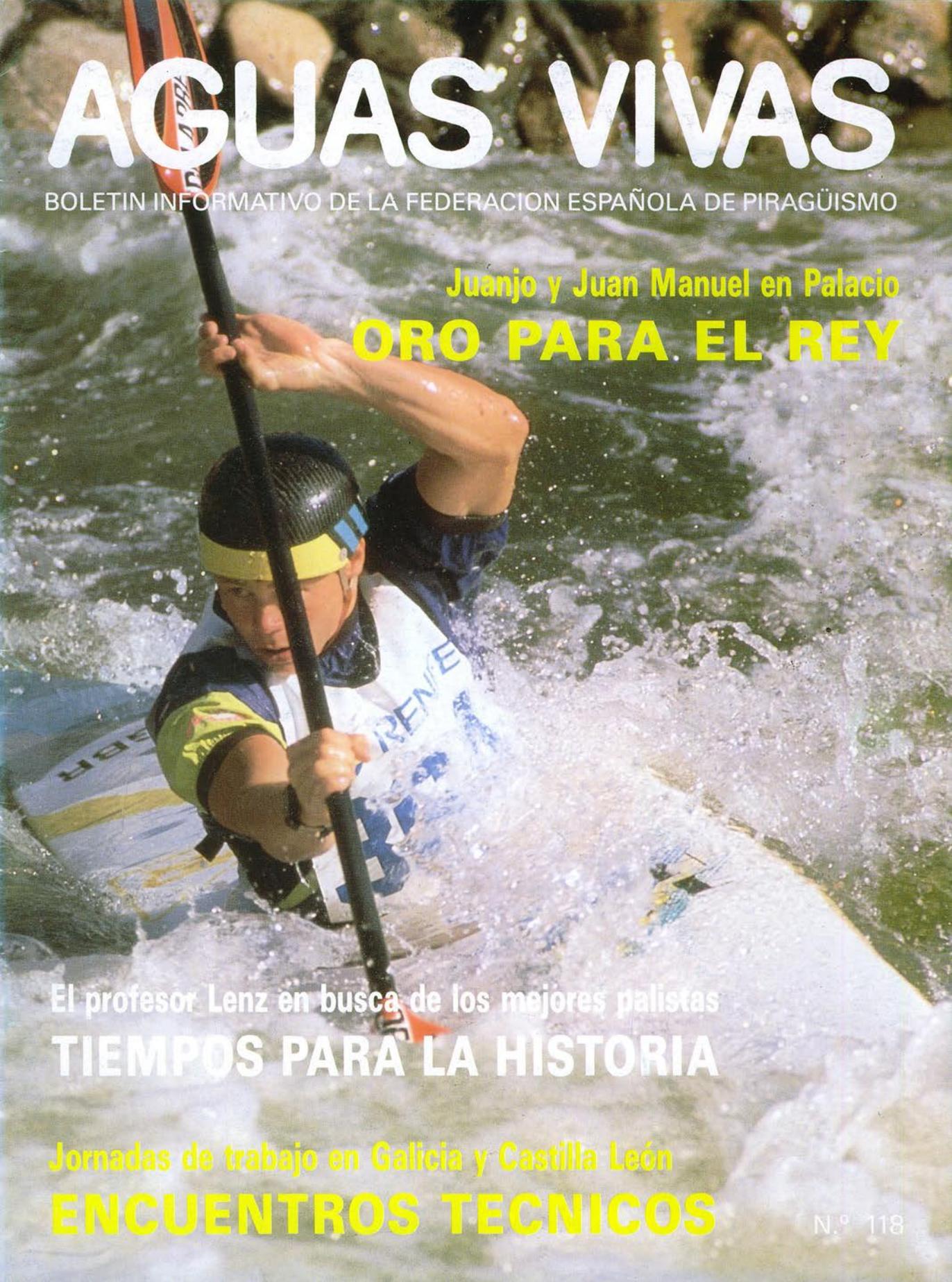


# AGUAS VIVAS

A photograph of a kayaker in a white and blue shirt and black helmet, paddling through white water rapids. The kayaker is wearing a yellow headband and a black watch. The water is splashing around the kayak, and the background shows rocks and more rapids.

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Juanjo y Juan Manuel en Palacio  
**ORO PARA EL REY**

El profesor Lenz en busca de los mejores palistas  
**TIEMPOS PARA LA HISTORIA**

Jornadas de trabajo en Galicia y Castilla León  
**ENCUENTROS TECNICOS**

N.º 118

En pista

Josefa Idem, una de las mejores palistas femeninas del momento. La foto es de Manolo García.



Aunque no hay records homologados...

## HABERLOS HAYLOS

En piragüismo no hay récords, todo el mundo lo dice, pero un K-4 que no baje de los tres minutos con facilidad en el contesto mundial no vale para nada, todo el mundo lo sabe.

### El mejor tiempo en K-1 es de 1986

El profesor **Jochen Lenz**, alemán, técnico de renombrado prestigio a nivel mundial ha dedicado toda su vida al estudio de nuestro deporte, y ha elaborado unas tablas que permiten conocer en los últimos años quiénes han conseguido los mejores resultados en cada modalidad, el lugar donde lo registró y su posición en el mundo.

Podemos hablar, con las reservas del caso, de récords, nunca homologables pero cuando menos muy significativos, curiosos y dignos de posterior estudio.

El mas veterano pertenece al húngaro **Czipes**, lo consiguió en K-1 sobre 500 metros en 1986 en Moscú, y aún no se ha mejorado, fue de 1'39"10.

La pista que parece mas rápida es la de Paris, durante los últimos mundiales sobre la distancia de 500 metros se han mejorado los tiempos en cuatro pruebas mientras que Duisburg se decanta como la mejor para regatas de fondo.

En mil metros es donde mas se detecta la influencia que las causas

externas ejercen sobre la piragua, cada récord está logrado en un canal diferente, y es la de Barcelona la que ostenta el último logrado, fue en K-4 para los alemanes durante el

## LOS MEJORES

### 500 ms.

K-1	H	1'39"10	86	HUN	Czipes	Moscu
C-1	H	1'49"05	89	URS	Sliwinski	Paris
K-1	D	1'45"82	91	ITA	Idem	Szeged
K-2	H	1'28"93	89	FRA	Lasak-Lancereau	Paris
C-2	H	1'38"27	89	POL	Golias-Lbik	Paris
K-2	D	1'40"83	88	GDR	Schmidt-Nothnagel	Duisburg
K-4	H	1'32"78	87	HUN		Szeged
C-4	H	1'20"78	89	URS		Paris
K-4	D	1'30"21	89	URS		Moscu

### 1.000 ms.

K-1	H	3'32"16	90	GDR	Krentz	Szeged
C-1	H	3'52"51	88	ROM	Macarencu	Duisburg
K-2	H	3'11"62	89	GDR	Bluhm-Gutsche	Plovidiv
C-2	H	3'29"03	82	URS	Osatschin-Klementiev	Copenhague
K-4	H	2'54"31	91	GER		Barcelona
C-4	H	3'15"76	89	URS		Moscu

preolímpico de Castelldefels con un tiempo de 2'54"31.

A nivel personal si que podemos hablar de auténticos récords, por ejemplo la pareja alemana **Bluhm-Gutsche** aparece cinco veces en la tabla de los quinientos metros y ocho en mil, distancia en la que parecen los amos indiscutibles.

**Ivan Klementiev** en C-1 aparece cinco veces en mil metros y tres en fondo, a parte de otros dos en compañía de **Osatschin** formando barco de equipo.

**Juan Manuel Sánchez** y **Román Mangas** son los únicos españoles que figuran en estas tablas, ostentan el noveno mejor tiempo de la

# FONDISTAS CON HISTORIA

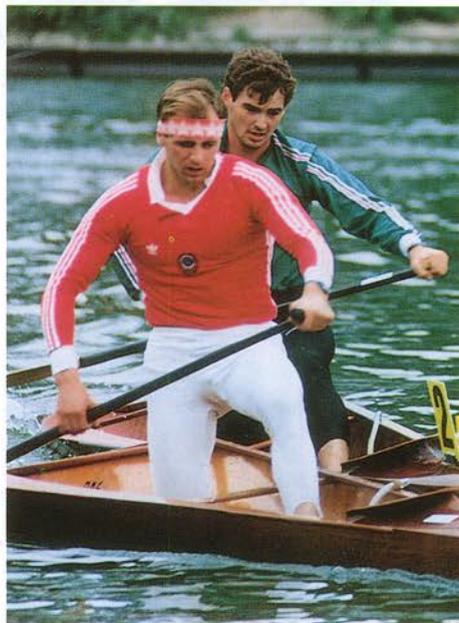
## 5.000 ms.

K-1	D	21'25"47	91	HUN	Köban	Szeged
K-2	D	18'33"63	91	HUN	Donusz-Meszaros	Duisburg

## 10.000 ms.

K-1	H	39'17"45	91	USA	Barton	Duisburg
C-1	H	46'19"77	91	HUN	Bohacs	Szeged
K-2	H	35'52"93	91	NOR	Holmann-Ribe	Duisburg
C-2	H	39'16"93	91	DEN	Nielson-Fredrikson	Duisburg
K-4	H	34'24"01	91	GER		Szeged.

Juanjo y Juan Manuel, únicos españoles que aparecen en el ranking del profesor Lenz.  
Abajo, Klementiev, un mito de la canoa.



historia de la piragua, 1'31"70, que les sirvió para proclamarse Campeones del Mundo en Paris.

La pareja danesa **Nielson-Fredrikson** en C-2 ha mejorado siete veces su propio crono en solo tres años sobre los diez kilómetros y aparecen dos veces más entre los mejores tiempos de mil metros.



 **RENFÉ**

Patrocinador Equipo Olímpico Piragüismo

Nielson - Fredrikson una embarcación que ha pasado a la historia de la canoa, rompiendo todos los moldes de la especialidad.

Entre las damas, la variedad del K-1 contrasta con el rotundo dominio de los alemanes en K-2 y K-4 donde solo las tripulaciones húngaras ofrecen alguna aparición.

Son datos para la historia, forman una tabla válida para técnicos y estudiosos, son apuntes para tener en cuenta.

En cualquier caso ofrecen un aspecto de nuestros mejores palistas, de los canales y sus ventajas.

