero. (Uno por etapa).
- 3) Diagnosticar características fisiológicas fundamentales de cada remero para la adecuación de los planes de entrenamiento individuales.

#### ***FRECUENCIA***

- ✓ Al inicio de la preparación

#### ***CONTENIDO***

- ✓ Individual o grupal según la asistencia necesaria

#### ***MÉTODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Hemoglobina 3 veces en la temporada.
- ✓ Composición corporal 3 veces en la temporada

### ***II.2.7. – Objetivos de la educación***

- 1) Estabilizar los hábitos de conducta para un pionero en nuestra sociedad socialista.
- 2) Cuidar y mantener en buen estado de limpieza y de calidad los botes y remos, así como la propiedad social de la EIDE o Academia Provincial de Remo.
- 3) Desarrollar el nivel político-ideológico a un nuevo estadio acorde a la edad y grado escolar.
- 4) Aprobar el grado escolar con premisa para su participación en competencias oficiales. (Por períodos docentes).
- 5) Profundizar al máximo las relaciones en el ciclo padre-entrenador-maestro.
- 6) Profundizar conocimiento sobre fechas, cuestiones históricas y de actualidad nacional e internacional.

### ***FRECUENCIA***

- ✓ Realizar 6 clases semanales.

### ***CONTENIDO***

- ✓ El contenido se desarrollara en 10 min en la presentación de las clases cumpliendo las tares y objetivos que se señalan con la aplicación de los métodos que a continuación se explican.

### ***METODOS Y MEDIOS QUE SE UTILIZAN***

- ✓ Se realizaran mediante charlas y conversatorios.

### ***II.2.8. –Requisitos de rendimiento deportivo, motor, control médico y control docente educativo***

Al igual que en la edad anterior, se dirigen fundamentalmente a la comprobación del desarrollo técnico, de las capacidades coordinativas y la flexibilidad. Por otro lado en la parte teórica se comienza con la evaluación de los aspectos fundamentales del remo y valoración del desarrollo de la personalidad de los remeros.

## Formas de control y Test.

- ✓ *Test de aprendizaje RC-10 /RL-10*
- ✓ *Test de aprendizaje RC-19/RL-19*
- ✓ *Test de aprendizaje RC-34/RL-34*
- ✓ *Test de aprendizaje RC-41/RL-41*
- ✓ *Test de aprendizaje de Natación N-27*
- ✓ *Test de Flexibilidad activa en posición ventral.*
- ✓ *Test de Flexibilidad “Cuclilla Profunda”*
- ✓ *Test de Equilibrio en el bote*
- ✓ *Test de Orientación “Saltos hacia la Meta.*
- ✓ *Test de Mediciones Antropométricas generales.*

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Teniendo en cuenta las características de la estructuración de la pirámide de Alto Rendimiento y sus instituciones, se considera necesario plantear los objetivos específicos por categoría competitiva en el tránsito por los diferentes estadios de la preparación a largo plazo del Remero cubano, formulándose de la siguiente manera:

- ✓ Iniciar en la base de la preparación motriz multilateral.
- ✓ Mostrar la enseñanza técnica (dominio de fase UT II y UT I del aprendizaje motor).
- ✓ Cumplimentar de las normativas orientadas.
- ✓ Fomentar del amor hacia el deporte y su base material.
- ✓ Fomentar las motivaciones y los intereses por la práctica de este deporte
- ✓ Fomentar una sólida voluntad y capacidad de concentración hacia el esfuerzo

### ***PLANIFICACIÓN DEL CICLO ANUAL***

Se planificará un macrociclo de periodización con una estructura simple, con sus tres periodos definidos (Preparatorios, competitivo y tránsito)

#### ***II.1.- PERÍODO PREPARATORIO:***

Consta de dos etapas: una de Preparación Física General y otra de Preparación Física Especial y cada una consta de varios mesociclos, las cuales varían en sus características de acuerdo a la categoría, edad y fechas de competencias, debiéndose cumplir lo siguiente:

- Aplicar grandes volúmenes de entrenamiento, de entrenamiento, tanto en tierra como en agua para los continuantes, dando gran volumen para la enseñanza-aprendizaje en el caso de lo NI.
- La P.F.G. predomina en las dos primeras etapas y ya en la 3ra. Hay un cambio, siendo la P.F.E. la de mayor volumen.
- Los circuitos de pesas no deben mantener su estructura por más de dos mesociclos, haciéndose cada vez más especiales y en busca del cumplimiento de los Test de Resistencia a la Fuerza.
- Realizar pruebas de control de larga distancia en forma sistemática en agua 6 Km y en carrera 5 Km.
- La FM se debe realizar (ver Anexo), pero se puede realizar con variaciones prácticas con más ejercicios. Se mantiene en la 2da etapa, así como el choque de FRT al terminar la FM.
- Se debe tomar la experiencia de muchos centros sobre el buen trabajo en la FRT en todo período, lo cual determina en la mejor preparación física de los remeros.

#### ***II.2 - PERÍODO COMPETITIVO:***

Consta de dos mesociclos , uno de Obtención de la forma deportiva y otro de Estabilización de la forma deportiva, donde se debe alcanzar y estabilizar la forma deportiva para la competencia fundamental, ya sean los Juegos Escolares Nacionales de Alto Rendimiento, en sentido general se debe cumplir lo siguiente:

- Alcanzar los mejores rendimientos deportivos en las pruebas de control, competencias Preparatorios y fundamentales de cada edad y categoría.
- Aplicar los métodos de entrenamiento acorde con los objetivos a alcanzar en cada mesociclo o microciclo; sin violar los principios del entrenamiento deportivo, evitando el campeonísimo y aceleraciones indebidas, trabajando priorizadamente en los pasos de enseñanza técnica que es lo más priorizado en las edades tempranas.

**Profundizar al máximo en la preparación psicológica de los atletas.**

Garantizar el pase de grado de todos los atletas.

***II.3 - PERÍODO DE TRÁNSITO***

Existen grandes deficiencias en el modo de vida de los atletas durante dicho período, ya que no se orienta a una recuperación óptima, lo cual debe ser bien orientado, quedando de la forma siguiente:

- Realizar ejercicios de flexibilidad diariamente.
- Desarrollar juegos complementarios (Fútbol, Baloncesto, Voleibol) y natación y no realizar ninguna actividad en el Remo.
- Coordinar en tiempo y forma los trámites para el inicio del nuevo curso.