“PATRIMONIO HISTÓRICO ESPAÑOL DEL JUEGO Y DEL DEPORTE”

REGATA A REMO: PAÍS VASCO

AUTOR: JOSE MARÍA PEREZ CALDERÓN

AÑO 2010

MUSEO DEL JUEGO

Coordinadores del Proyecto

Manuel Hernández Vázquez

Alejandro Barceló Hernando

Matilde Arroyo Parra

Autor

José María Pérez Calderón

Año 2010

PHEJD: LA ROCA DE LOS MOROS: LOS DANZANTES DE COGUL

Edita: MUSEO DEL JUEGO S.L. C/ Comunidad de Madrid no 3 28230

LAS ROZAS

Cif: B4023106

www.museodeljuego.org

MUSEO DEL JUEGO

INDICE

1.- INTRODUCCIÓN

2. MÉTODO DE TRABAJO

3. RESULTADOS

3.1.- PREHISTORIA: ORIGEN DEL REMO

3.2.- CARACTERÍSTICAS DE LA TÉCNICA

3.3.- EMBARCACIONES Y TÉCNICA DIFERENCIADA

3.4.- PREPARACIÓN FÍSICA DEL REMERO/A

3.5.- REMO FEMENINO

3.6.- REGATA DE LA CONCHA

4. CONCLUSIONES

5. BIBLIOGRAFÍA

MUSEO DEL JUEGO

1.- INTRODUCCIÓN:

Desde que en 1970 fuera iniciada por Orio una nueva época del remo vasco, la modalidad tradicional vasca y el remo olímpico han bebido de la misma fuente. Numerosos clubes vascos, aunque no practiquen la modalidad olímpica, históricamente han sólido sacar provecho mutuo de la confluencia de ambas. El llamado banco móvil (en contraposición al fijo del remo vasco) suele ofrecer una valiosa preparación básica (capacidad física, psicomotriz, técnica...), principalmente en lo que a la preparación física se refiere. En cambio, dado que el remo tradicional vasco, concretamente la trainera, goza de una excelente salud, resulta de una gran ayuda a nivel económico para los clubes que practican la modalidad olímpica.

A continuación se desarrollará una breve reseña histórica acerca de los orígenes del remo, las características de la técnica en función de la modalidad practicada (remo tradicional o remo olímpico), las particularidades de las diferentes embarcaciones existentes.

Por último presentaremos la preparación física llevada a cabo por un remero, junto con el remo femenino, llegando a una serie de conclusiones sobre el presente y el futuro de esta modalidad deportiva.

2.- MÉTODO DE TRABAJO:

El método utilizado para la realización de este trabajo fue recopilar la mayor información posible acerca de las diferentes regatas a remo que existen en la actualidad y en el pasado, para ello me ayude de los manuales disponibles en la biblioteca del INEF junto con la información recopilada de Internet.

Después de tomar contacto con el deporte, decidí escoger una comunidad autónoma en la cual extenderme acerca de las diferentes modalidades existentes, y algunas regatas características de la provincia, tome esta decisión porque sino la dimensión del trabajo aumentaría junto con su complejidad.

MUSEO DEL JUEGO

3.- RESULTADOS

3.1- PREHISTORIA: ORIGEN DEL REMO:

Primeramente, es conveniente aclarar la distinción de dos conceptos en torno al remo vasco, que, evidentemente, se relacionan estrechamente: historia y prehistoria. El primero de ellos, el concepto de historia, se referirá al origen y a la evolución del deporte del remo, mientras que la idea de prehistoria tendrá como eje el análisis de sus precedentes, las actividades realizadas por los vascos que dieron origen al remo como competición.

