

AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Turismo en Kayak

OTRA OPCION



Amigos del Remo Iberdrola, Campeón
RENOVÓ EN SEVILLA

N.º 132

Embarcaciones, accesorios y palas para alta competición, pista, ríos, aguas bravas y turismo.

En madera, carbono, kevlar, sandwich y fibra de vidrio.



KAYAK CAÑEDO S.A.

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

SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. (985) 82 02 43 - 82 15 78
33120 PRAVIA (ASTURIAS)

AGUAS
BRAVAS

Ramón Ganyet impulsor de la movida

SLALOM en la CIUDAD

Ateca, Granada, Cuenca y Sort ya han dado luz verde al proyecto y trabajan en sus canales de aguas bravas. Mieres, San Sebastián, Manresa y Cangas de Onis les siguen con mas ilusión si cabe. Es el furor del momento, una moda que se extiende al amparo de otras obras civiles de gran volumen y que suponen una inversión en favor del piragüismo cercana a los

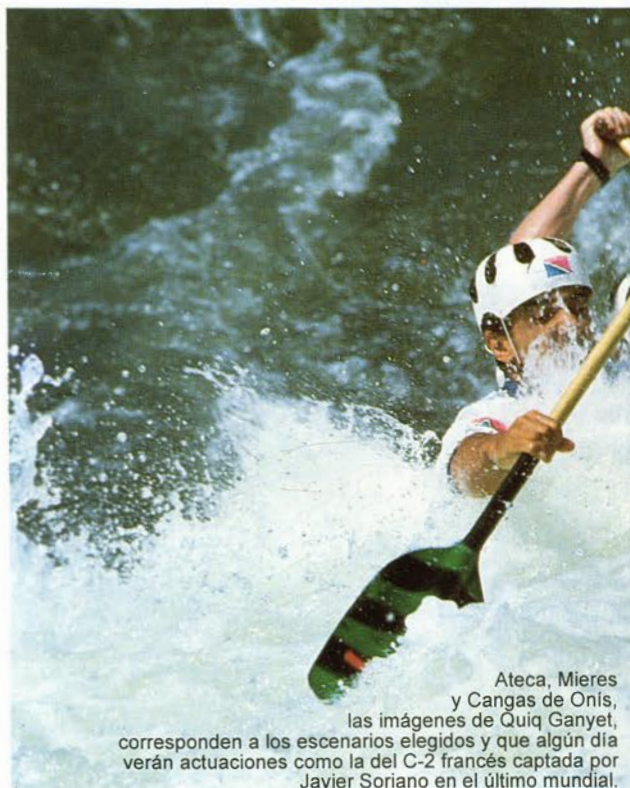
600

MILLONES DE PESETAS



Slalom por todos lados, al alcance de cualquiera. La foto es de Javier Soriano.

La Federación está impulsando en este cuatrienio, la creación de zonas de río aptas para la práctica y desarrollo de las aguas bravas. La idea básica es equipar un tramo de río apropiado o crear un río artificial, como instalación deportiva de uso múltiple (recreo, turismo, de competición).



Ateca, Mieres y Cangas de Onís, las imágenes de Quiq Ganyet, corresponden a los escenarios elegidos y que algún día verán actuaciones como la del C-2 francés captada por Javier Soriano en el último mundial.



La localización óptima se produce en un espacio urbano, compatible con el planeamiento urbanístico, con otras instalaciones deportivas existentes, perspectivas de obras de acondicionamiento del río y con un club de piragüismo en funcionamiento.

La iniciativa de Granada proviene de la propia Confederación Hidrográfica del Guadalquivir, enmarcada en un ambicioso proyecto urbano derivado de las obras de la Presa de Canales e inscrita en los planes de infraestructura programados antes de los Campeonatos del Mundo de Esquí (Febrero 1995). La ingeniería INTECSA ha preparado el proyecto ejecutivo y la Empresa Dragados y Construcciones tiene adjudicada la obra. El tramo superior del proyecto correspondiente al área de Aguas Bravas estará ejecutado según Dragados y Construcciones en el verano de 1994. El proyecto está identificado como probable sede de Slalom en aguas bravas para la Candidatura de Sevilla a los Juegos Olímpicos del 2004.



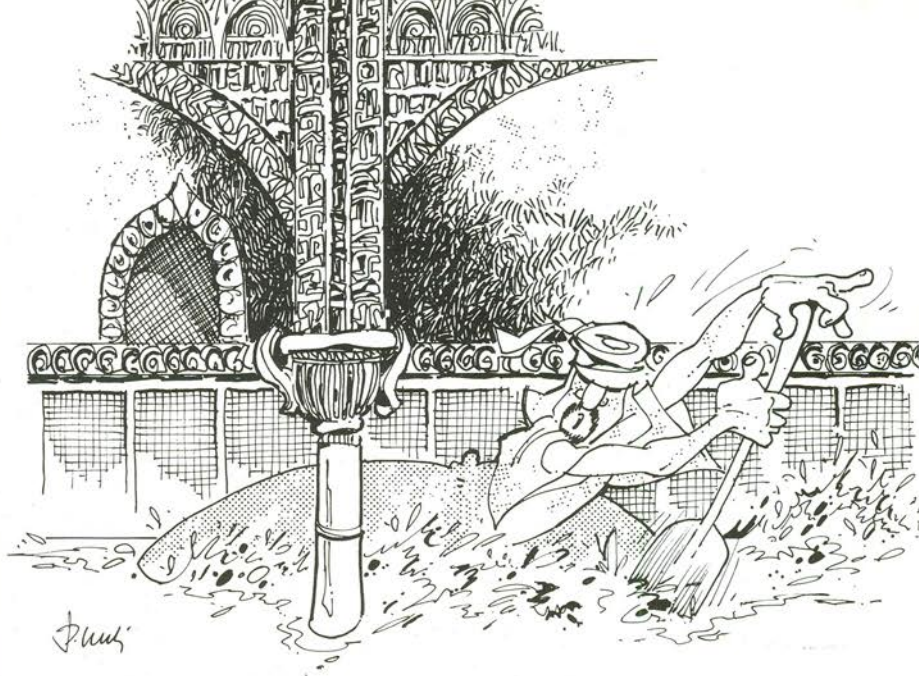
PELOTA

Todo esto de la piragua resulta muy bonito y en cualquier dimensión posible tiene su atractivo. Inclusive el añorado descenso de aguas bravas que aún reivindican docena y media de forofos, aunque no todos federados, tienen su aliciente.

Pero el gran revulsivo ha de llegar con el otoño caliente, en septiembre tendremos pelotas de kayak-polo.

La cosa parece que toma forma y tras varios intentos se va a poner en marcha una liga de kayak-polo a nivel nacional, lo cual tiene su trascendencia. Ya sabemos, por nuestros mayores, de la afición que genera la disputa de un balón entre dos bandos, si es con los pies más que con las manos y en nuestro caso, con el uso de la pala el entusiasmo se fortalece.

Buen proyecto que ha despertado el interés de toda la afición, por el juego en sí mismo: el de la liga y el de las quinielas, que no tardará en desatarse.



En Sort la Junta d'Aigües de Catalunya ha adjudicado el acondicionamiento urbano para aguas bravas en 500 m. del Río Noguera-Pallaresa. Las obras se espera estén acabadas durante 1994.

En Ateca, el MOPTMA tiene aprobado el anteproyecto de construcción de un acondicionamiento urbano para uso deportivo del río en el centro de la población, dentro del plan de inversiones cofinanciadas por la U.E. relativas a la Cuenca del Río Jalón. En éstos momentos se está elaborando el proyecto y se contempla la finalización de las obras durante 1994.

Los estudios realizados hasta el momento por la FEP, destinados a dinamizar la puesta en marcha de proyectos de instalaciones de aguas bravas en núcleos urbanos se sitúan en Cangas de Onis (Asturias), Manresa (Barcelona) y Cuenca. Los tres proyectos tienen por el momento buenas perspectivas de realizaciones. De ellos, el más inminente es el de Cuenca, inscrito en unas obras en curso para la adecuación ambiental del Júcar a su paso por la ciudad, adjudicadas por la Confederación Hidrográfica del Júcar.

Otros espacios en los que se están trabajando ambiciosos proyectos de éste tipo son San Sebastián y Mieres (Asturias). En San Sebastián

se estudia la posibilidad de equipar el Río Urumea con una estación maremotriz similar a la francesa de Lannion, cuyo éxito es sorprendente. En Mieres se estudia un equipamiento en aguas bravas para el río Caudal, contemplando su uso alternativo en promoción turística y recreativa de la zona central de Asturias.

El estímulo desde la FEP para adecuación de **áreas de Aguas Bravas** en los ríos de nuestras ciudades tiene un buen potencial de expansión y muchas limitaciones.

Un buen potencial en cuanto a que todas las ciudades suelen tener un río, cada vez los planes de saneamiento de aguas se aceleran y conllevan una mejor calidad del agua y los Ayuntamientos son muy sensibles a la creación de nuevos espacios deportivos y recreativos. El agua atrae al ciudadano y el piragüismo como deporte respetuoso del medio ambiente tiene mucho futuro.

