



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO  
Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña

ANEXO XII:

## CUADERNO DEL ALUMNO/A



UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO  
Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña



## CUADERNO DEL ALUMNO/A DE 2º DE E.S.O.

### HISTORIA Y FUNDAMENTOS DEL REMO.

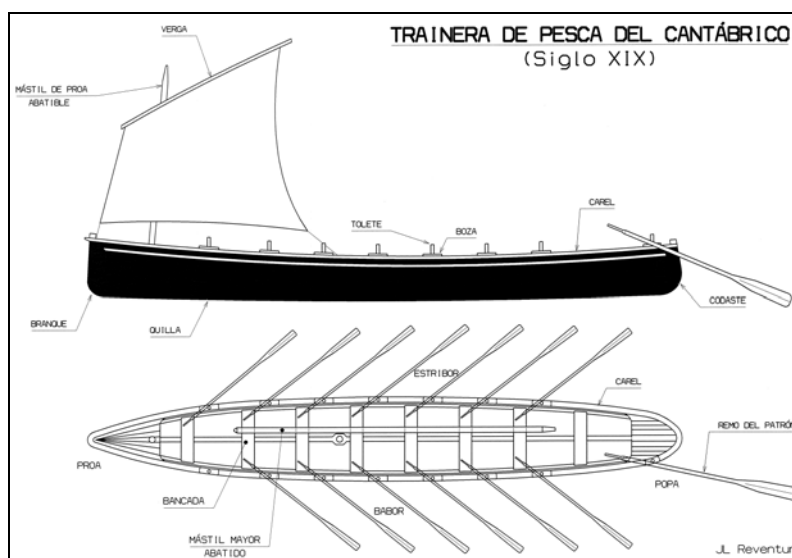
El remo como actividad física para la propulsión de embarcaciones ha sido conocido y empleado por el hombre desde antiguo. Su origen se sitúa en el Mediterráneo, de donde se extendió al resto del mundo.

#### 1.- Origen e historia del remo tradicional o de "banco fijo".

Cuando el hombre empezó a remar lo hizo en embarcaciones de banco fijo, por eso se dice que es la modalidad originaria. Al ser ésta una actividad muy dura, históricamente los remeros han sido siempre gentes humildes, que empleaban sus fuerzas en el transporte y en la pesca. Sus técnicas y embarcaciones variaban según cada zona geográfica, por eso existen muchos tipos de remo de banco fijo, cada uno con una tradición cultural propia.

Así, en el litoral cantábrico, el remo se desarrolló ligado a la actividad marítima y pesquera, en torno a la cual existió siempre una gran comunidad cultural, que se manifestaba, por ejemplo, en la uniformidad de las embarcaciones de pesca.

La **trainera** era una de ellas. Su origen es consecuencia de la extinción de la ballena autóctona, hecho éste que obligó a los pescadores a faenar otras especies (sardinas y bocartes), que exigían técnicas de pesca distintas, por lo que desarrollaron sus antiguas chalupas balleneras para ser más eficaces.



Así nació la trainera, embarcación de remo y vela cuyo nombre deriva de **traína**, un arte de cerco para cuya ejecución se requería gran velocidad de navegación y de maniobra. Había que alcanzar el banco de pesca por sorpresa, para largar y recoger la red antes de que los peces se dispersasen. Después había que regresar a puerto lo antes posible, en competencia con otras tripulaciones.

Durante el s. XIX, aquellas pugnanzas comerciales, por conseguir la mejor venta del pescado, dieron lugar a desafíos y retos entre traineras, que generaban gran expectación entre las masas populares. Y por ello, comenzaron a programarse primero en las fiestas de los pueblos marineros y después también con ocasión del veraneo real o en grandes actos oficiales. Como trofeo se entregaba al vencedor la bandera del lugar.

Las regatas de traineras más importantes son la Bandera de San Sebastián y el Campeonato de España, que se celebran desde 1879 y 1944, respectivamente. Así como las que tienen lugar dentro de la Liga A.C.T. desde 2003.



