

**UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA
FACULTAD DE PSICOLOGIA
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA**

“Incidencia de la auto-confianza en los remeros que compiten en
single scull sobre los resultados deportivos”

Autor: María Julia Achilli

Tutor: Licenciado Daniel Venturini

Mendoza, Abril del 2010

PÁGINA DE ACEPTACIÓN

En Mendoza a los..... días del mes de.....del
año..... se..... la defensa de la presente tesina de
Licenciatura con nota..... (.....), ante el tribunal conformado por:

.....

DEDICATORIA

A mi mamá, Norma Elena Cuchietti, porque sin su apoyo, esfuerzo e insistencia, nada hubiera sido posible.

A Martín Valdemoros por el apoyo de todos los días.

. A mis hermanas Natalia y Carina, y al recuerdo de mi Papá, Walter Julián Achilli

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a todos los profesores que me dejaron enseñanzas que llevaré conmigo siempre

A los entrenadores del Club Mendoza Regatas por su ayuda

Al profesor Daniel Venturini

A mi familia, pareja y amigos por el apoyo

RESUMEN

El remo en Mendoza ha crecido notablemente en los últimos 5 años. Los resultados obtenidos por los remeros del Club Mendoza de Regatas son cada vez mejores. En el año 2007 la selección nacional de remo consiguió una medalla de oro y una de plata en los Juegos Panamericanos de Río de Janeiro Brasil. También en el 2008 se consiguió el importante subcampeonato mundial en el 2- Senior B y el 4° lugar en el 4- Peso Ligero. Todas estas embarcaciones tripuladas por deportistas de dicha institución.

En una posición menor se encuentra la Escuela de Remo del Club Mendoza de Regatas. Compuesta por 40 alumnos de 12 a 18 años los cuales luchan para alcanzar un lugar en el equipo oficial y de este modo disputar un puesto en la selección argentina de remo. Es aquí donde nace la hipótesis de esta tesis cuando percibimos en diferentes regatas que chicos que contaban con el mismo nivel de entrenamiento alcanzaban distintos resultados deportivos. A su vez los deportistas que mostraban conductas de mayor seguridad obtenían mejores resultados que los que presentaban conductas de las que se podían inferir menor seguridad. Por esto se decidió evaluar la autoconfianza en relación a los resultados deportivos. Para ello se realizaron 2 test que miden la autoconfianza, el CSAI-2 y el inventario de Loher, a 11 remeros en la regata internacional de Curauma Chile 2009.

Mediante el método ANOVA, se obtuvo que no existen diferencias significativas entre la variable autoconfianza y la variable resultados deportivos estableciendo una baja correlación positiva. De este modo no se acepta la hipótesis de investigación.

ABSTRACT

In the last five years, rowing has significantly grown in Mendoza. The results obtained by the rowers at Club Mendoza de Regatas are better every day. In 2007, the National Rowing Team obtained gold and silver medals in the Rio de Janeiro Panamerican Games. The team also achieved the World sub Championship in category 2-senior B and the fourth place in Light Weight in 2008. All these rowing boats manned by athletes who belong to the already mentioned institution.

At a lower position is Mendoza de Regatas's Rowing School. Made up of 40 students from 12 to 18 years old, who constantly strive to find a place in the official team and in this way compete for a position in Argentinean National Rowing Team. It is from the observation of these students that the hypothesis of this thesis was born, noticing how children with the same quantity of training obtained completely different results. At the same time, athletes who showed a higher level of self confidence achieved better results than those who showed low self confidence behaviour.

That's why it has been decided to evaluate self confidence in relation to sports results. In order to do this evaluation two Self Confidence Tests have been performed to 11 rowers at the International Row in Carauma, Chile 2009. The tests are CSAI-2 and the Loher Inventory.

The ANOVA method showed that there aren't any significant differences between the variable self confidence and the variable sport results, establishing a low positive correlation. In this way, the investigation hypothesis is not accepted.

INDICE

I-INTRODUCCIÓN.....	9
II- MARCO TEÓRICO	11
II.1 El remo 11	
II.1.2 Historia.....	11
II.1.6 Torneos.....	17
II.1.7 Entrenamientos.....	17
Biomecánica del remo.....	18
Fuerza muscular	19
Régimen aeróbico	19
La resistencia en niños y adolescentes.....	20
Organización de la Escuela de Remo	21
Escuelita.....	21
Escuela	22
Pre-equipo.....	22
El entrenamiento de la resistencia.	23
Entrenamiento Continuo.....	24
Entrenamiento variable	24
II.2 Características del sujeto de estudio 25	
II.2.1 Características físicas.....	25
II.2.2 Características psíquicas.....	25
II.2.3 Características sociales.....	25
II.3 Psicología, deporte y	
autoconfianza25	
II.3.1 Psicología del deporte 25	
II.3.2 El rol del psicólogo en el deporte.....25	
II.3.3 Aplicación de la psicología al deporte de competición en la	
actualidad.....26	
II.3.4 Definición de auto-confianza..... 28	
II.3.5 Relaciones entre confianza y rendimiento	29
Efectos de la confianza óptima	30
Falta de confianza	32
Exceso de confianza	32
II.3.6 Entrenamiento de la auto-confianza	33
II.3.7 Modelo conceptual sobre la auto-confianza	34
II.3.8 Evaluación de la auto-confianza en el deporte	35
II.3.9 Teoría de la auto-confianza	35
III- MÉTODO	38
III-1 Tipo de estudio 38	
III-2 Diseño de investigación 38	
III-3 Muestra 38	
III-4 Hipótesis 39	
III-4.1	39
Hi ₁ :	39
III-5 Variables intervinientes y ajenas 39	
III-5.1 Variable independiente.....	39
III-5.2 Variable dependiente.....	39
III-5.3 Variables Ajenas.....	39

III-6 Instrumentos de medición y recolección de datos	39
III-6.1 El CSAI-2.....	40
III-6.2 El Inventario de rendimiento psicológico.	42
IV-PRESENTACIÓN DE DATOS.....	55
V- ANALISIS DE DATOS.....	58
VI-DISCUSIÓN	61
VII CONCLUSIONES.....	63
VIII-BIBLIOGRAFÍA	64
IX- ANEXOS	66
VIII-1 Reglamento	66

I-INTRODUCCIÓN

La idea de investigación surge a partir de la observación realizada en el club Mendoza de Regatas del grupo de escuela de remo, en relación a los resultados obtenidos en diferentes competencias. Percibimos importantes diferencias en los resultados de competidores que a pesar de que se contaban con el mismo entrenamiento y recursos necesarios, presentaban dudas respecto a su capacidad para obtener una buena performance, y los logros de competidores que mostraban mayor seguridad respecto a su capacidad para obtener buenos resultados.

Se podía observar, en su mayoría, que los competidores que se mostraban más seguros de sus capacidades obtenían mejores resultados que los que se mostraban más inseguros respecto a las mismas. Esto lleva, sumado a la literatura sobre psicología del deporte que señala lo mismo, a pensar que podría existir una correlación entre la auto-confianza en el deportista y los resultados obtenidos.

El objetivo es demostrar que a mayor auto-confianza el deportista puede conseguir mejores resultados deportivos en las competencias que el deportista que presenta menor auto-confianza.

El presente estudio pretenderá responder las siguientes preguntas de investigación: ¿Influye la autoconfianza en el rendimiento deportivo? ¿Se podrían tener mejores resultados deportivos trabajando la autoconfianza de los deportistas? ¿Es importante la influencia de la autoconfianza sobre los resultados en las competencias de remo?

Este estudio se justifica porque se podrá informar a los entrenadores y deportistas del remo sobre la importancia del área psicológica en el logro de los resultados deportivos. El conocimiento de los aspectos psicológicos, permitirán mejorar aspectos del entrenamiento integral del deportista.

El mismo es viable porque se dispone de los recursos necesarios, ya sean financieros, humanos y materiales.

II- MARCO TEÓRICO

II.1 El remo

II.1.2 Historia

El remo como modo de propulsión de embarcaciones tiene una tradición milenaria. Sin embargo, como deporte se desarrolló en Inglaterra en el siglo XVII. Fue deporte señorial y reservado a los caballeros que se extendió al resto de Europa y del mundo. En el siglo XIX se fundaron los primeros clubes fuera de Inglaterra. En España y en Portugal, todavía existen clubes de remo fundados a mitad del siglo XIX.

Desde esa época hasta hoy, el remo ha experimentado un desarrollo acelerado, tanto a sus conceptos básicos, tanto en su tecnología de construcción de embarcaciones y de remos así como en la técnica de remar. La alta competición, igualmente, ha sido objeto de grandes adelantos en sus modos de entrenamiento. Hoy en día, ha dejado de ser un deporte señorial y exclusivo. Las damas empezaron a participar hace más de 100 años, pero hoy en día aun existen clubes de remo exclusivos para hombres, así como también exclusivos de mujeres.

El olimpismo conoce al remo como uno de sus deportes básicos casi desde su principio. Hoy en día los Juegos Olímpicos otorgan medallas de oro en 14 modalidades, tanto de hombres y mujeres, tanto de pesos pesados y ligeros, lo que resulta en 48 medallas de oro a título personal. Pero estas modalidades apenas son una parte de la gran variedad de competiciones de remo que existen, e incluyen modalidades que son exclusivas de algunos países. En España, el remo de banco fijo en la costa atlántica es de una popularidad inusual en este deporte. Una de las causas es su gran espectacularidad y la costumbre de apostar por el ganador de las regatas.

Al igual que otros deportes, los orígenes del remo en nuestro país deben rastrearse al calor de la influencia británica en el Río de la Plata. Hacia 1871 los marinos ingleses competían entre sí representando a las embarcaciones de mar ancladas en el Riachuelo de Buenos Aires y en el río Luján, en Tigre. Dos años después se realizaron los primeros torneos, que contaron con la visita del –por entonces – Presidente de la Nación: Domingo Faustino Sarmiento. En 1893 se funda la *Unión de Regatas del Río de La Plata* y el 11 de noviembre de ese año se corre oficialmente, bajo su patrocinio, la

primera regata oficial en aguas del río Luján. Por aquellos años, el deporte era ya practicado por una selecta elite de familias tradicionales, que le dieron a la actividad un tono aristocrático y que hicieron del Tigre una selecta zona residencial veraniega. En 1901 se funda la Asociación Argentina de Remo. Con el correr del tiempo, el deporte fue ampliando su base de sustentación, haciéndose familiar y popular, lo que determinó que el río Luján se convirtiera en el principal centro de casi todo el continente y que el 11 de noviembre se transformara en la fecha tradicional del remo argentino. Son innumerables las pruebas allí realizadas: promocionales, oficiales, campeonatos argentinos, sudamericanos y panamericanos se disputaron en sus aguas. En 1973, las autoridades locales declararon a Tigre como "Capital del mini-turismo y Cuna del Remo Argentino".(García Cobos y Potrillos Stempel, 2006)

II.1.3 Modalidades

Banco Móvil

Deporte olímpico de una gran tradición. Se practica principalmente sobre aguas tranquilas (ríos, canales, lagos, estanques, puertos, embalses), tanto para la competición como para el ocio. Las regatas se hacen sobre una distancia olímpica de 2.000 m, con distancias menores para ciertas categorías y modalidades no olímpicas. También hay regatas de larga distancia y maratónicas. Se distingue entre pesos pesados y ligeros, así como tripulaciones masculinas y femeninas. Las modalidades más populares son el ocho y el skiff (individual).

Una característica principal del remo de banco móvil es que los remos están apoyados en chumaceras colocadas fuera de borda sobre portantes. Es por eso que estas embarcaciones se llaman *outriggers* (inglés). También el remo no olímpico y de ocio se realiza en *outriggers* pero para distinguirlas de las de alta competición se llaman yoletas. Las yolas, que también son de banco móvil, son *inriggers* porque las chumaceras están colocadas sobre la borda en embarcaciones muy anchas (1,10 m), y los remeros no están sentados en línea sino en alternancia a ambos lados de la embarcación para adquirir la distancia necesaria hacia la chumacera. Hay un tipo de yoletas con el mismo ancho de 1,10 m pero con portantes, para facilitar el uso de dos remos

(*scull*). Tanto estas como las yolas son las más aptas para remar con ciertos oleajes en lagos y cercanías de las costas del mar. Los remos del banco móvil tienen casi 3 m, en el caso de usar dos a la vez (*scull*), y casi 4 m en el caso de un remo por remero (remo de punta). Algunas modalidades tienen un timonel sentado en popa o tumbado en proa. Las embarcaciones de equipo, sin timonel, se timonean desde el pie de uno de los remeros. El timonel/remero con timón suele ser el stroke de la embarcación. El remero sentado en popa (stroke), es el que marca el ritmo y la táctica en regatas. Se llama stroke y a veces adquiere el papel de patrón.

Outrigger scull

Scull individual (Skiff) o single, 1x, (8 m)

Doble scull (10 m) o doble par, 2x

Cuádruple scull (cuatro scull) o cuádruple, 4x, (13 m).

Outrigger sin timonel (remo de punta)

Dos sin timonel, 2-, (10 m)

Cuatro sin timonel, 4-, (13 m)

Outrigger con timonel (remo de punta)

Dos con timonel, 2+, (11 m)

Cuatro con timonel, 4+, (14 m)

Ocho con timonel, 8+, (17 m)

Modalidades no olímpicas

Se habla de modalidades no olímpicas cuando nos referimos a aquellas no incluidas en el programa actual de los Juegos Olímpicos. Este programa en las últimas décadas ha estado sujeto a cambios y seguramente esto seguirá así.

En la actualidad hay 14 modalidades de outrigger de alta competición que compiten por medallas olímpicas, incluyendo aquellas de categorías masculinas y femeninas, así como aquellas limitadas al "peso ligero" de los remeros y de las remeros.

En los campeonatos mundiales hay una mayor variedad de modalidades, también sujetas a cambios. Así se suelen eliminar aquellas que en últimos eventos no acumularon un determinado número de tripulaciones participantes. Los mundiales igualmente vienen limitados a outrigger de alta competición.

Los constructores fabrican también outriggers con dimensiones casi idénticas a las de alta competición pero que se dedican a la instrucción y al entrenamiento diario. Son los outrigger de entrenamiento. Son de materiales más robustos y por lo tanto más pesados.

En outrigger tipo yoleta también hay regatas en algunos países, sobre todo para el remo escolar y de renuevo, pero no hay mundiales ni, por supuesto, vienen incluidos en los Juegos Olímpicos.

Yoleta scull con o sin timonel

Modalidad utilizada en algunos países para la competición de renuevo sobre distancias normalmente de 1.000 m, para regatas de ocio, y para el excursionismo internacional. En competición, las yoletas tienen un ancho homologado de 78 cm., mientras que los otros tipos de yoleta tienen anchos de hasta 1,10 m.

Monoplaza (7 m)

Doble (8 m)

Triple (9 m)

Cuádruple (10 m)

Cinco (11 m)

Seis con timonel (15 m)

Ocho con timonel (17 m)

Yoleta de Punta

Cuatro con o sin timonel (10/11 m)

Ocho con timonel (17 m)

Yola (Inrigger) de punta con timonel

Modalidad también de competición con campeonatos nacionales. En España y Gibraltar en regatas de Cuatro, con ciabogas cada 250 o 500 m, sobre las mismas distancias del remo de outrigger; en Portugal en las tres variantes, en línea recta sin ciabogas.

Dos (8 m)

Cuatro (11 m)

Ocho (17 m)

Banco fijo

El remo en banco fijo es tradicional de toda la Cornisa Cantábrica. Es uno de los deportes más duros que existen, aun a pesar de ser "amateur" y no olímpico. Los remos (en el caso de traineras, trainerillas y bateles) giran sobre toletes y la unión entre estos y los remos es una especie de anillo trenzado de cuerda o sintético, que se llama estrobo.

II.1.4 Remo Indoor

Los ergómetros son máquinas que simulan la acción del remo creando de esta manera un entrenamiento perfecto en tierra además de ser utilizado como máquina para mantener la forma debido a ser un ejercicio muy completo. No puede simular ciertos aspectos de la técnica de los botes como puede ser la resistencia exacta del agua, los balances debidos al oleaje o los movimientos de las manos en el remo pero si ayuda a entrenar los movimientos y posiciones básicas del remo.

Actualmente el remo indoor es muy famoso en todo el mundo, es un deporte con miles de competidores por todo el mundo y multitud de competiciones como el Campeonato del Mundo de Sprints CRASH-B de Boston. Es de gran ayuda en la temporada de invierno cuando no son muy frecuentes los entrenamientos en el agua.

El Remo Indoor como Herramienta de Entrenamiento Complementario:

El problema de mantener un régimen de entrenamiento que sea efectivo y continuo, se repite para todos los atletas. Además del entrenamiento específico relevante para una actividad en particular, un buen nivel global de fitness aeróbico es esencial.

El Remo Indoor es ampliamente conocido como un excelente medio de mejorar el estado de forma tanto aeróbica como anaeróbicamente, ya que ejercita todos los grupos musculares mayores en una completa gama de

intensidades. Así mismo, con una programación cuidadosa, se pueden asemejar las demandas fisiológicas de diferentes actividades en la misma máquina.

Desde un punto de vista fisiológico, los diferentes deportes se pueden identificar como predominantemente aeróbicos o anaeróbicos. Popularmente existe el concepto erróneo de que están bastante separados, mientras que el ejercicio aeróbico y anaeróbico son dos puntos continuos separados por la intensidad del entrenamiento. Consecuentemente, la mayoría de deportes son una combinación de ambos, pero para optimizar el tiempo de entrenamiento deberías conocer dónde está el equilibrio para concentrar tu esfuerzo.

Debido a su versatilidad, el Remo Indoor puede complementar el entrenamiento de una amplia gama de actividades deportivas. Por esta razón, deportes que requieren un alto nivel de fitness aeróbico y resistencia – como correr largas distancias, esquí de travesía, ciclismo y natación de distancia – pueden beneficiar también a deportes que requieren de potencia explosiva – como los sprints, eventos atléticos, rugby y levantamiento de peso-.

Programas significativos de entrenamiento complementario pueden hacerse así mismo en aquellos deportes que requieren de una combinación de energía aeróbica y anaeróbica, como deportes de equipo, remo en el agua y carreras de medio fondo.

Aquí están algunos de los beneficios de la utilización del Remo Indoor para complementar y aumentar el entrenamiento

- Añade variedad al entrenamiento.
- Ofrece un método eficiente en cuanto al tiempo empleado de mejora aeróbica mediante la utilización de la masa muscular larga.
- Puede proporcionar excelentes trabajos aeróbicos complementarios al entrenamiento de deportes de potencia explosiva.
- Ofrece entrenamiento en cualquier condición climatológica que dificulte la actividad al aire libre.
- Puede ser una vía efectiva de entrenamiento durante la recuperación de lesiones o enfermedades ya que soporta el peso del cuerpo y está libre de impactos.

- Puede obtenerse un refuerzo positivo siguiendo los avances mediante el monitor de rendimiento.
- Es transportable, por lo que puede usarse tanto en casa como en otros lugares.

Diseñado inicialmente para el entrenamiento fuera del agua de los remeros de competición, rápidamente cautivó a personas que nunca habían remado en el agua.

Introducido en 1.981, el Concept2 Remo Indoor es el remo original de resistencia de aire. Desde entonces su popularidad ha crecido mientras otras máquinas de remo han venido y se han ido.

II.1.6 Torneos

- Regata internacional Vendimia.
- Regata oficial C.R.I.C.O.
- Regata internacional de Curauma
- Regata oficial de Tigre
- Regata internacional trasandina
- Regata internacional Andino Patagónica
- Campeonato Argentino
- Campeonato Sudamericano
- Campeonato Panamericano
- Campeonato Mundial
- Juegos Olímpicos.