Un trabajo profundo de un hombre dedicado en cuerpo y alma a nuestro deporte, el profesor doctor **Joaquín Lenz**, decano del Instituto de Alto Rendimiento de Leipzig para todos los deportes, y maestro en piragüismo

J. R. Inclán



## AHI QUEDA EL DATO

### K-1 500 ms. Hombre

- |    |         |    |     |           |          |
|----|---------|----|-----|-----------|----------|
| 1. | 1'39"10 | 86 | HUN | Czipes    | Moscu    |
| 2. | 1'39"69 | 91 | HUN | Gyulay    | Szeged   |
| 3. | 1'40"27 | 91 | CAN | Chrichlov | Duisburg |

### C-1 500 ms. Hombre

- |    |         |    |     |           |          |
|----|---------|----|-----|-----------|----------|
| 1. | 1'49"05 | 89 | URS | Sliwinski | Paris    |
| 2. | 1'50"08 | 88 | GDR | Heukrodt  | Duisburg |
| 3. | 1'50"48 | 84 | POL | Lbik      | Poznan   |

### K-1 500 ms. Dama

- |    |         |    |     |         |          |
|----|---------|----|-----|---------|----------|
| 1. | 1'45"82 | 91 | ITA | Idem    | Szeged   |
| 2. | 1'50"41 | 91 | HUN | Köban   | Duisburg |
| 3. | 1'51"70 | 88 | GDR | Schmidt | Duisburg |

### K-2 500 ms. Hombre

- |    |         |    |     |                 |          |
|----|---------|----|-----|-----------------|----------|
| 1. | 1'28"93 | 89 | FRA | Lasak-Lancereau | Paris    |
| 2. | 1'30"31 | 91 | GER | Bluhm-Gutsche   | Duisburg |
| 3. | 1'30"67 | 91 | GER | Bluhm-Gutsche   | Szeged   |

### C-2 500 ms. Hombre

- |    |         |    |     |                   |           |
|----|---------|----|-----|-------------------|-----------|
| 1. | 1'38"27 | 89 | POL | Goliás-Lbik       | Paris     |
| 2. | 1'39"50 | 89 | URS | Shurowski-Renaiki | Moscu     |
| 3. | 1'40"20 | 86 | GDR | Heukrodt-Schuck   | Estocolmo |

### K-2 500 ms. Dama

- |    |         |    |     |                     |            |
|----|---------|----|-----|---------------------|------------|
| 1. | 1'40"83 | 88 | GDR | Schmidt-Nothnagel   | Duisburg   |
| 2. | 1'40"93 | 89 | URS | Salvaikova-Sawenkov | Paris      |
| 3. | 1'43"20 | 84 | GDR | Fischer-Kühn        | Copenhague |

### K-4 500 ms. Dama

- |    |         |    |     |  |              |
|----|---------|----|-----|--|--------------|
| 1. | 1'32"78 | 87 | HUN |  | Szeged       |
| 2. | 1'32"90 | 89 | GDR |  | Plovdiv      |
| 3. | 1'32"95 | 86 | GDR |  | Brandenburgo |

### K-1 1.000 ms. Hombre

- |    |         |    |     |         |          |
|----|---------|----|-----|---------|----------|
| 1. | 3'32"16 | 90 | GDR | Krentz  | Szeged   |
| 2. | 3'32"84 | 91 | DEN | Nielsen | Duisburg |
| 3. | 3'33"18 | 90 | NOR | Holman  | Poznan   |

### C-1 1.000 ms. Hombre

- |    |         |    |     |            |          |
|----|---------|----|-----|------------|----------|
| 1. | 3'32"51 | 88 | ROM | Macarencu  | Duisburg |
| 2. | 3'55"78 | 86 | ROM | Macarencu  | Montreal |
| 3. | 3'57"10 | 86 | URS | Klementiev | Moscu    |

### K-2 1.000 ms. Hombre

- |    |         |    |     |                 |          |
|----|---------|----|-----|-----------------|----------|
| 1. | 3'11"62 | 89 | GDR | Bluhm-Gutsche   | Plovdiv  |
| 2. | 3'12"45 | 89 | POL | Bobreschow-Veta | Paris    |
| 3. | 3'13"06 | 86 | GDR | Behling-Krentz  | Duisburg |

### C-2 1.000 ms. Hombre

- |    |         |    |     |                      |            |
|----|---------|----|-----|----------------------|------------|
| 1. | 3'29"03 | 82 | URS | Osatschin-Klementiev | Copenhague |
| 2. | 3'29"13 | 88 | GDR | Heukrodt-Spelly      | Duisburg   |
| 3. | 3'38"02 | 86 | GDR | Heukrodt-Schuck      | Copenhague |

### K-4 1.000 ms. Hombre

- |    |         |    |     |  |           |
|----|---------|----|-----|--|-----------|
| 1. | 2'54"31 | 90 | GER |  | Barcelona |
| 2. | 2'55"30 | 89 | HUN |  | Plovdiv   |
| 3. | 2'55"43 | 90 | HUN |  | Szeged    |

### K-4 500 ms. Hombre

- |    |         |    |     |  |           |
|----|---------|----|-----|--|-----------|
| 1. | 1'20"78 | 89 | URS |  | Paris     |
| 2. | 1'22"50 | 89 | URS |  | Plovdiv   |
| 3. | 1'22"50 | 86 | GDR |  | Estocolmo |

### C-4 500 ms. Hombre (desde 1989)

- |    |         |    |     |  |         |
|----|---------|----|-----|--|---------|
| 1. | 1'30"21 | 89 | URS |  | Moscu   |
| 2. | 1'31"10 | 89 | URS |  | Plovdiv |
| 3. | 1'31"21 | 89 | FRA |  | Paris   |

### C-4 1.000 ms. Hombre (desde 1989)

- |    |         |    |     |  |        |
|----|---------|----|-----|--|--------|
| 1. | 3'15"76 | 89 | URS |  | Moscu  |
| 2. | 3'18"24 | 90 | BUL |  | Szeged |
| 3. | 3'19"58 | 91 | URS |  | Paris  |

# Editorial

## REZOS

Antiguamente todo se ganaba con esfuerzo, entrenando y sudando la camiseta. Eran tiempos rudos. Hoy basta con pedirselo a la virgen de Mérida y si se aparece, ganas a todos los infieles. Y a los fieles, si no rezan. Así sentó cátedra el más horondo de los federativos cuando el equipo nacional regresó de París con los títulos en la mano para regocijo del resto.

Ha sido este un año difícil, trepidante, lleno de ilusiones y grandes resultados, también con sus amarguras y desvelos pero que pasará a su historia por los logros alcanzados, a todos los niveles, el desarrollo técnico y la capacidad humana para atender cuantas organizaciones han sido necesarias.

Lejos de la perfección, muchos han volcado lo mejor de sus entrañas, de sus ilusiones y de sus grandezas para apoyar estas causas, y han hecho posible el momento, un gran momento para un piragüismo nacional que puede sentirse orgulloso y seguro de seguir creciendo.



### AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO  
SEPTIEMBRE-OCTUBRE 1991 - N.º 118  
EDITOR, Federación Española de Piragüismo  
Cea Bermúdez, 14, 1.º, 28003 MADRID  
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán  
PORTADA: Soriano  
IMPRIME: Gráficas Del Caz  
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID  
DEPOSITO LEGAL: M. 1680-1969



Juanjo y Juan Manuel entregaron el trofeo a Su Majestad

*Esta federación*

El Rey conoce la potencia del piragüismo español, su preparación y pudo constatar la alta moral de nuestros piragüistas que expresaron su confianza por conseguir un buen resultado en los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Terminada la visita Juanjo y Juan

## LA MEDALLA DEL K-2 PARA EL REY

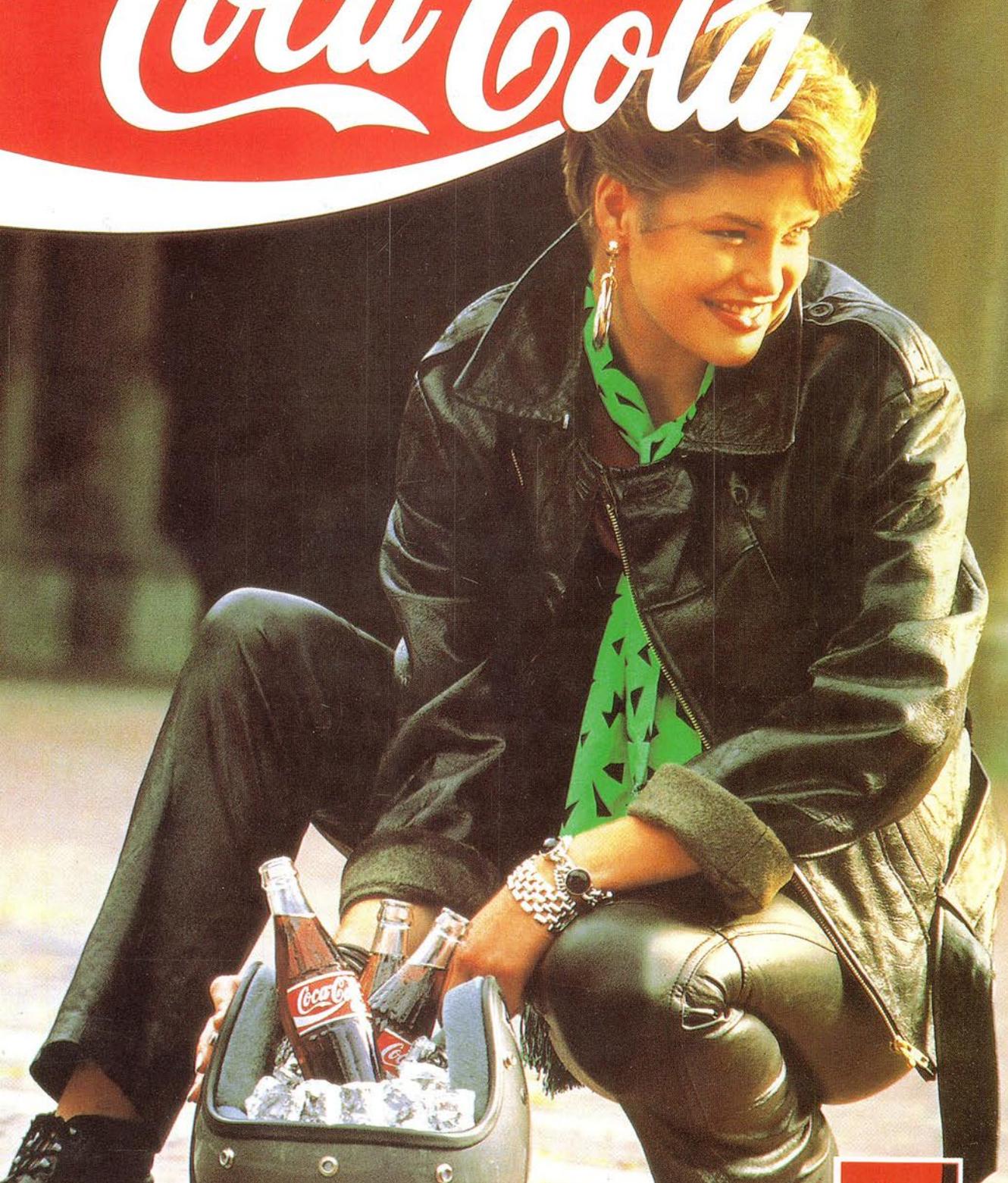
Asamblea general el 2 de febrero y la víspera, Gala

Fue el deseo de los Campeones del Mundo, entregar al Rey Juan Carlos, su título; y a finales del año hicieron realidad su generosa idea.

