



III Jornadas de Tecnificación

Federación Cántabra de Remo

Maliaño, 10-11 de enero de 2026

Resúmenes de las ponencias

"Enseñanza y desarrollo de la técnica de remo en categorías Sub19"

Bienvenido Front Pindado

La ponencia aborda el proceso de enseñanza y desarrollo de la técnica de remo en las categorías infantil, cadete y juvenil, poniendo el foco en la necesidad de combinar una unificación de criterios técnicos con una adecuada adaptación a las características individuales de cada deportista. Se parte del análisis de esta etapa formativa, marcada por una gran variabilidad madurativa, física y cognitiva, lo que exige enfoques pedagógicos flexibles y progresivos.

A lo largo de la charla se destacan los principios técnicos y biomecánicos fundamentales del gesto de remo, entendidos como elementos comunes que deben guiar la enseñanza, independientemente del estilo o del contexto. Estos principios sirven como base para construir un modelo técnico compartido que facilite el aprendizaje, mejore la comunicación entre entrenadores y permita una corrección más coherente y eficaz.

Asimismo, se reflexiona sobre la importancia de no confundir unificación con uniformidad, subrayando que la técnica debe adaptarse a factores individuales como la antropometría, la movilidad, el historial deportivo o las preferencias motoras del remero. La ponencia propone criterios para distinguir entre variaciones técnicas funcionales y errores que comprometen la eficiencia o el rendimiento.

Finalmente, se presentan orientaciones metodológicas para la enseñanza y corrección técnica en categorías inferiores, enfatizando la observación global del gesto, la priorización de correcciones y el uso de herramientas como progresiones técnicas, ejercicios específicos y feedback adecuado. En conjunto, la charla busca ofrecer a entrenadores y técnicos un marco claro y práctico para desarrollar remeros técnicamente sólidos, respetando su proceso de crecimiento y evolución deportiva.



"Construcción de los/as remeros/as desde la base. Una perspectiva integral"

José Gutiérrez López

La formación de los/as remeros/as, nos guste o no, ha de ser una tarea a largo plazo. En esta ponencia se hará una propuesta de fases, desde el comienzo de la formación hasta las puertas de la categoría absoluta.

El desarrollo condicional, inevitablemente, ha de ir ligado a la prevención de lesiones y al aprendizaje y desarrollo técnico. Tratarlos de modo separado resulta imposible, porque todo ello está vinculado. Y "pensarlo" separado nos haría cometer errores. Necesitamos pues, una perspectiva integral que nos responda a qué entrenar, cuándo, cómo, etc.

Además de todo lo anterior, para abarcar todo el proceso de "construcción", que ya hemos admitido que ha de ser a largo plazo, hace falta que los remeros/as estén por la labor, se "enganchen", y para ello resulta imprescindible que la actuación integral incluya aspectos relacionados con la psicología y el ámbito social del equipo o club. Motivación, adherencia a la práctica, sentimiento de pertenencia a la entidad, pasión por el remo, etc. son aspectos vitales que han de trabajarse a diario e, inevitablemente, integrados con el entrenamiento.

Esta ponencia va a tratar de aportar una visión de todo ello, intentando hacerlo de forma organizada, pero haciendo hincapié en que las técnicas, estrategias, contenidos, etc. del día a día, siempre han de respetar y tener en cuenta esa óptica integral del proceso de formación de los/as remeros/as.

Algunos contenidos: los plazos vitales (maduración y contexto); cualidades condicionales (identificación, fases, entrenamiento, valoración); la prevención activa basada en el equilibrio funcional; la construcción de la técnica (recursos, métodos y embarcaciones); el clima social (alegría, responsabilidad, subcultura de club y de modalidad); la planificación psicológica a largo plazo (talantes y estrategias).

"Gestión del estrés en deportistas de categorías Sub19"

Joaquín Díaz Rodríguez

La ponencia aborda el fenómeno del estrés en deportistas jóvenes de entre 13 y 18 años, una etapa especialmente sensible por los profundos cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan. Se parte de la identificación y descripción de los principales síntomas del estrés excesivo en este rango de edad, tanto a nivel físico (fatiga persistente, alteraciones del sueño, lesiones recurrentes), como emocional y conductual (irritabilidad, pérdida de motivación, ansiedad competitiva, abandono deportivo). Asimismo, se analizan las causas más frecuentes, entre las que destacan la presión competitiva, las expectativas externas, la autoexigencia, la carga de entrenamiento, la conciliación con los estudios y el entorno familiar y social.



