

# AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Narciso Suárez**  
**CONCLUYE UNA ETAPA**

**Pepe Poveda**  
**REPASO A LA HISTORIA**

**José Perurena**  
**VICEPRESIDENTE INTERNACIONAL**

N.º 124



En el número anterior, repasando los resultados de los JJ.OO, hacía mención al origen de los medallistas viendo como un gran número de ellos habían obtenido buenos resultados en los Campeonatos del Mundo Junior de su generación. **Eduardo Herrero** siempre ha mantenido esta tesis, y por ello en España siempre se ha trabajado con un grupo más o menos grande (según los dineros).

En nuestro **pasado** y centrándonos en la década de los 80, han participado en los Mundiales Junior un total de 53 palistas de los que 20, han **cuajado** como Senior llegando a participar en, al menos un mundial, por lo tanto el 62% no ha revertido en la alta competición Senior. Para la historia de esta década quedarán **Juan Manuel Sánchez** y **Susana Torrejón** como los únicos palistas que han participado en dos mundiales Junior, **Juan Manuel** en los de Sofía'81 y Polonia'83 donde obtuvo medalla de bronce y **Susana** en el Italia'85 y el de Belgrado'87.

Todos estos palistas, se forjaron de la mano de **V. Rasueros** y **J.A. Román**. La embarcación rodada ha sido el K-2 hombres y su



máximo nivel y bajo la dirección de **Eduardo Herrero** trabajan **Pepe Mota** y **Peter Varhelyi**, **Octavio Mercurian** y **Super Cobos**; lo de **super** porque se ha mantenido firme en el timón fiel a su compromiso. **Cobos**, trabajador infatigable, que ya demostró de palista su personalidad y su entrega a este mundo siendo medalla, curiosamente también en K-2 y en 500 m. y de plata; ha sabido transmitir a sus palistas las vicisitudes que hay que sentir para llegar a lo más alto, aún no ha conseguido el podium en un mundial como entrenador, hay que esperar ; él es de los que se están formando día a día en el oficio de entrenador aprendiendo de los libros cuando hay que leerlos, de los técnicos cuando con ellos se encuentra y sobre todo de sus palistas en el trabajo diario, además no le cuesta transmitir, ahora le acompaña **J.C. Vinuesa** en las tareas del entrenamiento y juntos afrontan los 90 con una docena de palistas que sueñan ya con Racice, su próximo mundial.

Ellos son nuestro **futuro**; pensando en él **Cobos** ha intentado demostrar que en la Blume, con ganas de trabajar y sin ser el sitio

---

# TODOS ERAN JUNIOR

## Pasado, presente y futuro

---

mejor distancia los 500 m. ya que las dos únicas medallas obtenidas (de bronce) han sido en ellos y las parejas fueron **J.M. Sánchez** con **F. Fuentes** y **G. Vicente** con **A. Sánchez**. Esta década también la han dirigido dos Presidentes, **Manolo Fonseca** y **José Perurena**.

Con el último año de los 80, comenzaba el ciclo de la Olimpiada de Barcelona y con él un presente de **vacas gordas y mucho apoyo**. En el mundo Junior de

---

**K-2, 500 mts,  
nuestra mejor opción.**

**Cuatro medallas para  
la historia**

---

ideal, se puede conseguir. Aun hoy, cuando escribo estas notas, con nuevas elecciones de las que depende nuestro futuro.

Definitivamente habrá que esperar, pero mientras tanto viendo el ambiente y las formas de los juveniles se percibe el **sabor del trabajo bien hecho**. Enhorabuena **Cobos**.

**Manolo Pastrana**

Antonia Romero, una de las mejores palistas del momento, ya está en la Blume. Victor Meilán dispuesto a superar su última actuación internacional. Fotos Pepe Mota y Vinuesa.



*En pista*

**Cobos y Vinuesa, con la vista en el futuro**

## **MOTOR DE ARRANQUE**

**Los junior inician su trabajo en la Blume**

El equipo nacional junior, se encuentra desde el pasado 1 de octubre, en la Residencia Blume, trabajando en régimen de concentración, compaginando sus entrenamientos con su función, realizando sus estudios de Bachillerato, Formación Profesional, etc.

Son 11 los elegidos, cuatro damas, cuatro kayaks y tres canoas. Novedad para este año ha sido la incorporación de las chicas, que consiguieron buenos resultados a nivel

internacional, lo que ha llevado a la Dirección Técnica a su inclusión desde el principio de la temporada en el equipo.

Su meta para el próximo año es el Campeonato del Mundo Junior que se disputará en Racice (Checoslovaquia) los días 29, 30 y 31 de Julio y 1 de Agosto.

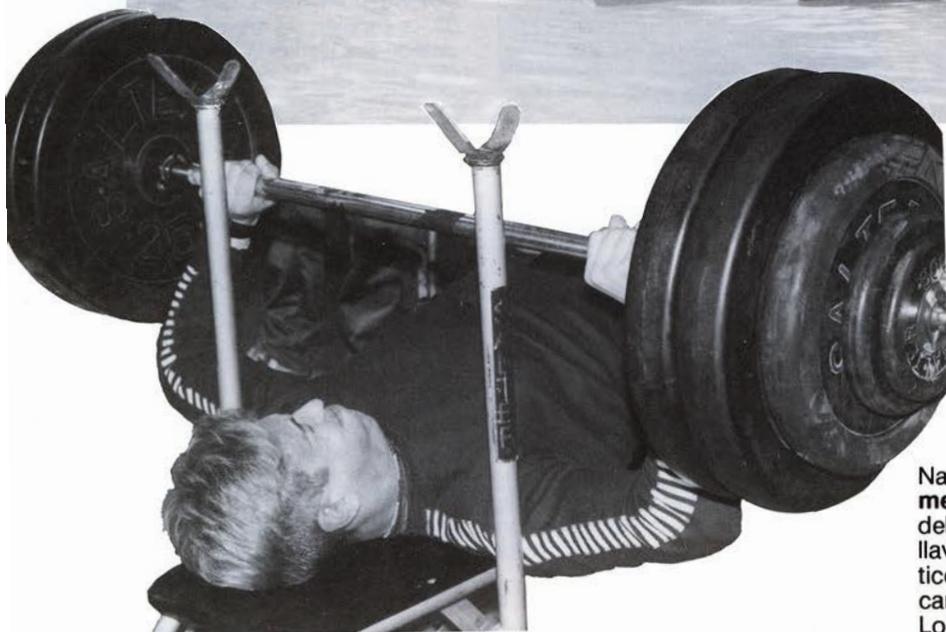
Su preparación enlaza con la de esta temporada ya que la base del

equipo ya estuvo concentrada durante todo el 92. Durante este primer período, el trabajo está encaminado hacia el perfeccionamiento de la técnica, el desarrollo de las cualidades físicas básicas: resistencia y fuerza, así como de otras facetas secundarias de la formación integral del atleta.



 **REAFE**

Patrocinador Equipo Olímpico Piragüismo



Naval de Pontevedra, **Antonia Romero** del Penedo, **David Mascato** del Breogán, **Jesús Villar** del P. Villaviciosa, **Antonio Cuiñas** del Náutico Ensidesa, **Carlos Leal** del Mercantil de Sevilla y **Carlos García** de Los Gorilas de Candás.



Resumiendo, son 4 gallegos, 3 asturianos, 2 del País Vasco, un andaluz y un madrileño los que preparan el mundial, aunque realmente son muchos más porque en los clubs hay una fenomenal cantera dispuesta a poner muy alto el listón para participar en el mismo. Pronto llegarán las pruebas en las que se medirán unos y otros, hoy con los datos que poseemos, estamos comprobando una gran mejoría de las condiciones físicas, sobre todo de los que ya el año pasado entrenaron con nosotros, quedan nueve meses de trabajo muy duro, en los que tenemos puestas todas nuestras esperanzas.