Acompañados del Secretario de Estado para el deporte, de nuestro Presidente Perurena y del Jefe de Imagen de RENFE, Juanjo y Juan Manuel acudieron al Palacio de la Zarzuela donde mantuvieron una amena entrevista con el monarca que se mostró francamente agradecido por la entrega de que fue objeto. Para los dos palistas el momento resultó especialmente grato y distendido.

Manuel, manifestaron su satisfacción por el momento que calificaron de interesantísimo para el piragüismo español y a nivel personal, altamente emotivo.

# Coca-Cola



i Coca-Cola es así!



## Orden del día

Para la Asamblea General que se ha fijado el día dos de febrero de 1992 en el salón de actos del INEF de Madrid.

## Solo hablan con Dios

Pero no todos los palistas del equipo son iguales, con motivo de la entrega de los Premios Nacionales del Deporte 1990, Su Majestad el Rey invitó a todos los galardonados y destacados atletas del país al palacio de la Zarzuela. Entre los piragüistas **Narciso Suárez, Alfredo Bea** y **Francisco L. Barea** fueron los únicos invitados, y los tres entendieron que el tema no merecía la pena y pasaron olímpicamente de la recepción.

El **Presidente Perurena** saboreó la soledad del cargo

Noventa y dos asambleístas debatirán la temporada, el futuro, normas de funcionamiento, ejercicio económico del año pasado y el presupuesto del 92. No hay demasiadas propuestas por lo que la normalidad debe ser una constante.

## Autógrafos en el salón

Una de las servidumbres de la popularidad es el reconocimiento público, **Juanjo** y **Juan Manuel**, desde que son campeones mundiales han visto en buena medida cambiadas sus vidas por la atención y el

calor que les brinda y les reclama la gente.

En el Salón Náutico de Barcelona vivieron unas horas firmando autógrafos a cuantos aficionados y paseantes pasaron por el stand de la Federación Española de Piragüismo, mientras la megafonía divulgaba su presencia en el Salón, continuamente. Es otra forma de dar a conocer nuestro deporte, de llamar la atención sobre el mundo de la piragua, de sus maravillas y sus campeones.

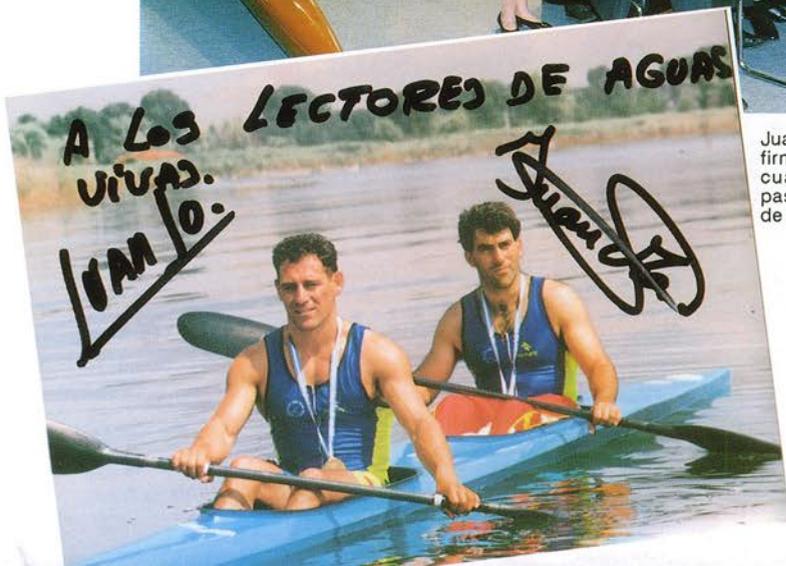
Fueron unas horas que **Juanjo** y **Juan Manuel** le dedicaron generosamente a nuestra promoción, que falta nos hace.

## Eco de sociedad

La Gala Nacional de Piragüismo, en la que habrá de ser su novena edición tendrá lugar en Madrid el día uno de febrero de 1992.

Corresponde al año 91, cuajado de actividades con resultados a todos los niveles y títulos mundiales en las alforjas.

Se nombrarán los mejores del año a nivel de clubs, federaciones y palistas como en ediciones anteriores con un jurado que tiene todas las competencias y el reconocimiento general.



Juanjo y Juan Manuel firmaron autógrafos a cuantos aficionados pasaron por el stand de nuestra federación

## Fue Areal

Los resultados del Campeonato del Mundo de París, emborracharon a más de uno. **Aguas Vivas** en amplio tratamiento que dedicó al acontecimiento, omitió involuntariamente, el esplendido sexto puesto en C-2 que consiguieron **Narciso Suárez** y **Pedro Areal** en mil metros con un tiempo de 3'48"44.

Afortunadamente este error no enturbia para nada la buena trayectoria deportiva del gallego, pero es de justicia resaltarlo.

J. R. Inclán



*Opiniones*



**Nuestro objetivo no va a cambiar**

## TRIUNFAR EN NUESTROS JUEGOS

Finalizada la temporada 90-91 llega el momento de hacer balance parcial.

Cuando comenzó el ciclo olímpico el año 89 con la incorporación del nuevo técnico húngaro, la mayoría debió pensar: esto va a cambiar, vamos a conseguir mejores resultados... Con el balance del primer año muchos lanzaron sus críticas y pusieron su grito donde ellos creyeron.

En el segundo año la cosa no mejoraba para estos que tenían mucha prisa. Mas duro era para los que todos los días teníamos que medir nuestras fuerzas, junto a nuestros compañeros, para lograr nuestros objetivos o en su defecto mejorar nuestra forma física y técnica, pero seguíamos creyendo en lo que estábamos haciendo, tuvimos nuestras dudas pero nos arriesgamos.

El tercer año, impar y víspera de los Juegos Olímpicos, los objetivos que nos habíamos marcado,

mantener la progresión prevista al principio de estos tres años, se vieron sobrepasados por el triunfo.

Queda menos de un año y nuestro objetivo no ha cambiado, nada va a cambiar, nuestros deseos de triunfar en los Juegos Olímpicos de 1992, nuestros Juegos, así lo pensamos y así lo pensábamos en febrero de 1989, aunque entonces estaba mas lejos. Pero hemos sabido aguantar, y si hemos caído, nos hemos vuelto a levantar una vez tras otra y lo seguiremos haciendo.

**Juan José Román Mangas**

*Gente insólita*

**Mariano Pérez Crespo**  
**Masajista de un equipo ilusionado**

Por supuesto, tengo mis diplomas profesionales de entrenador nacional de atletismo y quiro-masaje (que significa masaje manual), trabajé durante años en el water-polo, atletismo y fútbol y ahora con vosotros en el piragüismo de élite.

**A.V. - ¿Como fue el momento de tu incorporación al equipo?**

# PARA SER UN BUEN PIRAGÜISTA HACE FALTA MUCHA VOLUNTAD

Es tan querido como reclamado en el equipo, convive con los palistas como uno mas, amigo de todos, su dedicación e identificación con el trabajo diario ha resultado definitivo.

**A.V. - ¿De donde vienes?**

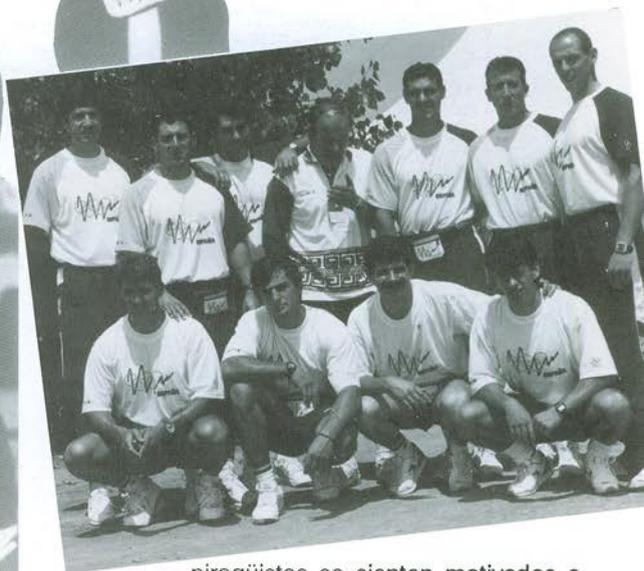
**M.P.-** Mi formación profesional se la debo en gran parte al haber sido atleta de élite en triple salto y salto de longitud. En esta última disciplina tuve el récord de España junior, 7,70 metros.

**M.P.-** Sabía por medio de un buen amigo que la Federación de Piragüismo necesitaba un masajista, presenté mi curriculum, me aceptasteis y en febrero de 1.990 empecé a trabajar para vosotros, en Sevilla.

**A.V. - ¿En tu opinión a que se debe la mejoría del equipo de un año a otro?**

**M.P.-** Sobre todo a la gran fuerza de voluntad de los palistas. Todo esto unido a un buen equipo de profesionales Gyula, Tibor, el doctor y yo mismo, todos hacemos un gran esfuerzo profesional y humano. Los

Incansable Mariano.  
Para atender al equipo nacional es necesario triplicarse en muchas ocasiones.



piragüistas se sienten motivados e ilusionados creo que son estos los factores fundamentales de esa gran mejoría.

**A.V. - ¿Como son nuestros atletas?**

**M.P.-** Son tremendamente fuertes, de arriba a abajo. Aunque las piernas suelen ser algo mas flojas que el tronco, esto lo compensan con la carrera. Son auténticos atletas. Corren, nadan, hacen pesas, palean, etc. Hacen de todo, son muy completos.

**A.V. - ¿Que palistas suelen dar mas la lata?**

**M.P.-** La verdad es que acuden al masajista cuando lo necesitan de verdad. La temporada es larga y es lógico que a veces tengan sus baches y se resientan sus músculos. A veces, también tienen sus bajones morales, como nos pasa a todo el mundo.

**A.V. - ¿Vislumbraste en algún momento que ganarían la medalla de oro?**

**M.P.-** Intuía, después de los excelentes resultados a lo largo de toda



---

**Son auténticos atletas,  
tremendamente fuertes,  
muy completos.**

---

la temporada, que **Juanjo y Juan Manuel** ganarían una medalla.