## 2.- Origen e historia del remo olímpico o de "banco móvil".

En otra zona geográfica, la Gran Bretaña, a principios del siglo XVIII el transporte fluvial, tanto de personas como de mercancías, era muy importante y se realizaba empleando embarcaciones a remo de banco fijo. En 1716 se organizó en el río Támesis una regata para ver quien era el mejor barquero de Londres. Esta prueba, que se la considera la primera competición de remo de la era moderna, despertó gran expectación entre las masas populares. Llegando a calar también entre la alta sociedad británica, de tal manera que el aristocrático colegio inglés de Eton, en 1793, puso en marcha por primera vez unos "Cursos de remo" para sus alumnos. Comenzando a divulgarse esta actividad física entre escolares y universitarios. Oxford pondría en marcha un curso similar en 1815.

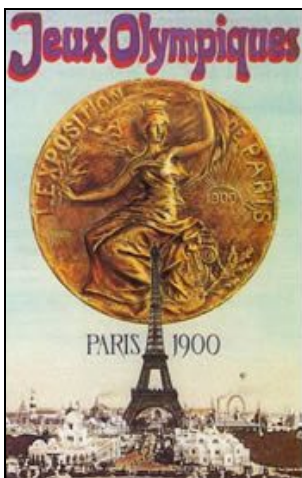
La primera regata Oxford-Cambridge tuvo lugar en 1829, todavía sobre embarcaciones de banco fijo, y tuvo tal éxito de público que sus promotores decidieron organizarla un año tras otro, hasta la actualidad.

El prestigio académico de ambas universidades hizo que las competiciones de remo se extendiesen a otros centros académicos fuera de Inglaterra y apareciesen clubes por todo el mundo.

La revolución industrial de los siglos XVIII y XIX, produjo un gran desarrollo tecnológico, que tuvo su reflejo también en el remo, propiciando la aparición de dos avances técnicos muy importantes, como fueron el sistema **outrigger** (apoyo de los remos fuera del casco) en 1830 y el **asiento deslizante mecánico** en 1869, que supusieron el nacimiento del remo de banco móvil y su separación definitiva del remo tradicional o de banco fijo.



Barco de Oxford, 1829.



Olimpiada de Paris, 1900.



Christine Scheiblich. Oro olímpico en 1976.

En 1892 se fundó la Federación Internacional de Sociedades de Remo (F.I.S.A.), que dio carta de naturaleza al **nuevo deporte**, así como su primera **normativa universal**. Las primeras competiciones olímpicas de remo, se celebraron en París, en 1900. La mujer, sin embargo, no pudo participar en una prueba olímpica de esta disciplina deportiva hasta 1976, en Montreal.

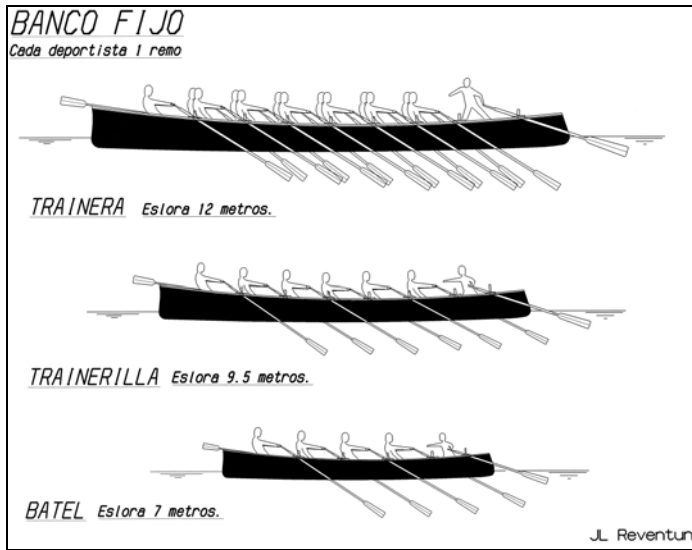
La Federación Española de Remo se creó en 1918, dedicada al remo olímpico, aunque años más tarde acogió también al remo de banco fijo.