(Watchler,D, 2007)

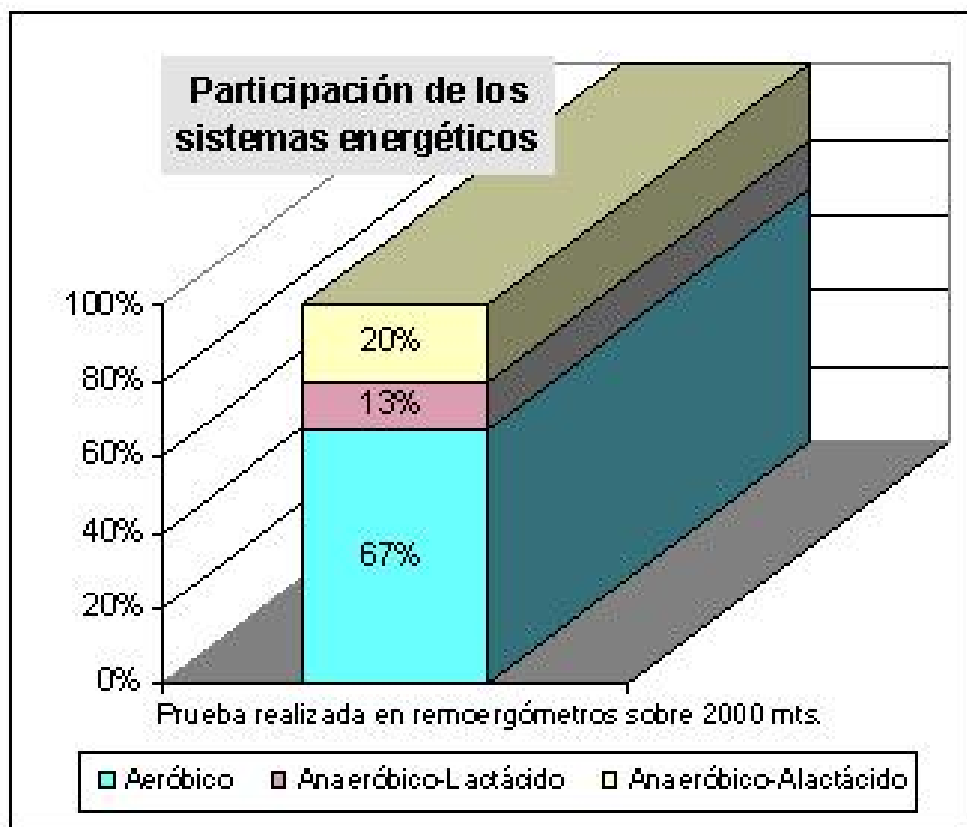
II.1.7 Entrenamientos ₂

El remo combina ejercicios dinámicos intensos con una necesidad de desarrollo de una gran fuerza durante cada remada. En consecuencia, debe haber una constante adaptación no sólo a un gran gasto cardíaco sino al incremento de la tensión arterial. Estas demandas se reflejan en los corazones de los remeros que muestran grandes diámetros internos y gruesas paredes.

Contrastando con muchos otros deportes, el remo produce pocas lesiones. Los principales problemas médicos son los relativos a la fatiga extrema, aunque los dolores crónicos en la parte baja de la espalda pueden representar un problema para algunos remeros.

Biomecánica del remo

La biomecánica del remo es compleja y conlleva a la necesidad de integración del movimiento de la embarcación, de los remos y del cuerpo. La potencia se genera principalmente para superar la fuerza de la resistencia del agua, siendo de importancia secundaria el viento. La resistencia del agua contra el bote aumenta con la velocidad al cuadrado cuando se aplica una velocidad uniforme. No obstante la velocidad de la embarcación varía en aproximadamente 30% durante cada remada. Contrariamente a lo que podría esperarse, la velocidad más alta se alcanza cuando el remo esta fuera del agua y los cuerpos de los remeros se desplazan en sentido contrario a la dirección del bote.



Fuerza muscular

Los mejores remeros tienden a tener muchas fibras musculares de contracción lenta, con un promedio de un 70%. Además, el tamaño de las fibras musculares de los remeros es grande comparado con individuos no entrenados. También tienen muchos capilares a su alrededor: 7,3 frente a 3,1 en los controles. Estos valores señalan la importancia de la adaptación muscular local en el remo.

Estas fibras deberán poseer una elevada potencia y capacidad aeróbica como las del tipo I. Esta consideración es especialmente relevante, cuando el entrenamiento sobre el agua no es posible y debe llevarse a cabo en interiores. Es aconsejable la utilización de remoergómetros y de tanques para remar.

Régimen aeróbico

Los resultados de remar están relacionados con el VO_2 máximo de los remeros expresado en L/min. En promedio se obtienen valores de 7,5 L/m. para los hombres, (6,2 para los peso ligero) y de 5,1 L/m. para las mujeres.

El metabolismo anaeróbico se indica con la concentración de ácido láctico en sangre, que aumenta con la masa muscular así como en la motivación del remero.

Se han dado valores de 15 mmol/l después de una regata internacional y de 17 mmol/l después de un campeonato de la FISA.

Se ha centrado el interés en el "umbral anaeróbico" o en la intensidad de esfuerzo que produce una concentración de lactato en sangres de 4 mmol/l. Este índice de esfuerzo aumenta con el entrenamiento y parece depender de la composición de las fibras musculares del remero; quienes tienen muchas fibras musculares de contracción lenta son capaces de ejercitarse a una elevada intensidad con un valor en sangre no superior a 4 mmol.

Se pudo determinar en remeros (en remoergómetros) y sobre un esfuerzo de 7 minutos continuos la siguiente participación de los distintos sistemas

energéticos: el 67% provino de fuentes oxidativas, el 20% de fuente anaeróbica aláctica y el 13% desde la anaeróbica láctica. En este tipo de especialidad existe una marcada reducción del glucógeno muscular local, sin embargo nunca llega a vaciarse totalmente, si bien para este tipo de esfuerzo se puede alcanzar valores de VO_2 máximo de 195-100%, la glucólisis anaeróbica solo se puede extender hasta los 4 minutos a su máxima potencia.

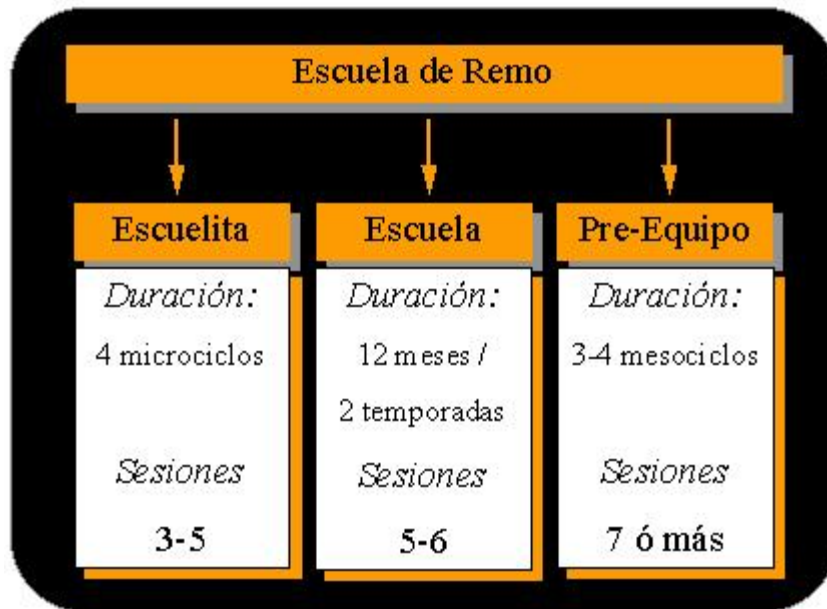
La frecuencia cardiaca por su parte llega a valores altos durante el esfuerzo en una regata. En estos casos es importante que el umbral anaeróbico se produzca al mayor porcentaje posible en relación al VO_2 Máximo.

La resistencia en niños y adolescentes

- Se ha podido comprobar en los niños-adolescentes la excelente predisposición hacia los esfuerzos de larga duración.
- Excelente motivación para desarrollar esta capacidad.
- Se ven favorecidos por un buen consumo de oxígeno.
- Excelente relación de palancas.
- Comparado con los adultos la capacidad de los niños de producir ácido láctico es bastante dificultosa.
- En el caso de los niños la glucólisis anaeróbica constituye un paso intermedio hacia los procesos aeróbicos y no como gran productor de energía.
- La remoción del lactato es más lenta que en los adultos. Con el incremento de la edad estos fenómenos se irán modificando para llegar a valores de adultos alrededor de los 17-18 años.
- Como consecuencia del entrenamiento ya antes de los 10 años pueden existir procesos de adaptación cardio-vasculares similares a los adultos.
- El VO_2 máximo es alcanzado por los adolescentes entre los 14 y 16 años en las mujeres mientras que para los varones entre los 18 a 20 años.

- En cuanto al umbral anaeróbico se da la transición aeróbica-anaeróbica aproximadamente al 75% del VO₂ máximo.

Organización de la Escuela de Remo



Escuelita

Esta corresponde al periodo de adaptación, importantísimo en el inicio de cualquier actividad. Es en este periodo en que los jóvenes recibirán los primeros rudimentos del remo. Comenzarán con las clásicas y efectivas lecciones en la pileta de remo en donde tendrán su primer contacto con la pala. Es muy importante en esta etapa el seguimiento pormenorizado del entrenador que debe estar atento a cualquier error para poder corregirlo. El joven está en el momento exacto del desarrollo para aprender la técnica perfecta, entonces se debe aprovechar esta ventaja para lograrla.

Duración: Este periodo se extenderá por 4 micro ciclos, se irán alternando las sesiones en la pileta con salidas al agua. Ej. El primer micro ciclo 1 salida, en el segundo 2-3, en el tercero 3-4 y en el cuarto 5 salidas.

Sesiones por micro ciclo: de a 5

Duración de las sesiones: 60 - 90 minutos.

Escuela

En esta etapa se estabilizan los conocimientos adquiridos en el proceso anterior, las salidas son diarias, el volumen aumenta progresivamente y se pondrá énfasis en el trabajo sobre el área aeróbica oxidativa evitando los grandes volúmenes de trabajo láctida. Se pueden realizar los test de Cooper, de Conconi, velocidad en 30 y 60 metros, salto con impulso, saltar y alcanzar.

Es aquí donde de a poco se comenzará con el trabajo de pesas que detallaremos más adelante. Es importantísimo que el entrenador esté presto a corregir errores, pues el joven remero comenzará a sentir el cansancio en el entrenamiento a la vez que al no poder controlar todavía el esfuerzo es probable que la técnica se resienta.

Duración: 12 meses ó dos temporadas de competencias

Sesiones: 5-6 por micro ciclo

Duración de las sesiones: 60 - 120 minutos.

Pre-equipo

Aquí se realizará la selección especial de remeros. Comienza la etapa de preparación para el alto rendimiento. Por esta época los remeros tendrán entre 15-18 años.

Los que pasen al pre-equipo deberán tener las siguientes características:

- Excelente técnica.
- Remar remo corto y largo
- Las dos bandas en remo largo.
- Muy buen rendimiento aeróbico (se testearán los valores de VO_2 máximo)

Existen muchos ejemplos de remeros que por alguna razón fueron descartados en un momento y luego llegaron a ser grandes campeones. Este es el período de la especialización, aquellos con características de singlistas deberán entrenar en mayor medida en esta especialidad y así con todas las demás especialidades.

Desde el punto de vista energético, se aumentarán los volúmenes progresivamente, de la misma manera el entrenamiento sobre el sistema anaeróbico-láctido para llegar al final de esta etapa a valores de

volúmenes e intensidad semejantes a los remeros del equipo de competición.

El entrenamiento de la resistencia.

Según Vladimir Platonov, la resistencia es "La capacidad de realizar un ejercicio de manera eficaz superando la fatiga que se produce".

Las características del entrenamiento de la resistencia deben ser las siguientes:

- Examen médico

Debería incluir un examen de sangre para detectar posibles anemias, un electrocardiograma de esfuerzo como mínimo aunque el entrenador y el preparador físico deberán estar atentos a la aparición de síntomas como una exagerada respiración, temblores, náuseas, etc.

- El entrenamiento debe ser individualizado

No todos los organismos son iguales. Estos reaccionan distinto ante el o los diferentes estímulos. La aparición de la fatiga puede ser más temprana en algunos que en otros, por lo que los primeros estarían trabajando por sobre sus posibilidades. Una forma de trabajar con esto es la formación de grupos de rendimiento.

- El entrenamiento debe ser progresivo.

Solo la variación y el aumento progresivo de la carga de trabajo producen en el organismo cambios, pues éste reacciona sólo ante los esfuerzos desacostumbrados. A su vez se deberán estimular todas las zonas del aspecto aeróbico en la etapa de desarrollo del remero.

- Métodos de entrenamiento de la resistencia

Uno de los grandes inconvenientes en el desarrollo de un remero es el "tedio" durante los entrenamientos.

El desarrollo de un remero en la escuela de remo debe estar orientado hacia un objetivo, que es el aprendizaje de la técnica adecuada y el desarrollo de la resistencia y la fuerza.

Durante el transcurso del pre-equipos la preparación será la "especial"

- Preparación orientada hacia un objetivo

- Preparación multilateral
- Variable
- Preparación especial
- Desarrollo de la resistencia específica
- Desarrollo de la fuerza específica
- Aplicación de la técnica aprendida

Como lo señaláramos en el periodo correspondiente a la Escuela de Remo el entrenamiento debe ser prevalentemente aeróbico con poca participación de los procesos anaeróbicos láctidos, a su vez deberemos mantener el principio de variabilidad.

Entrenamiento Continuo

El entrenamiento de duración continua consiste en remadas no interrumpidas de relativa larga duración, las intensidades con las cuales se remarán estarán en relación con los tiempos a emplearse.

Un entrenamiento continuo largo exige esfuerzos de baja intensidad o subaeróbicos, los de media duración esfuerzos superaeróbicos, mientras que los continuos cortos corresponden a esfuerzos cercanos o iguales a los valores de VO_2 máximo.

Entrenamiento variable

El entrenamiento variable combina los anteriores, lo que permite combinar cargas de alta intensidad con valores cercanos al VO_2 máximo y cargas más suaves, subaeróbicas o súper aeróbicas. (Herrerros,D, 1998)

II.2 Características del sujeto de estudio

II.2.1 Características físicas

Las características físicas de los remeros evaluados son las siguientes:

Varones:

- 1,80 metros de estatura promedio
- Contextura delgada.

Mujeres:

- 1,70 metros de estatura promedio
- Contextura delgada

II.2.2 Características psíquicas

- Inteligencia estándar.
- Enérgicos.
- Perseverantes.

II.2.3 Características sociales

- Todos los deportistas evaluados, tanto varones como mujeres, pertenecen a la clase social media alta.

II.3 Psicología, deporte y autoconfianza

II.3.1 Psicología del deporte

“Es el estudio científico de las personas y su conducta en el contexto del deporte y la actividad física.

Esta área de la psicología identifica los principios y directrices que los profesionales pueden utilizar para ayudar a niños y adultos a participar en actividades deportivas y beneficiarse con las mismas”. (Weinberg y Gould, 1996, Pg. 8)

II.3.2 El rol del psicólogo en el deporte

Para desempeñar eficazmente su papel el psicólogo deportivo debe reconocer su lugar y su aportación dentro de la constelación de coach, entrenadores, deportistas, asesores médicos y sanitarios, científicos del deporte y organizaciones deportivas.

Es necesario que mantenga un estrecho contacto con el campo práctico del deporte así como otras ramas de las ciencias deportivas puesto que su

contribución es solo un aspecto del conocimiento científico pertinente al deporte. (Backer, Whiting y Drug, 2001)

II.3.3 Aplicación de la psicología al deporte de competición en la actualidad

Cada deporte y cada deportista o grupo de deportistas, tiene unas circunstancias deportivas particulares que deben ser consideradas para poder comprender cuáles son las necesidades psicológicas existentes, pues de lo contrario se estaría aplicando la Psicología, como por desgracia ocurre en ocasiones, dando auténticos "palos de ciego". Por tanto, no se puede hablar de una problemática psicológica y de un subsiguiente trabajo psicológico estandarizados, sino de una problemática y de un trabajo que aún pudiendo coincidir en numerosos casos en muchos aspectos, son la consecuencia de unas circunstancias deportivas específicas.

Por ejemplo, el principal objetivo del deporte de competición es la consecución de un determinado resultado deportivo (ganar una prueba, batir un record, no descender de categoría, quedar entre los cinco primeros, etc.), y todo el esfuerzo de la preparación del deportista en su conjunto, consiste en optimizar al máximo sus posibilidades de rendimiento para poder alcanzar este objetivo concreto. Se parte de la base de que incrementando el rendimiento de los deportistas, aumenta la probabilidad de que consigan el resultado deseado, y aquí, precisamente, es dónde tiene cabida la contribución de las ciencias aplicadas como la Psicología: en concreto, ayudando a que los deportistas rindan al máximo de sus posibilidades reales para poder conseguir, así, los resultados deportivos que constituyen su objetivo. Sin embargo, siendo este aspecto común a todos los deportistas de competición, son diferentes las circunstancias de cada uno de ellos, y por tanto debe ser diferente el camino de la intervención psicológica que pretenda ser eficaz en cada caso particular.

Por ejemplo, en el caso de un equipo de fútbol de primera división, el objetivo de obtener el mejor resultado en cada partido de liga, para poder conseguir, así, la clasificación deseada al final de la temporada, obliga a que sus jugadores individualmente y como conjunto rindan al máximo durante nueve meses. En otro extremo, un corredor de maratón cuyo objetivo sea

conseguir una determinada clasificación o marca personal en una prueba concreta de la temporada, dedicará la mayor parte del año a prepararse para este evento, entrenando durante muchas horas y compitiendo en otras pruebas menores sin un objetivo de clasificación o de consecución de marca personal, sino de llegar en el mejor estado posible a la carrera principal. Lógicamente, las circunstancias deportivas de este corredor son diferentes a las de los futbolistas anteriores, y por tanto, sus necesidades psicológicas serán otras y su caso deberá ser contemplado también de manera diferente. Las necesidades psicológicas de todos estos deportistas, pueden coincidir, cómo es lógico, en algunas cuestiones (por ejemplo: para todos puede ser muy estresante la evaluación que su entrenador hace de ellos; todos pueden tener momentos de desánimo; etc.), pero difieren claramente en otras muchas (por ejemplo: la motivación por el entrenamiento deberá ser mayor en el deportista que debe entrenar muchas horas, días y semanas, con pocas competiciones en su calendario anual, que en el deportista que compete una o dos veces todas las semanas y apenas entrena).

En líneas generales, deben tenerse en cuenta diferencias deportivas determinantes, tales como: el ciclo competición-entrenamiento de cada deporte; las exigencias y circunstancias concretas del entrenamiento y la competición de cada especialidad; los objetivos específicos de la actividad deportiva en función de la edad, la existencia de perspectivas deportivas a largo plazo, el grado de profesionalidad, etc.; y, por supuesto, la situación concreta en la que se encuentra cada deportista en particular dentro de un mismo deporte o de una misma edad o circunstancia global (no es lo mismo, por ejemplo, ser titular que suplente, destacar que no hacerlo, disponer del apoyo apropiado de la familia que sufrir la "presión" irracional de los padres, etc.). En definitiva, cada deportista de competición tiene unas circunstancias deportivas específicas que plantean unas necesidades psicológicas también específicas; y comprendiéndose las primeras se podrán detectar mejor cuáles son las segundas, y determinar cuál es el trabajo psicológico que en cada caso particular conviene realizar. (Buceta, J. 2007)

II.3.4 Definición de auto-confianza

.Bandura (1997) define la autoeficacia como la creencia en la propia habilidad para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para obtener determinados logros. Por lo tanto la autoeficacia es una forma de autoconfianza específica de la situación. . (Cox,R., 2009)

Tener autoconfianza es tener una expectativa realista sobre lo que se puede conseguir. La autoconfianza está relacionada no con lo que los deportistas esperan hacer, sino lo que los deportistas interiormente creen que son capaces de hacer.