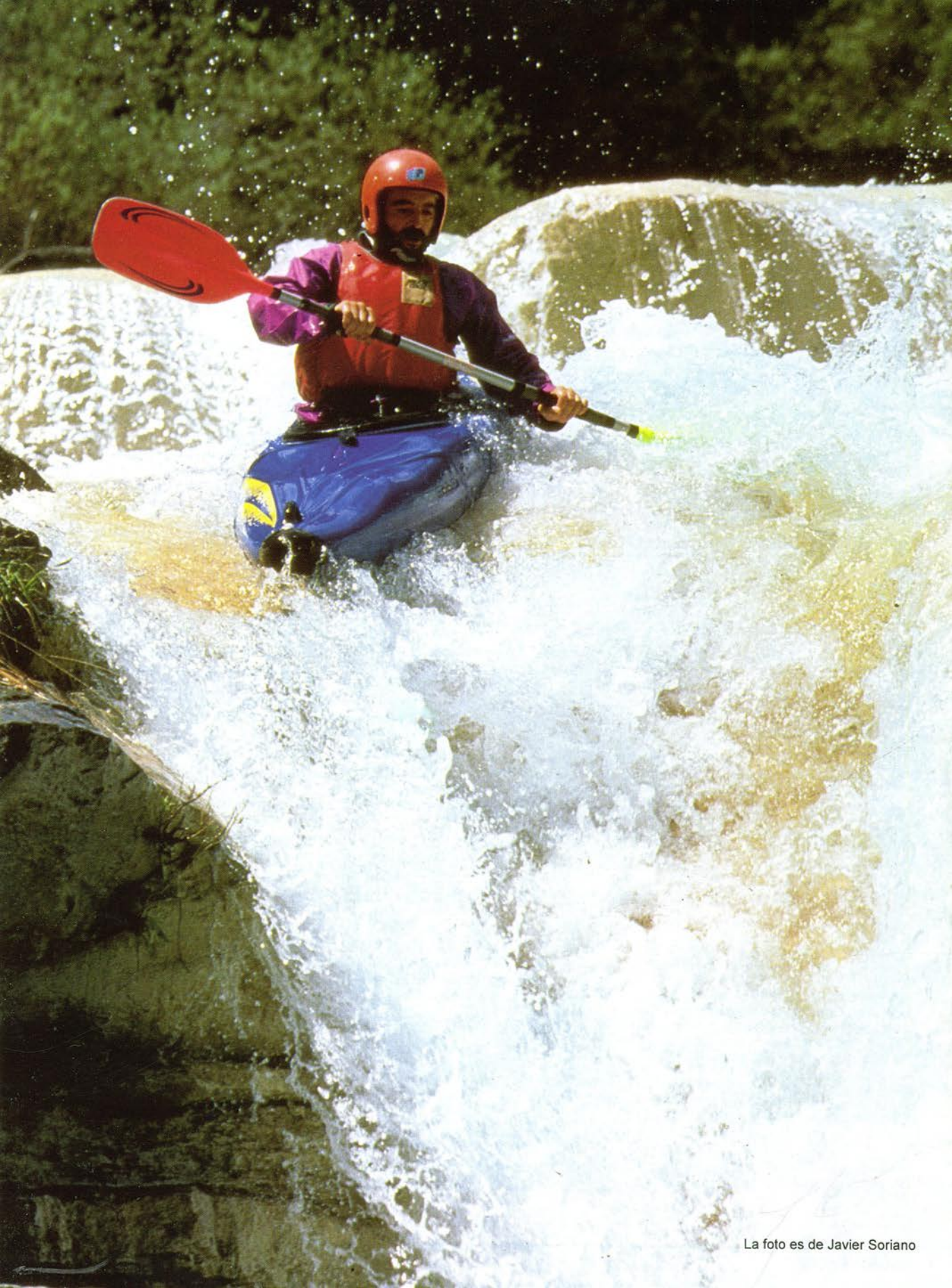
Pero las limitaciones son también remarcables. La FEP no tiene ni competencias ni medios propios para llevar a término las iniciativas planteadas.

Ramón Ganayet



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Enero - Febrero 1994 - Nº 132
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14 - 1º, 28003 MADRID
PORTADA: Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

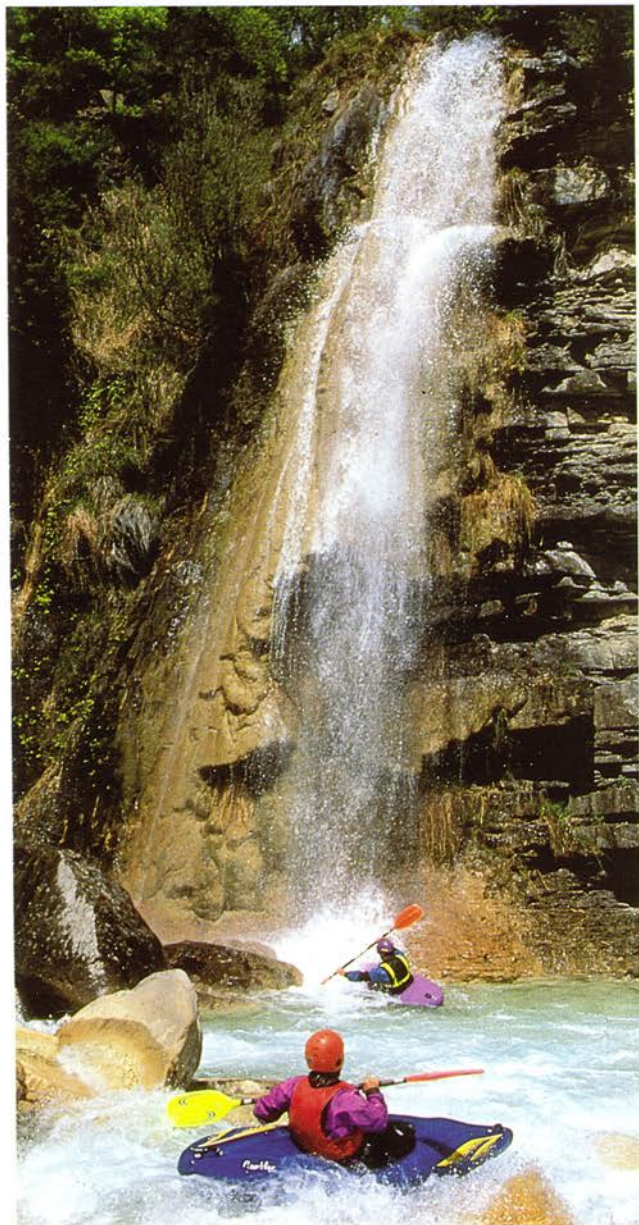


La foto es de Javier Soriano

TURISMO
EN PIRAGUA

Clubs y empresas se disputan el mercado del ocio

la GOZADA de viajar en KAYAK



Es la alternativa del turismo, la opción de la aventura en piragua, otras posibilidades de recorrer mundo. La Federación Española ha organizado unas jornadas de turismo en piragua para aglutinar esfuerzos y sondear el mercado. La idea puede desembocar en una asociación para optimizar recursos, canalizar ayudas y mejorar servicios a este público que está integrado por

MAS DE CIEN MIL

aficionados. Marcel Colman, especialista francés en turismo náutico explicó los pormenores de este mundo que ofrece una gran variedad de posibilidades a un público ávido de sensaciones.

PARA HACERLO MEJOR

Escuela Asturiana de Piragüismo
Folia Investigación y Desarrollo
Canal Olímpico de Cataluña
Turismo Activo
Skimo Sport
Club Kayak Aguas Blancas
Agencia de viajes Aventuras
Yeti Emotions
Ibajjai
Ur
Roman Mangas S.A.L.
Parc del Segre
Escuela Burgalesa de Piragüismo
Villnautic S.L.
Arrepions
Turnauga
Omei Perception
Ayuntamiento de Sort
Fym Aventura, C.B.
Astur Aventura
Piraguas Cuesta
D.Aleix Salvat Faurat
D.Juan Carlos Garcia Aguilera
D.Francisco Tejero Barrios
Top Team Ski-Esports d'Aventura
Ociotur
Servicios Turísticos en el Medio Rural S.L.
Natura Kolektiboa Abenturak
Kon Tiki
Urkan-Kayak
Natura Kayak

Los que se lo **TRABAJAN MAS**

Desde la Federación Española de Piragüismo se intenta coordinar en la medida de sus posibilidades a todas estas empresas que se dedican al turismo en piragua, todo ello sin intervencionismo, simplemente creando los cauces de funcionamiento que entre todos consideren más convenientes.

Estamos obligados a mantener un alto nivel de exigencia en nuestra oferta y responsabilidad en el servicio, prestando una especial atención a la protección de la naturaleza.

En el terreno de la seguridad se trabaja para la elaboración de un seguro de responsabilidad civil, común para todos los practicantes y técnicos. No podemos ignorar la influencia negativa que tienen los accidentes en nuestro mundo, por lo que se cuida al máximo la forma-

ción de los técnicos. Para ello la Escuela Nacional de Entrenadores ha puesto en marcha dos cursos para Guías en Río Deportivo, en las modalidades de Aguas Tranquilas y Aguas Bravas.

Los eventuales practicantes del turismo, si bien no tendrán licencia federativa, se acogerán a un carnet de turismo que permitirá su afiliación y seguimiento.

La actividad del Turismo en Piragua está inmersa en un área de gran influencia, no podemos olvidar que mueve un sector.

Con el fin de difundir los mejores escenarios, se intenta la homologación de unos recorridos; especificando características de los servicios y que se recogerán posteriormente en una guía de amplia difusión.