## 3.- El remo "indoor" o bajo techo.

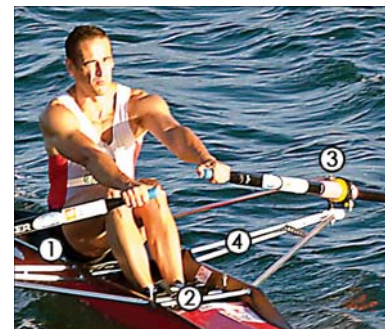
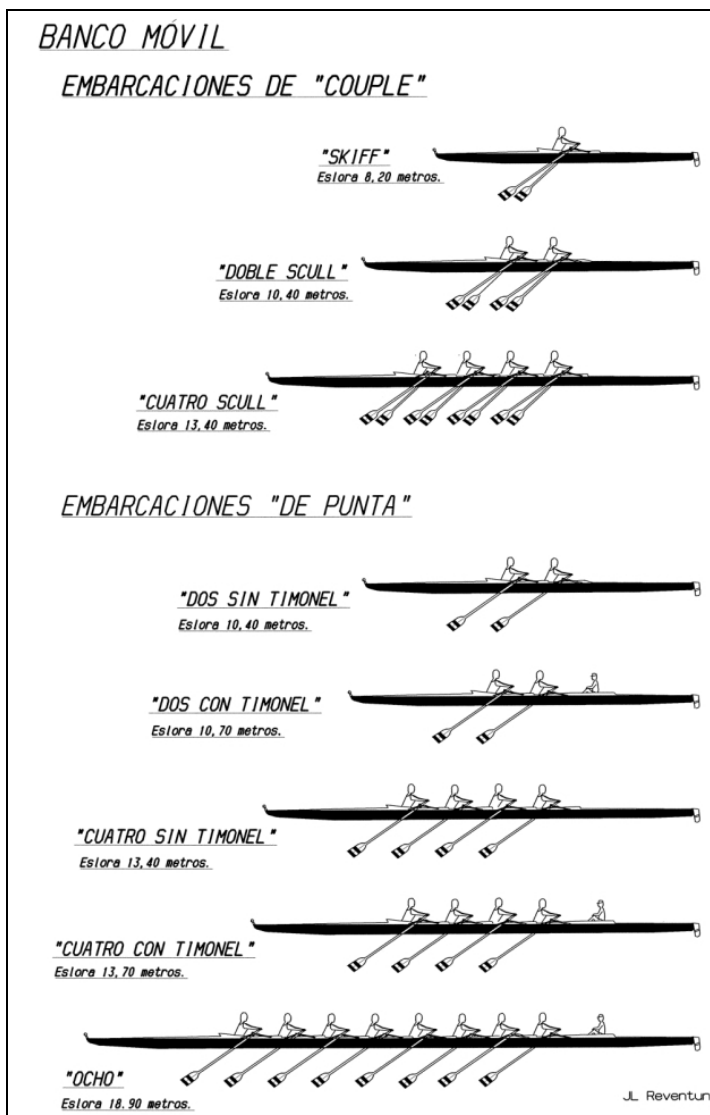
A mediados del siglo XIX, la necesidad de poder entrenar en tierra cuando las condiciones climatológicas impedían hacerlo en el agua, dio lugar a la invención de máquinas deportivas que simulaban el ejercicio del remo. Así nació el remoergómetro. Hoy su uso es habitual como preparación para muchos deportes.



TIPOS DE EMBARCACIONES.



1. Tolete 2. Estrobo 3. Carel  
4. Bancada 5. Estribera



1. Carro 2. Pedalinas  
3. Chumacera 4. Portantes





## UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

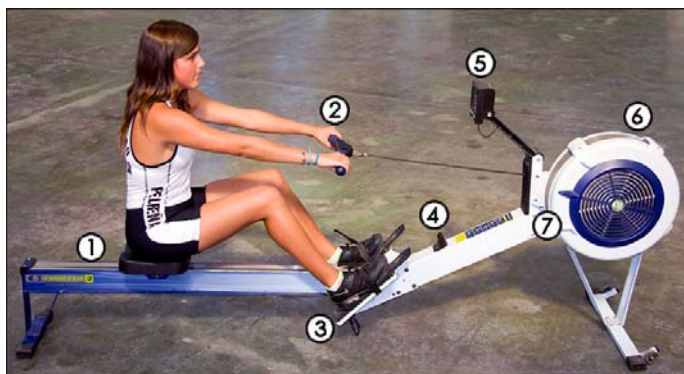
Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña

### DIFERENCIAS ENTRE EL REMO DE BANCO FIJO Y EL DE BANCO MÓVIL.

- Fijo:**
- Se practica en mar abierta.
  - Pruebas con giros o ciabogas.
  - El deportista se ejercita sobre un asiento fijo (bancada).
  - El remo se apoya sobre el borde superior del casco.
  - El remo es sujetado por un estrobo, insertado en un tolete.
- Móvil:**
- Se practica en aguas tranquilas.
  - Pruebas en línea, sin giros.
  - El deportista se ejercita sobre un asiento móvil (carro).
  - El remo se apoya fuera del casco de la embarcación.
  - El remo va insertado en una chumacera sobre portantes.