**Manolo Pastrana**

El programa viene determinado por el horario lectivo, disponiendo de toda la mañana y primeras horas de la tarde para luego continuar su plan de estudios desde las 18 a las 22 horas. Aprovechando el fin de semana para realizar entrenamien-

tos en piragua, desplazándose hasta Aranjuez.

Sus nombres y clubes de procedencia son: **Izaskun Aramburu** y **Andrea Iglesias** del Santiagotarrak de Irún, **Cristina Fernández** del

*Editorial*

# PASITO

El Congreso de la Federación Internacional se presentaba con serias expectativas de futuro, se necesitan en nuestro deporte grandes cambios y se venía trabajando en este sentido desde algunos comités y federaciones nacionales.

Pero todo ha sido en vano, a penas se ha dado algún tímido pasito en alguna dirección mientras que los grandes asuntos se han evitado.

De puntillas se ha pasado sobre el veto que debe imponerse a la desenfadada carrera que llevan los fabricantes de material, si queremos acabar con los oportunismos de pago, los planteamientos técnicos han brillado por su ausencia en todos los debates, así las pruebas de fondo se han condenado sin sopesar las repercusiones que pueda tener y los delegados de cada continente siguen siendo cosa del resto del mundo gracias a intervenciones poco afortunadas.

Solo la veda abierta para la publicidad deja entrever alguna posibilidad de conexión fuera del convento. Y para eso, antes, ha habido que superar a cientos de fantasmas.



*Esta federación*

## Congreso F.I.C., en Madrid

# CRECIMIENTO MUNDIAL

## Perurena, vicepresidente internacional por mayoría absoluta

Madrid acogió a los delegados de 52 países que acudieron al XXIV Congreso de la F. I.C., a finales de octubre, con un apretado programa de trabajo y visitas que comenzó con una recepción, el día 28, en el Ayuntamiento de la Villa y Corte, a más de 150 invitados.

El Congreso, que fue inaugurado por Herminio Menéndez en nombre del C.S.D., ha durado tres días, tedioso en algunos casos, sin rumbo en otros, partidista y poco clarificador de cara al futuro.

A nivel técnico se han suprimido las pruebas de larga distancia en los Campeonatos del Mundo, lo que acortaría el programa y abarataría costos de ubicación, de no ser por que se ha añadido la distancia de 200 metros que lleva implícitas jornadas de eliminatorias y semifinales y problemas añadidos para garantizar precisas salidas definitivas en ajustadas llegadas.

La libre contratación de publicidad por los equipos, sin más limitación que el tabaco, ha sido una de las grandes conquistas de este congreso, pero no se ha avanzado nada en las limitaciones que se pretendían poner a los fabricantes que, al filo de lo permisible, diseñan año tras año nuevas líneas de embarcación.

Diez y seis países han sido aceptados definitivamente en el seno de la Federación Internacional que podrá ofrecer al Comité Olímpico Internacional un elenco de 73 países tan necesarios para garantizar la universalidad de nuestro deporte.



## AGUAS VIVAS

Revista de la  
Federación Española de Piragüismo  
SEPTIEMBRE - OCTUBRE 1992 - Nº 124  
EDITOR: Federación Española de Piragüismo  
Cea Bermúdez, 14-1º, 28003 MADRID  
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán  
PORTADA: Javier Soriano  
IMPRIME: Gráficas Del Caz  
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID  
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

En el terreno electoral, **José Perurena**, alcanzó por mayoría absoluta la vicepresidencia primera, lo que viene a refrendar su personal empeño por liderar un esfuerzo que se viene haciendo desde esta Federación por desarrollar y mejorar el piragüismo mundial. Durante cuatro años más ocupará este puesto de responsabilidad internacional junto



Eduardo Herrero, Ramón Ganyet, delegados de la F.E.P. en el Congreso.  
Foto Javier Soriano

al alemán **Ulrich Feldhoff**, que deja la tesorería para acceder a la vicepresidencia segunda.

De la saneada economía de la F.I.C. se hará cargo el belga **André Vandeput** y la Secretaria General seguirá en manos de **Otto Bonn** que, con gran acierto, venía desempeñando este trabajo, hoy profesionalizado, desde hace algunos años.

# *Gente insólita* CON LAS PIRAGUAS AL HOMBRO

## Pepe Poveda, viajero empedernido



**E**s una de las figuras entrañables de este piragüismo nómada, siempre arrastrando piraguas, compartiendo ilusiones y soportando decepciones. Ha vivido en directo todos los momentos del piragüismo español, estelares o fraudulentos, las grandes victorias, las tensiones y amarguras, con exquisita prudencia. Es **Pepe Poveda**, dos millones y medio de kilómetros al volante de su vehículo, por todo el mundo, con el ángel de la guarda siempre a su lado, sin un sobresalto pero con un terrible enemigo: el viento. Lo único que puede pararle.

En la última Gala del Piragüismo Murciano, dentro de esa elegante tradición que les ha llevado a institucionalizar una distinción a personas vinculadas a nuestro deporte de fuera de su Comunidad, **Pepe Poveda** fue el personaje homenajeado.

Aplaudido por todos, el momento se prestaba al recuerdo.

Llegó **Pepe Poveda** a la piragua en 1967, de la mano de **Eduardo Herrero**, no podía ser otro, para llevar al Sella, nunca mejor principio puede tener una historia, a un grupo de piragüistas del Retiro, gran cuna para este deporte. Eran los tiempos de **Javier Tortosa**, de **Deisi** y de tantos otros que por el mundo han sido.

- Doce horas -, recuerda **Poveda**, se tardaron en el viaje, con un Alfa Romeo Fadisa cuya matrícula aún recuerdo : M-569967.

- A partir de ahí empecé a llevar y traer piraguas y piragüistas. A Riba-

minó, a la primera de cambio, inmerso en las locas noches de París con todo el equipo.

- Menuda bronca me gané por vuestra culpa.

El viaje más largo fue a Moscú, en dos ocasiones, en 1980 y en el 83, ya con el autobús pegaso que podía llevar dentro embarcaciones o literas.

- Eran tiempos mejores.

- Si, pero aquel autobús me dejó tirado a las primeras de cambio, la primera y la última fue en Nottingham

y era el primer viaje que hacíamos al extranjero.

El mundo ha ido cambiando al paso de este solitario tragamillas, recuerda los tiempos heroicos por fronteras insufribles, los dilatados trámites que contrastan con los tiempos que vivimos, tiene recuerdos, solo algunos para contar y añoranza de tiempos vividos.

En una ocasión permaneció dos meses y nueve días fuera de España.

Fue el viaje más largo, recorrí Francia, Dinamarca, Hungría, Ru-

## homenaje en Murcia y amigos en todo el mundo



desella, en mi primer viaje para traer material, me mandó la Federación con un hombre de su confianza por lo que pudiera pasar. Un comisario político.

Al extranjero salí por primera vez en 1971, fue un viaje a París, entre los palistas veníais tú, **Guillermo del Riego**, ... y todo el cargamento de piraguas.

Una de las misiones que le había encomendado la Federación en aquel viaje fue la de cuidar de los palistas, como persona formal que debía ser, pero **Pepe Poveda** ter-

manía, Belgrado, Roma y regreso. De regata en regata.

- Todo ha cambiado, los momentos más felices nos acercan a los años 75 y 76, había un extraordinario

Pepe Poveda, toda una vida entre piraguas y piragüistas. Los comienzos en el Retiro, la foto, ya añeja, es de Madrid Press. La chica es más joven pero no sabemos de quien es y el K-4, el mejor del mundo, sus favoritos.

En los comités internacionales renovaron su vacalía, **Ramón Gan-yet**, en el de Aguas Bravas, y **Jesús Rodríguez Inclán**, en el de Promoción e Información.