J.R. Inclán



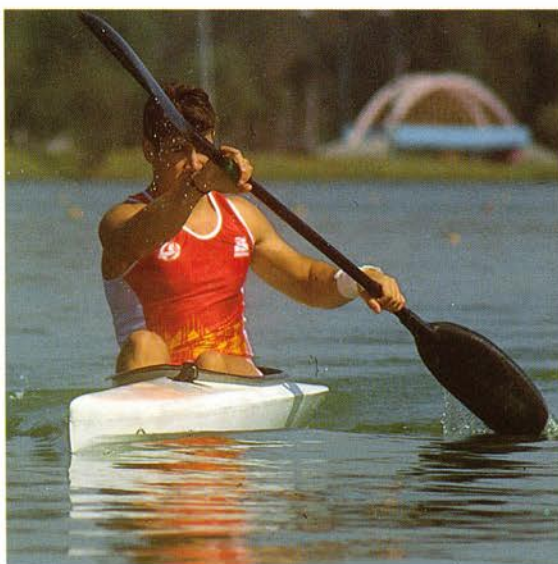
AGUAS
TRANQUILAS

Alexander Nikonorov dirigió un segundo ciclo en Mexico

PLAN de élite DE NIVEL

para gente

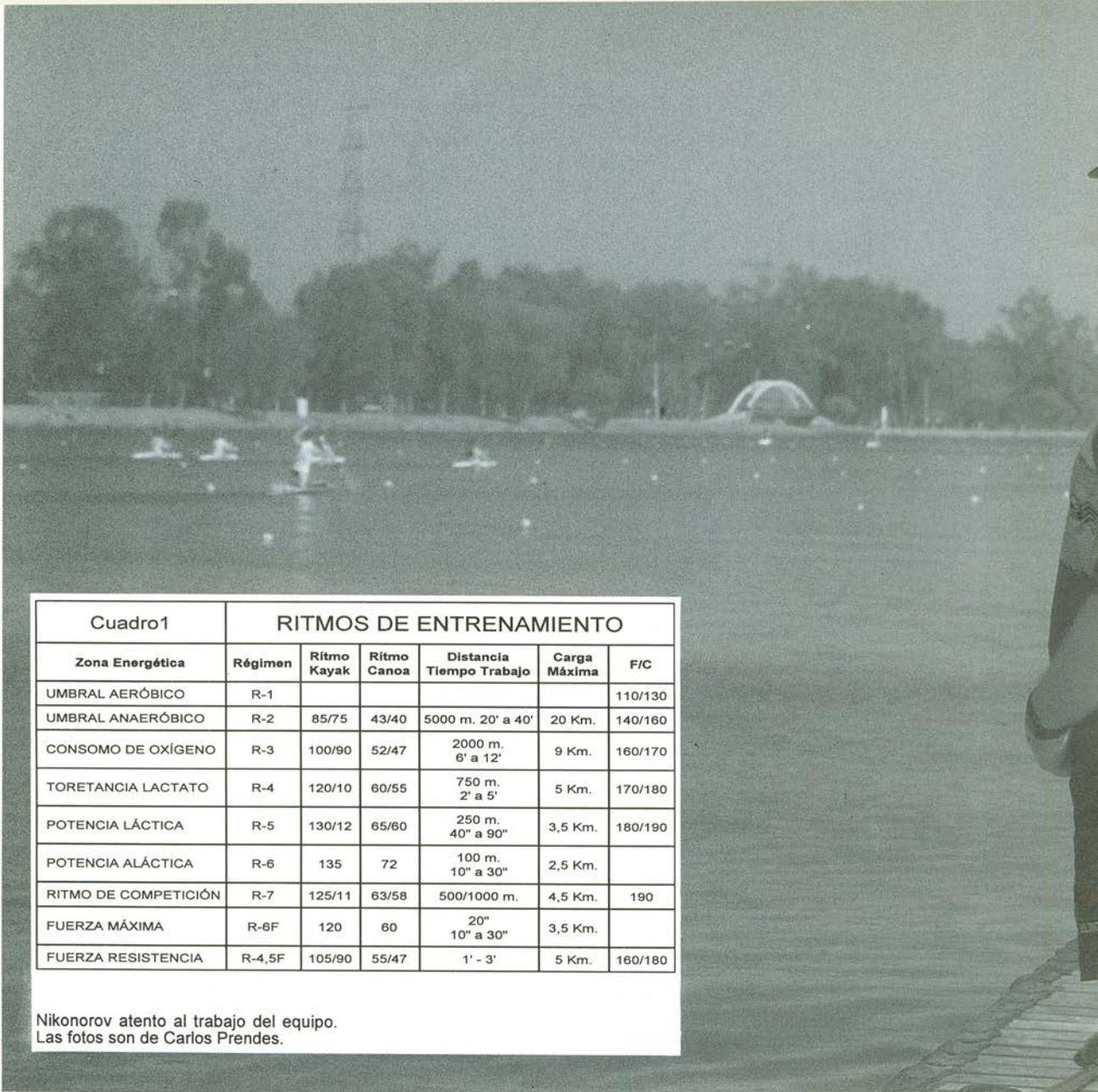
Veintiún días de trabajo en altura, buscando la mejor forma de un equipo que disputará este año el Campeonato del Mundo en Xochimilco, un canal olímpico situado a más de



2.200

Metros sobre el nivel del mar

Las fotos son de Carlos Prendes



Cuadro1		RITMOS DE ENTRENAMIENTO					
Zona Energética	Régimen	Ritmo Kayak	Ritmo Canoa	Distancia Trabajo	Carga Máxima	F/C	
UMBRAL AERÓBICO	R-1					110/130	
UMBRAL ANAERÓBICO	R-2	85/75	43/40	5000 m. 20' a 40'	20 Km.	140/160	
CONSOMO DE OXÍGENO	R-3	100/90	52/47	2000 m. 6' a 12'	9 Km.	160/170	
TORRENCIA LACTATO	R-4	120/10	60/55	750 m. 2' a 5'	5 Km.	170/180	
POTENCIA LÁCTICA	R-5	130/12	65/60	250 m. 40" a 90"	3,5 Km.	180/190	
POTENCIA ALÁCTICA	R-6	135	72	100 m. 10" a 30"	2,5 Km.		
RITMO DE COMPETICIÓN	R-7	125/11	63/58	500/1000 m.	4,5 Km.	190	
FUERZA MÁXIMA	R-6F	120	60	20" 10" a 30"	3,5 Km.		
FUERZA RESISTENCIA	R-4,5F	105/90	55/47	1' - 3'	5 Km.	160/180	

Nikonorov atento al trabajo del equipo.
Las fotos son de Carlos Prendes.

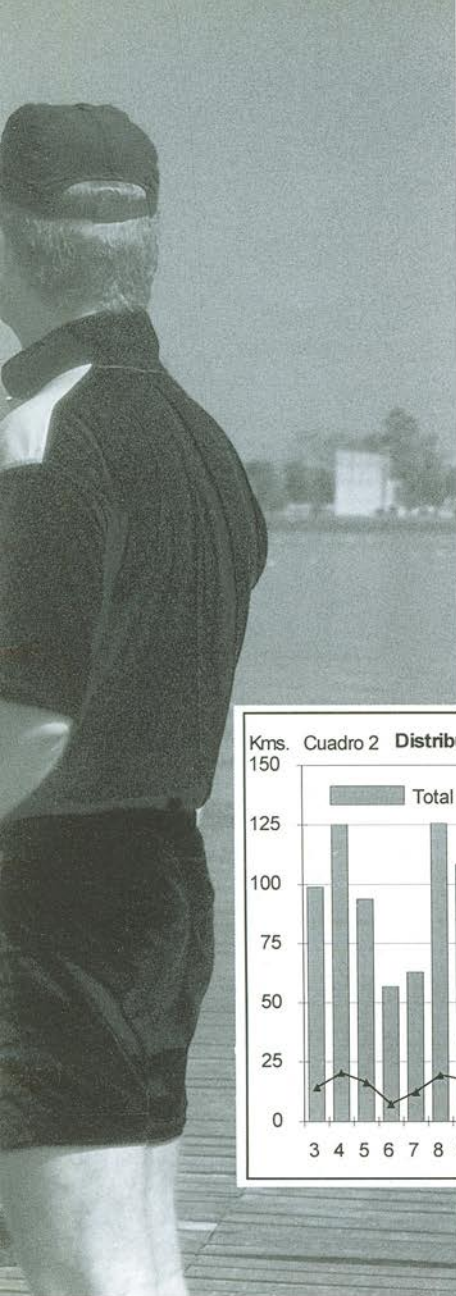
Las tareas de entrenamiento, como ya conocéis todos, están divididas en dos grupos. Por un lado **Jesús Cobos** y **Luisa Alvarez** tienen la complicada misión de acometer una buena transición a Senior del magnífico equipo juvenil que tantas alegrías y satisfacciones nos produjeron en el pasado Campeonato del Mundo Junior. Por otro lado, **Alexander Nikonorov** y **Carlos Prendes** continúan con el equipo que hoy representa nuestra más clara opción para los próximos JJ.OO. Además de ellos y basados

en su formación en este deporte, en su veteranía y sobre todo en su magnífico conocimiento de lo que necesitan para ser lo que son, **Juanjo** y **Juan Manuel** mantienen, si cabe con mayor entusiasmo, su trabajo para continuar dándonos lo mejor.

Tras estas 20 semanas y siguiendo en la línea que se ha trazado **Alexander** de dar toda la información posible, a continuación os ofrecemos parte de los datos con los que él está trabajando en estos momentos.

La terminología que él emplea está siendo difundida desde hace tiempo por la E.N.E.P. y en los Simposium y Seminarios que se imparten. Además existe el **boca a boca**, sistema muy socorrido y útil en muchas ocasiones, por ello es frecuente oír en estos momentos en la jerga de técnicos y palistas aquello de **hoy tienen que hacer tantos Kms. en R-2 y luego tantas series en R-4**; casi todo el mundo hoy habla ya de **erres**.