### EL REMOERGÓMETRO.

#### 1.- Sus partes.



1. Carro. 2. Empuñadura. 3. Pedalinas. 4. Enganche.  
5. Pantalla. 6. Ventilador. 7. Pantalla del ventilador.

#### 2.- Fases de la palada.



2. PASADA.



1. Ataque.



3. Final.



4. RECUPERACIÓN.



## CUADERNO DEL ALUMNO/A DE 4º DE E.S.O.

### CONTEXTO E HISTORIA DEL REMO LOCAL.

Los trasmeranos del sur de la bahía de Santander se incorporaron tarde a la pesca con trainera (mediado el siglo XIX), pues los **Cabildos** de la capital no les permitían pescar en las aguas que bañaban su costa, especialmente en las exteriores a la bahía. Tradicionalmente se dedicaron a la pesca interior y al **marisqueo**.

Cuando llegó el **vapor** a las embarcaciones (principios del siglo XX), la trainera de pesca pocos años después dejó de construirse (sólo se hizo para la competición) y los marineros embarcados disminuyeron mucho, pues ya no era necesaria la fuerza de sus brazos para navegar. Mientras esto sucedía los pedreñeros seguían pescando a remo, lo que les dio cierta ventaja en las regatas de traineras, pues tenían entrenadas a sus tripulaciones, gracias a la faena diaria.

El marisqueo hizo que el remo fuera también para las mujeres de Pedreña y Elechas una herramienta de trabajo, convirtiéndolas en grandes conocedoras y aficionadas de esta disciplina deportiva, de la que fueron pioneras en Cantabria. Competiciones de **remo femenino** han existido en Pedreña desde tiempo inmemorial (las regatas de barquías de San Pedro), y se han celebrado hasta finales de los años 60 del siglo pasado.



*Barquía femenina en 1965.*



*Trainera de la S.D.R. Pedreña en 2008.*

La S.D.R. Pedreña nació en **1895**, fruto de la rivalidad con los Cabildos de Santander. Ha alcanzado a lo largo de su trayectoria deportiva importantes éxitos, en las pruebas de mayor prestigio (Campeonato de España, Bandera de San Sebastián y Liga ACT), siendo por ello el Club más laureado de Cantabria y uno de los más destacados a nivel nacional.

### VOCABULARIO ESPECÍFICO DE REMO.

**BABOR:** Costado izquierdo de la embarcación, visto de popa a proa.

**BALIZA:** Señal fija flotante que sirve para la orientación de los navegantes, en zona marítima, o para delimitar el campo de regatas en competiciones de remo.

**BANCADA:** Banco transversal a la marcha de la embarcación sobre el que se asientan los remeros/as en el remo de banco fijo o en un remoergómetro del mismo tipo.

**BOGAR:** Remar haciendo avanzar el barco a proa.

**BRANQUE:** Pieza del casco que va desde el extremo delantero de la quilla hasta la parte superior de la proa, donde se unen los dos costados del barco.

**CALADO:** Profundidad de agua necesaria para que un barco flote. Medida vertical de la parte sumergida del casco de un barco. También se dice del arte cuando está instalado o dispuesto en la forma adecuada para pescar.



## UNIDAD DIDÁCTICA EXPERIMENTAL DE REMO

### Equipo de Formación de la S.D.R. Pedreña

**CARRO:** Asiento que se desplaza por un carril para permitir la flexo-extensión de las piernas del remero/a, en una embarcación de banco móvil o en un remoergómetro del mismo tipo.

**CHUMACERA:** Pieza articulada en la que se introduce el remo y le sirve de apoyo, en las embarcaciones de banco móvil. Realiza la misma función que el conjunto formado por tolete y estrobo en una embarcación de banco fijo.

**CIABOGA:** Maniobra de giro de una embarcación a remo. Recibe su nombre de la acción coordinada que llevan a cabo sus tripulantes, unos ciando y otros bogando, para invertir el sentido de navegación de la misma.