El nivel de confianza afecta a los niveles motivacionales, al gasto energético, a las emociones y pensamientos positivos, a la habilidad de concentración, a la capacidad de lucha-esfuerzo, a la habilidad para manejar la presión, a la resistencia física, y a la probabilidad de lesionarse. (Balaguer L, 1994)

La autoconfianza comienza a desarrollarse ya desde la niñez, pero es un rasgo que siempre se puede desarrollar o bien superar si la persona pone empeño. Lo opuesto, la falta de confianza en sí mismo, es una debilidad que le impide a la persona tomar decisiones o enfrentar situaciones que sin embargo otros juzgan que podría enfrentar con éxito; y esto es importante, porque se trata de hacer algo para lo cual esa persona está preparada según el juicio de los demás, pero por su inseguridad no se atreve.

Dimensiones: La autoconfianza tiene varias dimensiones o aspectos que deben considerarse. En primer lugar y parte importante de ella es la capacidad de actuar con independencia del juicio de los demás, es decir tener fe en que aunque los demás no estén de acuerdo o incluso se opongan, seguir adelante con el proyecto elegido. Naturalmente, estamos hablando de situaciones razonables, y no temeridad o imprudencia como señalamos más arriba.

En consonancia con lo anterior, la persona segura es capaz de expresar sus puntos de vista y opiniones, aún en ambientes adversos. Confía en que lo que dice es por lo menos tan valioso como los puntos de vista de los demás.

Frente a entornos complejos por ejemplo, es capaz de aventurar su propio juicio, pero acepta también que puede haber otros puntos de vista valiosos o que complementan lo que está expresando.

En la persona segura de sí misma existe también una sensación interna de que él como persona es valioso, y que posee capacidades y habilidades en un nivel más o menos similar a los demás. En este aspecto posee una autoestima sólida, y que no está condicionada por los demás. Esto también se traduce en que no anda buscando a cada rato aprobación de los demás. El inseguro en cambio, tiene una autoestima externa.

Las características anteriores le permiten a la persona segura cuestionar el entorno, no de una manera opositora, ni para atraer la atención, sino para plantear con honestidad sus propios puntos de vista, que pueden ser un aporte.

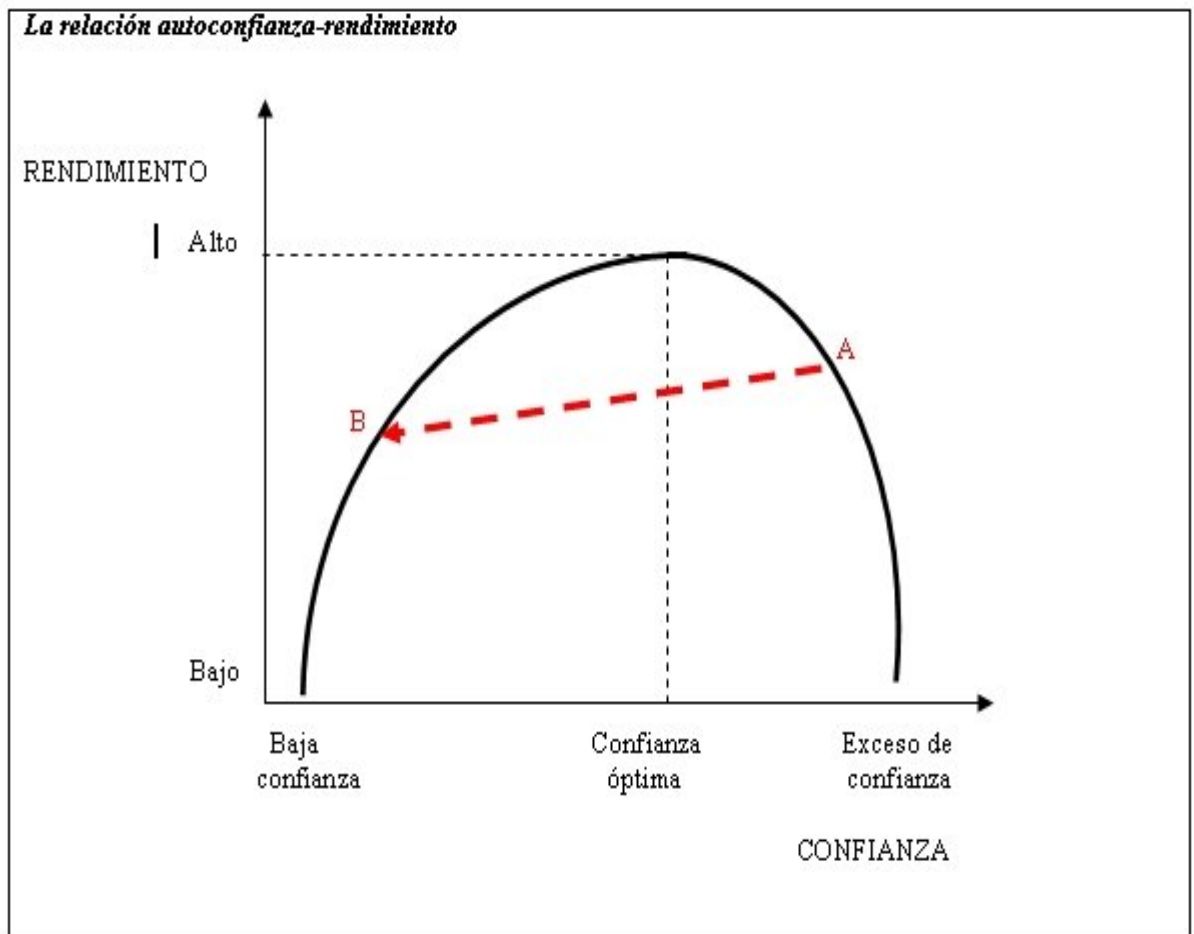
Todo lo anterior se traduce en que la persona segura de sí misma es capaz de tomar desafíos y asumir riesgos, de jugársela por lo que cree o lo que siente justo. Así, sus posibilidades de vivir nuevas experiencias se ven acrecentadas, permitiéndole un mayor crecimiento personal, y muchas veces también un nuevo re-aseguramiento de su forma de conducirse. En otras palabras, le refuerza sus sentimientos de seguridad personal y autoconfianza. (Garrido Galvéz y Paredes Prado, 2007)

II.3.5 Relaciones entre confianza y rendimiento

“Tener autoconfianza no garantiza al 100% que se realizará una buena ejecución, pero si no se tiene confianza es difícil que el deportista obtenga un buen rendimiento”. (Balaguer, I, 1994: 178)

La gráfica que se obtiene al relacionar la autoconfianza con la actuación en una competición es similar a la que se obtiene al relacionar la activación con el rendimiento.

Como podemos observar en la gráfica, mucha confianza es igual de malo que poca confianza. Cuando existe exceso de confianza el deportista cree que ya no tiene que seguir esforzándose para conseguir una buena



ejecución y entonces puede fracasar. En las situaciones de exceso de confianza el deportista se sobreestima y subestima al contrario o contrarios, a la situación, etc. Suele suceder cuando compite con deportistas de menor nivel. Al confiarse en exceso y perder el respeto a la situación la concentración empieza a fallar y la ejecución empieza a fallar. (Balaguer, I,1994)

Efectos de la confianza óptima

Cuando la autoconfianza está en su nivel óptimo es cuando los deportistas establecen metas realistas basándose en sus propias habilidades.

- Activa emociones positivas

Tener confianza aumenta el placer que uno obtiene en la práctica deportiva. A su vez, si uno está convencido de lo que hace se mantiene sereno y conserva la compostura aún en situaciones adversas.

Si alguien realiza una actividad en la cual no se tiene confianza pero ha puesto mucho de uno (alto compromiso) y a su vez se siente evaluado, esa actividad seguramente se sufrirá más de lo que se disfrutará.

- Facilita la concentración

La autoconfianza ayuda a que uno pueda mantenerse concentrado en la tarea que debe desarrollar y mantiene a raya las dudas o preocupaciones que uno pueda tener.

- Influye sobre el tipo de metas planteadas

Las personas que tienen una confianza óptima eligen tareas realistas que representan un verdadero desafío para ellos. También suelen poner el énfasis en metas de tarea porque compiten para superarse a sí mismos y no necesitan hacer cosas para impresionar a los demás.

El deportista que tiene baja autoconfianza tiende a elegir metas fáciles, que no representan un verdadero desafío porque no se atreve a exponerse y mostrar su valía como deportista (no como persona, muchas veces las cosas se confunden); o elige metas excesivamente difíciles donde no tienen nada que perder. En cierto sentido temen conocer su verdadero potencial y sus reales limitaciones.

- Influye sobre la elección de estrategias de juego

No es la misma la estrategia que se plantea cuando se sale a ganar un partido que cuando se sale a no perder y en esto va a influir la confianza que uno tenga para alcanzar uno u otro resultado. Si uno posee confianza no va a temer arriesgar lo necesario en pos de sus objetivos. El deportista inseguro se mostrará temeroso, no se va animar a arriesgarse y aplicará una táctica más conservadora.

- Aumenta el esfuerzo (cantidad y duración)

Cuando alguien está convencido de que puede conseguir su objetivo persiste durante más tiempo y realiza todo el esfuerzo posible para

alcanzarlo. Por ejemplo, un equipo que va perdiendo pero sabe que puede dar vuelta el encuentro va a esforzarse hasta el último segundo por volcar el resultado a su favor.

- Aumenta la reacción frente a la adversidad

El deportista en el que la adversidad no hace mella sino que aumenta su espíritu competitivo va a conservar la compostura frente a situaciones límites y no va a abandonar hasta el final. Hay diversas maneras de abandonar en el deporte: puede uno "tirar" un partido, darse por vencido, "borrarse" en los momentos difíciles, hasta una lesión puede ser una forma (a veces inconsciente) de abandono. Estas situaciones van a estar relacionadas con una baja autoconfianza.

En resumen, el deportista que posee autoconfianza conoce sus fortalezas y debilidades pero no va a temer jugársela en pos de sus objetivos, aún exponiéndose a fallar. Se mantiene motivado y va a obtener placer en el hecho de ponerse a prueba y buscar superarse. La confianza óptima no garantiza que se va a obtener el rendimiento óptimo pero sí que se va a hacer todos los esfuerzos necesarios para lograrlo.

Falta de confianza

La falta de confianza genera dudas, auto-verbalizaciones negativas, indecisión, ansiedad, falta de concentración. En realidad, estos fenómenos están interrelacionados de modo tal que es difícil indicar cuál está en el origen. En el fondo suele haber un muy importante miedo al fracaso. Aquí habría que analizar cada caso individualmente para ver cual es el preponderante y que estrategia de intervención se puede aplicar. Un claro ejemplo de falta de confianza suele ser aquel jugador que rinde en entrenamientos mucho más de lo que rinde en los partidos.

Exceso de confianza

Habíamos definido la autoconfianza como la *creencia interna de que uno es capaz de hacer algo*. Esta creencia tiene que ser realista, sino es falsa

confianza o una simple expresión de deseos. Es muy diferente estar convencido de que puedo lograr algo a simplemente esperar que suceda mágicamente.

El deportista con exceso de confianza entra a jugar "canchereando", no se concentra adecuadamente en la tarea que debe realizar, también suele estar sub-motivado porque no le dedica las energías necesarias que la situación demandas, no se prepara adecuadamente y toma riesgos innecesarios.

Para complicar las cosas aún más, la falsa "confianza" suele ser un intento de ocultar una verdadera falta de confianza. Como en el deporte suelen condenarse actitudes como la expresión de dudas, entonces, el deportista pretende actuar como si tuviera toda la confianza del mundo cuando, en realidad, no se siente capacitado para el desafío al que se enfrenta. Incluso puede ver en ese desafío una verdadera amenaza a su autoestima. Los entrenadores pueden modificar esto creando un clima de apertura y fluída comunicación con sus dirigidos donde éstos puedan expresar libremente sus dudas y los temas que los preocupan.(García Ucha, F, 2002)

II.3.6 Entrenamiento de la auto-confianza

La confianza es algo que produce la persona por si misma, pero esta puede entrenarse para aumentarla mediante un trabajo. Para ello es necesario que los deportistas analicen situaciones donde han tenido una confianza óptima, así como otras donde tuvieron exceso o falta de la misma.

Se analiza mediante diversas preguntas, y en diversas situaciones; y a partir de estos resultados, sabríamos en que áreas necesitaríamos intervenir, para que el deportista consiga su nivel óptimo de confianza, ya que cada persona es un caso diferente.

Con este entrenamiento conseguiremos mejorar la confianza del deportista y así tener más posibilidades de obtener un buen rendimiento en su deporte.

Se puede mejorar mediante diversas técnicas:

a) Visualización o practica imaginada: Es muy difícil entrenar con las condiciones reales de la competición, ya que son muy específicas, como situaciones de gran presión; por ello se recurre a esta técnica para entrenar

mediante una práctica imaginada situándonos en situación futura real de competición.

b) Establecer metas realistas: Esta es la base para que el deportista gane confianza, ya que si se establecen metas imposibles, este ira perdiendo confianza en si mismo al ver que sus esfuerzos no producen los objetivos deseados.

c) Establecer metas de rendimiento: Hay que evitar cuantificar el éxito atendiendo a los resultados, ya que esto depende de muchos factores; atendiendo al rendimiento o a la ejecución que es lo que realmente nos interesa en el deportista.

d) Autodisciplina: El deportista ha de tener autodisciplina tanto en el entrenamiento físico como psicológico, ya que el esfuerzo y la disciplina del deportista son base del éxito de su progreso.

e) Actitud positiva: Es otra de las bases tanto para la mejora y el éxito de los deportistas, ya que una actitud positiva facilita el aprendizaje, y predispone al jugador como receptor de estímulos que capta con mayor facilidad.

f) Control de pensamientos: El deportista ha de aprender a controlar sus pensamientos para así mantener esta actitud positiva siempre, intentando dar de si el máximo en cada momento, y no tener bajadas o cambios en cuanto a su confianza durante la temporada.

g) Buena preparación física: Es una de las bases de todo deporte, ya que se requiere el buen estado físico para obtener buenos resultados de ejecución.

h) Rutinas y estrategias: Es bueno establecer unas rutinas fijadas para las previas de la competición (partidos), ya que así se reduce la ansiedad, miedos o presiones de los deportistas, independientemente del momento o situación de la competición en el que se encuentre; en cuanto a las estrategias, son necesarias en todos los deportes para saber como jugar al contrario en determinadas situaciones para que los jugadores no se estanquen y se vengan a bajo ante las diversas adversidades.

II.3.7 Modelo conceptual sobre la auto-confianza en el deporte

Tanto este modelo como sus instrumentos nos permiten obtener una predicción consistente de las conductas de los diferentes deportes.

Vealey definió la confianza como “la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte”.

En el modelo se distinguen varios aspectos:

a) Confianza “rasgo”: que es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen usualmente acerca de su habilidad para tener éxito en el deporte.

b) La orientación competitiva: se refiere a un análisis sobre si el deportista se orienta preferentemente a los resultados o a la ejecución. Vealey las diferencio en dos: 1- jugar bien, y 2- ganar; como las metas sobre las que se basa la orientación del deportista.

c) Confianza “estado”: que es la creencia o el grado de certeza que los individuos poseen en un momento o situación particular sobre su habilidad para tener éxito en el deporte.

Tanto la autoconfianza rasgo como la orientación competitiva interactúan con la situación objetiva del deportista para producir la autoconfianza estado.

II.3.8 Evaluación de la auto-confianza en el deporte

Se utiliza principalmente el autoinforme.

Recomendaciones para evaluar la autoeficacia.

Sea cual fuere el modelo elegido, debemos tener en cuenta una serie de importantes recomendaciones para evaluar la autoeficacia:

- Además de lo mental es importante la autoeficacia física.
- Incluir ítems para evaluar un posible exceso de confianza.
- Es importante evaluar la autoeficacia en los entrenamientos del deportista.
- Tener en cuenta otros hechos como la presión, el arbitraje y los compañeros de juego.

II.3.9 Teoría de la auto-confianza

Según Bandura la autoeficacia son las percepciones que una persona tiene sobre su propia capacidad para actuar a un nivel determinado para realizar una tarea concreta.

La teoría de la autoeficacia es una teoría socio-cognitiva, donde el comportamiento se adquiere de un entorno social a través del aprendizaje,

es decir, que nuestro comportamiento viene determinado por nuestras respuestas por lo que aprendemos ante determinados estímulos que provienen de nuestro entorno social.

Esta teoría considera la autoeficacia como un mecanismo que media entre la motivación y la conducta.

Esta teoría, tiene como principios clave:

1-Determinismo reciproco:

Según este modelo, cada uno de los tres factores actúan entre si como determinantes interactivos, es decir, que la conducta, los factores personales y el ambiente, no son factores determinantes en si, si no que unos determinan a otros aunque de diferente manera según la persona, pero todos tienen su importancia de determinación, y todos ellos se ven afectados entre si unos por otros, formando así el comportamiento de la persona.

La influencia de cada uno de estos tres factores es relativa y variara en función de los individuos y de las circunstancias. Es lo que se llama modelo de reciprocidad triádica:

- Conducta
- Factores ambiente
- Personales

2- Autorreflexión, pensamiento autorreferente:

Esta teoría trata al pensamiento autorreferente sobre el funcionamiento psicosocial que actúa como mediador de la conducta y la motivación de las personas, es decir, que según el juicio de valor o valores de la persona, sobre las posibles formas de obrar ante determinadas situaciones, influirá en su conducta, en su forma de pensar y en sus reacciones emocionales.

Esta teoría hace una distinción conceptual entre:

1- Expectativas de eficacia: son la creencia de que uno es capaz de ejecutar con éxito un determinado comportamiento, obteniendo con él unos determinados resultados. Estas creencias se suelen formar a través de experiencias anteriores, y pueden cambiar en el futuro.

2- Expectativas de resultados: son la creencia de que un determinado comportamiento ira seguido de unas determinadas consecuencias. No se refiere a resultado deportivo, sino lo que conlleva esos resultados.

Ambas expectativas son antecedentes de la acción, y actúan como motivadores y guías cognitivas de la acción, como determinantes de la elección de actividades, del esfuerzo y persistencia, de los patrones de pensamiento y de las determinadas respuestas emocionales.

La elevada autoeficacia es una condición necesaria para una buena ejecución, pero no suficiente, ya que para ello también es necesario que el deportista posea una buena motivación y las habilidades necesarias para el deporte.

La autoeficacia tiene en sus funciones influir sobre:

a) Elección de conductas: Al considerarse eficaz, el deportista se impone a si mismo nuevos retos que favorecen el desarrollo de actividades nuevas favoreciendo su aprendizaje.

b) Esfuerzo empleado y persistencia: Estos deportistas aumentan sus esfuerzos, si su forma de actuar no produce los resultados que se había planteado, siendo más persistentes para así lograr el objetivo fijado. Además afrontan tareas difíciles con menor ansiedad, ya que confían en hacerlo bien, porque se sienten eficaces.

c) Patrones de pensamiento y reacciones emocionales: Crean una serie de patrones de pensamiento ante situaciones adversas, donde el deportista, al sentirse eficaz lucha por salir de ellas. También ocurre con las reacciones emocionales, manteniéndolas positivas. (Balaguer,I, 2006)

III- MÉTODO

III-1 Tipo de estudio

El estudio es descriptivo y correlacional.

