

ARKAITZ ARTEAGA, CAMPEÓN DE EUSKAL HERRIA DE SEGALARIS 2008, ENTRENA EN EL CONCEPT2 DURANTE TODO EL INVIERNO

El pasado agosto el joven Arkaitz Arteaga dio la sorpresa en las verdes campos de Leitza (Navarra) al lograr el triunfo en el *Campeonato de Euskal Herria de Segalaris*, o segadores, con tan solo 23 años de edad.

La competición de la siega surge, como las demás especialidades de los deportes rurales vascos, a partir de las labores del caserío. En este caso, la hierba es necesaria para alimentar al ganado. Hay que cortarla y recogerla con rapidez, ya que la hierba cortada que queda esparcida por el campo no se puede mojar, porque se estropearía. Así surgen la competición de la siega de hierba, el desafío y, como no podía ser de otra forma entre vascos, la apuesta. Como se dijo: "Un vasco, una *txapela* (boina); dos vascos, una apuesta".

Las profundas pendientes en que se encuentran la mayor parte de los prados en Euskal Herria han dificultado la puesta en práctica de guadañadoras mecánicas, tan extendidas en otros países. De ahí que la guadaña manual (sega) sea aún hoy día tan habitual.



La cuchilla mide entre 0,90 y 0,95 metros de ancho en las guadañas normales y entre 1,18 y 1,24 metros en las de competición.



El corte de hierba en los *baserris* (caseríos) ocupa gran parte de la larguísima jornada laboral de los *baserritarra*s (caseros) porque las cabezas de ganado constituyen la verdadera riqueza del caserío. La vaca proporciona leche y crías; el buey sirve de tracción en la labor de roturación para el cultivo de tierras; y, una vez vendido para carne, el ternero proporciona ingresos inmediatos.

De esta larga tradición surgió un deporte rural, el de los *segalaris*, que aún sigue vivo entre el pueblo y que aglutina a cantidad de espectadores en sus competiciones de temporada.

Arkaitz Arteaga, de Baliarrain (Gipuzkoa), lleva algunos años dedicándose al deporte rural vasco, o *herri kirolak*. Dentro de los *herri kirolak* existen varias modalidades. Los deportes vascos más populares pueden ser la pelota vasca o las regatas de traineras, que arrastran a decenas de miles de aficionados el primer y segundo domingo de septiembre a las aguas donostiarra de la Bahía de La Concha.

Hace algunos meses y bajo la dirección y el consejo del médico deportivo Jacobo Vázquez, Arkaitz adquirió un remoergómetro Concept2 para sus entrenamientos. Como él mismo nos cuenta: "El ergómetro de remo me

viene muy bien para hacer mis entrenamientos de gimnasio en invierno, ya que no puedo cortar hierba aproximadamente desde octubre hasta abril. En ese periodo mis entrenamientos los hago única y exclusivamente en el gimnasio".

La prueba de corte de hierba es muy dura, ya que el cuerpo está doblado por la cintura. La inspiración se hace con el torso inclinado y los pulmones comprimidos. El *segalari* debe avanzar inclinado, los ojos fijos en el suelo, tratando de cortar la mayor cantidad de hierba posible en el tiempo estipulado.

El tiempo dado para la prueba suele fijarse hoy en una hora, aunque a principios del siglo XX eran frecuentes las apuestas de dos horas de duración. Al término de ese tiempo, entran en movimiento un extenso equipo de



hombres-rastrilleros, pesadores, atadores y ayudantes – que bajo la mirada de uno de los jueces de la prueba dan el resultado con el peso de la hierba cortada por cada contendiente (tradicionalmente se utiliza el peso romano).

No obstante, el peso y la superficie de hierba cortada dependen de la calidad del terreno, del grado de humedad de la hierba, de su crecimiento, etc., factores todos ellos extraños al puro esfuerzo físico. El vencedor final es el *segalarí* que más kilogramos de hierba ha cortado en el tiempo dado.

Arkaitz logró cortar en una hora 1.914,5kg. de hierba, 47kg. más que el segundo clasificado, Goikoetxea, quién con una sanción de 20kg. se quedó en 1.867kg. Aunque Goikoetxea fue el primero en terminar el trabajo y abarcó más extensión de terreno cortado, en el recuento final los kilos fueron para Arteaga, quien se alzó con la *txapela* (con la que se premia al campeón) más preciada por los *segalaris*. El tercero fue Jesús Mari Ormaetxea, el cuarto Jon Kanflanka y el quinto Mikel Aranalde.