En el gráfico Nº 1 exponemos lo que quiere expresar **Alexander** en

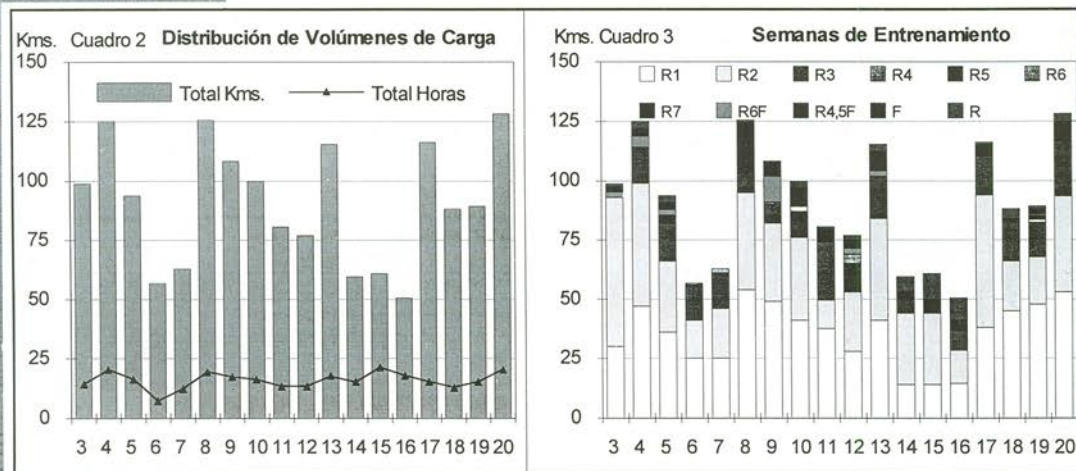


- El entrenador, - comenta Alexander -, debe tener estos datos del trabajo que ha realizado con sus deportistas, para poder constatar lo que se está produciendo con el sistema de entrenamiento que queremos aplicar. Yo me marco objetivos concretos a conseguir en cada ritmo, en cada período, en cada microciclo; de tal forma que luego puedo ajustar mejor las próximas cargas.

El equipo nacional concluye su primer macrociclo

das en realizar las cargas de trabajo tanto específico como no específico. El gráfico N° 3 aporta un detalle mayor que el anterior, subdividiendo cada barra en otras, reflejando estas últimas los volúmenes parciales alcanzados en cada ritmo de trabajo.

Pérez y Manolo Rodríguez, junto con la colaboración del I.C.E.F. de Madrid, están siendo fundamentales, todos los entrenadores del Equipo Nacional utilizan sus datos para ajustar las carga de entrenamiento de cada palista.



cada uno de los ritmos que aplica detallando para su comprensión la cualidad física que desarrolla, la velocidad, el ritmo de palada, las distancias y/o tiempo de trabajo, las cargas máximas, la frecuencia cardíaca a la que se debe trabajar, los Mmol de lactato que se producen, el CO₂ máx. y el % de PCr.

En el gráfico N° 2 podemos observar cual ha sido la evolución de los volúmenes totales de las cargas aplicadas en cada semana (barras negras) mientras que la línea refleja el volumen total de horas investi-

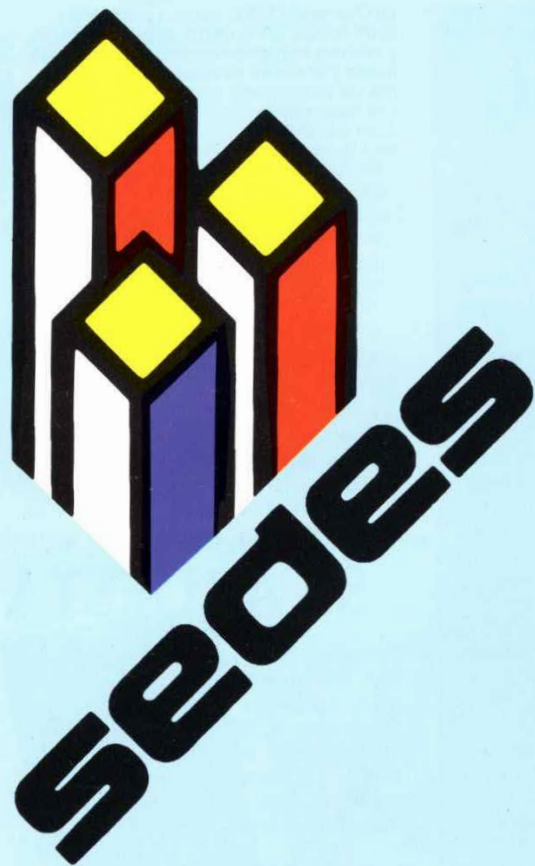
FORMAS DE ALCANZAR LA FORMA

El volumen total de Kms. realizados en este período es de 1.524, de los que 1.117 Kms. han sido realizados en concentración con el equipo nacional y 407 Kms. en el Club de cada palista.

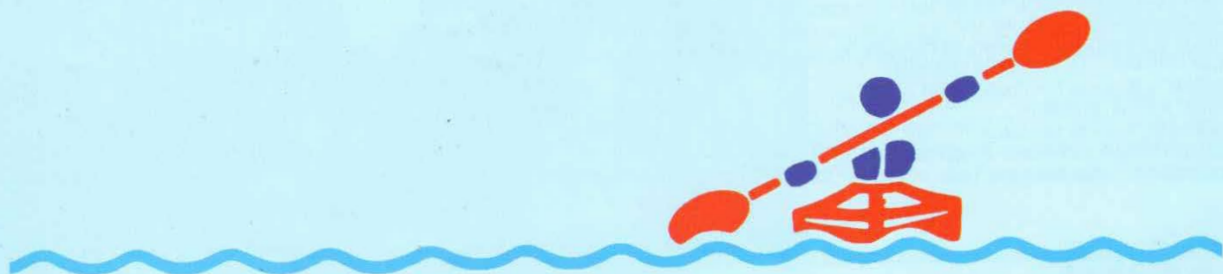
Gran parte del trabajo que se realiza se apoya en la colaboración médico-entrenador, en este sentido el servicio médico de la Federación compuesto por los doctores **Javier**

Como nos intenta demostrar **Alexander**, es preciso conocer lo que hacemos y como trabajamos, no cabe duda de que es muy sistemático y riguroso. Aquí pretende dar a todos una rápida información de lo que hace. Es parte de su trabajo, que en el futuro, seguiremos facilitando a todos desde la Dirección Técnica.

Manolo Pastrana



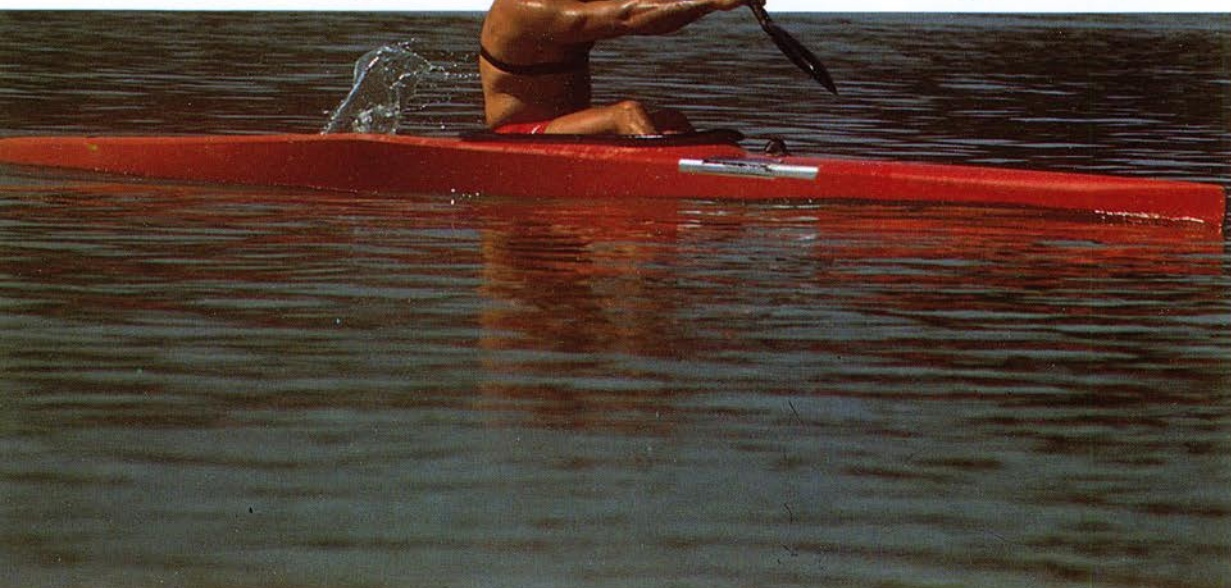
con el deporte
asturiano



**EQUIPO
NACIONAL**

El equipo nacional
sigue un duro y minucioso plan de entrenamiento

asi **SE PREPARA**
la ilusión por alcanzar
UN TRIUNFO



En esta segunda estancia, el equipo ha podido adaptarse mas rápidamente al trabajo en altura, pero aún resulta duro entrenar en Mexico.

Antes de los Mundiales habrá que mejorar muchas condiciones, batirse el cobre en las clásicas internacionales y afinar a la hora de la verdad.