Descriptivo porque busca especificar las propiedades importantes de personas grupos o comunidades o cualquier fenómeno que sea sometido al análisis. Esto es describir situaciones o eventos, es decir cómo se manifiesta determinado fenómeno.

En un estudio descriptivo se seleccionan una serie de cuestiones y se miden cada una de ellas independientemente para así describir lo que así se investiga. Estos miden de manera más o menos independiente los conceptos o variables a los que se refieren.

Correlacional porque tiene como propósito medir el grado de relación que existe entre dos o mas conceptos o variables dentro de un contexto particular. La utilidad y propósito del mismo es saber como se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables.

En este caso se evaluará si la variable auto-confianza está correlacionada con la variable éxito deportivo lo cual demostraría que cuando una varía la otra variable relacionada también varía.

III-2 Diseño de investigación

No experimental transeccional ya que se realiza sin manipular deliberadamente las variables independientes, se basa en las variables que se dieron en la realidad sin la participación directa del investigador, los hechos y variables ya ocurrieron. Es intencional ya que se seleccionaron los casos característicos de la población limitando la muestra a estos casos. Describe relaciones entre 2 o mas variables en un momento determinado.

III-3 Muestra

El tipo de muestra es no probabilística ya que la selección de los elementos no depende de la probabilidad sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o de un grupo de personas.

La población es de N=40 sujetos y la muestra quedará constituida por n= 11 sujetos. La misma no será seleccionada al azar sino por decisión del investigador, es decir de carácter intencional. Se eligieron estos remeros ya que presentaban un tiempo de entrenamiento similar, el rango de diferencia de edad no supera un año y todos competían en el campeonato aniversario de Curauma Chile

III-4 Hipótesis

III-4.1

Hi₁: “Los remeros de la escuela de remo Del Club Mendoza de Regatas, que presentan mayor nivel de auto-confianza en la competencia realizada en Curauma, Chile, dentro de la temporada de enero a marzo de 2009, logran mejores resultados deportivos que los remeros con menores niveles de auto-confianza.”

III-5 Variables intervinientes y ajenas

III-5.1 Variable independiente: “auto-confianza”: La autoconfianza es el convencimiento íntimo de que uno es capaz de realizar con éxito una determinada tarea o misión, o bien elegir la mejor alternativa cuando se presenta un problema, es decir tomar la mejor decisión.

III-5.2 Variable dependiente: “Resultados deportivos”. Se considerarán buenos resultados deportivos del puesto 1 al puesto 3 en las regatas de 6 competidores y el puesto 1 para las regatas de 3 competidores.

III-5.3 Variables Ajenas: Nivel de entrenamiento, años de experiencia, cantidad de regatas corridas, nutrición, clima.

III-6 Instrumentos de medición y recolección de datos

Los instrumentos de medición consisten en:

- Dos cuestionarios que el sujeto llena por sí mismo:
 1. El CSAI-2 Competitive state anxiety inventory-2.
 2. Inventario Psicológico de Rendimiento Deportivo de LOHER

Ambos instrumentos han sido utilizados en diversas investigaciones:

El inventario CSAI-2 ha sido utilizado en la investigación de José M^a Buceta, Andrés López de la Llave, M^a del Carmen Pérez-Llantada, Montserrat Vallejo

y M^a Dolores del Pino (2003) titulada "El estado psicológico de corredores populares de maratón en los días anteriores las pruebas donde se midieron las variables: ansiedad-estado somática, ansiedad-estado cognitiva y autoconfianza-estado.

En la investigación titulada "Efectos de un programa de entrenamiento sobre el estado de ánimo la ansiedad en mujeres sedentarias" de Esperanza González Bono, Juan M. Núñez y Alicia Salvador (1997)

El inventario **Psicológico de Rendimiento Deportivo** de Loher fue utilizado en la investigación titulada "La incidencia de la autovaloración en el rendimiento deportivo en atletas de tiro con arco" de Díaz Medina, Katuska; Quintana Orobio, María Magdalena (2001); entre otras.

Los cuestionarios consisten en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir.

- Recogida de datos por parte de 2 observadores de los resultados deportivos en la competencia.

Los test se tomaron una hora y media antes de la competencia de cada sujeto. Como el horario de cada prueba era distinto se fue tomando a cada sujeto de acuerdo a su horario. Se los hacía sentar en una habitación con vista a la pista en silencio y se les daba una lapicera. Se les dio primero un test y cuando finalizaban se les daba el segundo test. Se les pedía que completaran las respuestas con sinceridad pensando en la competencia que les tocaba afrontar en una hora y media.

Una vez terminado los dos test se colocaban en el mismo lugar en una carpeta.

III-6.1 El CSAI-2 (Competitive state anxiety inventory-2) de Martens, Vealey y Burton 1990, una escala que divide la ansiedad en tres componentes uno de los cuales es la auto-confianza, único ítem que se tomará en cuenta en la toma. El test completo consta de 26 ítems de afirmaciones que los atletas utilizan para describir sus sentimientos antes de la competencia, en donde el sujeto deberá marcar cómo se siente en ese momento; las posibles

respuestas a cada afirmación pueden ser: para nada, algo, moderadamente o muchísimo. El score de la escala se hace sumando el valor de cada ítem que va de 1 a 4.

CSAI-2 (Competitive state anxiety inventory-2) de Martens, Vealey y Burton

Nombre:Fecha.....

Deporte:

Edad: Edad deportiva:

Institución:

Otros datos de interés:

Indicaciones: completa la siguiente escala en dos ocasiones diferentes en un momento de tranquilidad antes de una práctica cuando estás bastante relajado, y en una situación competitiva que sientes que es altamente estresante. Si no estás actualmente en competencia, recuerda esas situaciones lo más claramente posible y anota tus respuestas.

Debajo hay afirmaciones que los atletas utilizan para describir sus sentimientos antes de la competencia. Lee cada afirmación y circula el número apropiado para indicar cómo te sientes ahora, *en este momento*. No hay respuestas correctas o erróneas. No gastes mucho tiempo en cada una de las afirmaciones.

	Para nada	Algo	Moderadamente	Muchísimo
1) Estoy preocupado por esta competencia	1	2	3	4
2) Me siento nervioso	1	2	3	4
3) Me siento tranquilo	1	2	3	4
4) Tengo dudas sobre mí	1	2	3	4
5) Me siento agitado	1	2	3	4
6) Me siento cómodo	1	2	3	4
7) Estoy preocupado por que en esta competencia no puedo hacerlo tan bien como podría	1	2	3	4
8) Siento mi cuerpo tenso	1	2	3	4
9) Me siento con confianza en mí mismo	1	2	3	4
10) Estoy preocupado por perder	1	2	3	4
11) Siento mi estómago tenso	1	2	3	4

12) Me siento seguro	1	2	3	4
13) Estoy preocupado por si pierdo	1	2	3	4
14) Siento mi cuerpo relajado	1	2	3	4
15) Confío en poder afrontar el desafío	1	2	3	4
16) Me preocupa tener una pobre performance	1	2	3	4
17) Mi corazón está acelerado	1	2	3	4
18) Confío en tener una pobre performance	1	2	3	4
19) Estoy preocupado por alcanzar mi gol	1	2	3	4
20) Siento que mi estómago se hunde	1	2	3	4
21) Me siento mentalmente relajado	1	2	3	4
22) Me preocupa que los demás se sientan decepcionados con mi performance	1	2	3	4
23) Mis manos están húmedas y frías	1	2	3	4
24) Estoy confiado porque mentalmente me hice la película de alcanzar mi gol	1	2	3	4
25) Estoy preocupado porque no podré concentrarme	1	2	3	4
26) Siento tenso el cuerpo	1	2	3	4

La escala divide la ansiedad en tres componentes: ansiedad cognitiva, ansiedad somática, y un componente relacionado: la auto-confianza. La auto-confianza tiende a ser lo opuesto a la ansiedad cognitiva y es otro factor importante en el manejo del stress.

El score de cada escala se realiza sumando el valor de cada ítem, con excepción del ítem 14, donde el score es al revés, (1 para el 4, etc.).

La totalización de los scores se hace de la siguiente manera:

Ansiedad estado cognitiva: sumar ítems 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22 y 25

Ansiedad estado somático: sumar ítems 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 y 26

Ansiedad de auto-confianza: sumar ítems 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21 y 24

El rango de cada escala es de 9 a 36, donde 9 indica baja ansiedad (confianza) y 36 alta ansiedad.

Considerando de 8 a 16 bajo nivel de autoconfianza, de 17 a 24 moderado nivel de autoconfianza y de 25 a 32 alto nivel de autoconfianza.

III-6.2 El Inventario de rendimiento psicológico.

Consiste en 42 afirmaciones con el mismo formato del test anterior, el mismo mide la auto-confianza, energía negativa, control visual de imagen, entre

otros. Sólo se utilizarán en este trabajo los resultados arrojados por el test referente a la auto-confianza.

Inventario psicológico de rendimiento deportivo para deportes individuales – LOHER (1982)

Inventario Psicológico De Rendimiento Deportivo – LOHER

Datos de filiación

Fecha:

Edad:

Nombre:

Apellidos:

Lugar de nacimiento:

Fecha nacimiento:

Club:

Categoría:

A continuación encontrarás una serie de afirmaciones, las cuales permitirán conocer tu opinión respecto de las mismas. No hay respuestas correctas o incorrectas, sólo las que tú como jugador tienes y te hacen caracterizar respecto a otros jugadores. Debes contestar todas señalando la opción que se ajuste más a tus criterios.

1. Yo me veo a mí mismo más como un perdedor que como un ganador, durante las competencias.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

2. Yo me enfado y me frustro durante la competición.

1. Casi siempre
2. A menudo

3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

3. Yo llego a distraerme y perder mi concentración durante la competición.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

4. Antes de la competición, yo me imagino a mí mismo ejecutando mis acciones y rindiendo perfectamente.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

5. Yo estoy altamente motivado para dar lo mejor de mí en la competición.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

6. Yo puedo mantener emociones positivas durante la competición.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

7. Durante la competición estoy pensando positivamente.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

8. Yo creo en mí mismo como deportista.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

9. Yo estoy nervioso durante la competición.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

10. En los momentos difíciles de la competición, me da la impresión de que mi mente comienza a correr a más de 100 Km. /h.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

11. Yo practico habitualmente mis habilidades físicas.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

12. Los objetivos que yo me he propuesto como deportista se mantienen trabajando duro.

5. Casi siempre

4. A menudo

3. Alguna vez

2. Rara vez

1. Casi nunca

13. Yo disfruto de la competición aunque me encuentre con dificultades.

5. Casi siempre

4. A menudo

3. Alguna vez

2. Rara vez

1. Casi nunca

14. Durante la competición tengo pensamientos de carácter negativo.

1. Casi siempre

2. A menudo

3. Alguna vez

4. Rara vez

5. Casi nunca

15. Yo pierdo mi confianza fácilmente.

1. Casi siempre

2. A menudo

3. Alguna vez

4. Rara vez

5. Casi nunca

16. Los errores durante la competición me hacen sentir y pensar negativamente.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

17. Yo puedo intervenir rápidamente sobre mis emociones y recuperar mi concentración.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

18. Me resulta fácil imaginarme realizando mi deporte.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

19. Yo no necesito que me empujen a entrenar duro y competir con intensidad. Yo soy mi mejor disparador.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

20. Yo tiendo a desinflarme emocionalmente.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

21. Yo empleo el 100% de mi esfuerzo durante la competición, pase lo que pase.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

22. Yo puedo rendir por encima de mi talento y habilidades.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

23. Mis músculos se tensan mucho durante la competición.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

24. Yo me distraigo durante la competición.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

25. Antes de la competición, yo me visualizo superando situaciones difíciles y ejecutando acciones complejas.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

26. Yo daría gustosamente lo que fuera por desarrollar toda mi capacidad deportiva y alcanzar la cumbre como deportista.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

27. Yo entreno con una intensidad superior y positiva.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

28. Yo soy capaz de cambiar estados de humor negativos en positivos controlando mi pensamiento.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

29. Yo soy un competidor mentalmente tenaz.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

30. Eventos incontrolables como el viento, las trampas de los contrarios, caídas, el arbitraje... me alteran y derrumban.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

31. Durante la competición utilizo imágenes que me ayudan a rendir mejor.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

32. Durante la competición pienso en errores pasados o en oportunidades perdidas.

5. Casi siempre

4. A menudo

3. Alguna vez

2. Rara vez

1. Casi nunca

33. Yo estoy aburrido y quemado.

1. Casi siempre

2. A menudo

3. Alguna vez

4. Rara vez

5. Casi nunca

34. Las situaciones difíciles para mí suponen un desafío y me inspiran.

5. Casi siempre

4. A menudo

3. Alguna vez

2. Rara vez

1. Casi nunca

35. Mi entrenador diría de mí que tengo un comportamiento bueno.

5. Casi siempre

4. A menudo

3. Alguna vez

2. Rara vez

1. Casi nunca

36. Yo creo que doy la imagen de ser un buen luchador.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

37. Yo puedo permanecer tranquilo durante la competición aunque aparezcan problemas que me preocupan.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

38. Mi concentración se rompe fácilmente.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

39. Cuando yo me imagino a mí mismo compitiendo o entrenando, yo puedo ver y sentir las cosas de forma muy clara.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

40. Al despertar por las mañanas me siento nervioso en relación a los entrenamientos y competiciones.

1. Casi siempre
2. A menudo
3. Alguna vez
4. Rara vez
5. Casi nunca

41. Practicar este deporte me hace disfrutar y sentirme realizado.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

42. Yo puedo transformar un problema deportivo (crisis) en una oportunidad.

5. Casi siempre
4. A menudo
3. Alguna vez
2. Rara vez
1. Casi nunca

			Control			
Auto- confianza	Energía negativa	Control de la atención	visual y de imagen	Nivel moti- vacional	Energía positiva	Control de actitud
1.....	2.....	3.....	4.....	5.....	6.....	7.....
8.....	9.....	10.....	11.....	12.....	13.....	14.....
15.....	16.....	17.....	18.....	19.....	20.....	21.....
22.....	23.....	24.....	25.....	26.....	27.....	28.....
29.....	30.....	31.....	32.....	33.....	34.....	35.....
36.....	37.....	38.....	39.....	40.....	41.....	42.....

El rango de cada escala es de 6 a 30, donde 6 indica baja ansiedad (confianza) y 30 alta ansiedad.

Considerando de 6 a 13 bajo nivel de autoconfianza, de 14 a 22 moderado nivel de autoconfianza y de 23 a 30 alto nivel de autoconfianza

Registro de resultados deportivos.

Luego de aplicar las técnicas se tomará un registro de los resultados deportivos de los sujetos de la muestra en dicha competencia, considerando buenos resultados deportivos del puesto 1 al 3 en las regatas de 6 competidores y 1 para las regatas de 3 competidores. Se considerará un “resultado regular” al deportista que alcance el 4° lugar en las regatas de 6 competidores. Todos los demás puestos alcanzados se considerarán “pobres resultados deportivos”.

IV-PRESENTACIÓN DE DATOS

Resultados de test psicológicos sobre autoconfianza.

Sujeto	CSAI-2	Inventario de Loher
1	24 (moderado)	24 (alto)
2	23 (moderado)	25 (alto)
3	28 (alto)	26 (alto)
4	25 (alto)	22 (moderado)
5	23 (moderado)	25 (alto)
6	26 (alto)	26 (alto)
7	16 (bajo)	14 (bajo)
8	20 (moderado)	17 (moderado)
9	22 (moderado)	24 (alto)
10	22 (moderado)	20 (moderado)
11	27 (alto)	25 (alto)

Tabla nº 1

En la tabla nº 1 se presentan los resultados obtenidos con el test CSAI-2 y el inventario de Loher. De acuerdo a la escala del test se colocó alto, moderado y bajo nivel de autoconfianza según el resultado obtenido por cada sujeto.

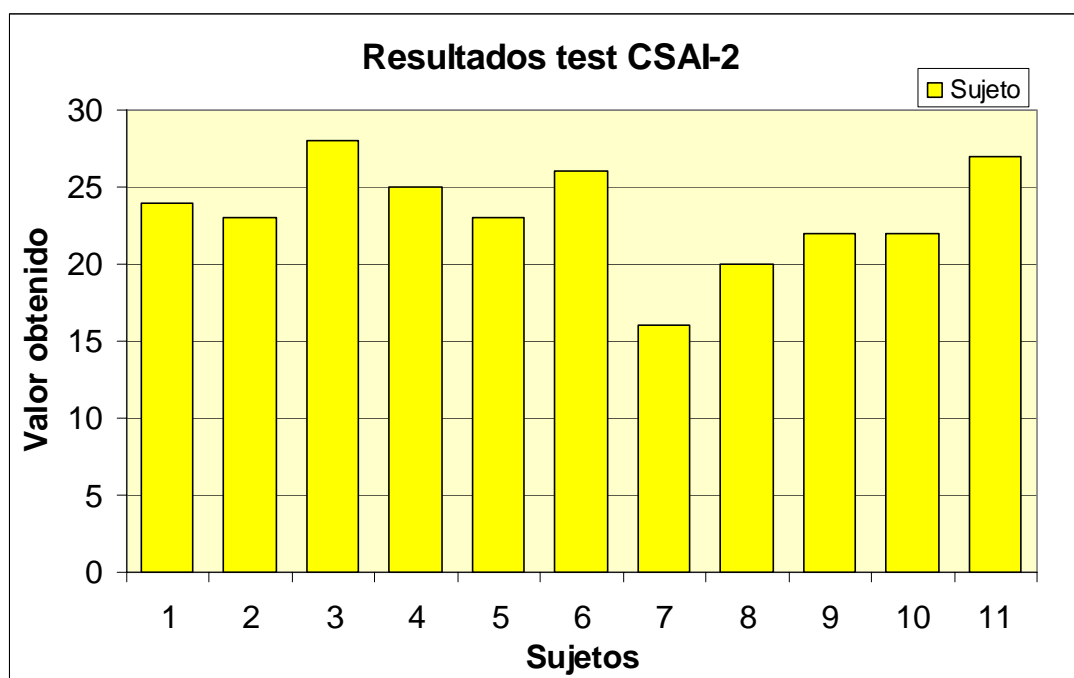


Gráfico nº 1

En el gráfico n° 1 se puede observar que los sujetos 3, 4, 6 y 11 obtuvieron altos niveles de autoconfianza, los sujetos 1, 2, 5, 8, 9 y 10 obtuvieron un moderado nivel de autoconfianza y por último el sujeto 7 obtuvo un bajo nivel de autoconfianza.