El Presidente **Sergio Orsi** clausuró el congreso después de tres días de trabajo lento, con ciertas expectativas de futuro pero sabedor de que son pocas las innovaciones aprobadas, en cualquier caso insuficientes para afrontar los próximos vaivenes del deporte mundial.

Queda mucho por hacer en una Federación tan joven como la nuestra, de casi setenta años de historia pero que se ve obligada a evolucionar casi de continuo.

---

## ALTO HONOR

---

La ciudad de Barcelona ha otorgado a la Federación Española de Piragüismo la medalla de oro al mérito deportivo en reconocimiento a la colaboración prestada durante los preparativos de los Juegos Olímpicos.

Han sido unos años apasionantes, no exentos de dificultades, pero cargados de ilusión y esperanzas en el trabajo desempeñado.

El galardón fue entregado en el histórico Salo de Cent por el Alcalde

# 6ª GALA DEL PIRAGÜISMO MURCIA - 92



ambiente en el equipo, auténtica camaradería y todos vibraban al unísono por los resultados.

Tantos años junto al equipo nacional le han convertido en espectador de excepción del paso de una media docena de entrenadores, de cientos de palistas, de decenas de medallas, de crisis, de toda un historia.

- **Eduardo Herrero** es, sin duda, el entrenador que más mella ha dejado en el equipo, después de tantos años tampoco es de extrañar, pero el equipo se la jugaba como a cualquiera.

En los tiempos de **Herminio, Cellerrio, Misioné, Diaz-Flor**, cuando se llegaba a lugares de excesivo ambiente, **Eduardo** tomaba sus precauciones y a eso de las

su magistral quite para llevarse al seleccionador de la zona. El pato lo pagó **Ricardo Sales** - recuerda. **Eduardo** se dio de bruces con él cuando ya nos marchábamos de allí.

- Eran unos tíos formidables.

- Con éxito en todos los terrenos ?

- Yo solo me acuerdo de los deportivos. Por si acaso. Y se ríe **Poveda** con esa complejidad que en muchos casos ha resultado definitiva para el equipo.

En Moscú, durante los JJ.OO. del 80, recuerda haber compartido habitación con **Eduardo Herrero**, que roncaba como un bendito.

- Desesperado me tuve que cambiar de habitación y me marché con **Manolo Fonseca**, que venía

---

## Los momentos mas felices nos acercan a los años 75 y 76, todos vibraban al unísono por los resultados

---

10 de la noche pasaba lista a todo el equipo en sus habitaciones... No servía de nada, en una hora ya estaban todos bailando. En una ocasión estuvo a punto de sorprenderles, solo la oscuridad del lugar y que todos se tiraron debajo de las mesas evitó el follón.

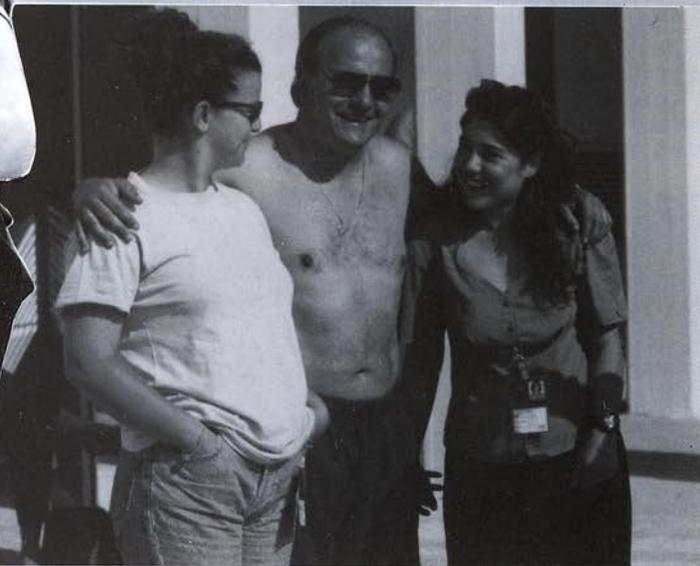
En esta ocasión **Pepe** recuerda

de jefe de equipo, el remedio fue todavía peor, terminé durmiendo en el autobús.

- **Manolo Fonseca** fue un jefe de equipo muy divertido, de él y de aquella etapa guardo un grato recuerdo.

- **Perurena** también fue de jefe de equipo en alguna ocasión, era más

Pepe Poveda que en muchas ocasiones tiene que morderse la lengua. Homenaje en Murcia, junto a Eduardo Segarra. La otra instantánea es en Joannina, durante los Juegos del Mediterraneo, con el Equipo Español




---

## Eduardo Herrero, es el entrenador que mas mella ha dejado en el equipo, pero se la jugaban como a cualquiera

---

formal pero se la jugaban igual, en una ocasión, en Nottingham, un palista volvió al hotel después de haber estado bailando hasta muy tarde, pero le convenció de que se había perdido.

De **Prendes** recuerdo que su afán por ir a misa le llevó, en una ocasión, a tragarse una ceremonia protestante en Budapest.

**Rasueros** era un bendito. **Marí** en cambio ha sido el entrenador más follonero, recuerda el caso de Mechelen, la vez que le persiguió la policía, cuando se lió a tiros con unos perros... con este hombre hay anécdotas para no parar de contar, a cada cual más divertida.

Pero la prudencia es su mejor aliada.

- **Román** siempre ha sido muy cortado con las chicas, durante su paso como entrenador por el equipo, recuerdo que una vez se interesó vivamente por una chavalita en Bratislava... le orienté todo lo que pude, pero: suspendió.

Son pinceladas en toda una vida dedicada a las piraguas, a sus gentes y a sus emociones. El recuerdo de un hombre para el que llegar a tiempo con sus piraguas es todo un reto y una garantía, en tantos años, para todos los demás.

**J.R. Inclán**

Maragall, Presidente del Comité Organizador de unos Juegos que pasarán a la Historia del Olimpismo por el acierto de su ejecución. En todo momento, el Presidente del Comité Olímpico Internacional, ha catalogado a los Juegos de Barcelona como los mejores de la era moderna. En esa tarea, cuando menos, se empeñó un gran colectivo.

## MAS PREMIOS

A los cien días de clausurarse los Juegos de Barcelona, La Caixa, en un brillante acto celebrado en el Palau de la Música, hizo entrega de la Libreta de Campeones a todos los atletas españoles que tuvieron la dicha de subir al podium, a los cuartos y a los quintos clasificados. En total doscientos deportistas que se repartieron los 8.211 millones de pesetas con que esta entidad tenía establecido premiar a los ganadores.

Juanjo y **Juan Manuel**, cuartos en Castelldefels, asistieron entre los demás campeones a recoger su libreta. Al acto, presidido por los Reyes, acudió el Presidente del C.O.I., **Juan Antonio Samaranch**, que también lo es de La Caixa, y el Director de la Caixa, **Vilarasau**, que



Barcelona '92



tuvo unas amenas palabras para los campeones, confesando, sin rubor, que a medida que iban avanzando los Juegos y creciendo el número de medallas, el consejo de administración del banco, convocaba reuniones urgentes para calibrar la deuda que se estaba adquiriendo, llegando a exclamar: - **¿No se están pasando estos muchachos con tanta medalla?**, todo en clave de humor, es opinión generalizada que este apoyo al deportista de élite es tarea de digno empeño y dinero muy bien gastado.

No parece que a La Caixa la dieran estos duros, y a los deportistas que tanto han sacrificado, su triunfo les pone en casa. El deporte más premiado, pelota, se llevan dos mil millones, luego vela, mil, los piragüistas se repartirán 135 millones.