Goyo controlado en el entrenamiento.
La foto es de Carlos Prendes

Seguimos trabajando en la preparación del Mundial de México, los trabajos en altura son precisos para comprobar como son las reacciones de los palistas en las circunstancias de la competición de altura. Como ya comentamos en números anteriores, el interés técnicos de **Alexander** se centra en determinar con la mayor precisión posible el mejor sistema de adaptación de cada palista, en este sentido nos comentó los siguientes detalles:



Xochimilco un duro **ESCENARIO** cargado de **HISTORIA**

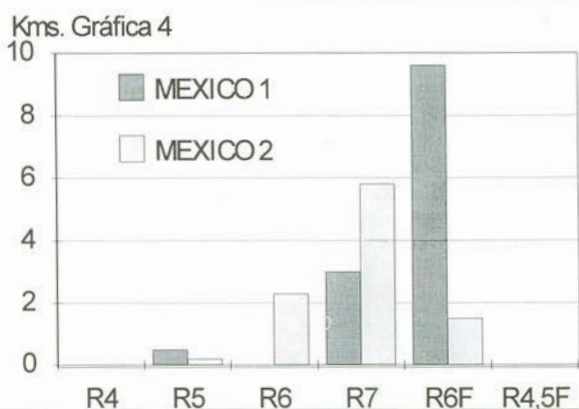
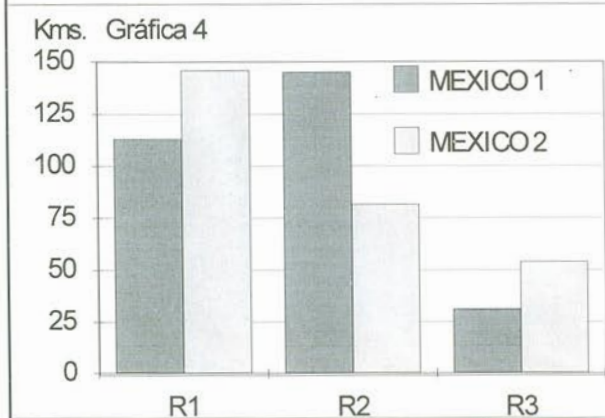
Fue olímpico en el 68, allí compitieron, entre otros, nuestro **Presidente Perurena, Pedro Cuesta, López Espejo y Marí Colóm** que llegaba a semifinales en K-1 convirtiéndose en el primer español que alcanzaba este nivel. Se entrenaba mucho, pero sin método, y la altitud se dejó notar.

En 1974 fue sede de los XIV Campeonatos del Mundo, en esta ocasión el equipo estuvo integrado por **Herminio, Misioné, Díaz-Flor, Sales, Seguin y Sanz**. Aquí, no terminaba de cuajar el equipo pero estaba a punto.

Veinte años después se celebra en este Canal de Xochimilco, otro Campeonato Mundial, todos temen la influencia de los 2.200 metros de altura en que se encuentra situada la pista y al tráfico, caótico en muchos puntos.



Volúmenes de las Cargas (Km.) Concentraciones en Mexico



Entrenamiento y control médico, trabajo en perfecta simbiosis. La foto es de Prendes, junto a estas líneas el logotipo del Mundial.

GENTE DE ELITE

en MEXICO solo PODRAN COMPETIR los mejores VALORES

Con los resultados de los últimos controles en la mano ya se empiezan a perfilar seleccionados para México, la cita: los Mundiales Senior, un campeonato que promete ser duro pero donde se intuyen resultados que pueden dar más de una alegría. **Alexander Nikonorov**, sensato él, no se moja, pero las cosas pueden ir así:

En K-1, **Oscar** y **Suso romperegatas** se perfilan como candidatos. El asturiano ya dio un aviso el pasado año, aunque en fondo.

Para el K-2, **Juanjo** y **Juan Manuel** parecen indiscutibles, son la única pareja con medalla y están en forma. Pero no se puede olvidar a **Goyo** y **Miguel**, ya les han dando un buen susto, tiene garra y juventud.

En el C-1 la plaza se la disputa **Crespo** y **David Mascato**. El **amarillo**, senior de primer año pero campeón mundial en su último Junior. Todo un aval.

Oleg y **Bea** son la C-2, cuartos en el 93, merecen una satisfacción y la pueden tener si no se rompen.

Solo queda por pronosticar el K-4 senior, pero ese es para nota.

Entre las damas, la veteranía y calidad de **Belén** son una garantía que tendrá que utilizarse a tope en combinación con las que ya resultaron medalla mundial. **Antonia**, **Beatriz** e **Izaskum** que pueden situarse como senior de altura, a 2.200 metros.

De todas formas faltan aún seis meses y mucho por palear, todo está en el aire y esta conjetura debe entenderse con todas las reservas del mundo. Hay sitio para todos, sin son los mejores.

1º- En términos generales los chicos que han repetido, se han adaptado mejor que en la primera estancia. En esta segunda, a partir del tercer día estaban en condiciones de poder rendir al máximo en los entrenamientos

2º- En esta segunda estancia, nuestro objetivo principal era el de incidir en los trabajos sobre R-3; en este sentido hemos aumentado la carga de 31 Km. a 54 Km. empleando más velocidad en la ejecución de los mismos. En los resultados de los controles hemos podido constatar esta mejora. También se ha trabajado mucho sobre R-5 y R-7 de forma más intensa.

Como consecuencia de todo ellos y según los datos ofrecidos por el Equipo Médico, hemos mejorado el consumo de oxígeno y la adaptación a la altura, por todo ello afirma **Alexander** que la tarea se ha cumplido satisfactoriamente.

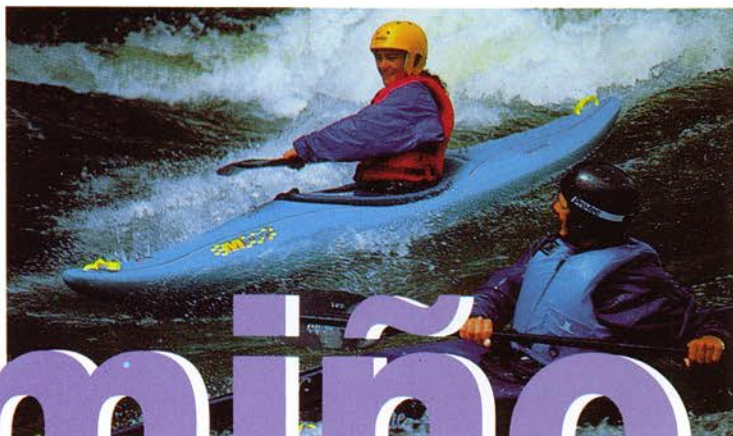
Carlos Prendes inmortalizó al equipo en tierra azteca.





Vendemos las mejores
marcas:

-PERCEPTION-PRIJON-
EUROKAYAK-
COCHOIS-PALM



miño

piraguas y turismo náutico

UNICA TIENDA ESPECIALIZADA EN PIRAGUAS EN EL CENTRO
DE MADRID

Conde Duque, 18 - Telef. 542 11 42 - 28015 MADRID

Competición y Recreo

BIDASOA

FABRICACION PROPIA

Piraguas, palas y material de complemento para las modalidades de alta competición y de turismo.

Construcción en : Carbono, kevlar, fibra de vidrio, epoxi, vinilester y poliester.

Garantía de 12 meses por defecto de fabricación.

Polígono de Arbes - Edif. Alzukaitz - 20300 IRUN (Guipúzcoa)

Teléfonos: (943) 62 61 44 - 62 55 86

Nikonorov, un esforzado de la ruta. Abajo el Club España, inmejorable anfitrión de nuestro equipo durante su concentración en Mexico. Miguez y Miguel García en pleno entrenamiento. Las fotos son de Carlos Prendes.



Por las fechas en las que se han desarrollado las dos concentraciones, le pregunté a Alexander cuáles habían sido los cambios técnicos más notables, su respuesta ha sido muy concreta, **respecto a la primera estancia hemos cambiado la forma de distribuir las cargas introduciendo el día 10 una pequeña descarga de trabajo de tres días para poder aumentar el trabajo en la última semana, esto no lo hicimos en la 1ª estancia y en la tercera semana no se pudo mantener el nivel de trabajo planeado. También hemos experi-**

mentado sobre el trabajo en R-7, observando como se hace necesario incidir en este tipo de entrenamiento porque allí se compite de forma diferente, en definitiva hemos tomado buena nota de como es la respuesta de nuestros deportistas en estas situaciones, con estímulos en este ritmo y a esa velocidad.

En esta ocasión **Juanjo y Juan Manuel** se han incorporado a la concentración, lógicamente siguiendo su plan de trabajo pero coordinando con nuestro equipo técnico entrenamientos, controles y revisiones médicas conjuntas. Entrenar con campeones mundiales siempre es positivo ¡¡por algo serán campeones!!.

Bien, nos despedimos de México hasta el Mundial, donde deseamos que nuestro equipo alcance sus



objetivos. Ellos, todos, están poniendo todo de su parte, no en balde se han dejado **la piel** en 625 Km. de duro entrenamiento mejicano. En el gráfico que se acompaña reflejamos los volúmenes realizados en cada ritmo, comparando la primera con la segunda concentración. No quiero despedir este segundo artículo sobre México sin reflejar un hecho que si bien no lo he podido constatar personalmente porque no fui, si me consta por los comentarios de mis colegas y del propio Director Técnico, **Eduardo**, las atenciones recibidas por el Club España han sido extraordinarias ¡allí estamos en casa! en el comentario general; por ello, la Presidente, al Administrador, a **Goyo** y a todo el personal del Club os damos las gracias por colaborar con la puesta a punto de nuestro equipo.

Manolo Pastrana



Los 64 puntos cardinales.

Ningún sitio está tan lejos como para que usted no pueda llegar.

Porque IBERIA vuela a diario en todas direcciones.

Y semanalmente le acerca a más de 60 destinos de 46 países.

Hablando en su propio idioma.

Llegue tan lejos como quiera. Cómodamente y en la mejor compañía.