A partir de este marco, la charla profundiza en estrategias básicas de gestión del estrés adaptadas al contexto deportivo juvenil, poniendo el foco en la prevención, la comunicación y la creación de entornos de entrenamiento saludables. Se subraya el papel clave del entrenador como agente educativo y de detección temprana, proporcionando herramientas prácticas para ayudar a los deportistas a reconocer sus emociones, regular la presión competitiva y desarrollar habilidades psicológicas básicas como la autoconfianza, la gestión del error y el control de la activación.

También se plantea cuándo es recomendable derivar al deportista a un psicólogo deportivo, diferenciando entre situaciones normales del proceso formativo y señales de alerta que requieren intervención especializada. Finalmente, se presenta la labor de la Asociación Cántabra de Psicología del Deporte, explicando los recursos, servicios y apoyos que ofrece tanto a deportistas como a entrenadores y entidades deportivas, con el objetivo de promover el bienestar psicológico y el desarrollo integral de los jóvenes en el deporte.

Mesa redonda “Presente y futuro del Remo ;podemos hablar de crisis?”.

Margaret Berry, Virginia Díaz Rivas, Bienvenido Front Pindado, Pedro Gabancho Díaz, Judit García Bustamante, Marcos Morales Sarmiento

El remo atraviesa en la actualidad un momento de reflexión y cambio. Aunque se trata de un deporte con una larga tradición y con resultados destacados a nivel internacional en los últimos años —especialmente en remo olímpico y en nuevas modalidades como el remo de mar—, persisten importantes desafíos relacionados con la base, la visibilidad y la continuidad de los deportistas.

Esta mesa redonda reúne a deportistas y técnicos con amplia experiencia en remo olímpico de alto nivel, remo recreativo y máster y remo de banco fijo, ofreciendo una visión plural y complementaria del estado actual del remo en España. A partir de datos objetivos —evolución del número de licencias, tasas de abandono por edades, resultados internacionales y acciones de fomento impulsadas por federaciones y clubes— se analizará si es adecuado hablar de una crisis estructural o, por el contrario, de una etapa de transformación.

El debate abordará cuestiones clave como la dificultad para atraer y retener jóvenes deportistas, la coexistencia de diferentes modalidades, el papel de los clubes como base del sistema y las oportunidades que ofrecen nuevas fórmulas de competición y difusión. Lejos de plantear un diagnóstico pesimista, la mesa redonda invita a la reflexión colectiva y al intercambio de ideas para construir un futuro sostenible, atractivo y plural para el remo, poniendo en valor su diversidad y su capacidad de adaptación a los nuevos tiempos.



"Del concepto al bote: reglaje teórico-práctico para entrenadores"

Bienvenido Front Pindado

El reglaje de embarcaciones y remos es uno de los factores más determinantes —y a menudo menos sistematizados— en el rendimiento y la eficiencia técnica del remero. Esta ponencia teórico-práctica está diseñada para ayudar a comprender, aplicar y adaptar el reglaje del bote desde un enfoque funcional, coherente y orientado tanto a la individualidad del deportista como a las necesidades de la tripulación.

La primera parte, de carácter teórico (30 minutos), abordará los principios fundamentales del reglaje en remo: relación entre biomecánica, técnica y material; influencia del reglaje en la transferencia de fuerza y en la prevención de errores técnicos; y criterios básicos para establecer regajes de partida en función de la modalidad, la embarcación y las características del remero. Se pondrá el acento en entender el “por qué” de cada ajuste, más allá de recetas cerradas o modelos estandarizados.

La segunda parte, práctica, se desarrollará en el hangar del club, trabajando directamente con un skiff y un dos sin timonel. Se realizarán ajustes reales sobre las palancas del remo, medidas de los entrejes, medida de inclinaciones, altura e inclinación de las pedalinas y otros elementos clave, mostrando cómo trasladar los conceptos teóricos al bote y cómo evaluar si un reglaje es adecuado o necesita modificaciones.

Esta sesión busca ofrecer a los entrenadores criterios claros, herramientas prácticas y confianza para realizar regajes coherentes, individualizados y alineados con el desarrollo técnico del deportista, conectando de forma directa el conocimiento teórico con la realidad diaria del entrenamiento.