## AL CANAL

Después de los Juegos, el canal olímpico de Castelldefels, se quedó callado, su futuro era incierto y el



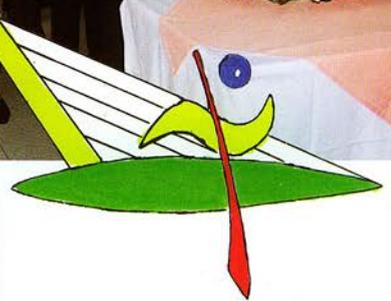
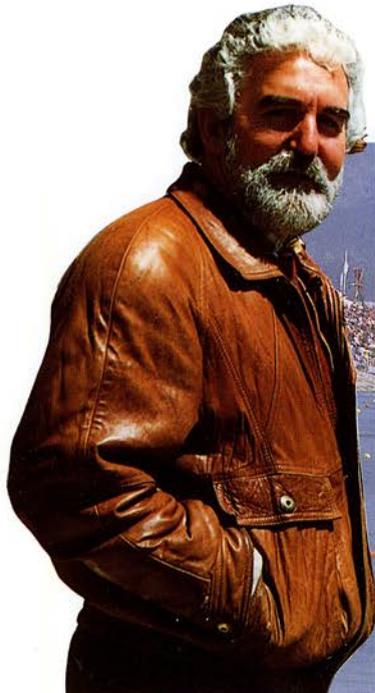
# KAYAKS CAÑEDO

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)**

fantasma de la especulación flotaba sobre sus aguas. Afortunadamente la cordura y el buen hacer se han impuesto y Generalitat e Incasol, estos últimos auténticos propietarios de la instalación, firmaron un



valores tanto deportivos como humanos de dos deportistas: **Susana Torrejon Diaz** y **Francisco Lopez Barea** y un entrenador, **Salvador Garcia Gutierrez**, durante el acto, que consistió en una cena homenaje con más de cien asistentes, recibieron recuerdos de toda la familia del Piragüismo sevillano, que les entregó con cariño y admiración por la labor realizada durante estos últimos años.

A **Susana Torrejón** le entregó su distinción **Manolo Ramírez**; a **Francisco López**, **Fernando Vázquez**, y a **Salvador García**, **Francisco Caballero**.

convenio, solo hace unos días, constituyendo una sociedad y decidieron tirar para adelante con un ambicioso plan de actividad deportiva.

Para dirigirlo, quien lo dirigió en su etapa olímpica, **Julio Fernández**, nadie con mejor experiencia ni más conocimientos sobre el canal que fue viendo crecer, ayudando a culminar y que hoy se ofrece a toda

suerte de posibilidades, a nivel de la más alta competición pero también para promocionar este deporte en zona de expectativas e ilusiones que cuenta con un Ayuntamiento, el de Castelldefels, que puso en su día todo el empeño del mundo para sacar adelante un proyecto, hoy fantástica realidad.

**J. R. Inclán**

## DE GALA

El día 24 de octubre de este año se celebró la **I Gala de la Asociación Amigos del Piragüismo de Sevilla** en las instalaciones del Club Náutico de Sevilla. Esta Asociación que ha sido recientemente constituida en el mes de junio, reconoció los

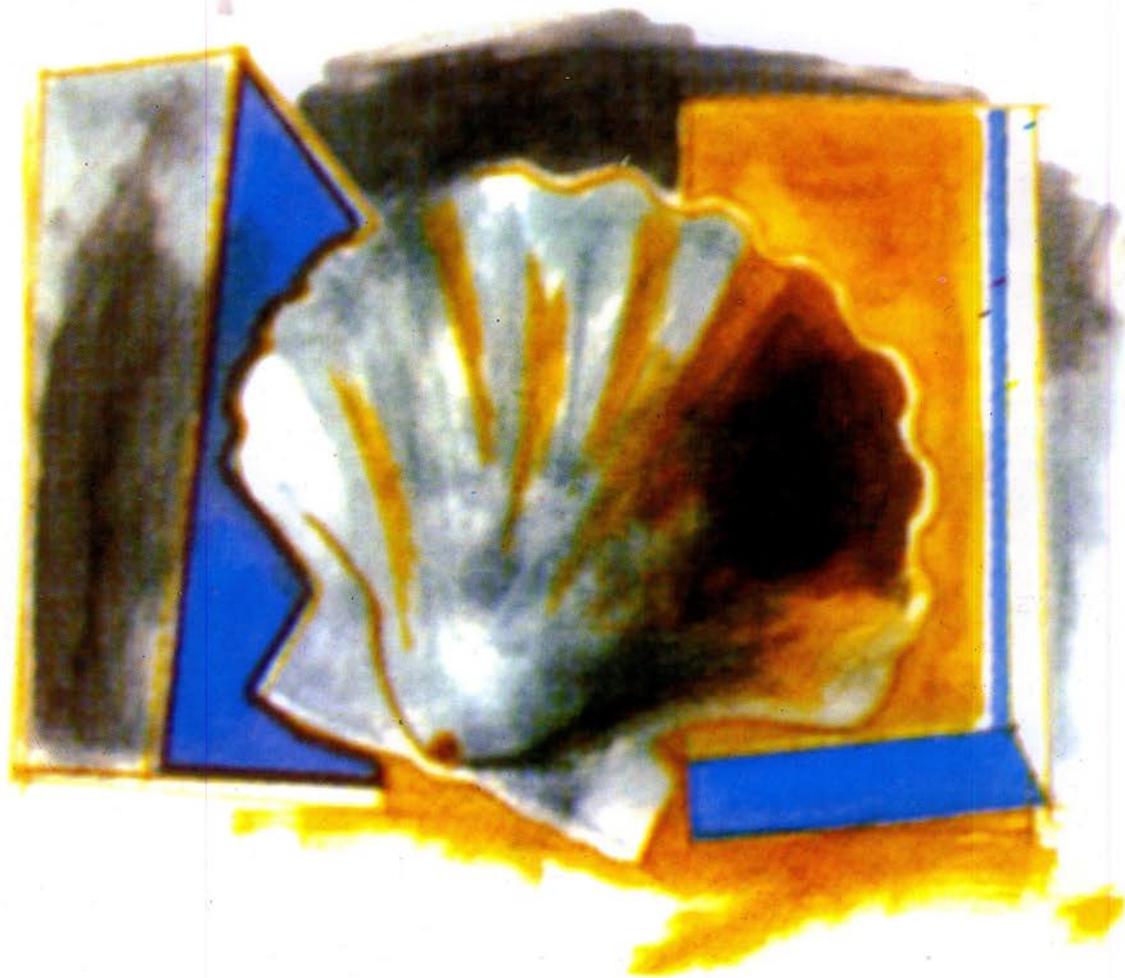
Todos agradecieron el reconocimiento de sus compañeros y amigos, así como el desarrollo de actividades enfocadas a fomentar nuestro deporte y darlo a conocer en una ciudad tan acogedora y con un río maravilloso para la práctica del piragüismo, como es Sevilla.

Esta Asociación es una iniciativa que pretende ayudar al Piragüismo sevillano y Andaluz, organizando actividades destinadas al fomento y divulgación de este deporte. Cuenta con el apoyo de los Clubs, directivos, palistas, técnicos y en general con todas aquellas personas vinculadas al mundo del piragüismo. Esperemos que esta idea se consolide y que vaya en beneficio de nuestro querido deporte.

**Fernando Vazquez Ferri.**

Mantener vivo el canal olímpico después, un reto para Julio Fernández. La foto es de Raymond Kamber Piragüistas de lujo en Sevilla. Miguel Angel de Pablos, Manuel Molina, Susana Torrejón, Fernando Vazquez, Salvador García, Paco López, Francisco Caballero y Manolo Ramírez.