IBERIA 

AGUAS
TRANQUILAS

AMIGOS del Remo
IBERDROLA no dió tregua

EN SEVILLA

ganó un Campeonato de España con

77 clubes

Espectacular esfuerzo de los participantes,
captado por Javier Soriano.



El Campeonato de España de Invierno, en su última edición, ha sido un Campeonato muy especial; especial por lo agradable que es ir a Sevilla, con su climatología, su gente, su preciosa pista; especial porque hemos gozado del privilegio de que nos visitaran y vieran nuestro Campeonato el Alcalde de Sevilla, la F.I.C. en pleno y otras autoridades difíciles de agrupar en nuestras competiciones, y también especial porque seguimos siendo una gran **masa** de 520 palistas de 77 clubs.

Estos palistas han llegado al Campeonato tras un filtro en su Autonomía, pero a tenor de los resultados muchos palistas **quizás demasiados** no han puntuado, suponen el 60% de los inscritos. En los corrillos de la pista se comenta que es excesivamente duro el cierre y que se haga sobre el primero también es muy duro porque siempre puede saltar un **Suso**.

No trato en este artículo de criticar, ni de defender un sistema y otro, ni el trabajo de un entrenador u otro;

más bien pretendo dar mi opinión basándome en conclusiones tras estudiar los dos campeonatos realizados con el mismo sistema.

LAS INSCRIPCIONES.

El 76'9% de los palistas inscritos pertenecen a las autonomías de Galicia, Asturias, Castilla y León y Andalucía, el 23'1% restante son de 13 autonomías quedando sin representación dos.

Tradicionalmente se viene manteniendo la misma puntuación para canoas y damas que para hombres kayak con la sana intención de **motivar** a los entrenadores a presentar a más palistas en estas categorías donde teóricamente es más fácil puntuar; pues bien, seguimos inscribiendo el tope de hombres kayak con 298 participantes contra tan sólo 124 damas y 98 canoas.

No parece que el sistema cumpla un efecto salvo en contadas excepciones como los del Club Kayak Tudense que, atento al tema, obtiene en canoa y damas el 75% de



TERMINARON los PRIMEROS

Kayak Hombres

Senior

Jesús R. Martínez Villaverde

Junior

Jorge Alonso Gonzalez

Cadete

Mariano López Alvarez

Kayak Damas

Senior

Belén Sánchez Jimenez

Junior

Antonia Romero Gonzalez

Cadetes

Sonia Alvarez Torres

Canoa

Senior

Jose Alfredo Bea García

Junior

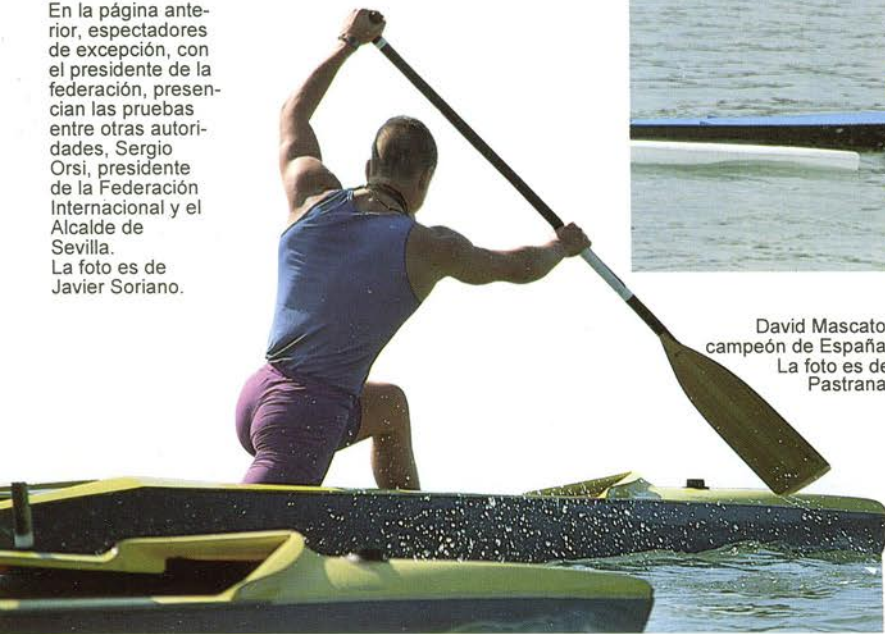
Gustavo Pérez Gallardo

Los trajes de andaluza dieron una mayor vistosidad a la ceremonia de premiación.
Foto Javier Soriano.

sus puntos que le han valido nada menos que el título de Subcampeón. Otro ejemplo que no me canso de poner en esta revista es el de la Federación Gallega que basa su política en el fomento de las categorías inferiores y sobre todo en la canoa y las damas; su inscripción tiene 46 senior, 55 juveniles y 69 cadetes y por modalidades Galicia inscribe el 28% de los hombres kayakistas, el 50% de los canoistas y el 31% de las damas.

Hay que ser conscientes de que en la categoría de cadetes es donde

En la página anterior, espectadores de excepción, con el presidente de la federación, presentaban las pruebas entre otras autoridades, Sergio Orsi, presidente de la Federación Internacional y el Alcalde de Sevilla. La foto es de Javier Soriano.



David Mascato, campeón de España. La foto es de Pastrana.



ne el trabajo en cadetes y junior.

El segundo ha sido el Kayak Tudense-Supermercado D. Horta con 885; este club lleva tiempo trabajando fuerte en las categorías inferiores obteniendo 784 puntos en junior y Cadetes, pero más concretamente, las damas y canoas le han producido 654 de los puntos conseguidos, un ejemplo a seguir.

Y por último, el tercero el Náutico

son más iguales los chicos gallegos, asturianos, extremeños, catalanes, canarios, todos. Un cadete de otro sólo se diferencian en 1 ó 2 años.

LOS RESULTADOS.

Como hemos referido al inicio del artículo, han conseguido puntuar positivamente para un club el 40% de los palistas inscritos. Por categorías, han puntuado el 34% de todos los senior, el 43% de los junior y el 40% de los cadetes. Por modalidades, en los hombres kayak han puntuado en todas las categorías el 32%, en canoa el 51% y en damas el 46%.

Se tiene que entender que tradicionalmente han participado todos los palistas y que esta prueba suponía el comienzo para todos; ahora se debe de comprender que tal cantidad de palistas, más de cien en muchas categorías, suponen problemas técnicos de organización de muy difícil solución y que ya se ha superado el tópico de que se tenga que entrenar en invierno. Entendemos, y creo que es muy positivo, que la oferta de alta competición actual es muy variada, pudiendo dedicar los clubs parte de sus palistas a la alta competición en pista, esto es, Campeonatos de España, Copa de España de Pista; o bien a la alta competición en Slalom; o al marathón, o a los ríos



y travesías, o al Kayak-Polo. En todas ellas hay posibilidades de destacar, puntuar, y ser campeón, cada una de estas especialidades requieren características técnicas diferentes, dedicación diferente y cuotas de horas de entrenamiento diferentes.

Y para finalizar quisiera referirme a los tres primeros clubs: el primero, Asociación Amigos del Remolberdrola, ha conseguido 974 puntos de ellos 660 con kayakistas 204 con canoistas y 110 con damas, se apoya fuertemente en los senior con los que ha obtenido 574 puntos en los que basa su triunfo, mantie-

de Sevilla, club tradicional que se fundamenta en su cantera y que sabe consolidar sus figuras, que ha conseguido 729 puntos bien repartidos, 220 en kayak hombres, 263 en damas y 246 en canoa.

Vosotros los entrenadores sois los que tenéis la palabra y la obra, manejaís vuestros palistas y vuestros clubs y en el fondo, el piragüismo.

Creo que vamos en el buen camino y que, poco a poco, los resultados producirán una gran cantidad de calidad.

Manolo Pastrana

Los que lo SACARON a FLOTE

En Sevilla hay una Asociación de Amigos de la Piragua, veteranos románticos y aficionados de toda la vida. Son el quinto poder, definitivo a la hora de hacer un Campeonato, como éste, de invierno, que requiere de tantos voluntarios, que aporten a la organización la cobertura necesaria.

Ellos son los que sacan a flote un Campeonato de España como el que disfrutamos en Sevilla, son muchos y hay mucho que agradecer; personificaremos en pocos, **Vázquez Ferri** y **Pablo Cañas**, juntos para la foto, y su Presidente **Manolo Ramirez**, que no salió, al moverse. Pero nuestro agradecimiento va por todos ustedes.

Otros, más modestos no pudieron sacar todo un Campeonato a flote, pero hicieron lo que pudieron, sacar su piragua.

JR. Inclán



PREMIO NOVATO

Con la intención de promocionar y estimular a los piragüistas Senior que debutan en esta categoría, se crea el Premio Novato, que está destinado a estimular y premiar el esfuerzo, sacrificio y dedicación de quienes compiten con palistas con más experiencia y edad.

Las Bases

El premio se otorgará en base a los resultados obtenidos en los dos Campeonatos de España y en las Regatas que a continuación se detallan:

- IV Regata Nacional de Pista (Trasona), Asturias.

- II Regata Nacional de Pista (La Cartuja), Sevilla.

- XI Regata Nacional de Pista (As Pontes), La Coruña.

- XIII Regata de Pista Reina Sofía, Madrid.

En función de la clasificación obtenida se otorgará una puntuación que será acumulable. Para poder acceder al Premio Novato deberán inscribirse personalmente, o ser inscritos por sus respectivos entrenadores, no existe límite en las inscripciones (damas, hombres, kayak o canoa), pero solo se aceptarán los resultados en barco individual.

Las inscripciones

Sólo podrán hacerse por correo, y en la solicitud se detallará:

- Nombre y apellidos,
- domicilio, población, provincia,
- número de teléfono,
- número de licencia federativa y
- fotocopia del documento nacional de identidad.