Ilustración: 1

Al analizar el surgimiento del deporte del remo en Euskal Herria, es necesario fijarse en labores que, tal y como ocurría en otras culturas, el hombre desarrollaba como método se subsistencia. Por una parte, uno de los precedentes de la competición remera fue la actividad de la pesca. Los pescadores vascos pugnaban por arribar al puerto en primer lugar con el fin de vender al mejor precio el pescado capturado, lo cual dió lugar a disputas entre las cuadrillas conformadas por aquellos.

Juntamente con la actividad de la pesca, sin embargo, existía otro quehacer diario que es considerado también como precedente de la competición remera: el atoaje. En puertos de difícil acceso, como los de Bilbo o Pasaia, los grandes veleros eran remolcados hasta su interior por hombres que utilizaban traineras. Tras avistarse desde la atalaya los barcos que se dirigían al puerto, las traineras recorrían grandes trayectos en dura lucha, con el fin de hacerse con el excelente salario pagado por aquel trabajo. Del mismo modo que ocurriera con la actividad pesquera, el atoaje dio origen a desafíos de traineras.

MUSEO DEL JUEGO

Ilustración: 2

Historia: regatas organizadas.

Paralelamente a estas disputas surgidas tanto entre los hombres dedicados a la pesca como entre los que practicaban el atoaje, se producían desafíos, que evolucionaron en la organización de las primeras competiciones. La primera de estas de la que se tiene noticia, sin embargo, no fue, de ninguna manera, una mera apuesta. Traineras de los pueblos de Mundala y Bermeo se enfrentaron nada menos que para decidir la propiedad de la isla de Izaro, cercana a ambas pueblos, y que, finalmente, acabó en manos bermeotarras. Por otra parte, en Pasaia, a mediados del siglo XIX había tres traineras que se dedicaban a la actividad del atoaje, dos de San Juan y una de San Pedro, y en 1854, con motivo de las Fiestas de Donibane se celebró una regata, siendo vencedora la trainera sanpedrotarra

Ilustración: 3

MUSEO DEL JUEGO

Las Regatas de La Concha de Donostia.

Además de los enfrentamientos citados, se disputaron más regatas en nuestras aguas, pero hubo una que se convertiría con el tiempo uno de los pilares del deporte del remo: la Regata de La Concha. En 1871 las traineras de Hondarribia y Pasaia protagonizaron un desafío cuyo eco traspasó las fronteras de ambas villas, y que dió origen, años más tarde, a la que sería la regata más famosa y de mayor prestigio: la Bandera de La Concha.

La expectación que suscitó el enfrentamiento entre hondarribitarras y pasaitarras perduró en el tiempo, y en 1879 se celebró en Donostia, ya entonces importante ciudad turística, una regata con los mismos participantes del mítico desafío. Se organizaba así, pues, la primera edición de la cita donostiarra, donde la victoria fue para los pasaitarras, tal y como sucediera siete años antes. En adelante, la Bandera de La Concha tuvo una continuidad casi anual, lo que, entre otras razones, la convirtieron en referente excepcional en el mundo del remo vasco.

Ilustración: 4

Tres épocas.

Las Regatas de La Concha, desde su inicio en 1879 hasta la edición 125 de 2004, ha tenido interrupciones, cambios y una lógica evolución. La regata donostiarra, y, por extensión, el remo vasco, ha tenido tres épocas bien diferenciadas que se pueden señalar de la siguiente manera:

1. Los pescadores y, en general, los hombres de mar, eran ya remeros por su misma actividad, y casi no necesitaban un entrenamiento específico para tomar parte en las regatas. Esta época abarca desde los años de las primeras regatas, hasta, aproximadamente, finales de la década de 1920.

2. A partir de la citada década, se prodigó la utilización de embarcaciones con motor de vapor, tanto para la pesca como para otros transportes. Ello trajo consigo,

MUSEO DEL JUEGO

paulatinamente, el que las tripulaciones realizaran una preparación específica de cara a las regatas, lo cual constituye el rasgo distintivo de ésta época.