# Galicia Calidade



# 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.

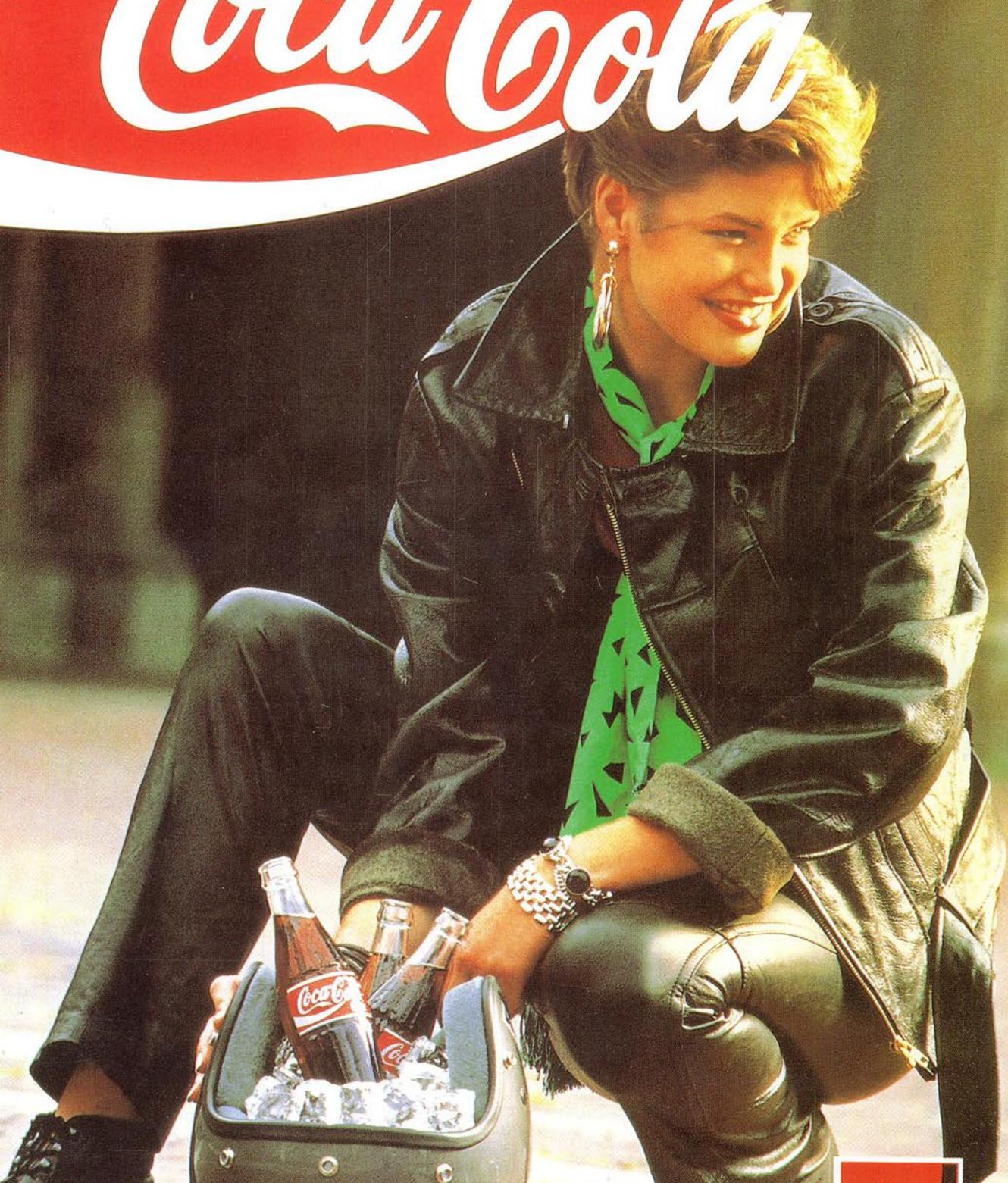
El cubrebañeras es una prenda fundamental y debe de utilizarse siempre. 'ROMAN' como sabréis ha diseñado un cubrebañeras muy cómodo y muy práctico, por su cintura de neopreno ajustable y tejido completamente impermeable.

!!!POR UN PIRAGÜISMO MEJOR!!!

Hasta el próximo número

**ROMAN**

# Coca-Cola



iCoca-Cola es así!



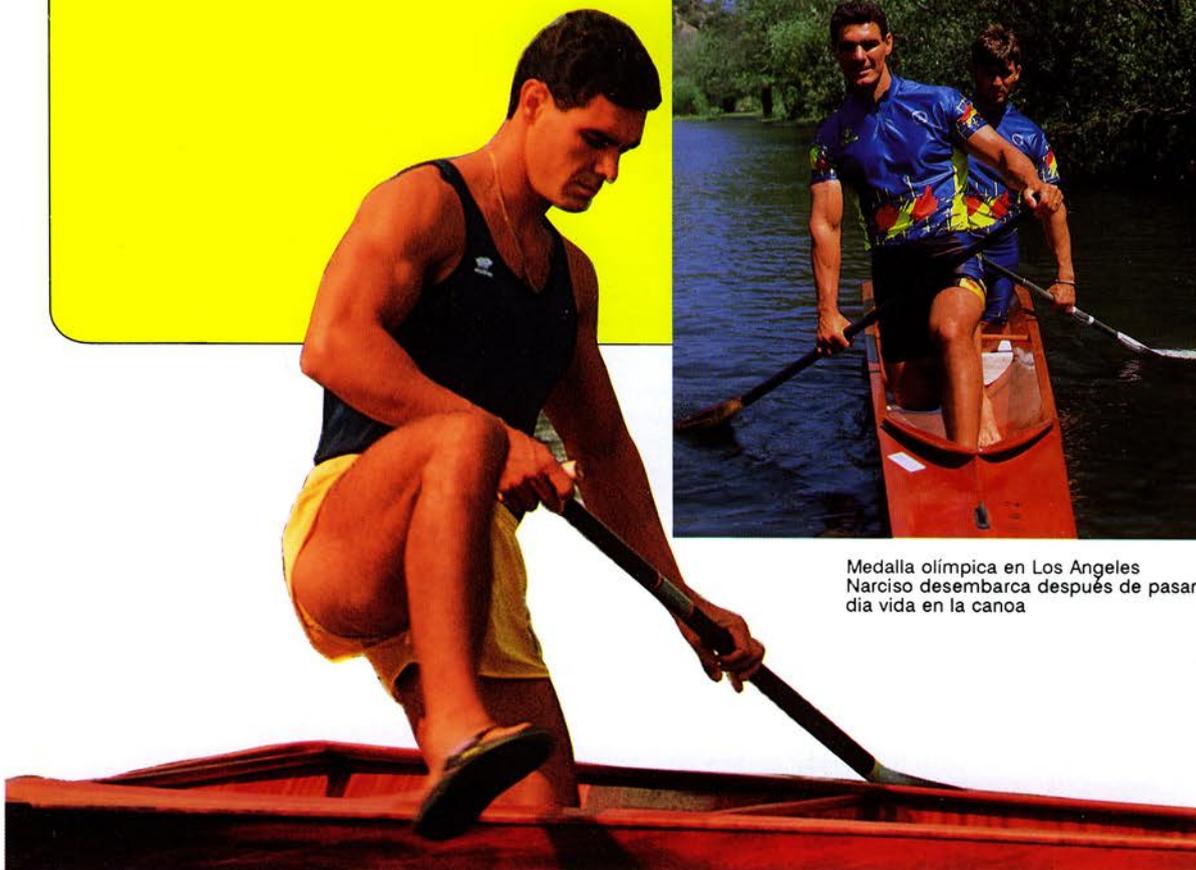
# Quince años de élite

## NARCISO SUAREZ, punto y aparte

**Narciso Suarez**, quince años en el Equipo Nacional, medalla olímpica en Los Angeles, único piragüista que ha participado en dos ocasiones en los Juegos del Mediterráneo, ostenta, por su veteranía, mucho otros records en este deporte que en la pista no los reconoce.

Tras participar en cuatro Juegos Olímpicos, doce Campeonatos del Mundo, y más de treinta Regatas Internacionales, marcando una época en la canoa mundial, **Narciso** dice adiós a la alta competición que le retuvo entusiasmado la mitad de su vida, de la que saca rápido balance positivo, cargado de vivencias, recuerdos y no exento de tragos amargos.