Acerca de los ponentes

Margaret Berry comenzó a remar con 13 años en el Club de remo de Skibbereen, su ciudad natal en Irlanda, donde desarrolló su pasión por este deporte. En su juventud destacó como remera, consiguiendo siete títulos nacionales de Irlanda y representando a su país en la Copa de la Juventud y otras pruebas internacionales. Tras un largo paréntesis dedicada a su carrera profesional y familia, volvió al remo en Madrid y en 2020 cofundó, junto a Ignacio López MI Rowing Club, con el objetivo de crear una comunidad inclusiva y accesible para todos, especialmente para mujeres y niñas. Inspirada por el legado de Skibbereen —una localidad de menos de 3.000 habitantes que ha dado campeones mundiales y olímpicos— decidió sembrar esa misma pasión en Talavera de la Reina. MI Rowing es el único club de remo de Castilla-La Mancha. En la actualidad, Margaret es miembro de la Junta Directiva de la Federación Española de Remo, con una doble responsabilidad en las áreas de "Mujeres en el Deporte" y "Remo Máster".

Virginia Díaz Rivas se inició en el remo en el club de Astillero, su ciudad natal, donde comenzó a destacar desde la categoría infantil. Desde entonces su progresión ha sido imparable: numerosos títulos nacionales, medallas en campeonatos del mundo y europeos, y dos participaciones olímpicas (Tokio 2020, París 2024), consiguiendo acceder a la final y obtener diploma olímpico en el dos sin timonel en Tokio.

Virginia ha compaginado su carrera deportiva con los estudios, tiene el grado en Enfermería y actualmente cursa Medicina, lo que añade aún más mérito a sus logros deportivos.

Nada de esto hubiera sido posible sin disciplina, fortaleza mental y un claro enfoque hacia la consecución de los objetivos propuestos. Su trayectoria nos aportará la perspectiva del deportista de élite sobre la gestión del remo, sus fortalezas y debilidades, y la evolución futura del remo internacional.

Actualmente prepara su participación en los JJOO de Los Angeles 2028.

Joaquín Díaz Rodríguez se graduó en Psicología y Ciencias de la Educación en 1981 por la Universidad Complutense (Madrid). Es diplomado en Magisterio y durante más de 35 años ha ejercido de Profesor de Enseñanza Primaria y Orientador de Formación Profesional.

Realizó el Máster en Psicología del Deporte y la Actividad Física en la Universidad Nacional de Educación a Distancia (UNED-CSD). Es Profesor colaborador en el Máster Psicología del Deporte y de la Actividad Física de la UNED-CSD. y del Máster de Psicología del Deporte de la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (SIPD).

Ha sido entrenador Internacional nivel I y Nacional nivel III de voleibol y seleccionador nacional del equipo junior femenino de España en el campeonato Mundial de Perú (1980). Ha sido entrenador de voleibol durante más de 25 temporadas en equipos masculinos y femeninos españoles de máxima categoría y actualmente es profesor de Psicología de los



cursos nacionales entrenadores de voleibol Nivel III y miembro del Comité Nacional de Entrenadores de voleibol. Tutor de prácticas de alumnos de Psicología de la Universidad Europea del Atlántico.

Fue fundador de la Asociación Cántabra de Psicología del Deporte (APD-Cantabria) y ha sido presidente de la Federación Española de Psicología del Deporte y Miembro y vocal de la Junta Directiva SIPD. Ha sido presidente de la Comisión Deontológica del Colegio Oficial de Psicología de Cantabria.

Es asesor y entrenador psicológico de equipos y deportistas de diferentes modalidades, tenis, natación, skate, bolos, voleibol, vóley-playa, gimnasia rítmica y formador de entrenadores de diferentes modalidades deportivas, colaborando con las federaciones de bolos, patinaje, voleibol y atletismo.

Ha publicado varios títulos sobre la preparación psicológica aplicada a deportes como los bolos y el voleibol; es coautor de capítulos de libros sobre salud mental en el deporte y sobre arbitraje deportivo; ha publicado numerosos artículos sobre Psicología del Deporte en diferentes textos y revistas profesionales relacionados con formación de entrenadores. Ha presentado ponencias, comunicaciones, mesas redondas y trabajos en diferentes congresos nacionales e internacionales sobre temas relacionados con la psicología del deporte de diferentes modalidades.