La medalla de oro fue una sorpresa y una enorme alegría para mi.

Ellos estaban mentalizados y fueron a por ella, con un par de cojones, con valentía y decisión.

**A.V. - ¿Les conoces bien a todos ellos?**

**M.P.-** El haber sido atleta me ha ayudado mucho a comprenderlos mejor y a conectar con ellos. De todas formas son personas serias, sanas y abiertas y no es muy difícil tratar con ellos. Los mas jóvenes van madurando poco a poco y un día llegarán a tener la seguridad y la personalidad de los mas mayores del equipo.

**A.V. - ¿Tienen las ideas claras?**

**M.P.-** Para ser un buen piragüista hace falta mucha voluntad, mucho sacrificio diario. Si no lo tuvieran claro pienso que no podrían aguan-

A photograph of a kayaker in a white and orange shirt paddling through white water rapids. The kayaker is wearing a cap and is focused on the water. The background shows a rocky riverbank with trees.

# KAYAKS CAÑEDO

Con licencia danesa  
**Kajakbiggeriet Struer ApS.**  
**Kirk & Storgaard**  
**Paddles Struer**  
**Paddles Liminat**

Embarcaciones, accesorios y palas para alta competición, pista, ríos, aguas bravas y turismo.  
En madera, carbono, kevlar, sandwich y fibra de vidrio.

**SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. 82 02 43 - 82 15 78**  
**33120 PRAVIA (ASTURIAS)**

tar tantos años en la brecha. Tienen sus compensaciones y disfrutan de lo que hacen.

**A.V.** - ¿Eres consciente de haber sido resolutivo o por el contrario en algún momento te has sentido impotente?

**M.P.**- Por fortuna, la mayoría de las veces las cosas han salido bien y las lesiones se han atajado a tiempo. otras veces, las menos, no ha podido ser. Pero estoy bastante satisfecho de haber podido ayudar a paliar sus dolores y sus sobrecargas musculares.

---

**Soy un compañero mas, dialogamos entre nosotros y procuramos divertirnos.**

---

**A.V.** - ¿Como es tu papel en la concentración?

**M.P.**- Soy un compañero mas de todos. Aunque mi misión aquí es darles masaje, dialogamos entre nosotros y procuramos también divertirnos y pasarlo bien de la forma mas amena posible. Nos aceptamos como somos con nuestros defectos y nuestras virtudes.

**A.V.** - ¿Tienes medios para trabajar?

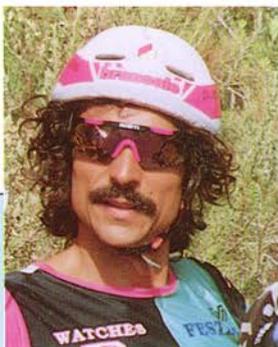
**M.P.**- Mis herramientas de trabajo son mis manos. Aunque a veces me ayudo de algún aparato. Pero lo importante para mi es saber lo que tengo que hacer y que tipo de masaje va mejor para cada ocasión.

**A.V.** -¿Estás cómodo con la selección nacional?

**M.P.**- Si, estoy a gusto en este mundo del piragüismo de élite. Es una experiencia auténtica llena de emociones. No nos falta de nada, viajes muy bonitos, regatas de mucho prestigio, buenas comidas y alegrías. No puedo quejarme.

Gracias a todos por todo.

**J. R. Inclán**



**Sergio Ferrero**

**Un apasionado aventurero del deporte**

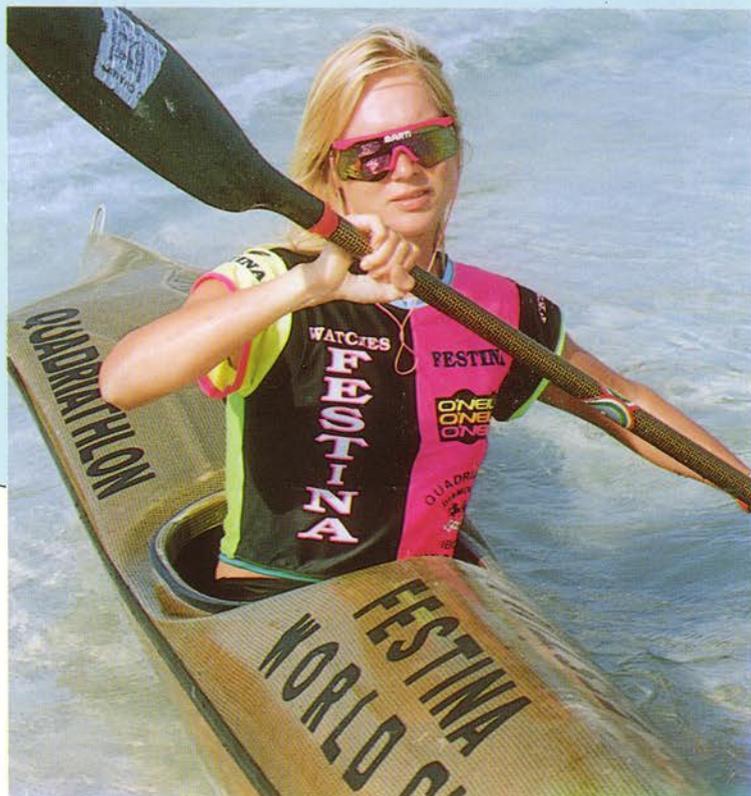
**Piragüismo combinado**

## **MAS DURO TODAVIA**

Es otra raza de atletas, disfrutan la aventura del deporte en su mas puro significado, se esfuerzan en el mas difícil todavía y en la dureza de la competición.

---

**Sergio Ferrero**, uno de sus mas entusiastas practicantes, anima, compete y gana en los mas importantes campeonatos de triatlón, quadriatlón y sextatlón. del mundo. En las tres versiones polideportivas hay piragüismo, no podía faltar en una manifestación cuya característica principal es la dureza.





Los más conocidos especialistas del mundo se dieron cita en el triatlón de Nueva Zelanda, donde compitieron en condiciones adversas de lluvia, frío y viento, durante tres días para cubrir 26 horas de competición.

La salida se tomó en el monte Ruapehu, en medio de una gran nevada, a 2.799 metros de altitud; veinte kilómetros de cros, para doscientos participantes que iniciaron su jornada a las 4'30 de la mañana, en un escenario maravilloso, de salvaje vegetación, agreste y terriblemente duro para los corredores, que necesitaron de tres horas y media para terminar este primer tramo de competición.

De allí, a la bici, 62 kilómetros y luego a la piragua, 35 kilómetros en K-1 que se inician en el río Whangani y acaban en el mar el segun-

do día de competición con la disputa de 87 kilómetros de movida navegación. Los vuelcos son frecuentes, el frío tremendo y la dureza de la prueba de tal calibre que no permite otra disciplina.

El último día es el más corto, 32 kilómetros de cros y 54 a base de pedales.

Para todos estos esforzados del deporte la aventura es el premio a su competición. Exhaustos, no tienen más recompensa que la de recordar su hazaña, tarea en la que las cámaras de televisión de todo el mundo se empeñan aprovechando la belleza de las imágenes.