### Una trayectoria de cuatro olimpiadas y medalla



Medalla olímpica en Los Angeles  
Narciso desembarca después de pasar media vida en la canoa

- Al Equipo Nacional me incorporaba el año 1977, pero ya en septiembre de 1975 había acudido a una concentración en Picadas, con Eduardo Herrero y a otra que se celebró en Sevilla, en la Navidad de 1976 de las que hacía la Federación para ir seleccionando gente.

- Pero, ¿cómo se produce tu llegada al piragüismo?

- A los piragüistas les veía en el río cuando pasaba hacia el colegio. En realidad yo descubrí que Valladolid tenía río cuando mis padres se fueron a vivir cerca del Pisuerga, hasta entonces solo en alguna ocasión



pechaba es que los kayakistas eran los novatos del club a los que estaba enseñando, y que por eso iban tan mal.

Cuando me quise dar cuenta ya me tenía metido en una canoa enorme, era una C-2, en la que me sentía el ser más pequeño de la tierra. Pero, de donde no me caía.

- Y después ?

- Al principio tenía problemas en casa, el río en Valladolid tenía muy mala fama, era un auténtico peligro y no podía decir nada a mis padres, tenía que ir a entrenar a escondidas pero el problema gordo me sobrevino cuando ese mismo año, te estoy hablando de 1974, cuando a duras penas me mantenía en la canoa, **Juan Francisco** me dijo que tenía que ir a los Campeonatos de España. Me pegué tal susto que no volví a aparecer por el club hasta septiembre. Te puedes imaginar el globo que se cogió mi entrenador.

- Hoy en día, sin embargo, parece que es la única ilusión del piragüismo.

- Hoy en día hay mucha inconsciencia, las etapas hay que ir cubriéndolas poco a poco, si de entrada te tienes que enfrentar a objetivos superiores a ti, como el riesgo

de sufrir grandes desengaños y abandonar antes de tiempo.

- Tu primera regata internacional.

- Debuté en Berlín, en 1977, era junior de primer año y guardo un grato recuerdo, participé en C-1 y en C-2 haciendo pareja con **José Antonio Fernández**, el negro, de Candás, y mejor no pudo salirme, alcancé dos medallas de plata.

Era un momento en el que daba gusto ver competir a los senior, estaban **Seguin, Del Riego, Sales, Herminio, Misioné, Diaz-Flor, Cellerio**, todos primeras figuras, ganaban en todo, venía de los Juegos Olímpicos de Montreal y sus resultados animaban a todos.

---

**Cuando me quise dar cuenta ya estaba metido en una canoa enorme, una C-2 en la que me sentía el ser más pequeño de la tierra**

---

me había acercado a la playa, por que en Valladolid tenemos playa.

- Y, por que, concretamente, te dedicaste a la canoa.

- Yo veía a **Juan Francisco, Juan Francisco Rodríguez**, que iba en canoa, con otros chavales que paleaban en kayak, junto a él, pero le veía mas seguro, la embarcación era más grande, iba más rápido, era más fuerte.... y me dije: esto tiene que ser mejor. Lo que no sos-

Magaz y Narciso, primer C-2 olímpico español  
Con Areal, otra celebre pareja  
Recepción en Palacio después de la medalla de los Angeles en 1984  
Juegos del Mediterraneo, un record en la historia. La foto es de Pastrana

- **A partir de ahí, llega tu definitiva incorporación al equipo nacional.**

- Si. Al año siguiente **Eduardo Herrero** me concentra y empiezo a trabajar más en serio intentando consolidarme en la C-1. En esa época la C-2 fuerte la tripulaba **Santos Magaz** y **Victor**. Entrenábamos en agua tres veces al día y había una gran unión entre todos.

- **En 1979 participas por primera vez en unos Juegos del Mediterraneo**

- Si, fue en Split, un lugar maravillo-

so en el Adriático, formando pareja con **Santos Magaz**, allí todo el equipo logró unos grandes resultados y cerramos con una gran fiesta en la que **Vicente Rasueros** se arrancó por peteneras para gran regocijo de la concurrencia.

En este punto **Narciso** gusta de pararse a reflexionar, echa en falta la comunicación que en otro tiempo existía entre los equipos de todos los países y recuerda como el piragüismo mundial vibraba con los éxitos españoles,, centro de atracción para la mayoría. Quizás era su veteranía, los muchos años triunfando por las pistas, su talante abierto lo que les hacían más comunicativos, o quizás el entrenar largas temporadas fuera de casa, conviviendo con todos ellos...

- **Son necesarias las concentraciones fuera de España.**

- Yo creo que sí, se trabaja mucho,

familia, salirse del contexto del equipo.

- **En Moscú, tus primeros Juegos Olímpicos, con un reducido equipo, cinco palistas, se alcanza un gran resultados, dos medallas y todos en finales. ¿eres partidario de equipos cortos con garantías o es preferible bajar el listón?**

- Hay que tener cuidado con los fracasos. Si el palista no está preparado para llegar a la final no debe intentarse, por que luego todo esto son influencias negativas en el resto del equipo. Que hay que



---

**En unos Juegos Olímpicos solo deben estar aquellos que tengan posibilidades**

---

**Hay que tener cuidado con los fracasos**

---

pero hay que elegir bien el momento. No se deben poner inmediatamente antes de los Campeonatos del Mundo, ni en período de competiciones.

- **Pero ¿la puesta a punto puede ser interesante?**

- En según que casos, aquí la veteranía cuenta mucho, la concentración previa puede ser buena para gente más joven pero otros, con más años de competición, a lo mejor necesitan, en esos momentos tan delicados, apoyarse más en su

competir; de acuerdo, pero en unos Juegos Olímpicos solo deben estar aquellos que tengan posibilidades reales.

- **¿Como viviste tus primeros Juegos Olímpicos?**

- Asustado, había una gran tensión en el mundo por el boicot que América había impuesto, Moscú estaba tomado por la policía, los controles eran rigurosísimos, como nunca he visto, pero con la experiencia de **Hermínio**, de **Misioné**, te encontrabas bien arropado. Ellos

*Estilo libre*



*Viña Costeira, un mundo en acción.*

COOPERATIVA VITIVINICOLA DO RIBEIRO. RIBADAVIA/GALICIA

eran una garantía de medalla en todas las distancias y esto influía indudablemente en nosotros que acudíamos a unos Juegos por primera vez, y resultó muy positivo.

**- Después se abre un paréntesis en tu vida ...**

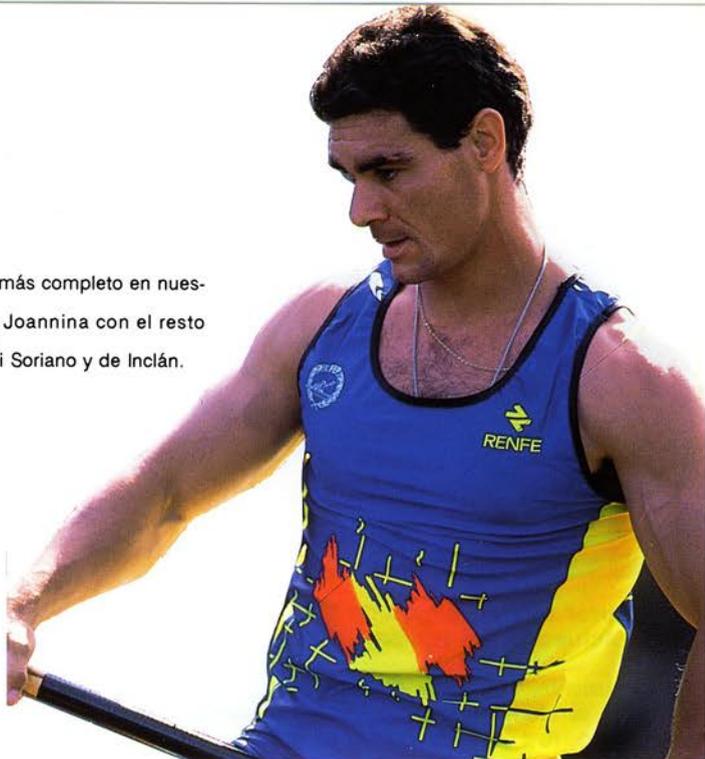
- Voy a la mili y dejo el equipo en un momento en el que hay grandes cambios, todo se reestructura, dejan el equipo todas las figuras veteranas.