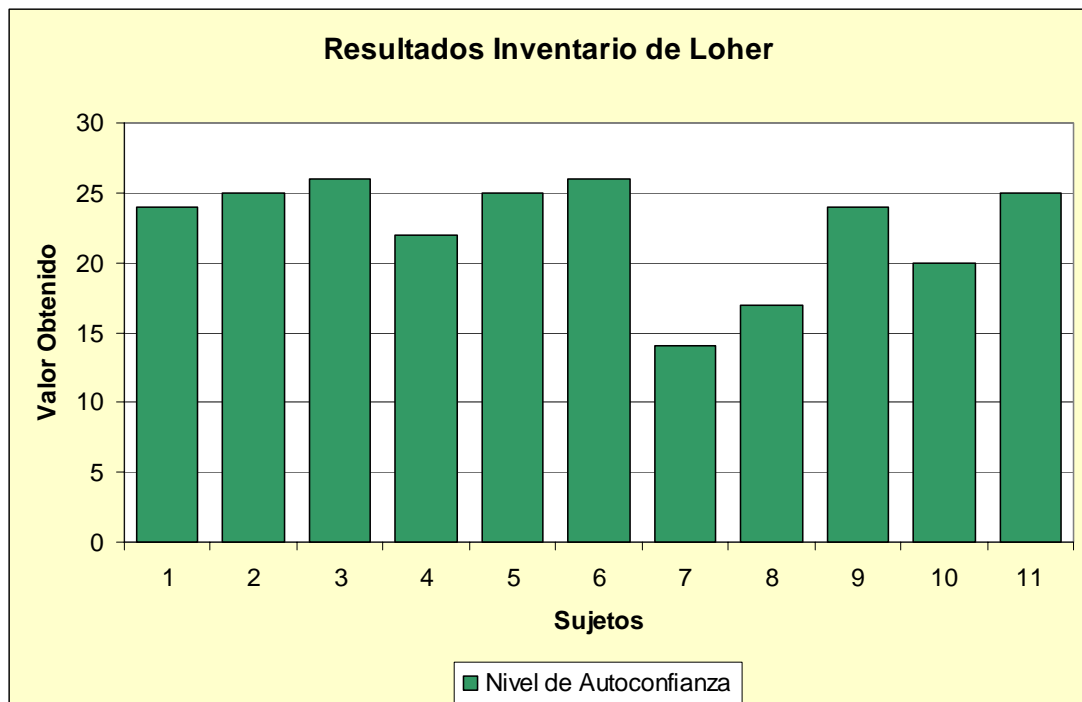


Gráfico n° 2

En el gráfico n° 2 los sujetos 1, 2, 3, 5, 6, 9 y 11 obtuvieron alto nivel de autoconfianza. Los sujetos 4, 8 y 10 obtuvieron un moderado nivel de autoconfianza. Por último el sujeto n° 7 obtuvo un bajo nivel de autoconfianza.

Nivel de autoconfianza y resultados de las regatas.

Sujeto	CSAI-2	Inventario de Loher	Resultados
1	Moderado	Alto	1° de 12 competidores
2	Moderado	Alto	3° de 6 competidores
3	Alto	Alto	3° de 6 competidores
4	Alto	Moderado	2° de 6 competidores
5	Moderado	Alto	2° de 6 competidores
6	Alto	Alto	2° de 6 competidores
7	Bajo	Bajo	3° de 3 competidores
8	Moderado	Moderado	3° de 3 competidores
9	Moderado	Alto	4° de 6 competidores
10	Moderado	Moderado	4° de 6 competidores
11	Alto	Alto	1° de 12 competidores

Tabla nº 2

En la tabla nº 2 se presentan los resultados obtenidos en el test CSAI-2, Inventario de Rendimiento Deportivo de Loher y los resultados de la Regata de Curauma Chile.

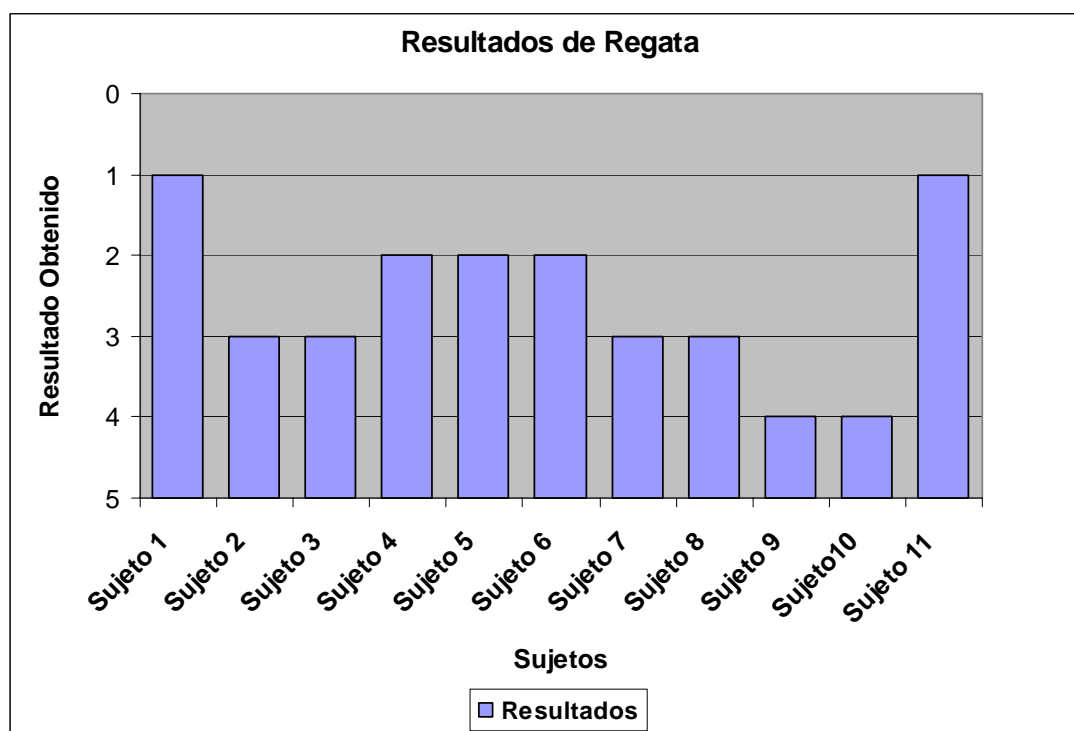


Gráfico nº 3

En el gráfico nº 3 se observan los resultados de la regata. Se puede apreciar que 9 de 11 sujetos consiguieron un lugar en el podio y que tan solo 2 obtuvieron un 4° lugar.

V- ANALISIS DE DATOS

Autoconfianza según test CSAI-2 "vs" Resultados deportivos

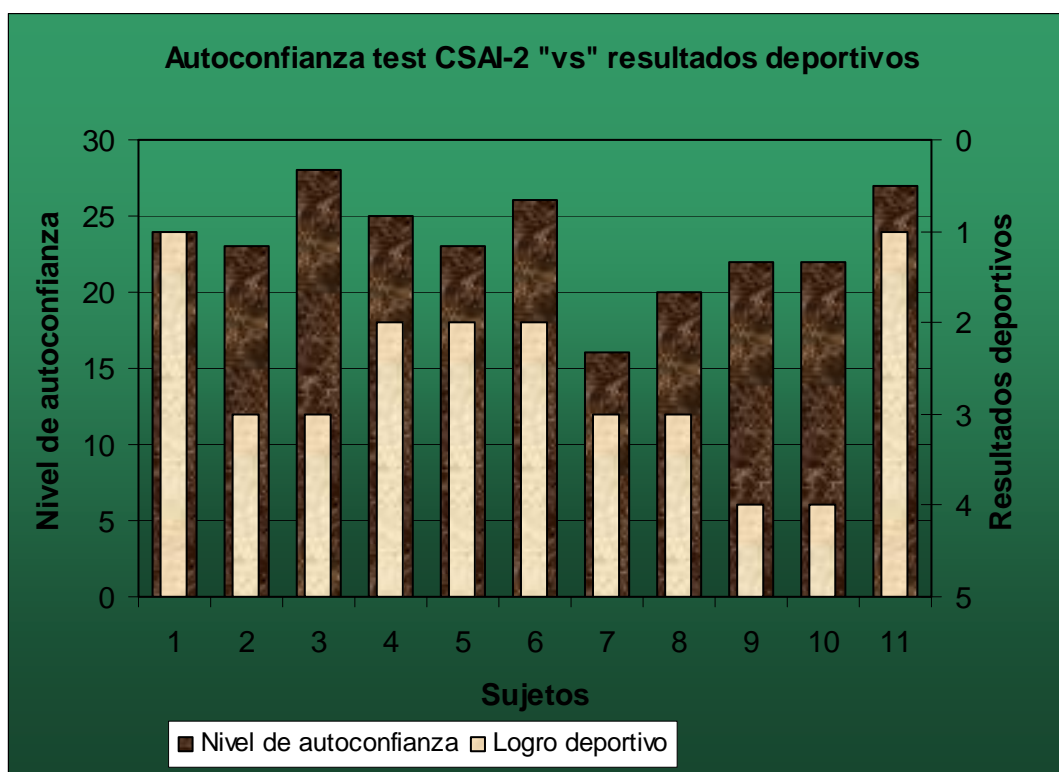


Gráfico n° 4

En el gráfico n° 4 se presenta el nivel de autoconfianza obtenido en el test CSAI-2 y el resultado deportivo alcanzado por cada sujeto en la competencia. Se puede observar que los sujetos que presentan un alto nivel de autoconfianza obtuvieron buenos resultados deportivos exceptuando el sujeto 9 y 10 que presentan un moderado nivel de autoconfianza y obtuvieron un regular resultado deportivo. Por último los sujetos 7 y 8 presentan un bajo y moderado nivel de autoconfianza respectivamente obteniendo malos resultados deportivos.

De acuerdo al análisis estadístico aplicado mediante el software GrapadInstad, se obtuvieron los siguientes resultados.

Mediante el método ANOVA, se obtuvo que el valor de P es de 0.1683, considerado no significativo, por lo cual se establece que no hay diferencias significativas entre el nivel de autoconfianza obtenido en el test CSAI-2 y el resultado deportivo. A su vez, se aplicó el test de correlación de Spearman,

que arrojó el siguiente resultado: $r = 0.5761$, lo que indica que existe correlación entre las variables, pero se encuentra en el mínimo de los valores aceptables. Por esto se establece una correlación positiva entre las dos variables.

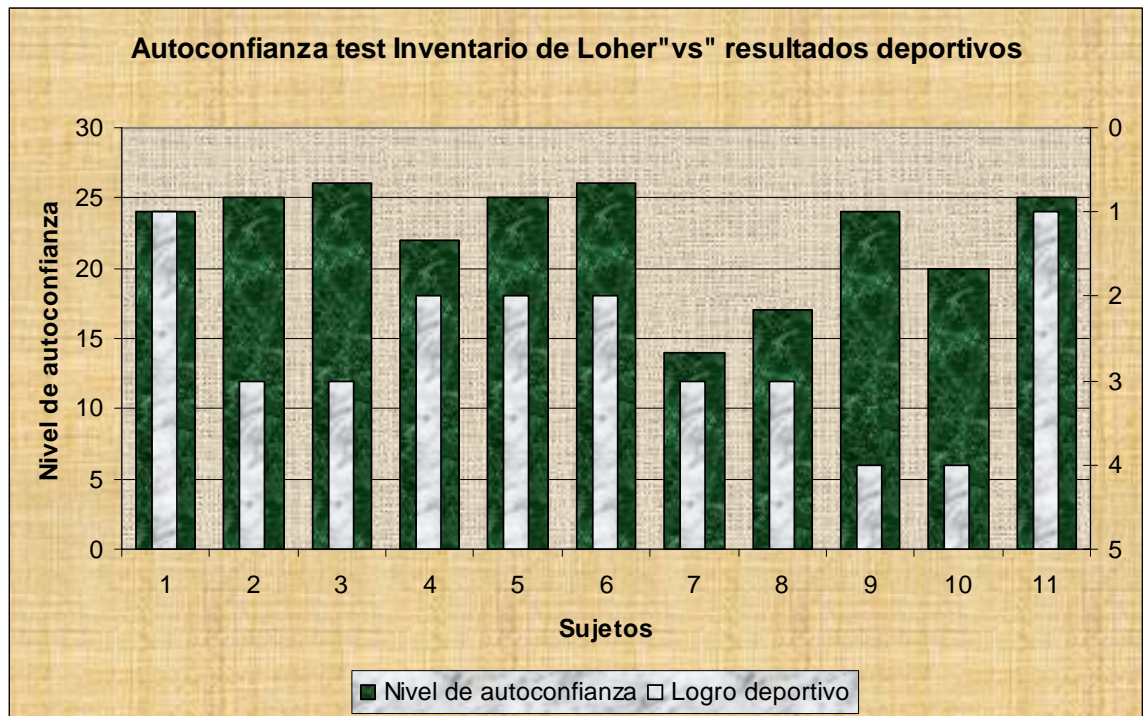


Gráfico nº 5

En el gráfico nº 5 se presenta el nivel de autoconfianza obtenido en el test del Inventario de Loher y el resultado deportivo alcanzado por cada sujeto en la competencia. Como en el gráfico nº 4 se puede apreciar que los sujetos que presentan un alto nivel de autoconfianza obtuvieron buenos resultados deportivos exceptuando los sujetos 9 y 10 que presentan un alto y moderado nivel de autoconfianza respectivamente obteniendo regulares resultados deportivos. Por último los sujetos 7 y 8 alcanzaron un bajo y moderado nivel de autoconfianza respectivamente obteniendo pobres resultados deportivos.

De acuerdo al análisis estadístico aplicado mediante el software GrapadInstad, se obtuvieron los siguientes resultados.

Mediante el método ANOVA, se obtuvo que el valor P es de 0,2942, considerado no significativo, por lo cual se establece que no existen

diferencias significativas entre el nivel de autoconfianza en el test de Inventario de Loher y el resultado deportivo.

A su vez, se aplicó el test de correlación de Spearman, que arrojó el siguiente resultado: $r = 0.3374$, lo que indica una baja correlación entre las variables.

Por los resultados hallados en ambos test, y su correlación con los resultados deportivos obtenidos, no se acepta la hipótesis de investigación ya que los remeros de la escuela de remo Del Club Mendoza de Regatas, que presentan mayor nivel de auto-confianza en la competencia realizada en Curauma, Chile, dentro de la temporada de enero a marzo de 2009, no logran mejores resultados deportivos que los remeros con menores niveles de auto-confianza.

VI Discusión

En este estudio de investigación se quiso demostrar la correlación que tenía la variable autoconfianza sobre la variable resultados deportivos para la regata de Curauma, Chile 2009. Para ello se tomaron 2 test de autoconfianza el mismo día de la competencia para también poder obtener de esta manera los resultados deportivos.

En el test CSAI-2 se obtuvo que 4 deportistas alcanzaron un alto nivel de autoconfianza, 6 un moderado nivel de autoconfianza y solo 1 obtuvo un bajo nivel de autoconfianza.

En el test del Inventario Psicológico De Rendimiento Deportivo de Loher se obtuvo que 7 deportistas alcanzaron un alto nivel de autoconfianza, 3 un moderado nivel de autoconfianza y solo 1 un bajo nivel de autoconfianza.

Los resultados obtenidos en la Competencia fueron 2 primeros puestos, 3 segundos puestos, 4 terceros puestos y 2 cuartos puestos.

Podemos señalar que:

- Autoconfianza: Se obtuvieron altos niveles de autoconfianza en la mayoría de los deportistas evaluados y solo un deportista presentó un bajo nivel de autoconfianza.
- Resultados deportivos: La mayoría de los deportistas consiguió un buen resultado deportivo a excepción de 2 competidores, quienes además obtuvieron un moderado y bajo nivel de autoconfianza.

Por lo mencionado anteriormente se afirma que 9 de 11 deportistas evaluados presentaron un alto nivel de autoconfianza y lograron un buen resultado deportivo. También 2 de 11 deportistas presentaron un bajo y moderado nivel de autoconfianza consiguiendo malos resultados deportivos.

Aplicando el método ANOVA se obtuvo que no existen diferencias significativas entre el nivel de autoconfianza obtenido y los resultados deportivos alcanzados.

Así mismo, el test de correlación de Spearman arrojó que existe correlación aceptable para el test de CSAI-2 y baja correlación en el test de Loher.

Al analizar dichos resultados, encontramos que los análisis estadísticos, si bien señalan que existe correlación entre las variables, es muy baja, esto nos lleva a rechazar la hipótesis de investigación. Nos encontramos en el límite de lo aceptable, indicando que se necesitan más estudios para obtener mayor cantidad de datos para analizar.

Por lo expresado anteriormente decimos que:

Rechazamos la hipótesis de investigación al establecer que los remeros de la escuela de remo Del Club Mendoza de Regatas, que presentan mayor nivel de auto-confianza en la competencia realizada en Curauma, Chile, dentro de la temporada de enero a marzo de 2009, no logran mejores resultados deportivos que los remeros con menores niveles de auto-confianza.

En relación a las preguntas de investigación, en la muestra evaluada no se observa una alta influencia de la autoconfianza en los resultados deportivos, no hubo una alta influencia de la autoconfianza sobre los resultados deportivos en las competencias de remo.

VII-CONCLUSIONES

A continuación se presentarán las conclusiones de este trabajo, las cuales no son generalizables por las características de la muestra:

Como conclusión personal y de acuerdo a los resultados obtenidos podemos concluir que la autoconfianza podría no afectar de manera relevante en el remo a la hora de afrontar una competencia.

Sería importante poder realizar el mismo estudio con una muestra más grande y con un grupo de deportistas que se encuentren en un mejor nivel de rendimiento ya que en dicha muestra la correlación observada es débil.

Este tipo de estudios sirve para demostrar a distintos entrenadores de remo la incidencia que tienen los factores psicológicos, como la autoconfianza sobre los resultados deportivos. Y que deben considerarse tan importantes como el clima, el nivel de entrenamiento, nutrición y todos los factores relevantes para conseguir un buen rendimiento en las distintas pruebas.

Como apreciación personal cabe destacar que la autoconfianza podría ser un factor más que aporta en alguna medida al rendimiento deportivo junto a otras variables psicológicas (motivación, ansiedad, etc.), físicas y técnicas, que en un conjunto armónico hacen al buen deportista.

Por último es importante contar con investigaciones este tipo ya que el Club Mendoza de Regatas no posee algún estudio similar. También es importante para entrenadores de otras áreas los cuales podrían investigar desde su deporte la incidencia de la autoconfianza partiendo de la base de este estudio.

VIII-BIBLIOGRAFÍA

-Asociación Argentina de Remo.(1997) “*Reglamento de remo*”

Disponible en:

<http://www.argentina.gov.ar/argentina/portal/documentos/remo.pdf> -

-Bakker, F.C; Whiting, H.T.A y Brug. (1993) “*Psicología del deporte*” Capitulo 1. *El rol del Psicólogo deportivo*. Ediciones Morata.

Disponible en:

http://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=y_Jfst7s9IC&oi=fnd&pg=PA9&dq=psicologia+del+deporte

_Balaguer, I. (1994). “*Entrenamiento psicológico en el deporte*” .Valencia : Albatrós

-Buceta, José María. (2007). “*Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición*”.

Disponible en: <http://www.uned.es/master-psicologia-deporte/articulo3.htm>

_Cox, R. H. (2009). Fundamentos de la psicología del deporte. En Latrónico, A. y Mesher, L. (Trad), *Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones* (pp 3-143). Buenos Aires: Médica Panamericana

-García Cobos, José Luis y Potrillos Strempe, Pablo.(2006) “*Memoria histórica de la barca de Jábega y sus regatas en el puerto de Málaga*”. Málaga. Disponible en: [http://es.wikipedia.org-wiki-remo_\(deporte\)](http://es.wikipedia.org-wiki-remo_(deporte))

-García Ucha, Francisco (2002) “*Psicología de los equipos deportivos*”

Disponible en: <http://cgiesenow.googlepages.com-autoconfianza2>

-Garrido Galvéz y Paredes Prado (2007). “*Aspectos Psicológicos que influyen en el deportista*”

Disponible en: <http://www.fdeportes.com/efd106/aspectos-psicologicos-que-influyen-en-el-deportista>

-Hernández Sampieri, Roberto; Fernández Collado, Carlos y Baptista, Lucio. (1997). Metodología de la Investigación. Mac Graw Hill. México.