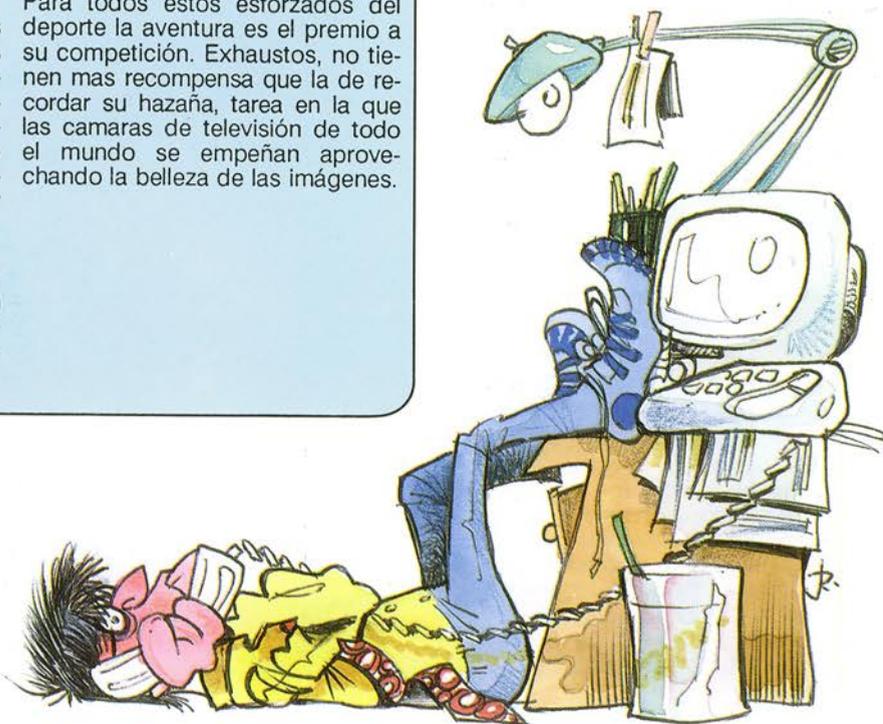
*Increible*

## SE QUEDA TRANSPUESTO

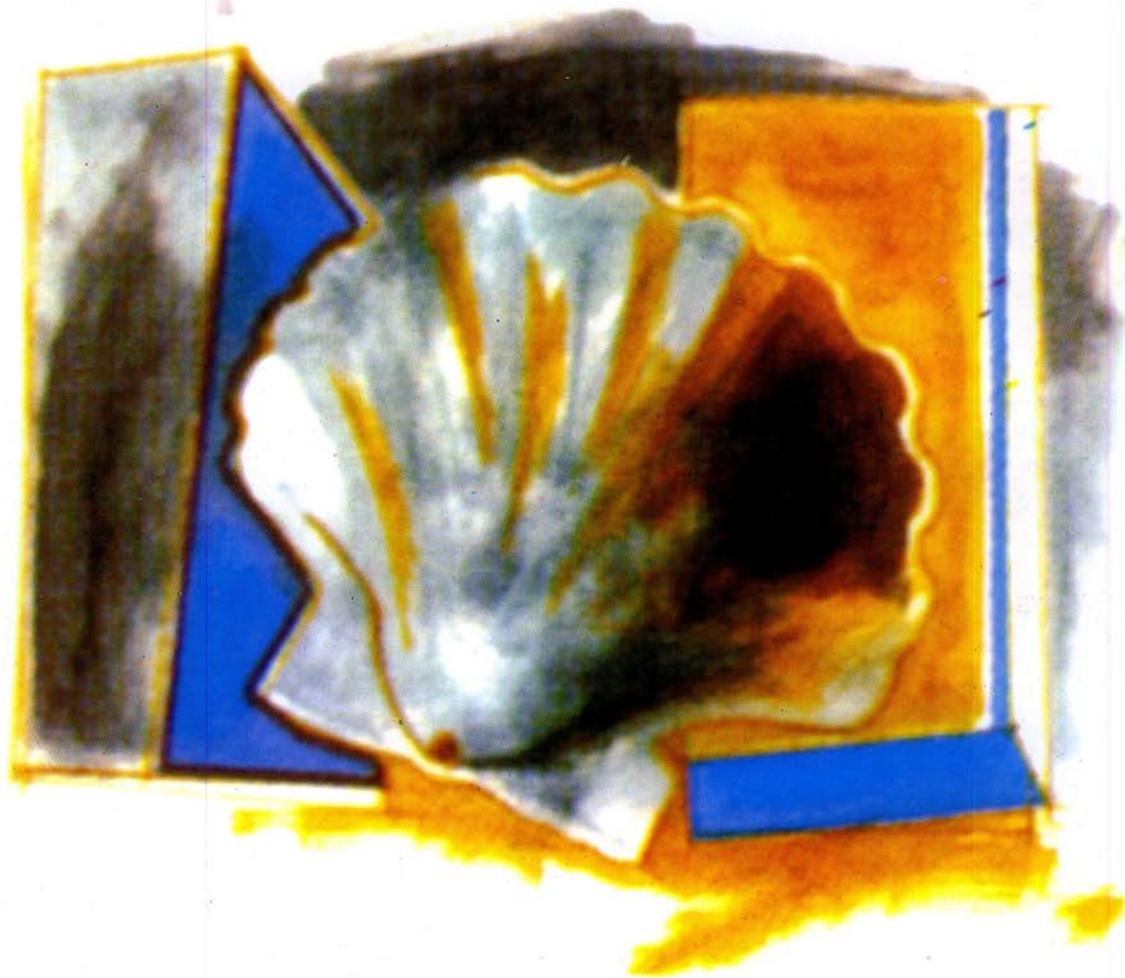
Un secretario técnico de la F.E.P., cuyo apellido empieza por **pas** y termina por **trana**, ha permanecido en trance durante nueve días, pegado al teléfono.

**-Si llegan a coger la llamada, hubiera estado mas tiempo, pero no había nadie.-**

Ha manifestado despues de despegarse del aparato.



# Galicia Calidade



CONSELLERÍA DE INDUSTRIA E COMERCIO

# CONSEJOS PRACTICOS "ROMAN"



## CONSEJOS PRACTICOS

En el número anterior de "PIRAGUISMO DE LAS AUTONOMIAS" citábamos algunos consejos que son importantes para el mantenimiento de material deportivo, su cuidado y almacenaje.

Este número lo vamos a dedicar al vestuario que debe utilizar en cada época.

Las condiciones climatológicas son muy distintas, en función de la región donde se practique piragüismo, pero en esta época las temperaturas por zonas suelen oscilar entre los +8° C y -8° C. Si la temperatura es de +8° C, la vestimenta a utilizar será a base de ropa isotérmica (camiseta, pantalón y calcetines) y escaarpines de neopreno con suela de goma. Esta prenda es muy importante, debido al frío que debe de aguantar el palista en los pies.

Para temperaturas inferiores a las anteriores,

se usará igualmente ropa isotérmica, escaarpines de neopreno y manoplas de neopreno, confeccionadas especialmente por 'ROMAN' y especiales para bajas temperaturas. En la campaña del próximo invierno 'ROMAN' tiene previsto sacar al Mercado un chubasquero completamente impermeable, especialmente diseñado para remar en todo tipo de climas.

El cubrebañeras es una prenda fundamental y debe de utilizarse siempre. 'ROMAN' como sabréis ha diseñado un cubrebañeras muy cómodo y muy práctico, por su cintura de neopreno ajustable y tejido completamente impermeable.

!!!POR UN PIRAGÜISMO MEJOR!!!

Hasta el próximo número

**ROMAN**

Por los rios



## Raúl Prado y la Historia

Raúl Prado, con la colaboración especial de Jacinto Regueira y Ángel Villar "Chilares".

Una gran veterana del piragüismo

# COPA MIÑO

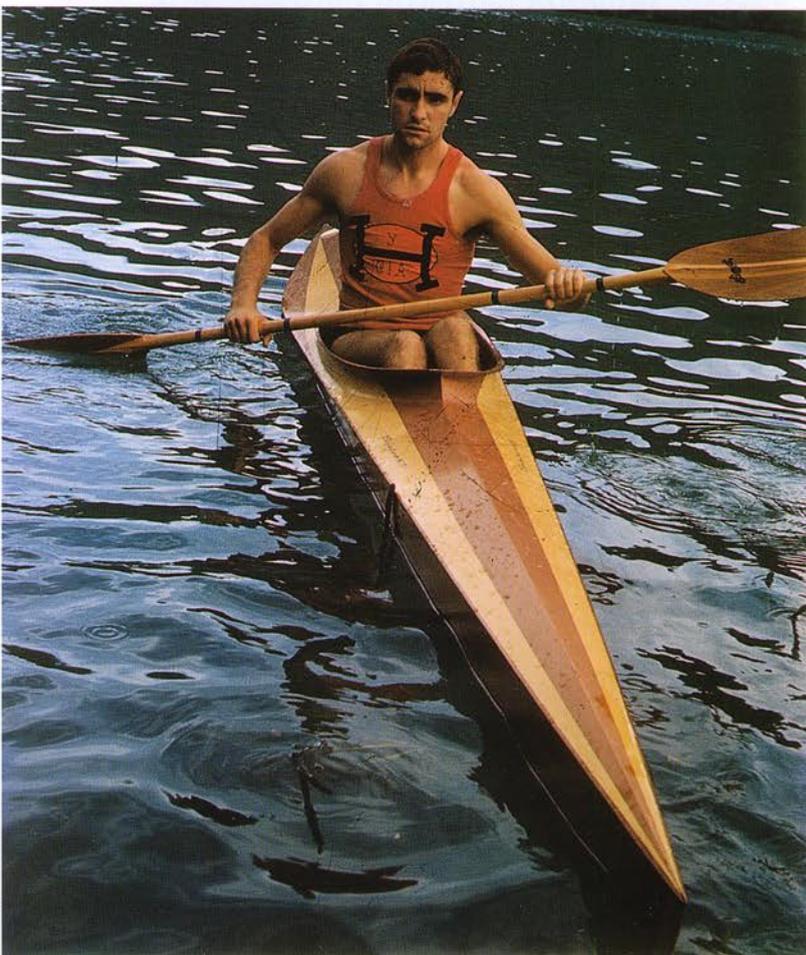
Con 35 ediciones es la cuarta en antigüedad de España

Lugo con (17 y 12) victorias y Asturias con (16 y 15), son las federaciones que más veces han triunfado en K-2 y por equipos.

Alberto Campos en (9) ocasiones, Chilares en (6) y Luis Cueto en (4) encabezan el palmarés de victorias en K-2. En K-1, Chilares venció en (5) ocasiones, Luis Cueto en (3) y Pedro Cuesta en (3).

El Descenso Copa Miño, una de las pruebas de río más prestigiosas de España, se celebró por primera vez el 12 de Octubre de 1951, y es la cuarta en antigüedad con sus 35 ediciones cumplidas este año 91. Recordad : Sella, Villaviciosa, Ason y Miño.

El verdadero organizador y fundador de esta prueba, es nuestro buen amigo Jacinto Regueira Alonso, en Galicia no podría ser otro en fechas tan tempranas, aunque a veces en los papeles figuren autoridades, cargos oficiales, etc, y también intervinieron el malogrado José V. Alvarez Celeiro, por entonces Presidente de la Federación Lucense de Piragüismo, y Antonio Moreira Cons. A lo largo de varios años cooperan como jueces de salida y llegada : Marcelino Gayoso, Segundo Marey Castro, Ramón J. Arias Varela, Arnaldo Rosales, Antonio Fernández, José Rodríguez Ochoa, Juan M.Herrero, Antonio Romero Vila, José L. Leira Rey, Guillermo Moreira, Jesús Losada Rodeiro, Carlos Martínez



Luis Cueto, figura estelar de la Copa Miño y uno de los máximos vencedores. La foto es de la Federación Asturiana.

Chilares y Manuel Pérez vencieron en K-2 el año 67. Son parte de la historia de la copa. Abajo, el Fluvial de Lugo, por club alcanzaron los mas importantes trofeos.

Lago, José L. Castiñeira García, Carlos Viña Fernández, Carmen Cadavid, María Jesús Llevot, Anselma Salgueiro, Ramón López, Ramón Fernández Villanova, José Marcos García, además de los citados, y si se nos olvida alguno sabrán disculparnos.

El Descenso tuvo un lapso de seis años (1957 a 1962), en que no se celebró, ya que la Comisión Festejos de Lugo, no dio un duro de subvención y el gobernador civil



## Diez y ocho Kilómetros de descenso con catorce temidos caneiros para superar

tampoco donó la valiosa COPA MIÑO, trofeo ansiado por todos los Equipos. A raíz del año 1963 en que **Regueira** se hace cargo de la Federación Lucense, parece que sus gestiones tienen éxito y ya se celebra ininterrumpidamente hasta nuestros días, con la valiosa colaboración del gran palista **Pedro Cuesta García**.

Debido a las lluvias tan copiosas y frecuentes en Galicia por el mes de Octubre (no sé si seguirá igual), se trasladó la fecha al Corpus y más concreto al mes de Junio, con más vistosidad y asistencia de público por el buen clima. El Descenso, que siempre tuvo una distancia de 17.500 metros, de Rabade al Club Fluvial de Lugo, desde el 80 cuenta con 500 metros más, hasta el Puente Viejo, de la carretera anti-

gua a Santiago, totalizando 18.000 metros. En este trayecto hay catorce presas, los famosos y temidos **Caneiros**, algunos relativamente fáciles, pero otros difíciles, clasificados en el grado II, como el Puente Hombreiro, Meilán, Chiquito, etc. Hace años el gran palista ovetense **Juanito Montes**, nos contó una graciosa anécdota sobre los caneiros. Formaba pareja de aquella con otro gran palista, el gijonés **Luis García Blanco Jr.** Debía ser por 63-64, **García-Blanco** se fue unos días antes a Lugo, para conocer bien los **caneiros**. Cuando llegó **Juanito**, le dijo: ¡Todos los caneiros estudiados! ¡Ilistos para ganar! Y efectivamente se colocaron en cabeza sin competidores. Al llegar a un **caneiro**, dijo **Juanito** que iba delante: - **Luis** ¿Por la derecha o por la izquierda?