**- Paralelamente continuas con tus estudios y tienes tu puesto de trabajo, ¿Como se compatibiliza ?.**

- Yo entré a trabajar en RENFE con 14 años, de aprendiz. Seguí mis estudios y entrenaba. Facilidades, si tenía, el aprobado me lo garantizaban solo con estudiar un poco y conseguir buenos resultados en el equipo nacional. Y en RENFE siempre me han dado permisos, a veces de muchos meses, para poder

El canoista más completo en nuestra historia  
Narciso en Joannina con el resto del equipo.

Foto de Javi Soriano y de Inclán.



acudir a las concentraciones hasta que la Federación me tramitó las excedencias de las que luego pude disfrutar para prepararme mejor.

**-¿Cuándo llega tu mejor momento?**

- En 1983 tenía una gran motivación, participé en C-1 en los mundiales de Tampere y alcancé por primera vez en nuestra historia una final. Se rompía así con un molde y daba, personalmente, un salto muy importante. Luego comenzó la pre-

paración para los Juegos Olímpicos de Los Angeles y fue cuando me lesioné la rodilla.

---

**En los mundiales de Tampere, en 1983 alcancé una final por primera vez en C-1**

---

Fue terrible, recuerdo que en el hospital solo pensaba en los Juegos Olímpicos, durante la recuperación, después de pasar por el quirófano, entrenaba en kayak y trabajaba en el gimnasio cuanto me era posible.

Estaba muy motivado, y en menos de un mes gané el control de Madrid. Luego empecé a entrenar con Miguez y fue cuando nos decidimos a preparar el C-2.

En ese año se entrenó en Bélgica durante mucho tiempo, Eduardo preparaba los programas y era Marí el que los dirigía en el agua, había una gran ilusión y mucha motivación, la preparación psicológica de la que tanto se habla ahora. No teníamos ningún miedo a pasarnos en el entrenamiento, solo soñábamos con la medalla.

**- Y llegó la medalla**

- Fue un momento inolvidable. Algo realmente indescriptible. Habíamos trabajado para ello y lo alcanzamos.

- Después de Los Angeles, Eduardo vuelve a tomar las riendas del equipo personalmente, ayudado por Costal hasta que Román Mangas se hace cargo del entrenamiento de cara a Seúl 88.

- Después del 85 sobreviene un bajón, pesan las concentraciones, fal-

ta confianza, en realidad solo cinco o seis palistas acuden a la concentración, yo mismo me planteo entrar en la universidad. Había habido problemas de identificación entre los palistas y el ayudante de **Eduardo Herrero**, la gente estaba muy poco entusiasmada con la idea de concentrarse, así se perdió el momento decisivo de consolidar el equipo de cara al ciclo olímpico de Seúl.

- Gran error que se pagó con la nefasta actuación del equipo.

- Efectivamente, se había empezado mal y el último año, excesivamente largo, nos pesó a todos demasiado.



Para **Narciso** la evolución que ha sufrido la canoa en España ha sido apasionante, recuerda los tiempos de los primeros **cojos**, como se les llamaba coloquialmente, la identificación con el resto del colectivo, los momentos más difíciles, el pique que había con los kayakistas cuando **Seguín** se hizo cargo de su entrenamiento, con un programa bastante diferente, la llegada de los grandes éxitos, cuando esta modalidad, el concretamente, marcaba las diferencias, la llegada de los técnicos húngaros que abrían serias expectativas de cara al futuro, rompiendo moldes de trabajo, forzando el ritmo, mentalizando al equipo de que podía alcanzar las victorias que últimamente parecían negadas, la incorporación de un médico, el masajista.

- **Tibor** nos explicó la necesidad de trabajar más la potencia, hacer más kilómetros... y todo esto con el tiempo fue dando su fruto.

- Después de Seúl te casas.

- Lo teníamos previsto, sin embargo el reto de Barcelona nos parece muy bonito y me decido, animado por la evolución tan positiva que voy observando en mi preparación, en fondo llego a alcanzar resultados insospechados y en los mundiales del 90 quedábamos en C-2, **Miguez** y yo, quintos.

- Ante una final ¿que te planteas?

- A mi me gusta competir y creo que llego a tener una buena mentalización, lo que pasa es que resulta muy difícil lograr la motivación necesaria ante las semifinales y repetir ese estado en la final, en un mismo mundial. A veces, cuando te ves en la final, quieres conseguir unos resultados y es tu subconsciente el que te echa para atrás, te dice que no, que hay otros mejores, esa es la auténtica batalla que tienes que ganar. **Tibor**, para provocarnos, muchas veces me ha dicho que estoy abonado al número siete y es verdad, en muchas ocasiones he sido séptimo, corriendo por la calle siete.

- Año 91, París, se entra en un bache.

- París fue decepcionante para nosotros, la lesión de **Miguez** dio al traste con nuestras ilusiones, vimos que toda nuestra expectativa se ve-

---

**En Barcelona empezó  
a pesarnos todo.**

---

**Fue injusto no  
alcanzar los objetivos  
previstos.**

---

Su última actuación en el equipo nacional, Juegos Olímpicos de Barcelona, con Enrique Miguez en C-2  
Corría el mes de agosto de 1992  
Foto de Javier Soriano

nía abajo, el entrenador formó otra tripulación con **Pedro Areal** y conmigo, pero no velamos nada seguro, volvió a entrenar **Miguez**, sin mucha confianza, cambiamos de posición, quizás hubo algo de nervios en ese momento, velamos que se nos escapaba el triunfo de nuestras manos, en la Internacional de Bélgica nos descalificaron y en Hungría también, aunque aquí ya parecía que empezábamos a salir del bache.

**- En Duisburg hicisteis una gran regata.**

- Allí llegamos cargados de responsabilidad, pero andábamos mucho, teníamos la necesidad de conseguir un resultado porque, hasta entonces, si te das cuenta, no habíamos podido ofrecer un resultado en finales y dimos todo lo que teníamos, pero también tocamos techo.

**- ¿Que pasó en Barcelona?**

- Llegamos bien, pero allí empezó a pesarnos todo, el ambiente, la humedad, cuando vimos que no podíamos acceder directamente a la final nos desmoronamos.

**- Y al resto del equipo?**

- Había mucha responsabilidad, se notaba en el ambiente, se sabía que de no conseguir resultados buenos la Federación iría mal, que el público estaba muy pendiente de nosotros, se esperaba mucho de nosotros, se sabía que el equipo había trabajado mucho, con gran esfuerzo y veníamos avalados por anteriores resultados. Era injusto, después de todo, no alcanzar los objetivos previstos.