Referencia.- Solicito participar en el Premio Novato.

Todo ello deberá enviarse al domicilio social de la Empresa Román (Ctra. Villalpando, Km. 3,100 - 49023 - Zamora).

Solo podrán acceder al premio aquellos piragüistas cuya categoría sea Senior de 1º año en la temporada

93-94, tanto Damas como Hombres, Kayakistas o Canoistas.

El plazo máximo de suscripción será hasta el día 15 de Junio de 1994.

El Premio

El premio estará dotado de:

1º Premio.- 1 kayak - 1 espuma Román de p.v.c. por vacío, valorado en 170.000 ptas.

2º Premio.- 1 pala mod. Rassmusen Román.

3º Premio.- 1 cubrebañeras Román y una funda pala Román.

Las puntuaciones serán del siguiente modo:

- En el caso de las Regatas de Pista y Campeonato de España de corta distancia serán hasta el noveno puesto (1º +10, 2º +9, 3º +8, etc.)

- Y, en el caso del Campeonato de España de Larga distancia, las puntuaciones irán igualmente a la inversa y multiplicadas por 0,30. Ejemplo:

Supongamos que entran en control 27 palistas.

- 1º puesto.-
27 puntos x 0,30 = 8,1 Puntos.
- 2º puesto.-
26 puntos x 0,30 = 7,8 Puntos.
- 3º puesto.-
25 puntos x 0,30 = 7,5 Puntos.

Se notificará a las Federaciones Autonómicas y a la Federación Española de Piragüismo el ganador del premio, así como las puntuaciones obtenidas con el fin de que puedan realizar las oportunas comprobaciones y efectuar las reclamaciones o alegaciones que consideren legítimas, en defensa de aquellos que pudieran haber sido perjudicados, por una y otra causa.

El plazo será de 15 días hábiles a partir de la recepción de las clasificaciones que serán remitidas con acuse de recibo.

Román



ANIMACION EN PISCINA

Autor: Patrick EBEL

INFORME DE UN ENSAYO DE ANIMACION DE SESIONES EN PISCINA PARA NIÑOS UTILIZANDO DIVERSOS APARATOS FLOTANTES

El programa de investigación sobre el acondicionamiento de las instalaciones, iniciado en 1988, constaba de varias partes. Vds. han podido descubrir "La preparación de las instalaciones de iniciación" en el BT n.º 54, "El equipamiento de la embarcación monitora" en el BT n.º 56; aquí tenemos la tercera parte que trata del material que se utiliza en las sesiones en piscina.

Sobre el aprendizaje de la actividad de piragüismo para los muy pequeños se plantea siempre la pregunta: ¿A qué edad se puede comenzar? ¿No es demasiado difícil?

Patrick EBEL se hacía estas preguntas. Pero su curiosidad de pedagogo le llevó a poner en práctica y dirigir el experimento que aquí se relata. Este se funda en la adecuación de las condiciones materiales, en la utilización de diversos flotadores (espuma, boyas, ...) y en una organización simple con consignas que dejen bastante iniciativa a los niños.

La observación en forma de fotos, dibujos y comentarios resultó muy rica; el material utilizado puede emplearse fácilmente; un experimento semejante debería interesar a las personas que se preocupen por la pedagogía y por el estudio de soluciones de desarrollo con los más jóvenes.

Bernard JACQUOT

HISTORIA

Ya se han desarrollado tres fases de investigación:

Invierno 1988-89

Su objetivo es determinar la agenda de las cargas de material. Los resultados demostraron que el material debe ser sólido, poco costoso, de fácil colocación, que no sea peligroso en especial para no herir a los nadadores, de flotabilidad suficiente para que permita desplazarse sobre el agua, polivalente para que permita propulsiones y utilizaciones diferentes y que se ensamblen entre sí.

Invierno 1989-90

Los objetivos son afinar la agenda de cargas del material y elaborar un conjunto de situaciones pedagógicas adaptadas al público escolar, nadador o no. Los resultados son numerosos: "se ha creado el pez". Se han probado aletas, plaquetas para las manos, palas de diferente longitud para kayak y canoa, y hojas cruzadas o no. Un análisis teórico propone niveles diferentes.

El que los niños dibujen o escriban en clase, acerca de sus sesiones facilita su progreso. El interés de alternar la teoría y la práctica se demuestra de nuevo.

Invierno 1991-93

Los objetivos son probar los flotadores seleccionados, gracias a la agenda de cargas, mejorar los accesorios, elaborar una compilación de situaciones pedagógicas adaptadas a cada nivel, y utilizar en clase las situaciones vividas en la piscina.

Los resultados son los siguientes: Se fabrican los flotadores de espuma. Se han probado los flotadores hinchables (kayak, balsa y tubing). Se ha puesto a punto un modo de gestión de la sesión. El volver a tomar en clase la materia de las sesiones en piscina, es rico en enseñanzas y permite insistir sobre otros ejes de trabajo. Se propone un análisis

teórico. También se propone una progresión pedagógica.

¿Qué hacer a continuación?

Los resultados obtenidos permiten pensar en una difusión a varios niveles, con socios específicos.

Estudio de factibilidad.

Los posibles socios son las sociedades Aqua Mania y Sportec, por sus conocimientos en la fabricación de aparatos flotantes de espuma.

Estudio del mercado.

Gerentes de piscinas, municipios, centros de vacaciones, organismos privados. Los enlaces pueden encontrarse dirigiéndose a los DDJS que guardan un inventario de equipamiento deportivo y a sociedades de distribución de artículos de piscina que tienen listado de clientes.

Fabricación, comercialización, promoción.

Con respecto a este punto de la promoción, hay que tener en cuenta dos ideas:

- * animación de salón náutico,
- * el concurso de estelas del año 1993.

La ventaja está en que los socios son profesionales, garantía de calidad y de seriedad, si se eligen correctamente. El inconveniente está en que la acción de los iniciadores del proyecto corre el riesgo de quedarse en la mitad.

Difundir ampliamente los resultados obtenidos mediante:

- * Un artículo en el boletín técnico.
- * Un artículo en el Canoë Kayak Magazine.
- * La producción y venta de un documento técnico en la tienda federal (que puede ampliarse a los trabajos ya realizados sobre el acondicionamiento de las instalaciones en una agenda técnica "El acondicionamiento de las instalaciones de iniciación").
- * La producción de un montaje en video.

El interés está en la promoción del concepto "piscina lugar de iniciación al piragüismo", que suscita la demanda de material específico. Pero este paso puede cortocircuitar los puntos 1, 2 y 3, antes citados, si otros socios no contactados toman la idea por su cuenta.

- * Realizar un expediente particular cara a los inspectores

de enseñanza, inspectores departamentales, consejeros pedagógicos de circunscripción en EPS (Education Physique Sportive), con el fin de motivar un impulso de formación continua de los maestros.

RESULTADOS DE LA FASE DE EXPERIMENTACION 1991

Los socios siguientes han permitido la realización de esta fase del proyecto: la Inspección Académica del Jura, principalmente Pierre BUISSON, CPAIEN, la comisión de enseñanza de la FFCK (Federación Francesa de Piragüismo) y, especialmente, Bernard JACQUOT, el Servicio Municipal de Deportes de LONS LE SAUNIER, en particular Mme MAUGIN, M.ROY y el equipo de monitores de la piscina de SOLVAN. Las personas siguientes también participaron en este proyecto: Joël DUC, Lionel DUBOIS-DUNILAC, Philippe LEPOUL, Claude POUILLET, Jean-Baptiste WARGNIER, todos ellos procedentes del CREPS (Conseil Régional de Ed.Ph.Sp.) de Chalain. Estamos particularmente agradecidos por su importante suministro de material a Denis Raimbaud de la ASSOCIATION DECOUVERTES y a ARC AVENTURES.

Notificación al cuadro administrativo

Este proyecto es una colaboración del CREPS del Francocondado, y la Inspección Académica del Jura. Pierre BUISSON, (CPAIEN) ha confeccionado en la piscina de Lons, los espacios horarios reservados a las "clases proyecto". Estos espacios se destinan a los profesores de las escuelas primarias que deseen presentar de una forma diferente el medio acuático a sus alumnos (natación sincronizada, zambullida, piragüismo). Patrick EBEL, profesor del departamento de piragüismo y disciplinas asociadas del CREPS, lleva en colaboración con la comisión de enseñanza de la FFCK un estudio sobre el acondicionamiento de los lugares de iniciación al piragüismo (la piscina es un posible lugar de iniciación). Esta colaboración funciona desde el año 1989. Esta es ya la tercera secuencia de animación que se ha realizado. Este proyecto no se podría haber realizado sin la autorización de los responsables del servicio municipal de deportes y sin la buena disposición del equipo de monitores de la piscina.

Desarrollo concreto

Las sesiones se desarrollaron los jueves por la tarde en la piscina de Lons le Saunier, en los días 21 y 31 de enero; y, 14 y 21 de febrero; 14, 21 y 28 de marzo. Tuvieron una duración de 35 a 40 minutos. Dos clases realizaron el ciclo completo: un CM2 (28 alumnos) y un CE1 (24 alumnos). Dos clases, un CE1 (24 alumnos) y un CE2 (22 alumnos), realizaron cuatro sesiones cada uno, en alternancia. El ciclo de piscina continuo hasta el 7 de junio, pero el calendario del CREPS no permitió estar disponible a partir de finales de marzo. Después de cada sesión, los alumnos escriben o dibujan lo que han visto. El tema es a veces preciso, enfocado en una consigna particular. Me entregan sus producciones al comienzo de la sesión siguiente.