- Por la izquierda, contestó.

Y allí se quedaron empotrados, continuando la piragua sola río abajo!

- ¡Perdona me he confundido!

El puente Hombreiro, la máxima dificultad del Descenso, tiene un bonito trofeo para la primera piragua



K-2 y K-1. Desde aquí se da la salida a Cadetes, Damas, C-1 y C-2, nada más pase la primera piragua que salió de Rábade.

Tal prestigio alcanzó el Miño que, en 1977 fue puntuable para el

Angel Villar. Chilares, recibe un trofeo. Jacinto Regueira observa complacido. Foto de Daniel.  
Abajo, la salida de la Copa Miño en su IX edición. La foto es de Juan José.



I Gran Premio de España de Descensos de río deportivo y de nuevo el 5 de junio de 1980 de los Descensos de 1ª categoría.

En victorias K-2 se lleva la palma Lugo con 17 victorias (Fluvial (5), Náutico OJE (2), Ancares (6), Bretema (2), Escuela Lucense (1) y Breogán (1), seguida de Asturias con 16 victorias (Covadonga Gijón (3), E y Descanso Gijón (1), villaviciosa (1), Avilés (6), repartidas en 4

---

## Alberto Campos ostenta el mejor palmares, Luis Cueto, vencedor absoluto en K-1.

---



de Ensidesa y 1 de Virgen Mareas y Asociación Atlética Avilesina; Los Rápidos, de Arriendas (1), Los Cuervos, de Pravia (2), y 1 de Villaviciosa, esta vez de El Gaitero y antes del Frente Juventudes y Cangas de Onis (1). Victorias también del Kayak de Salamanca y del Crestuma de Portugal.

En K-1 la superioridad absoluta es

de los lucenses con 17 victorias (16 de Lugo y 1 de Monforte), seguidos de los asturianos con 6 (Avilés (3), Pravia (2) y Villaviciosa (1), Pontevedra con 4 (Pontevedra (2), O'Grove (1) y Cangas (1) y Zamora con (3), repartidas en (2) de Amigos del Remo y (1) de la Escuela Zamorana. También Valladolid y Portugal con (1), del Club Agueda.

Por Clubs la supremacía la sustentan los asturianos, con 15 victorias: Aviles (5), gijón (4), Pravia (4) y Villaviciosa y Arriendas, con (1). A continuación, Lugo con 12 triunfos, Pontevedra (Breogán) y Zamora, con (2) y con (1), Salamanca, Valladolid y Portugal.

En cuanto a palistas, el máximo palmarés lo ostenta **Alberto Campos**, del Ancares lucense con 9 victorias en K-2, (3) con su hermano **Angel** y (2) con **José A. Fernández** y (1) con **José A. Mosquera, Chilares, Ramón Fernández Vilarma** y **L. Otero**; seguido de **Angel Villar (Chilares)**, con (6) victorias formando pareja con, **Manuel Pérez, Pedro Cuesta, Alberto Campos, Tito Valledor** y **F. Fernández** (2). Les sigue el avilesino **Luis Cueto de la Campa** con (4) victorias formando pareja con **Benito Rodríguez, Ramón** y **Julio Fernández** y la proeza de ser el vencedor absoluto a pesar de ir individual, en 1968. Hay otros varios con (2) triunfos: **Alvaro Dobarro, José A Fernández, Juan L. Alvarez (Vivi), Carlos de Ana, Mario** y **Emilio García-Blanco, Pedro Cuesta**.

En K-1, encabeza el palmarés **Chilares** con (5) victorias, seguido de **Pedro Cuesta** y **Luis Cueto**, con (3). En resumen: dominio de lucenses y asturianos.

Los palistas más famosos y los equipos más punteros, han surcado con éxito las aguas del Miño. Unas aguas y "Caneiros" que volverán a invadir las piraguas en 1992, por obra y gracia de **Jacinto Regueira**.

**Raul Prado**

*Estilo libre*



*Viña Costeira, un mundo en acción.*

COOPERATIVA VITIVINICOLA DO RIBEIRO. RIBADAVIA/GALICIA



Impresionante, El Pilar, observador de excepción del paso de los piragüistas.

El K-1 cadete se lo adjudicó **Manuel Palacín** del Helios siendo el K-2 cadete para la pareja **I. Pérez-A. Ayese** del Natación Pamplona.

**Vicente Crespo** del Cullera ganó el K-1 juvenil y el K-2 fue para **Palacín-Sánchez** del Helios.

El triunfador del K-1 senior fue **Marcos Santos** del Fuentes Carrionas y en K-2 **Juan J. Sánchez - J. So-brador** del Helios consiguieron oro.

El K-1 veteranos fue para **Ricardo Sales** de Algemés y el K-2 para **Martín-Tejedor** del Helios.

La primera fémica infantil clasificada fue **Natalia Gil** de C.N. Helios, siendo **Ana Barrecheguren** igualmente del club Helios la que consiguiera la victoria en la categoría senior. En dama senior K-2 el oro fue para **Isabel Joda** y **R. Fumanal** del Náutico Gradense. En dama juvenil **Amaia Oseda** del Natación Pamplona fue primera, y en cadete **Maria Velilla** del Helios. En dama alevín, **Isabel Mateu** del Antella ganó su prueba.

La C-1 Senior se la adjudicó **Julio Santos** del Fuentes Carrionas y la juvenil fue para **Carlos Ezquerro** del Helios.

Se clausuró esta VII edición del Trofeo Fiestas del Pilar con la entrega de trofeos en las instalaciones del Club Natación Helios con la asistencia de numeroso público.

**A. Gómez Vidal**

## VII Trofeo Fiestas del Pilar

# FINAL DE TEMPORADA

## Helios anfitrión y vencedor

Con la participación de unos 150 palistas distribuidos en mas de 20 clubs de las federaciones Asturiana, Cantabria, Navarra, Aragonesa, Valenciana, Catalana y Vasca se han celebrado en Zaragoza el VII Trofeo Fiestas del Pilar, el Trofeo **Esteban Celorrio**, y el 1er. trofeo **Félix Marugán**, muy bien organizado por la federación Aragonesa de Piragüismo, patrocinado por el Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza y varias firmas comerciales.

Durante la competición se ha tenido un breve recuerdo a nuestro entrañable amigo desaparecido **Servando Montarde Mañez**, entusias-

ta de nuestro deporte y reputado colegiado.

El gran triunfador del VII Trofeo Fiestas del Pilar celebrado la mañana del 12 de octubre ha sido el Centro Natación Helios, clasificandose primero por equipos con 51 puntos, seguido por el Náutico de Denia con 23 y Fuentes Carrionas con 20.

En K-2 los infantiles de Cullera, Bolufar y Aragón fueron primeros, siendo en K-1 **Ricardo Rodríguez** de Zamora.

En alevines K-1 **Sergio Rodríguez** de Zamora consiguió el oro.

Nutrido programa técnico para cerrar el año.

## En Palencia, buen nivel de ponentes

# JORNADAS DE ESTUDIO

### El Symposium de Galicia, muy concurrido

Durante este Otoño, previo al año Olímpico, se han sucedido dos acontecimientos importantes en nuestro deporte. Se han celebrado; Las II Jornadas de Perfeccionamiento Técnico Superior de Piragüismo en Palencia y el VI Sympo-

En el mes de Noviembre asistimos, en Palencia, a las Jornadas de Perfeccionamiento Técnico Superior, que contaron con la presencia de los ponentes:

**Radomir Blazik**, que abordó el



sium Internacional de Entrenadores en Pontevedra. Estos dos encuentros de nuestros técnicos son posibles, gracias al patrocinio de los respectivos Gobiernos Autónomos y el Comité Olímpico Nacional través de su programa de Tecnificación.

poco desarrollado tema, en nuestro deporte, de la preparación de velocidad en los adolescentes. **Josef Pehl**, teórico húngaro habló sobre el comienzo de la preparación en el agua. **Benjamín Fernández**, médico del centro de alto rendimiento de Asturias, expuso de manera clara y amena el programa de seguimiento biomedico en el C.A.R. de Asturias. **Henry Vandewalle**, prestigioso fisiologo francés desarrollo el tema de la Capacidad Anaeróbica.

A mi juicio lo mas interesante de estas Jornadas fueron las mesas redondas y las Comunicaciones Técnicas. Estas ultimas comenzaron su andadura en las Jornadas celebradas en Zamora el año pasa-



do, este año la respuesta de los entrenadores fue muy reducida, pero esta falta fue compensada con la calidad de la presentada por el Entrenador del Equipo Nacional Junior, **Jesús Cobos Tellez**, que con gran sencillez y sinceridad expuso su experiencia en el desarrollo de la fuerza con los palistas del equipo Junior, que tan buenos resultados tuvieron el años pasado. De las tres mesas redondas que se

Rasueros, el doctor Tebar, Blazik y el máximo responsable de la canoa en Amigos del Remo. Jesus Cobos, la mejor ponencia en Palencia. Ivan Klementiev, Campeón mundial se exhibió en Pontevedra.

Kayak-Polo, una modalidad en auge. Josef Pehl, técnico húngaro, ponente en Palencia.



## Goles en piragua

# COMPETICION EN AUGE

Cinco equipos de Castilla León disputaron una liguilla de kayak - Polo durante las II Jornadas de Perfeccionamiento Técnico.

Las piscinas climatizadas de Palencia fueron un buen escenario para la evolución de los equipos que entusiasmaron al público con sus goles y evoluciones.

Esta modalidad de gran espectacularidad, violenta en muchos casos atrajo a una afición que irremediamente tomó parte en el juego animando a sus favoritos, los jugadores y los goles.

Tiene futuro si se mima, ofrece todos los aditamentos de un gran deporte. Los arbitros estuvieron enérgicos, a la altura de las circunstancias, controlando el juego pero dejando jugar.

Un espectáculo que mereció la pena ver. Al final el vencedor Cisne Helios de Valladolid fué recompensado con un equipo completo de material valorado en seiscientas mil pesetas y que daba la federación organizadora que preside **Fernando Delgado**.

celebraron, destacó la realizada sobre la Operación 96, donde, de una manera cruda y clara se mostraron las deficiencias y falta de criterios que nuestro deporte Federación, Clubes y Entrenadores tienen para una etapa tan importante de la formación del palista. En la realizada sobre el tema de la Preparación Específica para la competición, destacó la presencia de **Juan José Roman Mangas** que dio su opinión sobre los factores de la obtención de la forma y lo importante de la preparación psicológica y de la estrategia a la hora de encarar la competición.

Como colofón se presentó el Video que sobre la Técnica de la Canoa ha realizado el Centro de Tecnifica-

ción de Castilla-León y cuyo autor ha sido, **Santos Magaz Marcos**.