Ilustración: 5

3. La llamada Era Moderna del remo vasco fue iniciada, concretamente en el año 1970, por el entonces recién fundado CRO de Orio. Aquel año, los llamados aguiluchos revolucionaron el remo vasco al aplicar a la trainera lo aprendido en la modalidad olímpica, que pocos años antes habían comenzado a practicar. Conceptos como preparación física planificada y controles médicos, junto con una revisión de la técnica empleada en el remo de banco fijo, fueron adoptados por el resto de los clubes vascos, vistos los extraordinarios resultados obtenidos por los oriotarras.

Ilustración: 6

Remo vasco y olímpico, unidos.

Aunque la influencia de la modalidad olímpica en las traineras ocurrió con la citada irrupción de los oriotarras en 1970, el remo olímpico tenía antecedentes en nuestras aguas. Ya a principios de siglo en el País vasco-francés, en Iparralde, existían clubes que practicaban el remo olímpico, sobre todo en la localidad lapurdina de Baiona. En

MUSEO DEL JUEGO

Euskadi sur, y de alguna como predecesor del CRO (Club de Remo Olímpico) de Orio, el Ur-Kirolak donostiarra practicó el remo moderno desde la década de 1940. En un principio se limitó a la modalidad de la Yola, con asiento móvil, aunque sin chumaceras, elemento característico del remo olímpico. No obstante, a partir de los años cincuenta se iniciaron en el remo olímpico, logrando erigirse en pocos años en el primer club del Estado español.

Orio fue el primer club que compaginó con éxito las dos modalidades, pero, en adelante, otros clubes como el Itsasoko Ama de Santurtzi, el Kaiku de Sestao o el Koxtape sanjuandarra compitieron al más alto nivel tanto en traineras como en la modalidad olímpica.

El remo es, con casi toda seguridad, uno de los deportes vascos que más adelantos e innovaciones ha vivido en los últimos años. La Liga de traineras es un tema que está en boca de todos los aficionados, principalmente en la temporada estival. Sin embargo, es sabido por todos que la preparación de los remeros comienza el invierno anterior, o, mejor dicho, en otoño, realizando entrenamientos en tierra primeramente, para continuar más tarde en el agua, sea en las txalupas de banco fijo, en las tostas, sea en las embarcaciones de remo olímpico.

El remo es, con casi toda seguridad, uno de los deportes vascos que más adelantos e innovaciones ha vivido en los últimos años. La Liga de traineras es un tema que está en boca de todos los aficionados, principalmente en la temporada estival. Sin embargo, es sabido por todos que la preparación de los remeros comienza el invierno anterior, o, mejor dicho, en otoño, realizando entrenamientos en tierra primeramente, para continuar más tarde en el agua, sea en las txalupas de banco fijo, en las tostas, sea en las embarcaciones de remo olímpico.

MUSEO DEL JUEGO

Ilustración: 7

3.2.- CARACTERÍSTICAS DE LA TÉCNICA:

Técnica. Fases de la palada.

En la embarcación todos los remeros han da actuar al unísono, además de tener que centrarse en mover adecuadamente el cuerpo y el remo. En numerosas ocasiones, en el remo tradicional vasco, se rema en mar abierto, y la adecuada utilización del remo es una de los principales dificultades a los que se enfrenta el remero. Por una parte, al no tener el remo una sujeción exacta y medida (en el remo olímpico sí) es tarea del remero dar la pertinente inclinación a la pala al meterla en el agua. Por otro lado, el remero evitará realizar demasiado rápido la acción de brazos; precisamente, deberá primero aprovechar la fuerza de la espalda, ya que el movimiento remero es un continuo balanceo del cuerpo.

Remo tradicional vasco: fases de la palada.

1. Preparación

Al terminar la palada anterior, los brazos impulsarán el remo para alejarlo rápidamente del tronco, para poder incorporarse y preparar la próxima palada.