Como nos cuenta de nuevo el ya *Campeón de Euskal Herria de Segalaris*, Arkaitz Arteaga: *"El entrenamiento invernal es realmente importante en este deporte, en el que no es muchas veces sencillo el entrenamiento específico ya que se depende de la climatología, de la hierba y de otros factores que no podemos controlar. Por eso el Concept2 es ideal, ya que marca en la pantalla cuanto tiempo llevo remando, la frecuencia de golpes por minuto – que es prácticamente idéntica a la cadencia que llevo cuando estoy cortando hierba – y la frecuencia cardíaca. Todo esto la convierte en una muy buena maquina para mantener el buen estado de forma y estar bien preparado para empezar a entrenar en las campas tras el invierno"*.



Sin duda alguna el porvenir de este joven *segalarí* es realmente prometedor. Veremos cómo se presenta la actual temporada para Arkaitz, en la que ya no será un joven casi desconocido sino que tendrá que defender la *txapela* lograda el pasado año. Esperemos que la mantenga y que Concept2 pueda seguir ayudándole a alcanzar sus metas.

Arkaitz se despide de nosotros confirmándonos que tanto él como sus entrenadores, médicos y preparadores están *"muy a gusto con la máquina de remo Concept2, es una herramienta realmente útil"*.

EL REMO COMO ENTRENAMIENTO COMPLEMENTARIO PARA EL RUGBY

Es generalmente aceptado que para que los jugadores de rugby alcancen todo su potencial, la mayor parte del entrenamiento ha de ser específico, es decir, correr, esprintar, melés, técnica y ejercicios. Los jugadores de rugby actuales son más grandes, más pesados y más rápidos, y estos factores se pueden combinar para acortar la carrera del jugador de dos formas.

Primero como resultado del incremento del daño por impacto. El juego se ha hecho más físico y el daño por impacto derivado de colisiones es más numeroso en el juego moderno, con el 80% de los jugadores teniendo más de una lesión durante una temporada de nueve meses. Los miembros de la Rugby Football Union (RFU) creen que las razones principales son el mayor poderío físico y el mejor fitness de los jugadores.

La segunda es que cuanto más en forma estás, más cerca de los límites de la capacidad humana te encuentras y eres más propenso a lesiones e infecciones relacionadas con esta mayor carga.

Una forma de reducir este problema es una aproximación más inteligente al entrenamiento. Los ejercicios y las jugadas de estrategia son una parte importante en la preparación de los jugadores. Sin embargo, el contacto y el impacto durante el



entrenamiento deberían mantenerse en un mínimo absoluto. El partido semanal debería considerarse como el pico de la semana de entrenamiento conteniendo la mayor parte del trabajo de contacto e impacto. Hoy día es normal para un entrenador no poder disponer de 5-6 jugadores debido a enfermedades o lesiones. Los equipos profesionales de rugby son negocios y cualquier negocio que tenga al 25-30% de su personal de baja tiene un serio problema.



El remo es un deporte en el que no hay que soportar el peso del cuerpo, por lo que ofrecerá una sesión de entrenamiento sin impacto pero que puede crear una intensidad que replique e incluso supere aquella experimentada en rugby. El análisis del partido nos proporciona la información que determinará los periodos de trabajo y descanso que simulan las situaciones reales de un partido.

Lo que realmente convierte al remo en un medio excelente de complementar el entrenamiento tradicional de rugby es su capacidad de proporcionar estímulo para las mejoras cardiovasculares al mismo tiempo que ayuda a incrementar el rendimiento de potencia. En oposición a sólo correr, los brazos, los hombros y la espalda deben generar fuerzas enormes que provocarán adaptaciones musculares que pueden transferirse directamente al campo de rugby.

El remo ejercita el cuerpo superior e inferior – lo que para el rugby es esencial. Hará que el ritmo cardíaco se eleve a niveles que proporcionarán el estímulo para la adaptación, al mismo tiempo que fortalecerá los músculos requeridos para las melés, los placajes y las situaciones combativas.