Como actividades paralelas se realizó una exposición de material, al cual asistieron 12 fabricantes y distribuidores nacionales. En esta exposición se presentó el Kayak-ergómetro utilizado por el equipo soviético para su preparación. Además se organizó el I Trofeo Regional de Kayak Polo, que tuvo una gran respuesta en los Clubes de la Autonomía, esperemos que este sea el embrión de una competición a nivel nacional.

## Galicia a tope

A comienzos de diciembre se ha celebrado en Pontevedra el VI

Symposium Internacional de Entrenadores, con la presencia de técnicos Internacionales de gran nivel; **Josefa Idem** y a su entrenador **Gliuglielmo Guerrini**, que repiten este año después del buen sabor de boca que nos dejaron en Zamora el año pasado, estuvieron acompañados por el Director Técnico de la Federación Alemana de Piragüismo, Sr. **Capousek**, el entrenador



del equipo de Canoa Alemán, Sr **Jurgem Lickfeh**, el varias veces Campeón del Mundo en C-1 **Ivan Klementiev** y el médico del equipo Nacional Portugués, **José Santos**. A este completísimo plantel de ponentes se sumaron nuestro Director Técnico **Eduardo Herrero Alvarez**, **Manuel Pastrana** y el entrenador

de la Escuela Lucense, **Volker Lambeck**.

A destacar la ponencia elaborada por el **Sr. Capousek** que mostró el proceso de control y análisis de los datos del entrenamiento, tal y como ellos lo realizan. La técnica de Canoa estuvo a cargo de **Jurgem Lickfeh**, e **Ivan Klementiev** nos describió la evolución de su rendimiento a lo largo de estos años, así como las bases del entrenamiento que ha practicado. De la comparación entre la organización del piragüismo en la DDR y en España se encargó el **Sr. Lambeck**.

La presencia de técnicos gallegos, a la que se unieron numerosos técnicos nacionales y portugueses hizo de este Symposium uno de los más concurridos de estos últimos años.

**Jose Luis Sánchez**



La canoa, tema preferente en el Symposium Internacional de Galicia.

# piraguas CUESTA

Marca Original CUESTA ● Marca Registrada 1951

Vega de Llovio s/n

33560 - **RIBADESELLA** (Principado de Asturias) ESPAÑA

☎ (98) 586 01 82 - 586 05 26 - 585 76 37

Si desea piraguas fabricadas por verdaderos profesionales con más de 40 años de experiencia, si desea piraguas de renombrada calidad, si desea piraguas que logren medallas Olímpicas y Campeonatos Mundiales, si desea modelos de piraguas que desde España se han exportado a todo el mundo, las encontrará en CUESTA-RIBADESELLA (Asturias).

- Últimos modelos del mercado
- Últimos diseños
- Últimos materiales -Carbono-Resinas Epoxidicas para pista
- Curado al horno Carbono-Kevlar semirrígido para descenso
- Últimos modelos de palas en revolucionarios materiales
- Su pala y su piragua a su medida
- No se exponga a experimentos de aficionados y fabricantes no reconocidos. Entre otros fraudes evitará graves lesiones
- Todas las piraguas tienen las puntas afiladas, pero piense que con la misma fuerza no todas se deslizan a la misma velocidad



Por consiguiente, la secuencia y frecuencia de competiciones y el tiempo asignado para la recuperación entre dos encuentros son factores de primordial importancia para alcanzar actuaciones al máximo en un espacio de tiempo previamente determinado. El periodo de competición comprende entrenamientos con intensidad máxima para imitar el modelo de la competición propiamente dicha. Sin embargo, deberá recordarse que las respuestas fisiológicas y psicológicas a un entrenamiento de alta intensidad comparadas con las de los esfuerzos requeridos durante una competición real, parecen ser completamente diferentes.

Otro objetivo del periodo de competición es el establecer las propiedades psico-fisiológicas que incrementan la forma, logrando su máximo. Una de las características fundamentales de los atletas de alto nivel es su capacidad de alcanzar el máximo de su rendimiento en un tiempo determinado. Lo más deseable es cuando lo mejor de la persona se consigue durante una competición importante. Esto puede requerir una serie de competiciones previas de "calentamiento" para estabilizar las capacidades técnicas o tácticas. Una ordenación de competiciones preliminares previas al encuentro principal es decisiva para desarrollar la ejecución individual o del equipo. Todas estas necesidades se deben encajar en un programa de entrenamiento que ponga el acento en entrenamientos de alta intensidad acompañados de un reducido volumen de entrenamiento.

### PERIODO DE TRANSICION

La estructura y composición de un plan de entrenamiento es sólida si sus efectos acumulativos dan como resultado una respuesta fisiológica normal y no síntomas de excesivo entrenamiento. La aplicación de un periodo de descanso activo puede proteger al atleta contra un stress extremado. El papel del periodo de transición no puede ser sustituido por ningún otro periodo, a menos que condiciones de emergencia dicten otra cosa. Durante los periodos de fundación y de competición, el organismo humano reacciona para superar el entrenamiento excesivo y el periodo de transición juega el papel de una válvula de seguridad.

El periodo de transición tiene las siguientes funciones:

- 1) Deberá traer el programa de entrenamiento a un intervalo de descanso activo. Se recomienda el uso de ejercicios multifacéticos, generales, y no específicos de competición.

Sin embargo, para conservar los niveles técnicos y de capacidad, algunos entrenadores aconsejan la práctica de algunas rutinas específicas de competición.

- 2) En algunas ocasiones, se puede omitir el periodo de transición, si al final del periodo de competición se administran ejercicios de los típicamente empleados durante el periodo de preparación. Ese determinado programa considera el empleo de únicamente los dos periodos importantes: el de fundación y el de preparación.
- 3) Alternativamente se puede dar a los atletas un descanso completo de cuatro a seis semanas.

La mayoría de los entrenadores y científicos deportivos emplean la primera opción. Temporalmente la segunda versión puede dar como resultado una elevada ejecución en comparación con las versiones que usan las alternativas uno y tres. Se cree que el método tercero es más efectivo si el periodo de descanso no es mayor de dos o tres semanas.

Es muy importante señalar que el intervalo de descanso activo deberá ofrecer al atleta una oportunidad para relajarse y liberarse del stress, tanto físico como mental. El mantenimiento de un determinado nivel de actividad física durante el periodo de transición puede prevenir la completa reducción de la serenidad y de la forma física del atleta.

### NATURALEZA DE LA PERIODIZACION

Hay tres unidades distintas de periodización, que reflejan la naturaleza de las dinámicas de entrenamiento:

- 1) Ciclos a corto plazo o microciclos que reflejan pequeñas fluctuaciones en la carga de entrenamiento.
- 2) Ciclos a medio plazo que comprenden fluctuaciones mayores en las cargas de entrenamiento, y
- 3) Ciclos a largo plazo que reflejan las fluctuaciones de las cargas de entrenamiento a lo largo de los periodos.

Los elementos más finos de regulación de las cargas de entrenamiento son los ciclos a corto plazo, u "ondas pequeñas". Los ciclos a medio y a largo plazo expresan tendencias más amplias de la carga de entrenamiento. El arte de entrenar es crear una relación funcional entre todos estos ciclos. Los ciclos sirven como

herramienta para armonizar la pre-planificación de las dinámicas de entrenamiento.

La dificultad para diseñar un ciclo de entrenamiento es que la intensidad y el volumen de los ejercicios requieren modelos diferentes. El programa anual contiene solamente índices de "magnitud" o cuantitativos, el plan operativo describe también índices o números relativos al entrenamiento de intensidad. Para los ciclos semanales, hay que ofrecer al atleta el número efectivo de repeticiones y la intensidad de ejecución.

Se necesita una atención especial para diseñar microciclos. Una teoría postula que debe llevarse a cabo es una sesión de entrenamiento justamente en el momento en que la supercompensación tiene lugar debido a entrenamientos anteriores. Otros puntos de vista sistienen que el entrenamiento individual debería seguirse de modo que cada sección se programe cuando el atleta esté en estado de "recuperación incompleta". Este modelo propone una serie de entrenamientos para dos o tres días sin recuperación completa, seguida de sesiones que proporcionen una completa recuperación.

En suma, las características de los microciclos son:

- 1) Fluctuación de la intensidad y del volumen de entrenamiento.
- 2) Variación del esfuerzo durante cada entrenamiento.
- 3) Empleo de una variedad de tareas de entrenamiento o rutinas de ejercicio para
- 4) prevenir la monotonía y similitud de los entrenamientos.

En muchos deportes, cada microciclo debe introducir algo nuevo en cuanto a técnica, tácticas, destrezas, o puramente variaciones de intensidad del entrenamiento. Los microciclos forman los macrociclos. (La utilización que se hace aquí del término macrociclo es equivalente a la de mesociclo en la literatura de Matverev - 1976 y Harre 1987).

Durante el periodo de fundación, los microciclos no duran más de dos a cuatro semanas. Dentro de un macrociclo, el volumen de entrenamiento aumenta al comienzo del ciclo, alternando con intensidad ascendente al final. La carga total de entrenamiento se deberá aumentar desde el comienzo hasta el final de un microciclo.

#### CONTROL Y FEEDBACK (Retroalimentación)

La predicción es un elemento decisivo de la planificación del entrenamiento con arreglo a la prescripción de cargas de entrenamiento viables. Lo difícil de la predicción es la influencia que circunstancias independientes tienen sobre el rendimiento. Por lo tanto, se requiere un permanente feedback del atleta para un ajuste flexible del programa. El feedback del atleta es la fuente principal de modificaciones del programa.

#### EVALUACION

La periodización en cuatro partes fue empleada en primer lugar hace más de 30 años en los Juegos Olímpicos de Helsinki.

Por lo tanto, puede considerarse a Hungría como pionera en la aplicación de los modernos ejercicios y teorías de entrenamiento para atletas de alto nivel. Hoy resulta claro que los métodos una vez revolucionarios, necesitan revisión y reevaluación. Se requiere tal evaluación para evitar la degradación del análisis profesional de la planificación del entrenamiento a un simple trabajo teórico. Es obvio que se ha aumentado la brecha entre la caprichosa consideración de planes sobre el papel y la calidad de los entrenamientos que se cumplen en la realidad. Debido a estas tendencias ha surgido cierta ambigüedad profesional e incertidumbre entre científicos y entrenadores. Efectivamente, ha llegado el tiempo de reinterpretar nuestros métodos y prácticas de preparar atletas de alto nivel.

Las contribuciones mayores a esta reevaluación son las observaciones científicas y de investigación publicadas en revistas de la ciencia del ejercicio. Por consiguiente, el instrumento para esta reevaluación es una comparación directa entre los métodos pasados de moda y los recientemente desarrollados.