Ilustración: 8

2. Ataque

Se denomina así al movimiento realizado para introducir el remo en el agua. Debe ser muy rápido, para emprender cuanto antes la próxima palada, impidiendo que la embarcación sufra ninguna parada.

Ilustración: 9

MUSEO DEL JUEGO

3. Pasada

Es el movimiento que el remo realiza en al agua. Conviene que la pala no salga a la superficie, pero tampoco que, al contrario, se hunda en demasía. El último impulso final que se da al remo con los brazos recibe el nombre de inkateko. La pasada puede dividirse en dos sub-fases:

- *Acción de espalda*: Estando tensados los brazos, la fuerza se imprime principalmente con la espalda, aprovechando el peso del cuerpo.

- *Acción de brazos:* Una vez inclinado el cuerpo, la fuerza comienza a ser realizada por los brazos, hasta finalizar con el inkateko.

Ilustración: 10

4. Salida

El remo sale del agua, en un movimiento que debe ser enérgico y limpio, para no perder la fuerza realizada en el inkateko, realizando un repaleo limpio.

Ilustración: 11

1.- Preparación

Básicamente se puede decir que es la fase en que el remo permanece en el aire, desde el momento en que sale del agua hasta que vuelve a introducirse en ella.

-1a - Una vez finalizada la palada anterior, el remero debe sacar el remo de la zona del

MUSEO DEL JUEGO

abdomen, rápidamente, aunque sin brusquedad.

Ilustración: 12

-1b- Tras pasar la taborda por encima de las rodillas y estando extendidos los brazos, se inclina un poco el cuerpo hacia delante, y se comienza a mover el carro, lentamente.

Ilustración: 13

-1c - Ayudado por el carro, las piernas se van flexionando y el cuerpo se adelanta hacia popa para preparar el ataque.

Ilustración: 14

2.- Ataque

El remo entra en el agua, y las piernas comienzan a empujar a las pedalinas, con lo que se empieza a desplazar el cuerpo, acompañado por la fuerza de espalda y brazos.

MUSEO DEL JUEGO

Ilustración: 15

3.- Pasada

Primeramente son las piernas las que realizan el mayor esfuerzo, y, a continuación, la espalda, hombros y brazos se encargan de completar la palada, realizando estos últimos el *inkateko*.

Ilustración: 16

4.- Salida

Al sacar el remo del agua, se deberá colocar la pala mirando hacia arriba. El repaleo será vivo para que el remo no se trabe a la salida del agua.

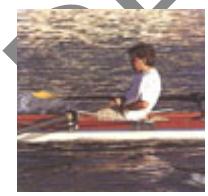

Ilustración: 17

3.3.- EMBARCACIONES Y TÉCNICA DIFERENCIADA:

El remo tradicional vasco y el remo olímpico se diferencian, básicamente en las embarcaciones que utilizan, así como en la técnica propia de cada una ellas. El asiento del remero en las embarcaciones del primero está fijado a la embarcación misma, mientras que el de las embarcaciones de remo olímpico tiene la particularidad de ser móvil, permitiendo el movimiento técnico más amplio del remero. La segunda característica, esta vez a nivel técnico y físico, es que en el remo vasco la fuerza principal se realiza con espalda y brazos, mientras que en la modalidad olímpica son las piernas las principales impulsoras. A continuación señalamos LAS EMBARCACIONES utilizadas en cada modalidad, y las correspondientes

MUSEO DEL JUEGO

características:

Remo tradicional vasco:

Características de las embarcaciones

BATEL	TRAINERILLA	TRAINERA
Ilustración: 18	Ilustración: 19	Ilustración: 20
Eslora (máxima): 7 metros Peso (mínimo): 70 kilos Tripulación: cuatro remeros y patrón Peso del patrón (mínimo): En categoría senior, 50 kilos, y en juveniles, 45 kilos Distancia regata: En categorías senior y juvenil, 2000 metros; en categoría cadete, 1500 metros, y en infantil, 1000 metros.	Eslora (máxima): 9'5 metros Peso (mínimo): 100 kilos Tripulación: seis remeros y patrón Peso del patrón (mínimo): En categoría senior, 50 kilos, y en juveniles, 45 kilos Distancia regata: En categorías senior y juvenil, 3500 metros.	Eslora (máxima): 12 metros Peso (mínimo): 200 kilos Tripulación: trece remeros y patrón Peso del patrón (mínimo): 50 kilos. Distancia regata: En categorías senior y juvenil, 5556 metros (3 millas)