Los objetivos de 1991

Eran los siguientes:

- * Probar los soportes flotantes seleccionados.
- * Mejorar los accesorios ensayados en 1990 (aletas, plaquetas).
- * Elaborar un resumen de situaciones pedagógicas adaptadas a cada nivel.
- * Si es posible, utilizar en clase las situaciones vividas en la piscina (según el grado de implicación de los profesores).

Globalmente, se alcanzaron estos objetivos, incluso se sobrepasaron. Aparecieron otros resultados, se pusieron de manifiesto otros ejes de trabajo. Los examinaremos más detenidamente en los próximos capítulos.

Financiación

Casi la totalidad de los gastos reales han sido sufragados por el CREPS: desplazamientos, compra de materiales y construcción de los aparatos, producción de documentos y video.

Patrocinadores

La Comisión Nacional de Enseñanza de la Federación Francesa de Piragüismo, que ha desembolsado una participación de 1000 francos, tomando a su cargo el 25% de los gastos reales.

La asociación Découvertes, que puso a mi disposición cinco tubings. La sociedad Arc Aventures, que puso a mi disposición dos kayaks balsa Aqua Desing.

Material utilizado

Flotadores:

- * Tubings Sevylor.
- * 2 kayaks balsa AQUA DESING modelo EXPLORER biplaza.
- * 1 Flotador "barquita" de natación en agua brava (AQUA MANIA).
- * 5 flotadores de espuma experimentales (made by CREPS).
- * Cámaras de aire: 4 grandes (diámetro exterior 1,5 m.), 2 medianas (diámetro exterior 1,2 m.), 3 pequeñas (diámetro exterior 70 cm.).

- * 1 flotador hinchable en forma de tigre.

Accesorios:

- * 10 palas K-1 de hojas no cruzadas, de polietileno, bicolors, mástil de aluminio, diámetro 28 mm. (BURAUD refer. 860).
- * 13 palas mástil de aluminio, diámetro 28 mm. hojas de polietileno (BURAUD refer. 480).
- * 11 chalecos de talla pequeña, de ellos 5 modelos de espuma termocomprimida, cara exterior de licra (BURAUD refer. 300070).
- * Pelotas, balones.
- * Paletas de mano, de madera.
- * Aletas pequeñas.

Se ha comprobado que este material es adecuado en cantidad para una clase de 28 alumnos. Es suficiente para 24 alumnos.

Los problemas encontrados y las mejoras aportadas se exponen en los capítulos siguientes.

RESULTADOS

Serán revelados en el orden siguiente, con respecto a los objetivos anunciados:

- * Ensayar los soportes seleccionados: tubing, kayak balsa, cámara de aire "tigre", flotador de natación en agua brava, flotadores experimentales.
- * Mejorar los accesorios ensayados en 1990: palas K-1 y C-1, aletas, plaquetas.
- * Elaborar un resumen de situaciones pedagógicas adaptadas a cada nivel. El principal objetivo de la experimentación de 1990 concernía al material. Globalmente, los flotadores seleccionados han permitido así en este año centrarse en el modo de gestión del grupo, la progresión pedagógica y un análisis teórico de la actividad.
- * Ver si es posible utilizar en clase las situaciones vividas en la piscina. Abordaré aquí mis relaciones con los profesores y los resultados del estudio de textos y dibujos.

Se sacaron otras numerosas enseñanzas. Estas conciernen al acondicionamiento deseable de la piscina, la puesta a punto de herramientas de análisis de los textos, dibujos, cualidades náuticas de las embarcaciones, relaciones de causa efecto, entre las acciones de palada y las reacciones

de la embarcación.

ENSAYAR EL MATERIAL SELECCIONADO, MEJORAR LOS ACCESORIOS

Las cámaras de aire

Este fue el flotador menos utilizado. Sin embargo es interesante como flotador de complemento para el caso de exceso de alumnos, o para determinadas situaciones pedagógicas.

- * Las pequeñas cámaras de aire no se utilizan más que como boyas individuales.
- * Las cámaras de aire medianas son utilizables como tubing, si su diámetro interior no es inferior a 50 cm. El diámetro de anillo es importante (unos 40-50 cm.), para asegurar una estabilidad y una flotabilidad suficiente. En resumen, si el diámetro de los anillos es igual o superior al diámetro inferior y superior a 40 cm. Se observaron tres formas de utilizar las cámaras de aire medianas: sentado dentro, sentado encima y de rodillas.
- * Las cámaras de aire grandes no se adaptan realmente, más que como "flotadores de lucha".

Atención, si un niño cae en el interior de una cámara de aire grande o mediana y no se desenvuelve fácilmente en el agua, no podrá volver a subir sobre la cámara de aire. Tendrá miedo de pasar por debajo (miedo a la inmersión total) y se sentirá aprisionado.

Kayak balsa

Responde perfectamente a la agenda de cargas. Se utiliza esencialmente de forma colectiva. Las tripulaciones encuentran lógicamente problemas de coordinación, sobre todo cuando tres o cuatro niños palean juntos. En CE1 y CE2 este artefacto es excelente como flotador lúdico colectivo. En CE2 y CM1 el modelo monoplaza se puede utilizar por dos niños. Posibilita el aprendizaje de la coordinación de sus acciones con las de su compañero de equipo. En CM2 se puede utilizar el modelo biplaza y se puede abordar el aprendizaje del funcionamiento en equipo, con o sin jefe. Este aparato requiere un espacio de evolución importante.

Los niños al principio necesitan espacio para dar la vuelta. El número de aparatos que puede acoger una piscina de 25 metros es limitado. El máximo de flotadores parece ser cuatro. Es difícil volver a subir al aparato cuando no se hace pié. Los niños utilizan espontáneamente una pala doble. Sin coordinación, las cucharas superiores se entrecocan. Durante una utilización colectiva, hay que poner atención en no meter las piernas entre el anillo y el fondo. Si la embarcación da la vuelta, puede producir la

sensación de quedarse atrancados.

Los tubings

La gran estabilidad del tubing permite a los niños, poco sueltos, empezar a ponerse sobre un flotador, con una pala. No lo pueden hacer con un flotador menos estable por que correrían el riesgo de caerse y de encontrarse con la cabeza bajo del agua. El fondo se deforma con el peso del que lo utiliza, haciendo al flotador todavía más estable. Es importante comprobar que algunos se sientan en el fondo, no dejando asomar más que la cabeza. Se pueden utilizar hasta en CM2 en monoplaza y fácilmente hasta en CE2 en biplaza. En monoplaza, los niños utilizan espontáneamente una pala doble, poniéndose de rodillas en el fondo y palean inclinados hacia adelante. Los niños se "lanzan" espontáneamente hacia su objetivo. Es interesante hacerles utilizar tracciones orientadas. En biplaza, los niños eligen espontáneamente palas dobles. Esta bien claro que las cucharas superiores chocan entre sí. Es imposible volver a subir sobre el tubing, si no se hace pié, haciéndose necesario ganar la orilla.

Flotadores experimentales monoplazas

El pez

Permite la navegación sentado (tipo kayak) o boca abajo (como un flotador de natación en agua brava). Es muy fácil caerse y es bastante inestable, pero es muy fácil volverse a subir encima de él. Su poco volumen le permite una flotabilidad limitada a 45 Kg. como máximo. Dentro de estos límites de utilización, este flotador es adecuado.

El canoyak

Su silueta es la de un pez. Su espesor de 15 cm. Los volúmenes del puente han sido esculpidos por motivos estéticos. Esta embarcación es demasiado corta. A pesar de las tres ranuras longitudinales que lleva debajo, la proa se desplaza demasiado con cada palada. Su volumen permite una flotabilidad de hasta 55-60 kg., pero su pequeña longitud limita la distancia asiento apoyo de los pies.

Esta disposición limita su utilización a sólo los CE1 y CE2 (incluso ya es justa para esta última clase). Subir a la embarcación es delicado. Por el costado, la embarcación se vuelca y por la popa, las "aletas" laterales que por estética están unidas, estorban el paso de las piernas para ponerse a horcajadas. Se va a desechar esta forma.

Próximo capítulo:

- ANIMACION EN PISCINA (Continuación)

Román[®]

CANOAS, KAYAKS Y PALAS



ROMAN MANGAS, S.A.L.

Ctra. Villalpando, Km. 3,100
49004 ZAMORA

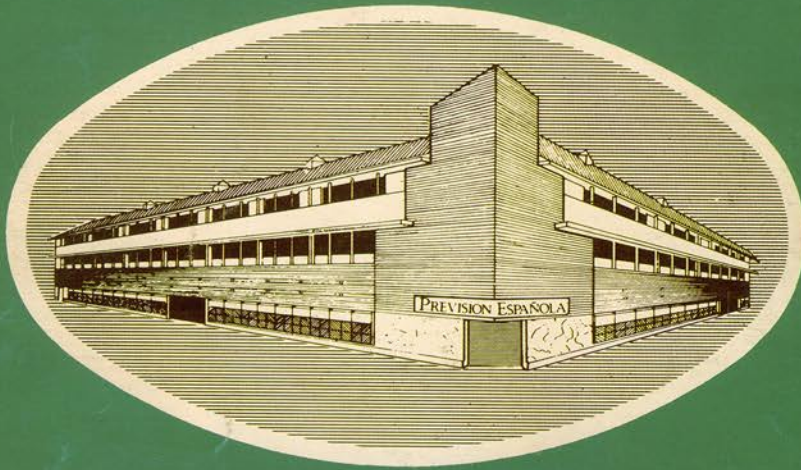
Teléf. (988) 51 69 47

Fax (988) 51 61 66



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