

Remo olímpico y remo tradicional: aspectos biomecánicos, fisiológicos y nutricionales

José M. González Aramendi

Departamento de Fisiología. Facultad de Medicina. Universidad del País Vasco - Euskal Herriko Unibertsitatea.

Recibido: 24.06.2013
Aceptado: 12.02.2014

Resumen

Se revisan dos modalidades de remo: el remo olímpico o remo de banco móvil, practicado en todo el mundo, y el remo tradicional o de banco fijo, en su modalidad de *traineras*, de gran popularidad en el País Vasco, la costa del Cantábrico y Galicia. Se parte de un breve recuerdo histórico de los orígenes del remo como deporte y se destaca la gran influencia de las universidades inglesas en su promoción.

Se resaltan las principales características técnicas, biomecánicas, antropométricas y fisiológicas de ambas modalidades, con la consideración de que son muy numerosos los estudios en el remo de banco móvil y, por contra, relativamente escasos en el caso de las *traineras*. Se destaca el gran potencial aeróbico de los remeros de alto nivel.

La nutrición juega un papel fundamental en el rendimiento en remo, y es elemento principal en los programas de ajuste de peso, especialmente en la categoría ligeros del remo olímpico. Se realiza una revisión de los aspectos más significativos de la nutrición y la hidratación en remo y su relación con el rendimiento, incidiendo en los estudios realizados específicamente en este deporte.

Palabras clave:

Remo olímpico. Remo tradicional. Biomecánica. Fisiología. Nutrición. Hidratación. Rendimiento.

Olympic rowing and traditional rowing: biomechanical, physiological and nutritional aspects

Summary

We review two types of rowing: the olympic rowing, practiced all over the world, and one modality of traditional rowing, in the modality of *traineras*, very popular in the Basque Country, the Cantabrian Sea and Galicia.

It starts with a brief historical review of the origins of rowing as a sport, and highlights the great influence of the English universities in promoting this sport.

It highlights the main techniques, biomechanical, anthropometric and physiological characteristics of both types of rowing, with the consideration that there are a lot of studies in olympic rowing, but few in the case of *traineras*. The great potential of aerobic high-level rowers is emphasized.

Nutrition plays a key role in rowing performance, and is the main element in the weight adjustment programs, especially in the lightweight category of Olympic rowing. A review of the most significant aspects of nutrition and hydration in rowing and its relation to performance is performed, focusing primarily on studies conducted specifically in this sport.

Key words:

Olympic rowing. Traditional rowing. Biomechanics. Physiology. Nutrition. Hydration. Performance.

Correspondencia: José M. González Aramendi
E-mail: jmgaramendi@gmail.com