#### OBSERVACIONES CRITICAS

El concepto de un "modelo general" que se puede aplicar a cada deporte ya no se puede sostener y debe eliminarse. Esta es la principal crítica al anticuado sistema. El nuevo sistema transmite las ideas de flexibilidad del programa, creatividad e individualización. Los términos "periodo de preparación" y "periodo de competición", según las reglas de la lógica formal, pueden ser engañosos y simplistas, debido a que el primero excluye las competiciones y el último, per se, excluye la "preparación".

Tal terminología es perturbadora, incluso si los entrenadores y científicos intentan interpretarla correctamente. Las ideas actuales sugieren que durante un periodo de preparación pueden insertarse en el programa varias formas de "competiciones" bajo la forma de encuentros de control, tests de valoración o competiciones preliminares. Además, en los diversos juegos de pelota, hay constantes transiciones entre los periodos de "preparación" y los de "competición" en una temporada que se prolonga durante varios meses.

En diversos deportes o especialidades, los calendarios de competición nacional o internacional, no consideran todavía los principios de la periodización. Tales competiciones son, por ejemplo, esgrima, lucha, levantamiento de pesas, gimnasia, judo, etc. En los Estados Unidos, los atletas de pista parece que están comprometidos en competiciones desde el comienzo de la primavera hasta finales de otoño viajando de uno a otro encuentro. Ron Clarke, el famoso corredor australiano de larga distancia, basaba su "método" en competiciones semanales. El sprinter jamaicano, Rhoden Mckenley, utilizaba el mismo concepto: una competición por semana.

#### COORDINACION DE METODOS

Una nueva tendencia es la coordinación de métodos para estructurar la preparación de atletas de alto nivel. Este enfoque tiene sus raíces en la especificidad del deporte y en la dependencia individual de la preparación. La finalidad de este método es el desarrollo y conservación de un nivel de capacidad física específica, utilizando entrenamiento de intensidad relativamente alta. Se postula que para conseguir un nivel de rendimiento estable y constante se requiere una intensidad de entrenamiento elevada.

En contraste con los métodos convencionales, la hipótesis fundamental de este nuevo enfoque es que no se puede conseguir armonía entre la técnica del movimiento y el acondicionamiento físico, mediante un incremento en el volumen del entrenamiento o con medidas de las que se utilizan en la "preparación general". En otras palabras, en este máximo nivel de entrenamiento el empleo del acondicionamiento "general" es cuestionable o deberá restringirse a un periodo de tiempo de corta duración. Este enfoque sugiere además que un entrenamiento a un volumen extremadamente grande y a una intensidad media puede interferir de hecho con las capacidades técnicas (buena coordinación motora).

También se ha sugerido que una recuperación --

completa o un máximo nivel de rendimiento no se pueden obtener después de muchos años de volumen de entrenamiento o de intensidad crecientes, administrados en un modelo mixto, incluyendo en esta mezcla el desarrollo de la destreza. El nuevo principio dicta el uso de rutinas de ejercicios específicos de competición en grado sumo ejecutadas a alta intensidad durante los periodos de preparación y de competición. En total, estos conceptos sugieren la necesidad de revisión de los métodos convencionales de preparación de atletas de alto nivel.

En actividades de tipo "resistencia", la actividad en sí, tal como correr, nadar, remar, pedaleo, esquiar, etc., representaría de un 70 a un 80% de la carga de trabajo total. Se necesitan estas proporciones tan altas para establecer un nivel sólido de resistencia específica de competición. En actividades que exigen capacidades técnicas muy complejas, debe utilizarse una gran cantidad de ejercicios que incluyan los componentes de habilidad necesarios al deporte, en combinación con tareas que exijan un esfuerzo del sistema cardiorespiratorio. Tales deportes son los juegos de pelota y los deportes de lucha. En estas competiciones debe ponerse el énfasis de mejorar combinaciones de movimientos y en refinar habilidades técnicas básicas bajo stress o en condiciones de competición. El porcentaje de utilización de rutinas de ejercicios específicos de competición en los deportes que requieren "fuerza explosiva" o "fuerza de velocidad" se estima del orden del 50 al 60% de la carga de trabajo total.

#### PERIODO DE TRANSICION

Es inevitable el tener que reconsiderar la composición y contenido del periodo de transición a la luz de la reevaluación de los periodos que le preceden. El nuevo concepto sugiere que debe mantenerse relativamente alta la capacidad física con una recuperación simultánea del atleta. Prácticamente, esto es muy difícil de conseguir. Se ha debatido qué forma debe tomar el periodo de transición: activa o pasiva.

La mayoría de los entrenadores defienden el punto de vista de periodos de descanso individualizados. Algunos atletas prefieren el desarrollo de la técnica o de la habilidad durante el periodo de transición que sigue al periodo de competición. A veces el atleta dedica su tiempo a adquirir nuevas habilidades o reaprender algunas habilidades durante el periodo de transición. En este caso, no hay interrupción entre el periodo de competición y el periodo de transición que le sigue. Cuando se emplea un pequeño número de competiciones, el periodo de transición pasa automáticamente a formar --

parte del periodo de competición. Si esto es así, la duración del primer macrociclo del periodo de preparación se puede acortar. En esos casos complicados, una interpretación rígida o convencional de la periodización puede reducir la efectividad de todo el programa.

SUMARIO

Se ha añadido un nuevo impulso al concepto tradicional de periodización. Los programas creativos y los procedimientos de diseño se han implantado en el más alto nivel del deporte. Las características de este procedimiento renovado son las que siguen:

- 1) Un programa anual individualizado y específico de competición;
- 2) Un programa flexible y adaptable para situaciones inesperadas, y
- 3) la planificación y programación del entrenamiento deberá incluir un enfoque multidimensional y una aproximación a la combinación de métodos.

Los planes de entrenamiento "completos" o "generales" que se pueden aplicar a cualquier deporte han quedado desfasados. La periodización se deberá adaptar a:

- 1) las particularidades de una competición o deporte;
- 2) las peculiaridades del rendimiento, y
- 3) se deberá adaptar a los cambios que se generan en esa competición o deporte.

Las propiedades primordiales de la periodización a la luz de los nuevos principios son:

- 1) La periodización deberá basarse en las características específicas de la competición.
- 2) La periodización deberá modificarse anualmente.
- 3) La periodización deberá considerar las diferencias individuales de los atletas.

Estas necesidades básicas sirven sólo como ayuda para diseñar programas de entrenamiento. Sólo descubrimientos en la investigación científica tendrán que confirmar los principios que se han descrito y eliminar los anticuados.

MODELO DE PERIODIZACION APLICABLE A DEPORTES O PARTICULARES

Posiblemente, no se podrá aplicar un modelo común de periodización para esgrima o fútbol. No existe algo así como un modelo "último". Resulta que los conceptos de la planificación y el esquema de periodización subsiguiente deberán producir unas características específicas de competición. Teóricamente, se puede construir un modelo global que proporcione el punto de partida para todas las demás subdivisiones o esquemas individuales para una competición determinada. Así, los principios subyacentes de la periodización necesitan ser identificados. Las características inherentes a todo plan de entrenamiento anual son que están divididos en un ciclo ("programa anual de un ciclo"), dos ciclos o tres ciclos (cuadro n° 3).

Cuadro 3.- CICLOS DE PLANES DE ENTRENAMIENTO ANUAL

Ciclo	1 ciclo para todo el año.						
Periodos	Preparación			Competición			
Transición							
Meses	De Nov. a Marzo			De Abr. a Sep. Octubre			
Versión A							
Ciclo	Ciclo 1º			Ciclo 2º			
Periodos	Prep.	Comp.	Trans.	Prep.	Comp.	Trans.	
Meses	Oct-Feb	Mar-Abr	Mayo	May-Jul	Ago-Sep	Sep-Oct	
Versión B							
Ciclo	Ciclo 1º			Ciclo 2º			
Periodos	Prep.	Comp.		Prep.	Comp.	Trans.	
Meses*	4'5	1'5		3'5	1'5	1'0	
* presentado en meses de duración.							
Ciclo	Ciclo 1º		Ciclo 2º		Ciclo 3º		
Periodos	Prep.	Comp.	Prep.	Comp.	Trans.	Comp.	Trans.
Meses	Oct-Nov	Dic-Feb	Mar-Abr	Abr-May	Jun-Jul	Ago	Sep

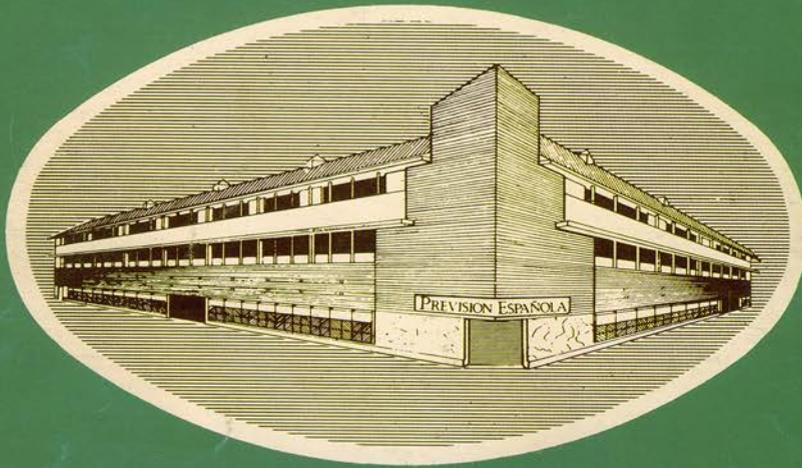
Próximo capítulo:

- BASE TEORICA Y METODOLOGICA DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO (Final del artículo).



# PREVISION ESPAÑOLA

## GRUPO ASEGURADOR



## NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100  
«primeros años» hemos  
creado una sólida

Organización  
potenciada hacia el  
futuro.

160 Oficinas abiertas al  
público,  
distribuidas por  
el territorio nacional,  
manteniendo nuestra  
Sede central en  
Sevilla.

Una completa red de  
servicios, a través de  
más de 3.000 agencias y  
corresponsales, dotadas  
de profesionales de  
primera línea

—firmemente  
comprometidos con su  
mercado— y que abarca  
en su conjunto hasta los  
más pequeños núcleos  
de población de nuestro  
país.

## 100 AÑOS A SU SERVICIO

# UNIDOS POR LA FUERZA.

Apoiando al Equipo Olímpico.  
Impulsando el Piragüismo Español  
hacia el 92. Hacia una nueva meta.

Es el final de un largo recorrido.  
El principio de un trayecto inolvidable.  
Juntos vamos a llegar muy lejos.



PATROCINADOR DEL EQUIPO OLIMPICO ESPAÑOL DE PIRAGÜISMO.