MUSEO DEL JUE

Remo olímpico:

Características de las embarcaciones

Embarcaciones ´en punta`		
Dos con timonel	Dos sin timonel	Cuatro con timonel
Ilustración: 21	Ilustración: 22	Ilustración: 23
Eslora: 10' 50 metros Peso: de 35 a 40 kilos Tripulación: dos remeros y timonel	Eslora: 10'20 metros Peso: de 25 a 30 kilos Tripulación: dos remeros	Eslora: 14 metros Peso: de 55 a 60 kilos Tripulación: cuatro remeros y timonel

Cuatro sin timonel	Ocho
Ilustración: 24	Ilustración: 25
Eslora: 13 metros Peso: de 50 a 60 kilos Tripulación: cuatro remeros	Eslora: 18 metros Peso: 90-110 kilos Tripulación: ocho remeros y timonel

Embarcaciones de Skull		
Skiff	Doble Scull	Cuádruple Scull

MUSEO DEL JUEGO

Ilustración: 26	Ilustración: 27	Ilustración: 28
Eslora: 7 metros Peso: de 14 a 20 kilos Tripulación: un remero	Eslora: 10'20 metros Peso: de 25 a 30 kilos Tripulación: dos remeros	Eslora: 13 metros Peso: de 50 a 60 kilos Tripulación: cuatro remeros

3.4.- PREPARACIÓN FÍSICA DEL REMERO/A:

Es de sobra conocida la excepcional preparación física que le es exigida al remero(a) para poder tomar parte en la competición remera. Desde los meses de invierno (comenzando en otoño) hasta el final de verano, el remero(a) debe afrontar una disciplina y esfuerzo que pocos deportes exigen.

Ilustración: 29

Ejercicio aeróbico.

En lo que a la preparación física se refiere, el remo es un deporte que requiere un gran desarrollo de la capacidad aeróbica, principalmente, así como de la anaeróbica, con el fin de potenciar notablemente el sistema cardiovascular.

Comienzo en invierno.

Habitualmente la temporada del remero(a) tiene comienzo hacia noviembre, habiendo finalizado la anterior en septiembre u octubre, y descansando (un descanso activo)

MUSEO DEL JUEGO

alrededor de un mes entre ambas. En las primeras semanas de entrenamiento se trabaja la capacidad aeróbica, con el fin de lograr una buena preparación de base, y, posteriormente, se van incluyendo sesiones de predominancia anaeróbica. Esta primera fase se lleva a cabo en tierra, por medio de carrera de fondo, para el fin de semana realizar sesiones de remo, también para mejorar la resistencia. Simultáneamente, en el gimnasio se trabajan la resistencia muscular y la fuerza, utilizando para ello aparatos de pesas.

Ilustración: 30

Excelente para los jóvenes.

El remo es una actividad que puede resultar muy atractiva para los chicos y chicas a partir de los doce o trece años, así como de gran provecho. Desarrolla el sentido del equilibrio, dado lo inestable de las embarcaciones (sobre todo las de remo olímpico); la coordinación, pues se utilizan todas las partes del cuerpo; la capacidad cardiovascular, realizado a intensidad moderada; así como el trabajo en equipo, pues exige la compenetración con los compañeros al realizar el ejercicio remero.