-Herreros, Daniel. (1998). "Educación Física y Deportes". Revista digital. Año3. n° 12. Bs. As.

Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd12/remo.htm>

-Weinberg, Robert S. y Gould, Daniel (1996) "*Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico*". Barcelona: Ariel

-Watchler, Daniel (2007). Remo (deporte)

Disponible en: [http://es.wikipedia.org/wiki/Remo_\(deporte\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Remo_(deporte))

IX- ANEXOS

VIII-1 Reglamento

Asociación Argentina de Remo

Reglamento de remo

Actualizado a julio de 1997

Artículo 1º) Una regata de remo es una manifestación deportiva consistente en una diversidad de pruebas, disputadas en distintas clases de botes, por remeros distribuidos en diferentes categorías según sexo, edad y peso.

Las regatas reconocidas por la A.A.R. se clasifican en cinco categorías:

- a) Regatas Internas
- b) Regatas Promocionales
- c) Regatas No Oficiales
- d) Regatas Oficiales
- e) Regatas Especiales

Las Regatas Especiales serán consideradas y autorizadas previamente por la A.A.R., si, a su juicio, propenden al fomento del deporte y no tendrán clasificación.

Los Clubes afiliados situados fuera de las zonas de influencia de las Comisiones de Regatas, podrán realizar regatas de remo, invitando a Clubes nacionales o extranjeros, debiendo cumplir previamente con los requisitos del párrafo anterior.

Regatas Internas

Artículo 2º) Son las que organizan los Clubes afiliados a la A.A.R. exclusivamente para sus asociados. Sus resultados no influyen en la clasificación de los participantes y al intervención de la A.A.R. en ellas se reduce a que se observe el estricto cumplimiento de las disposiciones establecidas en sus estatutos y en el presente Reglamento.

Se podrán invitar en estas regatas a Clubes extranjeros nacionales afiliados o no. En estos casos deberá darse conocimiento a la A.A.R. Dicha condición no regirá para los Clubes ubicados a más de 200 Km. de la sede más cercana de una comisión de Regatas.

Regatas Promocionales

Artículo 3º) Son las que organizan las Comisiones de Regatas, Clubes o Asociaciones, (que deben estar afiliados a la A.A.R. para poder participar), con el patrocinio de la A.A.R., las que solicitarán la autorización para realizarlas a la A.A.R. con una anticipación de no menos de 30 días.

La A.A.R. podrá designar representantes en los casos que juzgue necesario a los efectos de fiscalizar el cumplimiento de los reglamentos.

Regatas No Oficiales

Artículo 4º) Son las regatas organizadas por las Comisiones de Regatas en las que podrán participar Remeros de Clubes argentinos de categoría "A", "B", Clubes extranjeros y Colegios (que deben estar afiliados a la A.A.R. para poder participar) en las siguientes categorías: Menores, Damas y Masters.

Se requerirá:

a) Que se haya constituido una comisión fiscalizadora de la Regata, la que se

responsabilizará por el desarrollo de la misma;

b) Que el consejo de la A.A.R. apruebe previamente el programa, el cual deberá ser remitido con una anticipación de 40 días a consideración del mismo;

c) Que con quince días de anticipación a la fecha en que se correrá la Regata,

acompañen la autorización y conformidad de los clubes afiliados que faciliten el material flotante para disputar aquellas;

d) Que se haga conocer a la A.A.R. con ocho días de anticipación de la fecha de la Regata, la nomina completa de las tripulaciones, titulares y suplentes, como así de las autoridades que fiscalizarán las pruebas;

e) Que se establezca en el programa de Regatas que ella se correrá de acuerdo con el reglamento de la A.A.R.;

f) Que se acepte como fiscalizadores a los delegados que designe la A.A.R., a fin de observar el cumplimiento de los Reglamentos, pudiendo estos, llegado el caso, verificar la identidad de los miembros inscriptos con documentos fehacientes.

Estas regatas no clasifican a los Remeros ni otorgan puntaje, no podrán participar en ellas como Remeros los socios suspendidos o expulsados de

los clubes afiliados, como así tampoco las personas que no reúnan las condiciones de Remeros aficionados según la definición aceptada en el Art. 45º del Estatuto de la A.A.R.

Regatas Oficiales

Artículo 5º) Son las organizadas por las Comisiones de Regatas a las que hace referencia el Art. 38º del Estatuto de la A.A.R. y comprenden las siguientes categorías.

Novicios, Hombres y Damas

Juniors, Damas Intermedias, Seniors B,

Damas Libres, Peso Ligero y Seniors A.

En estas Regatas solamente podrán participar Remeros de Clubes argentinos de:

Categoría "A".

Las Comisiones organizadoras podrán invitar a Clubes del extranjero, por intermedio de la A.A.R., quien lo hará a la Federación respectiva.

Las Comisiones de Regatas deberán invitar directamente a todos los Clubes afiliados a la A.A.R. a las regatas que organicen durante el año Remero.

Representantes de la A.A.R.

Artículo 6º) La A.A.R. designará dos o más delegados para que la represente en todas las reuniones oficiales donde se desarrollen regatas de remo, quienes informaran a esta

Asociación sobre cualquier cuestión ulterior sobre el desarrollo de las pruebas o falta de cumplimiento de los Reglamentos.

En los casos de disputarse Campeonatos Argentinos o Certámenes Internacionales, serán representantes de la A.A.R. los miembros integrantes de la comisión Técnica y de selección de la misma.

En caso de impedimento, se designarán reemplazantes. Para estos eventos los Árbitros serán designados por el Colegio de Árbitros de la A.A.R.

Estos representantes deberán suministrar un informe dentro de los ocho días de disputada de la Regata acerca de las incidencias que se hayan producido fuera del normal desarrollo de las pruebas. Los representantes de la A.A.R. llevarán como distintivo el escudo oficial de la misma aplicado sobre el bolsillo superior del saco.

Las Comisiones de Regatas incluirán en sus programas los nombres de los representantes titulares y suplentes designados.

Organización

Artículo 7º) Las Comisiones de Regatas indicarán en sus programas y avisos que la Regatas que organizan se celebrarán bajo el patrocinio de la A.A.R. de acuerdo con el Reglamento de Remo y Código de Regatas de la misma.

Artículo 8º) En las regatas organizadas por estas Comisiones solo podrán participar los socios de los Clubes afiliados a la A.A.R. y los Clubes radicados en el extranjero, cuyos representantes puedan considerarse individualmente como aficionados, según la definición adoptada en el Estatuto de la A.A.R.

Los socios de los Clubes afiliados que participen en Regatas Oficiales como Remeros y Timoneles (titulares y suplentes) deberán estar inscriptos en la A.A.R. y contar con la habilitación y matriculación expedida por la misma.

Los miembros de las Comisiones de Regatas reconocidas por la A.A.R. no podrán tomar parte como Remeros o Timoneles en las Regatas Oficiales.

El miembro de la Comisión de Regatas, por el solo hecho de inscribirse en una prueba oficial, perderá automáticamente el carácter de tal y no podrá reingresar a la misma hasta tanto no haya transcurrido un año a partir de la fecha de su inscripción.

Artículo 9º) En un programa de Regatas se podrán establecer, por excepción, pruebas destinadas exclusivamente para personas que no sean socias de los Clubes afiliados.

Año Remero

Artículo 10º) El "Año Remero" corresponde al Ejercicio de la A.A.R. (del 1 de junio al 31 de mayo del año siguiente) y las Regatas se desdoblan en dos temporadas.

La primera en el segundo semestre del año calendario y la segunda en el primer semestre del año siguiente.

Clasificación de los Remeros

Artículo 11º) Para la clasificación de los Remeros se tendrán en cuenta la edad en las categorías MENORES, JUNIORS y SENIORS B.

Artículo 12º) Los Remeros se clasifican en las siguientes categorías:

- a) Menores f) Damas Libres
- b) Novicios g) Peso Ligero
- c) Junior h) Seniors A
- d) Damas Intermedias i) Masters
- e) Seniors B

Artículo 13º) Será considerado:

a) MENOR: Todo Remero, hombre o mujer, de hasta 16 años de edad cumplidos o a cumplir en el año calendario.

b) NOVICIO: Todo Remero, hombre o mujer, que no haya competido con anterioridad en pruebas oficiales de otras categorías.

Pierde esta categoría al finalizar el SEMESTRE DEL AÑO REMERO en que ganó la o las pruebas.

Si el Novicio participase en cualquier prueba de una categoría superior perderá su condición de tal.

c) JUNIOR: Todo Remero de hasta 18 años de edad pertenece a la categoría Juniors.

Pierde su condición de tal el 31 de diciembre del año en que cumplió los 18 años de edad.

Si el Junior participa en una categoría superior y gana perderá su condición de tal, con la excepción de la prueba del ocho libre.

d) DAMAS INTERMEDIAS: Para aquellas Remeras ganadoras de la categoría Novicio que no hayan competido en la categoría Libre. Perderán la categoría Intermedia al triunfar en una prueba de esta categoría, pero podrán competir en las pruebas de dicha temporada. El puntaje es idéntico a la categoría Junior.

e) SENIORS B: Un Remero que no es más Junior pertenece a la categoría Seniors B.

Pierde su condición de tal el 31 de diciembre del año en que cumplió los 22 años de edad.

f) DAMAS LIBRE: Una Remera que no es más intermedia pertenece a esta categoría.

g) PESO LIGERO: Todo Remero cuyo peso individual no exceda de los 72,5 Kg. El peso del singlista no podrá pasar de 72,5 Kg. El peso promedio de los

Remeros de una tripulación (sin el Timonel) no puede pasar de 70 Kg. El pesaje de los remeros de Peso Ligero (en camiseta y pantalón corto), tendrá lugar entre una y dos horas antes de su primera prueba cada día de competición.

g) SENIORS A: Un Remero que no es más Seniors B pertenece a la categoría Seniors A.

h) MASTERS: A partir del año en que cumpla 27 años de edad, un Remero que durante un año no haya tomado parte de una prueba oficial, puede participar en la categoría

Master. En esta categoría pueden participar Dirigentes, Jueces, etc. sin perder su condición de tal.

Menores

Artículo 14º) En esta categoría podrán participar todos los Remeros de hasta 16 años de edad cumplidos o a cumplir en el año calendario. No podrán participar ni estar incluidos como suplentes en otra prueba del mismo programa a excepción del Timonel. Los remeros que participen en la categoría Menores no tendrán clasificación y al responsabilidad de su participación será exclusiva de la entidad que representen.

Los resultados de esta categoría no dan puntaje para los premios de conjunto oficiales ni de los que se instituyan ocasionalmente.

En caso de que el número de inscriptos en una prueba de la categoría Menor sobrepase el número de andariveles habilitados, la Comisión de Regatas deberá desdoblar la prueba en tantas series consideradas finales como el número de inscriptos lo requiera.

A un Remero Menor únicamente le estará permitido participar de cualquier categoría de un programa oficial con 16 AÑOS CUMPLIDOS, perdiendo automáticamente su categoría.

Timoneles

Artículo 15º) Los timoneles que intervengan en las categorías Menores pesarán como mínimo 45 Kg., aceptándose en esta categoría un lastre de hasta 15 Kg. Los timoneles que intervengan en la categoría Junior y Damas

pesarán como mínimo 50 kilos. Para las restantes categorías pesarán como mínimo 55 Kg.

El pesaje deberá hacerse en ropas deportivas, es decir con camiseta de mangas cortas y pantalón corto.

La falta de peso de un timonel se compensará con peso muerto de hasta 15 Kg. como máximo, y, si se comprobara que un timonel llevara menos peso del que corresponde la tripulación será descalificada.

El complemento de peso consistirá en una bolsa con arena herméticamente cerrada hasta obtener el peso establecido en la categoría y deberá ser ubicado dentro del bote lo más cerca posible del cuerpo del timonel.

Este adicional se limitará a 10 Kg. como máximo en las pruebas preselectivas y selectivas de carácter internacional como ser Campeonatos Sudamericanos, Mundiales, olímpicos y similares.

Los timoneles forman parte de la tripulación. Un hombre no puede timonear una tripulación femenina y viceversa, salvo en pruebas Master.

Pases de Remeros y Timoneles

Artículo 16º) Toda persona podrá ser socio de más de un Club, pero como Remero o timonel, en Regatas Oficiales o locales, podrá intervenir representando solo a uno de ellos.

Artículo 17º) Para pasar como Remero o Timonel de un Club a otro debe solicitar y obtener la autorización de la A.A.R., la que se considerará previo informe del Club al que representó por última vez:

- a) La solicitud debe ser firmada por las autoridades del Club y el Remero cuyo pase se solicita, en prueba de conformidad;
- b) La A.A.R. deberá expedirse dentro de los 45 días hábiles, vencidos los cuales, si no se expidiera, el pase quedará automáticamente concedido.
- c) El informe a que hace referencia en el primer párrafo del presente artículo deberá ser suministrado por el Club respectivo dentro de los 10 días hábiles de recibida la solicitud, la que deberá hacerse por carta certificada con aviso de retorno o fax, pasados los cuales, al no recibirse contestación, se considerará por la A.A.R. automáticamente concedido.
- e) Los Remeros o Timoneles que se encuentren comprendidos en las siguientes excepciones podrán solicitar y obtener el pase ante la A.A.R.

elevando su solicitud, por escrito, refrendada por las autoridades del Club en que revisten a esa fecha.

- 1) Si el club a que pertenecieran hubiese decidido disolverse o desafiliarse de la A.A.R.
- 2) Si el Club donde se encuentran registrados resolviera en asamblea general de socios no practicar remo de regata durante un lapso no inferior a un año Remero;
- 3) Si no ha intervenido en Regatas Oficiales durante más de un año consecutivo;
- 4) Que hubieran trasladado su domicilio real, acreditándolo fehacientemente con documento oficial, asociándose a un Club ubicado a una distancia mayor de 100 Km.;
- 5) Si ingresaren o egresaren de la Escuela Naval Militar, Escuela de Prefectura u otro ente oficial similar.

En estos casos la A.A.R. deberá expedirse dentro del término de 30 días hábiles de presentada la documentación en forma en su Secretaría, vencidos los cuales, sin haber recaído pronunciamiento, el pase se considerará automáticamente acordado.

e) Todas las solicitudes de pases comprendidos en los distintos incisos del Artículo 17º, sin excepción, se formarán por escrito acompañadas del carnet de remero del peticionante y las mismas deberán contener:

- 1) Fecha de aprobación de su solicitud de ingreso como asociado al Club que se interesa en obtener a su favor el pase, con indicación del número de acta respectiva;
 - 2) Fecha de última vez en que interviniera el peticionante en Regatas Oficiales o locales, con indicación de categoría;
 - 3) Conformidad del Club al que representó por última vez y del que desea representar, firmada por el Presidente, Secretario y/o capitán;
 - 4) Número de Matrícula de la A.A.R.;
 - 5) Firma del solicitante del pase;
- f) Cuando se efectúen pruebas de selección a cargo de la A.A.R. no regirán las condiciones de pase para Remeros o Timoneles que posean carnet habilitante de la A.A.R., siempre que no se encuentren sancionados o

inhabilitados por parte del Club al que pertenecen. En estos casos la A.A.R. podrá convocar o registrar su inscripción.

Artículo 18º) Ningún Remero o Timonel podrá participar en Campeonatos Oficiales ni en Regatas No Oficiales representando a otro Club antes de transcurridos 120 días consecutivos de su última participación oficial, excepto los comprendidos en el Artículo 17º inciso e).

Embarcaciones

Artículo 19ª) En principio la construcción, la forma y las dimensiones de las embarcaciones y remos son libres, limitadas a los siguientes tipos y pesos mínimos:

4+ Cuatro remos largos con timonel 51 Kg.

2x Doble par de remos cortos 26 Kg.

2- Dos remos largos sin timonel 27 Kg.

1x Un par de remos cortos 14 Kg.

2+ Dos remos largos con timonel 32 Kg.

4- Cuatro remos largos sin timonel 50 Kg.

4x Cuádruple par de remos cortos 52 Kg.

8+ Ocho remos largos con timonel 93 Kg.

El vértice de proa de cada embarcación deberá llevar una bola de caucho o de otro material de similar consistencia de un diámetro no menor a 4 cm., de color blanco o estar construida de tal forma que ofrezca similar protección.

Esta protección será exigida en todas las pruebas en todas las embarcaciones.

De llevar marcas o publicidad, estas deben ajustarse al lo normado en el artículo 63º del presente Reglamento.

Las embarcaciones pertenecientes a la A.A.R. solamente serán facilitadas a las tripulaciones seleccionadas para representar a esta en las competencias internacionales previa autorización del Consejo Directivo.

Distancias

Artículo 20º) Para las pruebas de remo corto o largo, las distancias serán las siguientes:

Masters 1000 m

Menores y Novicios 1500 m
Juniors, Damas Intermedias,
Seniors B, Damas Libres,
Peso Ligero y Seniors A 2000 m

Invitaciones

Artículo 21º) Las Comisiones de Regatas enviarán a los Clubes las invitaciones con el programa de la regata que organizan con un mínimo de 30 días de anticipación, dicho programa se desarrollará dentro de las pautas de pruebas que determine la A.A.R. en su calendario Anual y deberá establecer:

a) Lugar, día, hora de la regata, las categorías y orden de las pruebas.

El orden será el siguiente: (La comisión técnica puede autorizar su alteración si las circunstancias lo justifican):

Categorías: Novicios, Damas Intermedias, Juniors, Seniors B, Damas Libres, Peso Ligero y Seniors A

Pruebas

4+ Cuatro remos largos con timonel

2x Doble par de remos cortos

2- Dos remos largos sin timonel

1x Un par de remos cortos

2+ Dos remos largos con timonel

4- Cuatro remos largos sin timonel

4x Cuádruple par de remos cortos

8+ Ocho remos largos con timonel

b) La distancia de cada prueba;

c) La categoría a la que deben pertenecer los Remeros de cada prueba

d) El plazo para la recepción de las inscripciones, que terminará por lo menos 9 días corridos antes de la fecha de la Regata y a no menos de 96 horas de la última regata anterior;

e) La Comisiones de Regatas solicitarán a la A.A.R. con 60 días de anticipación a cada regata la autorización del arancel a fijar por inscripción de cada Remero o Timonel.

f) Desde ningún punto de vista se permitirá la participación de una tripulación que no esté inscrita.

Artículo 22º) Las Comisiones de Regatas quedan facultadas para incluir en sus programas pruebas que, sin implicar la creación de nuevas categorías, complementen las especificadas en el Art. 12º, estableciendo restricciones adecuadas a cada caso, las que deberán especificarse claramente en los programas de invitación.

La inclusión de estas pruebas por primera vez, por motivo de su inicio, deberá ser solicitada a la A.A.R. con una anticipación de tres meses, a los efectos de una previa aprobación.

Inscripciones

Artículo 23º) Cada Club por intermedio del Presidente, Secretario o Capitán, previa certificación de que su institución se encuentra al día con la Tesorería de la A.A.R. remitirá a la Comisión de Regatas, en sobre cerrado con rotulo "inscripciones" la lista de los tripulantes para cada prueba, indicando nombres y apellidos completos, nacionalidad, edad y peso de los Remeros, Timoneles y suplentes, y el número de matrícula a que se refiere el Art. 8º.

Todo Club tiene la obligación de estar afiliado a la Comisión de Regatas que le corresponda a su zona de influencia.

El remitente garantizará con su firma: La exactitud de los datos consignados, la clasificación de los remeros, dejará constancia de que todos saben nadar y que conocen el Reglamento de Remo y el Código de Regatas de la A.A.R.