Bienvenido Front Pindado, comenzó su "aventura" como entrenador en el C.N. Amposta entre 1978 y 1984. Ha sido seleccionador nacional de peso ligero en diferentes etapas (1983-84, 1993-96, 2004-2005), director técnico de la Federación Española (1985-1986) y de la Federación Catalana (1984-1996 y 2005-2012). También entrenó al C.N. Banyoles entre 1988 y 2004. En 2013 se incorpora como "head coach" a la Federación Chilena de Remo, donde a lo largo de 11 años transformó el equipo de remo en una potencia continental. A lo largo de su carrera ha combinado una sólida base técnica con una profunda comprensión del entrenamiento, la planificación y la evolución del deportista a largo plazo. Su experiencia incluye la dirección y asesoramiento de programas de tecnicización, la formación de jóvenes remeros y la colaboración en estructuras de alto rendimiento. Su participación en jornadas técnicas y mesas de debate aporta una mirada experta y reflexiva sobre el presente y el futuro del remo, basada en la experiencia directa y en el análisis crítico de la evolución del deporte a nivel internacional.

Pedro Antonio Gabancho Díaz tiene una dilatada trayectoria como remero de banco fijo al más alto nivel, desde sus inicios en la S.D.R. Castro Urdiales, pasando por Urdaibai, Camargo, Santurtzi, Deusto y Santoña. Su presencia en la escena de las traineras combina una larga trayectoria como remero y como técnico. Actualmente dirige al equipo juvenil del C.R. San Nicolás de Portugalete, a la vez que rema con el equipo senior.

Como deportista, Gabancho ha competido numerosas temporadas en ligas de remo de banco fijo, acumulando más de 400 regatas, con la consecución de Campeonatos de España, Banderas de San Sebastián y numerosos títulos autonómicos.



Pedro nos aportará una interesantísima visión del mundo del remo de banco fijo y de las problemáticas que afrontan los clubes para mantener esta modalidad tradicional.

Judit García Bustamante se inició en el remo hace relativamente poco tiempo, tras haber estado vinculada a otros deportes, encontrando de nuevo la motivación y las ganas de crecer como deportista en el modesto Club de Remo Barquereño, entidad que preside actualmente.

Como deportista, Judit compite en distintas disciplinas del remo, tanto en remo olímpico como en eventos de remo de mar y regatas de banco fijo, en categorías absoluta y máster. Al mismo tiempo, se ocupa de la formación de las categorías inferiores del club. En su doble faceta de deportista y dirigente, Judit representa un ejemplo de compromiso con el remo base y con el fomento de la práctica femenina y veterana en el remo cántabro.

José Gutiérrez López es licenciado por el INEF de Madrid y Máster en Alto Rendimiento Deportivo, entre otras titulaciones académicas de alto nivel. Tras una larga carrera profesional dedicada a la doble vía de la docencia y del entrenamiento deportivo, desde hace algunos años emplea parte de su tiempo de ocio en la divulgación cultural del deporte a través de artículos de blog, libros de ensayo, documentales y conferencias. Practicante habitual de diversas modalidades deportivas, el esquí (alpino y de travesía) se encuentra entre sus aficiones prioritarias desde que era niño. Ha estado vinculado al remo desde su etapa como preparador de la trainera de la S.D.R. Pedreña entre 2010 y 2013, y es un habitual colaborador de la Federación Cántabra de Remo en la formación de entrenadores.

Marcos César Morales Sarmiento es entrenador de alto rendimiento con más de 20 años de experiencia a nivel olímpico, tanto como deportista representando a Argentina en 2004 en el dos sin timonel, y como técnico de la Federación Española en los JJOO de París 2024. Asimismo, ha desarrollado una intensa trayectoria competitiva en el remo indoor, donde ha logrado títulos de Campeón Mundial y Campeón de Europa en diferentes pruebas y categorías máster. También ha remado en traineras en diversos equipos, destacando su integración en la S.D.R. Astillero entre 2009 y 2011.

Entre su actividad como técnico destaca:

- entrenador principal de Virginia Díaz para los JJOO de París
- optimización del rendimiento de múltiples medallistas en campeonatos mundiales y europeos
- entrenador del Club de Remo Raspas, con el que ha conseguido numerosos títulos nacionales
- entrenador del proyecto Basque Team
- implementación de análisis biomecánico y software de rendimiento



Es Licenciado en Actividades Físicas y Deportivas, Maestro y Profesor de Educación Física, además de otras certificaciones en áreas relacionadas con el alto rendimiento deportivo: liderazgo y gestión de equipos, inteligencia emocional, análisis biomecánico y del rendimiento.

Ha publicado dos títulos "Los secretos de una mente olímpica" y "El poder de los hábitos", en los que proyecta sus vivencias y actitud, a través del prisma del deporte de alto nivel, a la mejora personal en todos los ámbitos de la vida.