**CIAR:** Remar haciendo retroceder el barco a popa.

**CODASTE:** Pieza que va desde el extremo trasero de la quilla a la parte superior de la popa, donde se unen los costados del barco.

**ESLORA:** Es la longitud de la nave desde el branque hasta el codaste.

**ESTRIBOR:** Costado derecho de la embarcación según se mira de popa a proa.

**ESTROBO:** Pedazo de cabo unido por sus extremos en forma de aro, que sirve para sujetar el remo al tolete.

**MANGA:** Anchura de una embarcación en la cuaderna maestra.

**PALADA:** Es el resultado de la acción de apoyar la pala del remo sobre el agua, para mover la embarcación. Consta de varias fases: ataque, pasada, final y recuperación.

**PATRÓN/A:** Quien gobierna una embarcación. Básicamente, dirige el ritmo de palada y las maniobras. En banco móvil, se llama timonel.

**PEDALINA:** Soportes sobre los que se apoyan los pies en la embarcación de banco móvil o en el remoergómetro del mismo tipo.

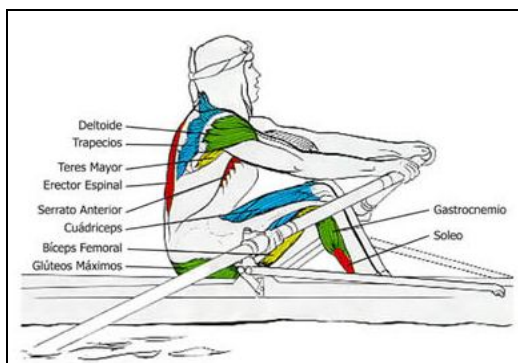
**PROA:** Parte delantera del barco.

**POPA:** Parte trasera del barco.

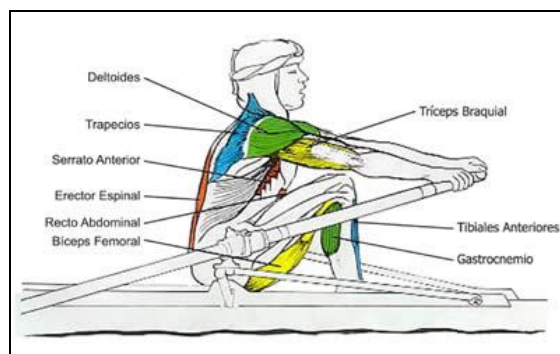
**QUILLA:** Pieza de madera, hierro u otro material que une el branque y el codaste por la parte baja de un barco. Sobre ella descansa el armazón de la embarcación.

**TOLETE:** Pieza cilíndrica situada sobre el carel de la embarcación, a la que se sujeta el remo mediante el estrobo.

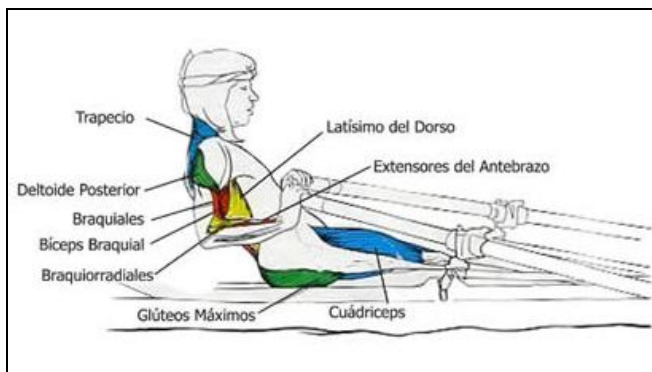
### GRUPOS MUSCULARES QUE INTERVIENEN EN EL REMO.



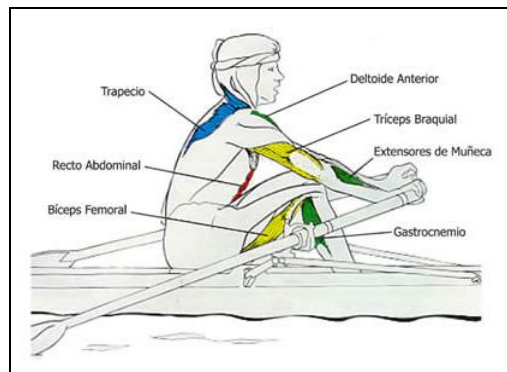
2. PASADA.



1. Ataque.



3. Final.



4. RECUPERACIÓN.