A su vez el Club participante deberá nombrar un Jefe de Delegación ante la Comisión de Regatas, debiendo ser el Capitán o SubCapitán, en ausencia de aquel, se deberá nombrar un reemplazante, quien conjuntamente con la entrega de los carnets y confirmación de las tripulaciones, titulares y suplentes, recibirá y dará todo tipo de información en lo concerniente a su delegación y a la Regata para la cual fue designado.

Este trámite lo realizará con una anticipación mínima de dos horas a la fijada para la iniciación de la primera prueba, ya sea eliminatoria o final.

Las inscripciones que se envíen por correo deberán ser despachadas certificadas o por expreso y deberán estar indefectiblemente el día y la hora

fijados por las Comisiones de Regatas para el cierre de recepción de las mismas.

La inscripción de tripulaciones de Clubes afiliados, para participar de Regatas Oficiales en el extranjero, deberá ser remitida a la A.A.R., quien las enviará a la respectiva federación, si ni existen impedimentos para ello.

La participación de tripulaciones de Clubes afiliados en Regatas no oficiales en el extranjero deberá ser comunicada a la A.A.R. con una anticipación no menor de 10 días a la fecha de las Regatas. La A.A.R. autorizará dicha participación si no existen impedimentos para ello.

Suplentes

Artículo 24º) Se admitirá la inscripción de suplentes en la siguiente forma:

8+ 4 remeros y 1 timonel

4+ 2 remeros y 1 timonel

2+ 1 remero y 1 timonel

4- 2 remeros

2- 1 remero

4x 2 remeros

2x 1 remero

Se admitirá la inscripción de "Ganador de" en la prueba Un par de Remos Cortos.

Ningún remero o timonel podrá inscribirse en más de una tripulación para una misma prueba.

Ningún remero podrá participar en más de tres pruebas en un mismo día de regata.

Los remeros y timoneles que participan en más de una prueba podrán hacerlo siempre que medie un mínimo de tres pruebas de intervalo entre una y otra competencia.

Todo remero o timonel que este inscripto en más de una prueba deberá ser señalado con un asterisco en los formularios de inscripción por parte del Club y en los programas por parte de las CC. de RR.

Ausencias

Artículo 25º) Las tripulaciones inscriptas, titulares y suplentes, que no corran sin causa justificada, estarán impedidas de participar en Regatas por dos

fechas posteriores y consecutivas, y tampoco podrán participar en las demás pruebas siguientes de la Regata en la que se hubiese registrado su ausencia.

a) La inscripción de una tripulación obliga a participar desde el momento en que dicha inscripción fue considerada por la respectiva Comisión de Regatas. Debiendo en todos los casos abonar los correspondientes aranceles.

b) Los Clubes afiliados deberán informar a la Comisión de Regatas circunstancialmente y por escrito bajo firma de su Presidente, Secretario o Capitán, dentro del término de 24 horas de producido el hecho que origina la ausencia de su tripulación inscrita, acompañando los certificados expedidos por las autoridades y/o profesionales intervinientes, si existieren.

c) La Comisión de Regatas informará a la A.A.R., dentro del término de 48 horas de producido el hecho, la nómina de remeros, titulares y suplentes, que no hayan participado y de los que hayan justificado su falta de participación, acompañando los justificativos correspondientes.

d) La A.A.R. comunicará dicha nómina a las Comisiones de Regatas a los efectos del cumplimiento del primer párrafo de este artículo.

Apertura de inscripciones

Artículo 26º) La Comisión de Regatas abrirá las inscripciones en una reunión convocada al efecto y comprobará si se han llenado los requisitos exigidos, quedando autorizada, en caso contrario, a anular las inscripciones.

Se correrán eliminatorias cuando el número de tripulaciones exceda el número de andariveles autorizados para la pista.

En este caso la Comisión de Regatas deberá informar a los Clubes correspondientes inmediatamente.

Se determinará por sorteo el número de andarivel que corresponda a cada tripulación inscrita. Este se realizará el día anterior a la Regata o a las eliminatorias.

Artículo 27º) Un Club no podrá inscribir más de una tripulación en una misma prueba.

Pruebas eliminatorias

Artículo 28º) Las eliminatorias se correrán, en lo posible, en la misma pista que las finales respectivas, con una anticipación no mayor de cuatro días ni menor de 20 horas de la fijada para el inicio de la Regata final.

Con excepción de las que se disputan en pistas situadas a mayor distancia de 40 Km. de la Capital Federal, que se podrán correr en horas de la mañana del mismo día de la regata final.

La Comisión de Regatas fijará el día y la hora correspondiente, teniendo en cuenta, en lo que a esta última se refiere, que todo remero inscripto en dos pruebas podrá disponer entre dos eliminatorias de un lapso igual o mayor que el determinado entre las finales respectivas.

Artículo 29º) A ningún remero podrá obligársele a correr más de dos eliminatorias en el mismo día, correspondiente a una misma prueba del programa.

Artículo 30º) Una vez resueltos y aclarados los puntos anteriores, se determinará el número de eliminatorias para cada prueba, la forma de clasificación para la final y el andarivel para cada tripulación que corresponderá, en forma correlativa, a su número de sorteo.

Enseguida de terminada la reunión convocada de acuerdo al Art. 26º la Comisión de Regatas comunicará a la A.A.R. y a todos los Clubes interesados lo resuelto en ella.

Artículo 31º) Para las pruebas eliminatorias regirán todas las disposiciones que establece este Reglamento para las pruebas finales.

Finales

Artículo 32º) Corridas las eliminatorias, la Comisión de Regatas reunida en sesión y previo informe del Arbitro, dictaminará la clasificación final que le corresponda a las tripulaciones.

Condiciones de la pista

Artículo 33º) Cuando se utilice por primera vez una determinada pista, la Comisión de Regatas solicitará la autorización necesaria a la A.A.R. para hacer uso de la misma, con noventa días de anticipación.

La A.A.R. podrá, llegado el caso, declarar inepta la pista de regatas cuando las condiciones de la misma así lo justifiquen.

Para asegurar el normal desarrollo de las pruebas, la Comisión de Regatas hará con la debida anticipación, las gestiones necesarias ante las Autoridades para poder disponer de la pista donde deben correrse las regatas; como así también adoptarán todas las medidas conducentes a obtener que aquella quede en las mejores condiciones posibles.

La pista de remo debe estar libre 30 minutos antes de iniciarse la Regata y ninguna tripulación podrá hacer precalentamiento dentro de la misma; pudiendo ser sancionada con una salida en falso si lo hiciere.

Quince minutos antes del inicio de las pruebas (eliminotorias o finales) se izará una bandera roja, bien visible, retirándola después de la ultima prueba.

Artículo 34º) En ríos muy anchos se delimitará la pista por medio de boyas colocada a una distancia máxima entre ellas de 250 metros, dejándola reducida a lo indispensable.

Las Líneas de Partida y de Llegada serán normales, en lo posible, al eje de la pista en esos puntos.

Cuando la pista presenta curvas en su recorrido, las Líneas de Partida y de llegada serán ubicadas en forma tal que todos los andariveles en que esté dividida tengan en su recorrido estrictamente la misma distancia métrica.

En las curvas los andariveles deberán estar boyados obligatoriamente y todas las embarcaciones deberán pasar por el suyo respectivo, bajo pena de exclusión.

En la Línea de Llegada se colocarán boyas bien visibles o números indicando cada uno de los andariveles, debiendo las embarcaciones tratar, en lo posible, de entrar por el que le corresponda.

La Comisión de Regatas publicará en sus programas un plano detallado de la pista de remo.

Distintivos

Artículo 35º) Cada tripulación llevará el numero de andarivel que la identifique, en forma visible, sobre los tripulantes o las embarcaciones.

Las palas de los remos estarán pintadas de ambos lados con los colores del club, sobre una superficie no menor a un tercio de la pala, según registro efectuado por el Club ante la A.A.R.

Todo remero debe vestir camiseta con o sin mangas y pantalón corto; dichas prendas serán estrictamente de características uniformes para todas las tripulaciones del mismo club, atento al formato registrado ante la A.A.R., bajo pena de exclusión en caso de infracción.

Las características de las palas y vestimenta, no podrán modificarse hasta no haber pasado dos años de su último cambio autorizado por la A.A.R.

Toda solicitud de cambio en la vestimenta o palas deberá ser elevada, para su autorización a la A.A.R., con no menos de 90 días de anticipación a la Regata.

Las Comisiones de Regatas indicarán en sus programas los colores correspondientes a cada Club que interviene.

Jueces de Regatas

Artículo 36º) Las Comisiones de Regatas son responsables de sus pistas de remo y de todas las instalaciones que le atañen, tanto en el agua como sobre la tierra y se ocupan igualmente de toda la organización de la Regata, confeccionan los programas invitación de acuerdo a lo resuelto por la A.A.R., los envían a todos los Clubes afiliados y/o clubes extranjeros, de acuerdo al Art. 5º y designan al jurado.

Este último estará encargado de asegurar un normal desarrollo de las pruebas, tanto eliminatorias como finales, conforme al Código de Regatas.

El Jurado se compone de la siguiente forma, como mínimo:

- 1 Un Presidente del Jurado
- 2 Un Strater
- 3 Un Juez de Partida
- 4 Un Juez Arbitro
- 5 Un Juez de Llegada
- 6 Un Juez de la Comisión de Control
- 7 Un Cronometrista

El Presidente del Jurado puede nombrar colaboradores que complementen la ejecución de las tareas del Jurado.

El nombramiento de Jueces Árbítrós podrá recaer en personas que no formen parte de la Comisión de Regatas.

Para actuar en calidad de Starter, Juez de Partida, Juez Arbitro o Juez de llegada, será indispensable poseer el título de Juez de Regatas expedido por la A.A.R. quien tendrá a disposición de las Comisiones de Regatas un índice actualizado de los Jueces de regatas habilitados; éstos podrán actuar aun fuera de su zona de residencia real.

Podrán ser dispensadas del cumplimiento estricto de esta disposición aquellas zonas donde no existan en cantidad suficiente personas que posean el título habilitante.

Artículo 37º) Los nombres de los Jueces y demás personas designadas por las Comisiones de Regatas deben ser publicados en el programa, con la indicación del puesto que ocupen.

Artículo 38º) Todos los jueces serán de reconocida competencia y deberán conocer, entodas sus partes, las disposiciones de los reglamentos vigentes. A los Jueces que hubieran sido invitados por escrito, y hubieran dado su conformidad y no concurrieren a la regata, les será suspendida por un año la licencia de Arbitro, salvo razones de fuerza mayor debidamente justificadas.

Horario

Artículo 39º) Los Jueces de Regatas ocuparán sus puestos con 15 minutos de anticipación a la hora fijada para cada prueba y estarán identificados con brazaletes bien visibles.

Artículo 40º) Ningún asunto, reclamación, protesta, etc., por grave que fuera su índole o naturaleza, presentado a una Comisión de Regatas antes de la iniciación de las pruebas, podrá impedir que los Jueces estén en sus puestos con la anticipación que establece el artículo anterior.

Las pruebas protestadas serán resueltas en la reunión del Jurado, que se deberá realizar inmediatamente después de la última prueba de la Regata.

Largadas

Artículo 41º) Siempre que sea posible la largada será de las llamadas “fijas”, esto es, desde pontones anclados a los que quedarán sujetos los botes hasta el momento de la partida.

Artículo 42º) Indefectiblemente las largadas serán “fijas” al disputarse

Campeonato

Argentinos o Certámenes Internacionales.

Premios

Artículo 43º) Los premios en disputa que obtengan los Clubes serán entregados a las tripulaciones ganadoras, quedando el Club como depositario responsable de su devolución, la que deberá efectuar bajo pena de ser sancionado, con la prohibición de participar en regatas patrocinadas por la A.A.R. u otra pena que la misma pueda determinar pudiendo llegar hasta la desafiliación, dentro de los términos que se expresan a continuación:

Devolución de premios y/o trofeos entregados en:

Regatas disputadas en el primer semestre.

... antes del día 31 de octubre del mismo año.

Regatas disputadas en el segundo semestre:

... antes del día 30 de abril del año siguiente.

Las Copas o Trofeos en disputa ganados por Instituciones extranjeras, “no serán entregadas”, salvo en el caso de que éstas sean obtenidas en forma definitiva.

Cuando se trate de un premio perpetuo, el Club a su pedido y cargo recibirá un escudo o facsímil del mismo.

Artículo 44º) Los premios perpetuos existentes se seguirán disputando en lo posible sobre las distancias y botes actualmente establecidos.

Artículo 45º) Las medallas que se adjudiquen serán distintas para cada comisión de Regatas y especiales para los Premios de Campeonato. Las CC.RR. entregarán los premios a las tripulaciones ganadoras inmediatamente después de haber finalizado la prueba de la Regata conforme con el Art. 47º Inc. c).

Los correspondientes a pruebas protestadas deberán esperar la resolución del Jurado.

Artículo 46º) Las inscripciones de las tripulaciones ganadoras, en las Copas, se efectuarán por intermedio de las Comisiones de Regatas con cargo a los clubes respectivos. El grabado de las Copas deberá hacerse antes de una nueva disputa de las mismas.

Premio de Honor de la A.A.R.

Artículo 47º) La A.A.R. instituirá un trofeo denominado “Premio de Honor” que será disputado por los Clubes afiliados que participen en las pruebas oficiales en el país.

Dicho premio corresponderá al Club que haya obtenido mayor cantidad de puntos en el año Remero y se regirá por las siguientes condiciones:

- a) Se computarán todas las pruebas oficiales abiertas a Remeros de Clubes Afiliados en la categorías: Novicios, Junior, Damas Intermedias, Senior B, Damas Libres, Peso ligero y Senior A.
- b) La prueba en que se disputen dos o más premios o Copas se computará, a los efectos del puntaje, como una sola prueba.
- c) Los puntos establecidos se otorgarán a los primeros, segundos y terceros puestos, en las pruebas finales. Se otorgará puntaje al segundo si hay tres o más inscriptos. Se otorgará puntaje al tercero si hay cuatro o más inscriptos.
- d) En caso de empate en el primero, segundo o tercer puesto, se hará el desempate por el número de pruebas Senior ganadas, y si hubiese nuevo empate, por el número de pruebas Junior ganadas.
- e) Con los ganadores, los segundos y los terceros puestos, se formará un cuadro de honor relacionado con el Premio instituido.
- f) El puntaje citado queda establecido en la siguiente forma:

Tripulaciones y botes

Puestos obtenidos y puntos

Categorías 1º 2º 3º

Novicios

1Par, 2Pares y 2 Largos 4 2 1

4Largos y 4 Pares 5 3 2

8 Largos 6 4 2

Junior y Damas Intermedias

1Par, 2Pares y 2 Largos 5 3 2

4Largos y 4 Pares 6 4 2

8 Largos 8 5 3

Senior B, Damas Libre y Peso Ligero

1Par, 2Pares y 2 Largos 6 4 2

4Largos y 4 Pares 8 5 2

8 Largos 10 6 3

Senior A

1Par, 2Pares y 2 Largos 8 5 3

4Largos y 4 Pares 10 6 4

8 Largos 12 7 5

Campeonatos:

Se aplicará el puntaje establecido para cada categoría.

Insignia de Campeón

Artículo 48) La A.A.R. entregará una insignia de Remero/a Campeón/a por regatas ganadas al Remero/a que hubiere obtenido 30 puntos como mínimo. Se computará por cada prueba Senior A: 1,5 puntos y por cada prueba Peso Ligero y Damas Libre: 1 punto; pruebas ganadas en Regatas oficiales, en nuestro país o en el extranjero.

Para este último caso, las Regatas deberán estar patrocinadas por la federación respectiva.

Cumplimentados los requisitos precedentes, la A.A.R., procederá a entregar dicho distintivo, siempre que a su juicio el remero haya observado las condiciones éticas y de conducta condignas con las esenciales cualidades de deportista que debe ostentar un campeón.

Artículo 49) La A.A.R. entregará un distintivo igual al que se menciona en el artículo anterior a los Timoneles que hubiesen ganado 30 pruebas en cualquier categoría, en regatas oficiales en el país o en el extranjero en representación "oficial" del Remo Argentino.

Cumplimentados los requisitos precedentes, la A.A.R., procederá a entregar dicho distintivo, siempre que a su juicio el Timonel haya observado las

condiciones éticas y de conducta condignas con las esenciales cualidades de deportista que debe ostentar un campeón.

Local de las Comisiones de Regatas

Artículo 50) Las Comisiones de Regatas señalarán durante las Regatas el local en que funcionarán colocando su bandera en sitio bien visible.

Deberán estar reunidas desde dos horas antes de la largada de la primera prueba, para atender quejas, dar instrucciones y ocuparse de todo lo concerniente a la organización.

Estando presente un representante de la A.A.R. deberá izarse al tope la bandera de la A.A.R.

Clubes visitantes

Artículo 51) Los Clubes locales que alojen tripulaciones visitantes deberán indicar la presencia de éstas colocando las banderas de dichos Clubes en puntos visibles del edificio.

Informes

Artículo 52) Las Comisiones de Regatas, dentro de los 7 días de realizada una Regata oficial, quedan obligadas a remitir a la A.A.R. los resultados de la misma, con las modificaciones sufridas por las tripulaciones, tiempos marcados, incidencias habidas durante las pruebas y todo otro dato de interés.

Programa estable de Regatas

Artículo 53) La A.A.R. confeccionará el programa anual de Regatas oficiales y no oficiales, comunicándolo con 60 días de anticipación a la iniciación de cada temporada a las Comisiones de Regatas.

En dicho programa se establecerá que pruebas dentro de cada categoría se correrán en el año Remero, pudiendo, si las circunstancias lo justifican, modificarlo para cada semestre.

Campeonato Argentino de Remo

Artículo 54) En la última Regata de la primera parte del año Remero se disputará el campeonato Argentino para las categorías Juniors, Damas Libre, Peso Ligero, Senior B y Senior A.

Podrán incluirse todas o algunas de las siguientes pruebas según se establezca en cada oportunidad:

4+ Cuatro Remos Largos con Timonel

2x Doble Par de Remos Cortos

2- Dos Remos Largos sin Timonel

1x Un Par de Remos Cortos

2+ Dos Remos Largos con Timonel

4- Cuatro Remos Largos sin Timonel

4x Cuádruple par

8+ Ocho Remos Largos

Siendo las distancias fijadas para cada categoría:

Juniors 2000 mts.

Dama Libre 2000 mts.

Seniors B 2000 mts.

Peso Ligero 2000 mts.

Seniors A 2000 mts.

Si las circunstancias lo justifican el Consejo de la A.A.R. podrán alterar la fecha de disputa de los Campeonatos Argentinos.

Artículo 55) En las pruebas de los campeonatos Argentinos de Remo, podrán intervenir los Clubes afiliados a la A.A.R. como así también tripulaciones de Clubes extranjeros pertenecientes a Federaciones o Asociaciones que estén afiliadas a la Confederación Sudamericana de Remo (C.S.A.R.) y/o a la Federación Internacional de Sociedades de Remo (F.I.S.A.).

Artículo 56) Las pruebas de Campeonato deben correrse en pistas que correspondan, dentro de lo posible, en un todo a las exigencias mas severas, para una optima confrontación de las mejores tripulaciones.

Estas pruebas deberán largarse, sin excepción, desde partidas "fijas", de acuerdo con el Art. 41º de este Reglamento. En caso que estas no puedan ser ubicadas por correntada o temporal, las pruebas serán suspendidas.

En casos de suspensión, dichas pruebas serán disputadas dentro de los ocho días siguientes.

Artículo 57) Serán a cargo de la A.A.R. los gastos de las Regatas de los Campeonatos Argentinos de Remo, quien arbitrará los recursos necesarios. En estos casos, los importes por pagos de inscripciones deberán ser transferidos a la A.A.R. por la Comisión de Regatas.