- El remo es un ejercicio libre de impacto – infligiendo así menos desgaste y roturas relacionadas con el impacto al cuerpo. Esto es especialmente importante para deportes de elevado impacto, como el rugby.
- Añade variedad a tu programa.
- Ofrece un método de alta relación tiempo/efectividad de mejora aeróbica mediante el uso de una gran masa muscular.
- Puede proporcionar excelentes entrenamientos anaeróbicos complementarios a los entrenamientos explosivos de la potencia.
- En cualquier momento puedes remar bajo techo – lo que es importante cuando consideras que las condiciones meteorológicas pueden trastocar el entrenamiento de rugby en el exterior.
- Es una forma segura y efectiva de entrenamiento mientras te recuperas de una enfermedad o lesión.



- Es transportable, por lo que puede utilizarse en casa o en cualquier otra localización.
- Remar en el Remo Indoor Concept2 proporciona medios para monitorizar de forma exacta tu nivel de acondicionamiento y ofrece un “feedback” completo durante tus entrenamientos remando.

EL DEPORTE DEL REMO INDOOR SEGÚN LA FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE REMO (FISA)

Fuente: www.worldrowing.com

El siguiente artículo puede encontrarse en la recién creada sección de remo indoor de la página web oficial de la Federación Internacional de Remo (FISA).

ERGÓMETRO / REMO INDOOR

Descripción General

El Remo Indoor, también conocido como remoergómetro al tomar el nombre del equipamiento que se utiliza para este tipo de deporte, ha sido ampliamente utilizado en el entrenamiento y la preparación de los atletas durante muchos años. Pero recientemente, el remo indoor ha crecido y ha pasado de ser una herramienta para el entrenamiento fuera del agua de los remeros serios a convertirse en un deporte en sí mismo.



Prácticamente todas las naciones del remo albergan ahora Campeonatos Nacionales de Ergómetro, siendo probablemente el más antiguo y conocido el Crash-B, que tiene lugar todos los años en el mes de febrero en Boston, EE.UU.

Descripción de la Competición

Las regatas tienen lugar entre individuales o equipos en los que cada máquina de remo está conectada a la de los otros miembros del equipo y las distancias y los ritmos de palada se promedian para ofrecer la progresión del equipo. Innovaciones recientes han hecho posible colocar varios remoergómetros en un sistema deslizante (Slides) haciendo que las máquinas se muevan atrás y adelante ofreciendo a los atletas la sensación de estar en el agua.

Historia

Los ergómetros se han utilizado en el remo desde las décadas 50 y 60 en muchos países.

Los primeros ejemplos fueron enormes artilugios de metal con un gran volante de inercia que eran desesperadamente odiados por todos los remeros y remeras.

Los 80 vieron el desarrollo de algunas máquinas menos pesadas y algo más agradables para el remero, como el Repco, que tenía una rueda que actuaba contra una resistencia de aire. Algunos años después fue diseñado el altamente técnico Gjessing, de Noruega, que se convirtió en la herramienta de medición estándar aceptada internacionalmente y que se utilizaba en todo el mundo. Fue sólo después cuando los hermanos Dreissigacker llegaron con el Concept2, que tenía la gran ventaja de ser ligero, relativamente económico y muy consistente y regular, de modo que estuvieras donde estuvieras y en cualquier máquina que utilizases podías comparar tus resultados con otros.

Desde esta idea de ergómetro se desarrollaron las regatas, la más notable los Crash-Bs, en Boston, ya que fue posible comparar los resultados de un montón de máquinas remadas al mismo tiempo.

El ergómetro de remo es ahora corriente en los centros de fitness de todo el mundo, introduciendo a los no remeros en la acción de remar y dándoles la oportunidad de competir en regatas de ergómetros.

El ergómetro se ha convertido en la herramienta estándar para juzgar la velocidad de un remero sobre 2.000 metros, se ha convertido en un elemento fijo en hangares para botes y en gimnasios de todo el mundo, siendo también ampliamente utilizado por atletas de otros deportes como entrenamiento complementario.

Links, websites y otros documentos relacionados

2006 World Rowing Ergometer Challenge (<http://www.worldrowing.com/index.php?pageid=34>)

Concept2 (<http://www.concept2.com>)

Crash-B (<http://www.crash-b.org/>)

¿Qué son los intervalos?

Un entrenamiento de intervalos consiste en explosiones de trabajo de alta intensidad alternados con periodos de menor intensidad o descanso. Variando la duración del intervalo de trabajo y la duración del intervalo de descanso, pueden diseñarse una gran variedad de entrenamientos dirigidos a conseguir variedad de objetivos. Aquí contestamos algunas preguntas comunes sobre los intervalos.