Hay que recordar las palabras dedicadas al deporte del remo por el Barón Pierre de Coubertin, fundador de los Juegos Olímpicos modernos: "Nadie se atrevería a negar al ´rowing´ sus cualidades superiores desde el punto vista mecánico e higiénico. Todos proclaman voluntariamente que se trata del más bello de los deportes, tanto por el placer de practicarlo como por sus efectos beneficiosos. Pero esta calificación podría ser sentimental. En este caso no ocurre nada de eso. El remero que utiliza embarcaciones perfeccionadas gracias a los progresos de la ciencia moderna, practica -dentro de las condiciones más favorables para sus pulmones- la gimnasia más completa que pueda uno imaginarse".

MUSEO DEL JUEGO

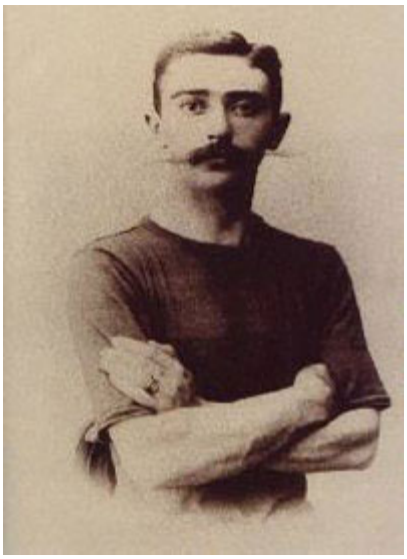

Ilustración: 31

3.5.- REMO FEMENINO:

El remo y la mujer tienen una antigua y arraigada tradición en el País Vasco. Remontándonos a tiempos lejanos, a modo de antecedente nos encontramos con las famosas bateleras de Pasaia. A partir de la década de los setenta del siglo pasado, ya en la época moderna del remo vasco, fue, sin embargo, la modalidad olímpica la protagonista del renacimiento del remo femenino vasco.

En las dos últimas décadas las remeras vascas han competido en nuestras aguas, primero en la modalidad olímpica, y, más tarde, también en bateles. Las chicas de Pasaia Donibane-Koxtape, del Itsasoko Ama de Santurtzi y las donostiarras del Arraun Lagunak y del Ur-Kirolak, fueron las participantes en las primeras regatas organizadas.

Ilustración: 32

En adelante, las remeras oriotarras, bermeotarras, algortarras, hondarribitarras e

MUSEO DEL JUEGO

irundarras se unieron a las anteriores en los campos de regateo, tanto de Euskadi como del resto del Estado español, e incluso a nivel internacional, obteniendo resultados de gran mérito.

El remo olímpico y en los bateles.

En aquellos años se empezaron a organizar las competiciones en la modalidad de bateles para la categoría femenina. Entre estas regatas cabe recordar las celebradas con motivo de las fiestas del barrio de Loiola, y las regatas de bateles de Lekeitio. Los equipos participantes correspondían a los clubes de Ur-Kirolak, Koxtape, Fortuna de Donostia, Arkote, Lutxana, Elantxobe, Ondarroa eIsuntza, que se convirtieron en aquellos inicios en un pilar importante del remo femenino vasco. En la actualidad los Campeonatos de categoría femenina están perfectamente reglamentados, tanto en bateles como en el remo olímpico. Santurtzi, Arraun Lagunak, Orio, Lodosa, Algorta, Hondarribia y Santiagotarrak son, principalmente, los clubes que han ayudado a continuidad a la actividad de las féminas.

Ilustración: 33

Las bateleras de Pasaia.

La historia del País Vasco (ver capítulo Historia) nos presenta una actividad muy especial llevada a cabo en nuestras costas. El oficio del atoaje o remolcamiento de los grandes barcos a vela que frecuentaban el puerto de Pasaia quedaba en ocasiones en manos de mujeres. Al tener que desplazarse los hombres en busca de los grandes bancos de pesca hasta Groenlandia o Terranova, o ser reclutados por la armada española, estaban ausentes largas temporadas, por lo que las mujeres realizaban dicha actividad del atoaje.