Artículo 58) La A.A.R. otorgará el título de “Campeón Argentino” a las tripulaciones ganadoras en la Regata del Campeonato de la correspondiente prueba y año, recibiendo cada tripulante una medalla. Cuando intervengan tres o más tripulaciones, se otorgará medallas a los segundos.

Artículo 59) Los trofeos de Campeonato son perpetuos y de propiedad de la A.A.R.

Serán entregados a los Clubes en custodia y al devolvérselos a la A.,A.R. recibirán un escudo.

Tanto en los trofeos como en los escudos de la A.A.R. hará constar el Club y nombres de la tripulación ganadora, lugar y fecha.

Artículo 60) Tanto las pruebas de los Campeonatos Argentinos como las de Regatas oficiales que organizan las CC. de RR. deberán efectuarse aunque está presente un solo competidor.

Inconducta

Artículo 61) En caso de conducta de Remeros o Timoneles participantes, las Comisiones de Regatas podrán suspenderlos provisoriamente, solicitando a la A.A.R. la aplicación de las sanciones disciplinarias que ella estime conveniente.

Artículo 62) Las Comisiones de Regatas harán saber a los Clubes a que pertenezcan cualquier caso de conducta por parte de sus socios durante una prueba en que no tomen parte como Remeros ni Timoneles para que el Club les aplique la sanción que crea conveniente.

Publicidad autorizada

Artículo 63) Todo Remero o Timonel podrá llevar publicidad en la indumentaria

deportiva, tanto en la de competición como en la de tiempo libre, en la espalda y en el pecho, no más de 15 cm x 30 cm, debiendo conservar sus formas y colores según el registro de nuestra Asociación.

Las tripulaciones deberán conservar la uniformidad de su indumentaria de acuerdo al Art. 35º de este Reglamento.

Las embarcaciones podrán llevar publicidad, tanto en la proa como en la popa del casco, cuyas dimensiones no pueden exceder los 20 cm x 120 cm.

Reformas al Reglamento

Artículo 64) Toda reforma que se introduzca a este Reglamento entrará en vigencia a los treinta días de ser sancionada por el Consejo de la A.A.R.

Aclaración de conceptos

Exclusión: La tripulación excluida de una prueba, queda afuera de la competencia; si está en carrera debe dejar de remar, apartarse, evitando molestar al resto de los participantes y no podrá participar de una nueva largada de la misma si la hubiere.

Descalificación: La Descalificación comprende la perdida del puesto conseguido en la prueba por la tripulación sancionada.

Asociación Argentina de Remo

Código de regatas

Actualizado al 1º de agosto de 1984

Artículo 1º) Las embarcaciones participantes tienen la obligación de estar en el punto de partida 5 (cinco) minutos antes de la hora fijada, aun cuando las carreras anteriores hubieran sido largadas con atraso.

Cuando las Comisiones de Regatas acepten inscripciones de remeros o timoneles en más de una prueba, deberá respetarse el intervalo fijado entre prueba y prueba en el programa.

Los remeros y timonel es que participen en más de una prueba podrán hacerlo siempre que medie un mínimo de dos pruebas de intervalo entre una y otra competencia.

Este temperamento también se aplicará en las pruebas eliminatorias.

Artículo 2º) El Starter puede dar la partida sin esperar los retrasados. El Starter puede notificar con una advertencia a la tripulación que se presente con retardo a la partida, como si hubiera provocado una partida en falso.

Artículo 3º) No se dejará sin efecto una carrera por las circunstancias de haberse inscripto una sola tripulación. En este caso la tripulación inscripta deberá recorrer la cancha en toda su extensión, y no podrá detenerse sin causa justificada a juicio del árbitro.

La tripulación que corra sola esta obligada a efectuar el recorrido de la cancha en tren de carrera. Si así no lo hiciere, el Arbitro le llamará la atención y, en caso de desobediencia, procederá a su descalificación.

Al propio tiempo el Jurado podrá dispensar a la tripulación inscripta de efectuar el recorrido de la cancha, siempre que medie por escrito pedido del Club respectivo el día de la Regata, conjuntamente con la presentación de la matrícula de los remeros, el que deberá ser firmado por el Presidente, secretario o capitán.

Artículo 4º) Las Comisiones de Regatas constituirán una Comisión de control, cuyo jefe deberá poseer licencia de Arbitro Nacional o Internacional, la que fiscalizará el parque de botes, embarque y desembarque de la rampa, y principalmente deberá vigilar que las tripulaciones disputen sus pruebas conforme al Código de Regatas, debiendo controlar:

1º) Las regatas eliminatorias y finales.

2º) En el reemplazo de los remeros y timoneles en las series y finales de las pruebas, deberá tenerse en cuenta lo siguiente: a) Una tripulación que haya participado en una serie eliminatoria de una prueba no podrá ser modificada, salvo cuando un accidente o enfermedad imprevista y debidamente certificada lo acredite.

El remero reemplazado por esa circunstancia no podrá participar en otra prueba del día.

b) Toda modificación en una tripulación deberá comunicarse anticipadamente a la Comisión de Control, Juez Arbitro o Starter.

3º) El peso de los timoneles.

4º) El complemento del peso eventual de los timoneles antes y después de la prueba.

5º) Si es necesario, la clasificación de los remeros.

6º) Las licencias de titulares y suplentes que debieran participar y certificados médicos si lo hubiere.

7º) El material utilizado, o sea:

a) La bola blanca en la proa del bote o una construcción similar.

b) El numero del carril.

c) La utilización eventual de medios auxiliares, como los aparatos de transmisión sin hilos.

d) El pintado de las palas, de acuerdo al registro efectuado por cada Club.

8º) La uniformidad de la vestimenta de la tripulación.

9º) En caso de establecerse control antidoping, la Comisión de Control debe ocuparse de que los remeros se dirijan apenas desembarcados, hacia el responsable del Control antidoping.

10º) Si es necesario, la Comisión de Control puede servir de intermediario entre la Dirección de la Regata y los participantes.

Artículo 5º) Todas las prevenciones que los Starters creyeran oportuno formular a los participantes de las regatas deberán hacerse estando las tripulaciones en posición "Descanso". A su vez está facultado para disponer la distribución en forma alternada o dejar andariveles libres, cuando lo crea conveniente para un mejor desarrollo de las pruebas.

Artículo 6º) El Juez de Partida deberá alinear los botes con menor demora posible.

Cuando la alineación sea correcta deberá informar al Starter levantando una bandera blanca. Si el Juez de Partida estimase que una partida ha sido falsa, deberá informar del hecho al Starter, quien detendrá la regata.

La partida será dada por el Starter, quien dispondrá para su cometido de una campana y una bandera roja.

Habiéndose asegurado que las tripulaciones están listas, el Starter dará la orden preventiva: ¿están listos? y después de una pausa, dará la voz de partida: ¡partid!, bajando al mismo tiempo una bandera color rojo.

Artículo 7º) El equipo que de lugar a dos partidas en falso será descalificado.

Artículo 8º) Los timoneles deberán abstenerse en absoluto de dar voz alguna de partida, so pena de ser descalificadas sus tripulaciones por el Arbitro.

Artículo 9º) En los ríos de gran corriente y en general donde no sea posible anclar lanchones, el Starter llevará alineados en sus canchas a todos los

botes una buena distancia aguas arriba del punto de partida, ordenará una media vuelta rápida e indicará cual de todos los botes del centro es el "Guía". Este bote, una vez en su nueva dirección, se dejará llevar por la corriente sin remar y los botes de cada lado deberán ellos mismos alinearse con él. Una vez obtenido esto, mientras todos los botes son llevados por la corriente, no bien el Starter observe una alineación aceptable largará la carrera en el punto de partida, o antes o después de la misma.

El Starter podrá descalificar cualquier tripulación que, a su juicio, no haga lo posible para alinearse rápidamente, o bien a la tripulación "guía", si esta tratara de obtener ventaja de su condición de tal.

Artículo 10º) Si el Starter, Juez de Partida o El Arbitro estimaren que la partida ha sido falsa, las tripulaciones serán ordenadas a retornar a sus puntos de partida antes de que hayan cubierto los primeros 100 metros de la pista (zona de partida).

Para detener una prueba, ya sea por parte del Starter, juez de partida o árbitro, la orden se transmitirá haciendo repicar una campana y agitando luego la bandera roja. Será descalificado el bote que se negara a partir de nuevo.

Desarrollo de las Regatas

Artículo 11º) El Arbitro es Juez único y sus resoluciones serán inapelables en lo que al desarrollo de la carrera se refiere. Podrá si lo cree conveniente, hacer las veces de starter.

Tendrá a su disposición exclusiva una embarcación suficientemente veloz para poder seguir de cerca a los botes que corren.

Estará provisto de una bandera roja, una bandera blanca y una campana. La bandera blanca se usará para dar instrucciones a las tripulaciones. La campana y la bandera roja se usarán de acuerdo a lo establecido en el último párrafo del Art. 6º.

Artículo 12º) En general, una sola embarcación debe seguir a los competidores, la del arbitro, podrá ser acompañado del Delegado de la A.A.R. y del cronometrista.

Si por circunstancias especiales, a juicio de la Comisión de Regatas, deben seguir la carrera otras embarcaciones, estas deberán hacerlo detrás de la

lancha del árbitro, a distancia prudencial, siguiendo las instrucciones que se hayan impartido o impartieran durante el curso de la Regata.

Artículo 13º) Ningún competidor recibirá ayuda extraña, ni se permitirá que desde otras embarcaciones que naveguen a la par, aunque sea por fuera de la cancha o desde la costa se le dirija, acompañe, pudiendo en este caso ser descalificada por el árbitro la tripulación ayudada.

Durante el transcurso de la regata no podrá llevarse a bordo de las embarcaciones aparatos transmisores o receptores de ninguna clase con comunicación exterior.

Está estrictamente prohibido el uso de estimulantes con el propósito de obtener un mayor rendimiento físico.

Cualquier remero que infringiese las disposiciones relativas al “doping”, aprobadas por la FISA o que rehusase someterse a un examen será descalificado. Además la A.A.R. tomará todas las medidas necesarias contra aquellas personas responsables de cualquier infracción en la oportunidad correspondiente.

Artículo 14º) La parte utilizable de la cancha se considera dividida longitudinalmente, en zonas de igual ancho separadas entre sí por líneas paralelas imaginarias. Cada zona corresponde a la respectiva estación de partida, y se denomina “las aguas del bote que la ocupe”.

Los botes deben mantenerse en sus propias aguas. En caso contrario serán culpables de las colisiones que se produzcan.

Las canchas se numerarán rigurosamente a partir de la ubicación del control de llegada, es decir, la cancha nº 1 será la más cercana a la posición de los Jueces de Llegada.

Artículo 15º) Si se tratará de ríos muy anchos y las zonas estuvieran o no boyadas para cada bote, nada impedirá que estos pudieran salirse de las que les corresponde, a su propio riesgo y responsabilidad, pero todo bote que no corriera toda la carrera dentro del límite máximo fijado para el total de la cancha, podrá ser descalificado por el árbitro, si a juicio del mismo recorrió menos distancia que la establecida.

La misma pena será aplicada aún en el caso de haber recorrido mayor distancia, cuando en canchas con boyado delimitando la misma sobre alguna de las costas, o en ambas, donde haya protección de vientos o

corrientes favorables, al bote que se sale de sus aguas para aprovechar estas ventajas. La distancia entre boyas no será superior a los 500 metros.

Colisión

Artículo 16º) Se produce una colisión cuando, durante la carrera, el bote, remo o persona de una tripulación, se pone en contacto con el bote, remo o persona de otra, en forma tal que, a juicio del Arbitro, quede perturbado el desarrollo de la carrera.

Artículo 17º) Los accidentes que por fuerza mayor se produjeran en un bote antes de la largada o después de ser parada una carrera por el Arbitro podrán, a juicio de este ser causa de postergación o anulación de la misma, debiendo en este último caso correrse la prueba de nuevo desde el principio, con todos los participantes en igualdad de condiciones.

No se consideran casos de fuerza mayor los accidentes de las embarcaciones motivados por roturas de las mismas o sus accesorios, ya sea por defecto de construcción, reparación, fatiga del material o condiciones similares.

Artículo 18º) En principio, el Arbitro no dirigirá las tripulaciones, dándoles indicaciones concernientes a su línea de agua o cancha. Por lo tanto, todos los participantes deberán dirigirse por si mismos.

El Arbitro deberá advertir a una tripulación cuando ésta se halle a punto de perjudicar a uno de los concurrentes, sobre todo colocándose en forma que haga sufrir los efectos de los remolinos provocados por sus remos, o si está a punto de ocasionar un accidente o colisión. Si luego de tres advertencias por parte del árbitro, siguiera molestando con los remolinos, el Arbitro podrá descalificar a la tripulación.

Artículo 19º) Los botes culpables de las colisiones serán descalificados por el árbitro.

Cuando una embarcación fuera descalificada, no podrá seguir remando y debe quedar inactiva hasta tanto se hayan alejado las tripulaciones que aun permanezcan en carrera.

Artículo 20º) Producida una colisión, el Arbitro tendrá autoridad para:

1º) permitir la continuación de la prueba y aceptar o determinar el orden de llegada de las embarcaciones.

2º) ordenar a las embarcaciones a las cuales no haya ordenado retirarse de la prueba que la repitan, desde el punto de partida en el mismo día o el siguiente.

Artículo 21º) Cuando en una carrera tomen parte dos o más tripulaciones de un mismo club y una de ellas fuera culpable de una colisión, el Arbitro podrá también descalificar a las otras.

Artículo 22º) El Arbitro no tomará en cuenta los accidentes que pudieran producirse en un bote salvo en el caso en que dentro de los primeros 100 metros (zona de partida), se produjera un accidente, entonces el Arbitro parará la regata y verificará lo ocurrido.

Si se tratare de la rotura de un remo, carrito o hincapié y la tripulación dispusiera de su reemplazo en la zona de partida, se le permitirá efectuar el cambio siempre y cuando éste pueda efectuarse en el río en forma rápida y sin necesidad de otros arreglos.

Si por el contrario, alguna tripulación, aludiendo a un posible accidente y este no existiera, habiendo pretendido sacar ventaja por una mala actuación en la largada, tal el caso de una salida de carrito o similar, se le computará una salida en falso, debiéndose comunicar de inmediato tal decisión a la tripulación afectada.

Si un bote remando en sus aguas fuera estorbado por embarcaciones o cuerpos extraños de tal modo que influyera en forma decisiva sobre el desarrollo de la prueba, el árbitro parará la misma y largará nuevamente desde el punto de partida.

Artículo 23º) Las tripulaciones deben obedecer con presteza las ordenes del Arbitro, quien hará retirar de la cancha a las que rehusaren acatarlas, o cuando algunos de sus componentes faltaren al decoro.

Llegadas

Artículo 24º) La llegada es una recta determinada por dos puntos fijos bien visibles, colocados a cada lado de la cancha en un paraje que se mantendrá libre durante las carreras. Los jueces de Llegada se colocarán en uno de ellos (con preferencia al que está alejado del público) y lo más cerca del nivel del agua impedirá que se obstaculice su visión y asegurará un fácil acceso para el árbitro.

Artículo 25º) Se considera completamente recorrida la cancha cuando la proa del bote llegue a la meta. Si uno o varios remeros cayeran al agua el recorrido es válido. La embarcación que cruce la línea de llegada sin su timonel, no se clasificará.

Artículo 26º) El Juez anunciará la llegada del primer competidor con la bajada de una bandera roja y blanca a franja verticales y una señal acústica, anotará el orden en que lleguen las tripulaciones previa señal con bandera blanca del Arbitro que dirigió la regata dando cuenta de que el desarrollo de la misma ha sido normal.

La tripulación que no pasase frente la palco de los Jueces de Llegada será considerada como retirada de la prueba.

Artículo 27º) En ningún caso será adjudicado el premio a una tripulación que en carrera no haya cruzado primero la raya, salvo casos de descalificación durante el desarrollo de la prueba.

Artículo 28º) Se recomienda la toma de fotografías de la llegada, adoptándose para ello un sistema que no deje lugar a dudas.

Suspensión de las Regatas

Artículo 29º) Cuando el Arbitro o Director de la Regata, según los casos, considere que por cualquier circunstancia, como falta de luz, tormenta, marea, invasión de la cancha, etc., las regatas, o parte de ellas no pudieran realizarse en condiciones normales, las aplazará hasta la oportunidad que la Comisión de Regatas determine.

Artículo 30º) El Arbitro inmediatamente después de la regatas hará conocer su fallo ante el Jurado, reunido al efecto.

Tendrá en cuenta especialmente:

- a) el orden de llegada de las tripulaciones de acuerdo con las anotaciones del juez de llegada.
- b) los incidentes habidos durante el desarrollo de las pruebas.
- c) la reclamaciones que presenten las tripulaciones por cuestiones relacionadas con dichas pruebas.

Declarará, en consecuencia, el vencedor de cada carrera; el empate, la suspensión o anulación cuando a su juicio corresponda y las descalificaciones que procedan.

Artículo 31º) El fallo del Arbitro será exclusivo, excepto :

a) cuando el Jurado considere fundadas las reclamaciones interpuestas antes de la largada de la carrera por cuestiones que no se refieran a la misma.

b) cuando sea evidente el error de los Jueces, en cuyo caso el Jurado adoptará las medidas que correspondan.

Artículo 32º) Si dos o más embarcaciones cruzaren la línea simultáneamente, el árbitro ordenará a tales embarcaciones una nueva prueba. Si una de las tripulaciones se rehusare a hacerlo, el Arbitro o el Jurado podrá dispensar a la otra tripulación de efectuar el nuevo recorrido otorgándosele el premio correspondiente a éste.

Reclamaciones

Artículo 33º) Las reclamaciones de los Clubes, por inscripciones, calificación y clasificación de remeros, y todo lo relacionado a la organización de las regatas deberán presentarse por escrito a las Comisiones de Regatas, con la suficiente anticipación para que estas puedan expedirse con tiempo.

En último tiempo, se aceptarán estas reclamaciones hechas verbalmente antes de las largadas al Starter. Una reclamación de esta naturaleza que se hiciera contra el vencedor con posterioridad, determinará irremisiblemente, cuando fuera fundada, la anulación de la carrera.

Artículo 34º) El Jurado podrá demorar, por causas que no se refieran al desarrollo de la carrera, la proclamación de los vencedores de una prueba protestada, hasta tanto tenga los elementos suficientes para resolver sobre las reclamaciones entabladas.

Artículo 35º) También serán presentadas a la Comisión de Control o Starter, antes de la largada, las reclamaciones originadas por la composición de las tripulaciones, sustitución de titulares por suplentes, o cualquier otra circunstancia contemplada por este Código.

Artículo 36º) Las reclamaciones sobre colisiones y, en general, sobre cuestiones relacionadas con el desarrollo de las pruebas, las hará el competidor afectado ante los jueces de llegada o el árbitro, inmediatamente de la llegada y antes de abandonar el bote.

Artículo 37º) Todo derecho o reclamación ante las Comisiones de Regatas, cuyo plazo no esté expresamente determinado, queda prescrito 15 días después de la fecha de la regata.

Deberán remitirse por carta certificada o fax, las comunicaciones de las Comisiones de Regatas acerca de las reclamaciones interpuestas y sobre las que haya recaído resolución.

Apelaciones

Artículo 38º) Toda resolución de una Comisión de Regatas será apelada ante la A.A.R. dentro de los quince días de recibida la notificación.

Artículo 39º) Toda modificación a este Código de Regatas no podrá efectuarse hasta transcurridos dos años desde la fecha de puesta en vigencia.(Asociación Argentina de Remo, 1997)