Los intervalos son sólo importantes para los remeros competitivos, ¿cierto?

¡Falso!

Es cierto que los intervalos son un componente importante para cualquier persona que esté preparando una competición. Los intervalos te ayudan a:

- Aprender a remar con más intensidad.
- Incrementar el tiempo que puedes mantener a cierto nivel de intensidad.
- Mejorar tu velocidad de recuperación.
- Desarrollar la capacidad de tu cuerpo para cambiar entre sistemas de energía.



Y es un tiempo muy eficiente respecto al tiempo invertido en lograr todos estos objetivos. Pero un estudio reciente ha mostrado que los intervalos no son sólo para los atletas competitivos.

¿Pueden los intervalos ayudarme a perder peso y mantenerme sano?

Sí. Nuevas investigaciones sugieren que el entrenamiento interválico puede ser muy eficiente respecto al tiempo invertido y puede ser una forma efectiva de perder peso, por no mencionar que incrementará tu fitness tan efectivamente como lo haría un entrenamiento moderadamente largo.

Un estudio reciente en Japón llegó a la sorprendente conclusión de que se quemarían más grasas en dos series de 30 minutos de ejercicio separadas por 20 minutos de reposo que en una única sesión de 60 minutos.

Y finalmente, los intervalos añaden variedad y estructura a tus entrenamientos, lo que los hace aún más interesantes y ayudan a que el tiempo pase deprisa.

¿Por qué los intervalos son beneficiosos para los atletas mayores?

Se han demostrado como los entrenamientos más efectivos para detener el curso del envejecimiento.

Un estudio piloto reciente llevado a cabo en Noruega ha mostrado que los entrenamientos de intervalo pueden ser más efectivos que los entrenamientos más largos a menor intensidad para reducir el colesterol, ajustar la proporción de ácidos grasos en la sangre y reducir los factores de riesgo del síndrome metabólico. También se han mostrado como una eficiente terapia para pacientes con crisis cardíacas. Consulta con tu médico antes de empezar un programa de ejercicio.

Entonces, ¿por qué no hacer todo el rato intervalos?

Porque no puedes. Debes estar cansado después de hacer intervalos. Si no lo estás, no los estás haciendo lo suficientemente fuerte. Necesitas permitir a tu cuerpo recuperarse durante un día o dos después de las sesiones interválicas. Los atletas competitivos pueden hacer intervalos hasta cinco días por semana durante una semana de entrenamiento de velocidad de alta intensidad; los atletas más veteranos pueden generalmente hacer intervalos hasta 2-3 veces por semana.

¿Qué debería saber antes de comenzar?

Calienta bien.



La razón por la que los intervalos son tan efectivos es que son intensos. Trabajando intensamente, incluso durante un corto periodo de tiempo, colocas una gran demanda en tu corazón y pulmones lo que a cambio proporciona un estímulo más fuerte para el cambio fisiológico. Si todo tu ejercicio se realiza al mismo nivel moderado, todavía se

quemarán calorías, pero no inspirará a tu cuerpo para realizar los cambios. Para trabajar a una intensidad más alta, es todavía más importante hacer un buen calentamiento y estar seguro de que estás remando con la técnica adecuada. Recomendamos por lo menos 10 minutos de calentamiento.

CARTAS Y NOTICIAS DE LOS LECTORES

¿Te mola el Newsletter de Remo Indoor? ¿Te repele? ¿Te gustaría escribir algo para el siguiente número? ¿Quieres mofarte de nosotros por haber metido la pata hasta el fondo? Sea lo que sea, asegúrate que nos lo haces saber escribiendo a david@vermontC2.com. Y si lo que quieres es tener un toma y daca, no dudes en poner tus preguntas o comentarios en nuestro renovado Foro en www.vermontC2.com/vermontforo.

PASANDO DEL NEWSLETTER

¿Cómo? ¿Qué te repele dices? Pues tenemos buenas noticias para ti, porque escribiendo un email a david@vermontC2.com poniendo en el asunto del mensaje "Paso del Newsletter" podrás borrarte del Newsletter de Remo Indoor y no volver a recibirlo nunca jamás. Pero ahora que le doy vueltas... ¡¿de verdad es tan repelente?!