En aquellos años eran habituales en la dársena del puerto de Pasaia las regatas disputadas por bateleras, sea como acto de las fiestas patronales sea respondiendo a desafíos. Continuando con la tradición, en 1962 se retomó la celebración de regatas de

MUSEO DEL JUEGO

bateles tripuladas por mujeres el día de San Ignacio, dentro de las fiestas de San Juan. Tal y como se puede apreciar, la más arraigada tradición y el remo actual han tenido como protagonistas y precursoras a las remeras pasaitarras.

Ilustración: 34

Eva Mirones, en los Juegos Olímpicos de Atenas.

Como no podía ser menos, el último ejemplo del éxito de las mujeres en el mundo del remo vasco es una sanjuandarra, Eva Mirones. Dando continuidad a esta tradición de las mujeres de su pueblo, Mirones logró, tras años de cosechar un buen palmarés a nivel internacional, participar en los Juegos Olímpicos de Atenas.

Eva Mirones había tenido en su propio pueblo un ejemplo directo a seguir. Tal y como queda reflejado al inicio de este apartado dedicado al remo femenino, a lo largo de la década de los años 80 un equipo de remeras del club Koxtape encabezado por Maite Zinkunegi y Arantxa Sistiaga (ver foto 1) ocupó un lugar destacadísimo en el remo a nivel de Estado español. Las remeras sanjuandarras lograron subir a lo más alto del podium en skiff, doble scull y cuádruple scull, en todas las que engrosaban la competición oficial.

Ilustración: 35

3.6.- REGATA DE LA CONCHA:

MUSEO DEL JUEGO

Las Regatas de La Concha de Donostia son consideradas por todos los aficionados al remo como las Olimpiadas del remo vasco. Los dos primeros domingos de septiembre suelen ser, año tras año, el objetivo principal de la mayoría de los clubes de Euskal Herria y del resto del Cantábrico. Algunas traineras optarán al triunfo final, mientras que las más lucharán por el honor de estar entre los ocho equipos que compitan en la bahía donostiarra en la regata cumbre del año.

La Bandera de La Concha, con el prestigio que le dan los 125 años de existencia, sigue siendo, pese al surgimiento de nuevas competiciones, la regata con mejor participación y nivel deportivo de las que se disputan en la actualidad. De hecho, para calibrar la categoría del palmarés de uno y otro club, no hay más que observar cuantas Conchas tiene en sus vitrinas. La Bandera donostiarra es, sin lugar a dudas, quien, cada año, otorga la txapela del Cantábrico, el máximo galardón de la temporada de traineras.

4.- CONCLUSIONES:

Es un trabajo muy identificativo, con las modalidades del remo en general, y que presenta las características tanto de los participantes como de las embarcaciones, nos permite acercarnos al deporte en cuestión, observando las reglas y normativa del deporte.

A través de las reseñas históricas, podemos apreciar la evolución de este deporte, como surgió donde surgió, y como se encuentra en la actualidad.

También podemos apreciar el auge de la mujer en este deporte y las principales representantes españolas que compiten en la actualidad.

Por último observamos la regata con mas tradición del País Vasco que no es otra que la regata de la concha con mas de 125 años de tradición y que supone una fiesta de ámbito nacional.

Particularmente me ha permitido acercarme tanto al deporte como a la tradición ya que era un deporte que desconocía, y siempre es agradable aprender cosas buenas e interesantes.

MUSEO DEL JUEGO

6.- BIBLIOGRAFÍA:

- http://www.federemo.org/
- www.efdeportes.com
- http://www.hiru.com/es/euskal_kultura/euskal_kultura_03600.html
- http://www.tododxts.com/preparacion-fisica/preparacion-fisica-basica/107-clasificacion-cualidades-fisicas.html
- www.monografías.com
- www.sobreentrenamiento.com

MUSEO DEL JUEGO