**- ¿ Que se hizo mal?**

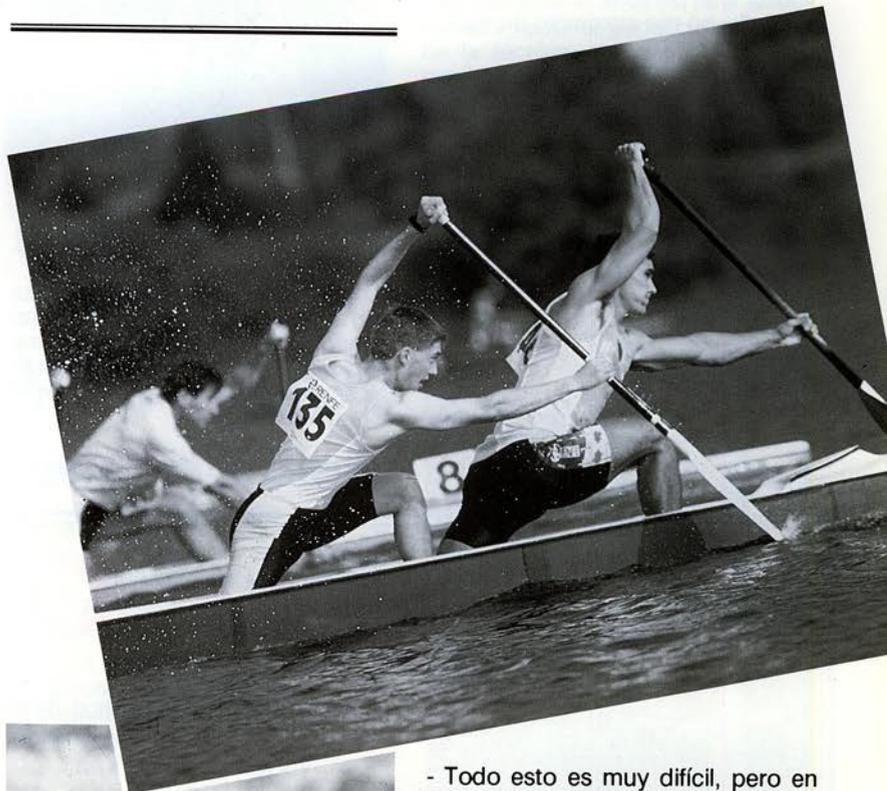
- Los últimos quince días son definitivos, ahí el entrenamiento es más personal, nunca aciertas a comprender si es necesario ir a tope o reservarte, dudas, sabíamos lo que representaba un fallo para todo el piraguismo, la llegada a la Villa Olímpica, que nos fuéramos al hotel nosotros, dejando al resto del equipo, no haber preparado un test de seis días para calibrar mejor nuestras fuerzas... estas cosas quizá han ido influyendo y al final nos hemos dado el gran batacazo.

---

## Arriba solo llegas si trabajas, y es vital querer ganar siempre

---

**- Demasiadas incertidumbres para un hombre de tu experiencia ¿no?**



- Todo esto es muy difícil, pero en una cosa estamos de acuerdo, a todo el equipo le ha faltado final, algo que últimamente habíamos conseguido.

**- ¿Hubo desidia?; cuando el equipo se encontró en Barcelona, se entregó en algún momento.**

- Suele darse, no es de extrañar, cada cual llega con sus objetivos a unos Juegos o a unos Campeonatos, los había con posibilidad de medalla, otros eran finalistas seguros y el resto tenía que luchar por estar en la final, todos sabíamos

La competición siempre ha sido una de sus motivaciones, en el equipo nacional, autonómico o defendiendo la camiseta de su club.

Foto de Javier Soriano

que no habría tregua, y la responsabilidad ha sido muy fuerte.

- **En el momento de tu retirada, volviendo la vista atrás, ¿de qué te arrepientes, y que experiencia sacas de estos 15 años en la élite mundial.?**

- A mí, personalmente, todo esto me ha ayudado mucho, son años de formación, de aprender, me he vuelto una persona sosegada, muy tranquila, no me arrepiento de nada.

- **¿El mejor entrenador.?**

- **Eduardo** es el que me enseñó, me llevó al equipo nacional, con él me he formado. Luego **Tibor**, con el tuve una gran progresión, aunque ha sido poco tiempo.

- **¿De cara al nuevo ciclo, que planteamiento de trabajo habría que seguir, desde tu punto de vista?**

- El equipo que está en fase de formación hay que tenerle concentrado como se hace en la Blume, mientras estudian, y cubrir una etapa de su formación imprescindible.



Además lo vives con mucha ilusión.

Luego, con 24 ó 25 años, en un lugar adecuado, hay que seguir trabajando en régimen de concentración permanente, aquí Sevilla puede ser ideal, o Picadas, aunque le falta más medios.

Después de esta edad, los palistas

ya más veteranos pueden trabajar más en sus clubs o en Centros de Alto Rendimiento, y venir menos a las concentraciones. Aquí la motivación tiene que llegar por la vía de los grandes resultados.

- **¿Hay futuro?**

- Si, hay gente muy buena detrás, Galicia es una gran cantera. **Miguel** puede llegar a ser medalla en C-1, y están **Bea, Areal**, los junior que tienen condiciones excepcionales.

- **Un consejo para todos ellos, Ri-cón, Crespo, Meilán, Mascato...**

- Arriba solo llegas si trabajas, y es vital querer ganar siempre.

Palabra de todo un campeón.

**J.R. Inclán**

# 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



### VENTAJAS Y CONTRAINDICACIONES

Puesto que los deportes en agua brava interesan particularmente a los niños y adolescentes, es importante conocer los límites o las contra indicaciones de orden médico, así como las cu alidades requeridas para una práctica de la actividad en buenas condiciones.

El primer "umbral" a franquear por el niño deseoso de practicar las actividades de agua brava, es ciertamente el examen médico de aptitud.

El examen médico tiene como finalidad:

- \* Descubrir eventuales contraindicaciones para la práctica deportiva de que se trate.
- \* Orientar al joven hacia una práctica posible de la competición o hacia una práctica de ocio, aconsejándole los deportes de apoyo, complementarios de su práctica, etc....
- \* Vigilar la salud de los jóvenes deportistas (equilibrio biológico, radiografías de control, ..... ) y prevenir la aparición inesperada de patologías ligadas a una práctica de fectuosa.
- \* Informar sobre los riesgos de la actividad o de su práctica excesiva, de los problemas de preparación, de dietética, de recuperación del esfuerzo, sobre el doping ....

El médico deportivo tiene el doble papel de -- consejero y de cuidador. En un primer tiempo, orienta a los niños y a sus padres sobre la -- práctica posible o no de los deportes de agua brava y firma un certificado de aptitud. En el caso de una práctica para competición, el mé dico puede participar con el entrenador en la -- preparación de un programa de trabajo, teniendo en cuenta, por una parte las obligaciones -- de la actividad y por otra las posibilidades y aptitudes físicas del joven. En un segundo -- tiempo, el médico puede ocuparse de cuidar los traumatismos o las patologías inherentes a la actividad.

Para los deportes de agua brava que nos con -- ciernen (piragüismo, natación ....) el examen médico debe poner en evidencia las anoamlías -- de la columna vertebral o los problemas O.R.L. (oídos y seno), que representen contraindicaciones para su práctica. A un niño portador de una anomalía de la columna vertebral (cifosis, escoliosis, o lordosis importante) no debe nun -- ca orientarse hacia la práctica regular del -- agua brava. Por el contrario, nada le imp -- dase un paseo en canoa, hacer un descenso en balsa o un bautismo de N.E.V. durante las vac -- ciones estivales.

Algunas patologías del crecimiento contra -- indarán momentáneamente la práctica y con mayor razón el entrenamiento intensivo: la enferme -- dad de Sheuermann (lesión de los cuerpos verte -- brales), o la enfermedad de Osgood-Schlatter -- (lesión en los puntos de osificación en la parte -- superior de la tibia) son patologías que se encuentran con frecuencia entre los adolescentes. Entonces es necesario moderar la práctica, adaptar los entrenamientos o suspenderlos momen -- táneamente: la regla del no dolor en la prácti -- ca de la actividad se ha de respetar imperativa -- mente.

Las cualidades requeridas para la práctica de -- actividades de agua brava son numerosas, con un imperativo para el principio: ausencia total de miedo al agua. El niño debe evidentemente saber nadar bien pero sobre todo no estar inquieto, -- no sentir angustia ante la idea de caer al agua. Ya que el agua es omnipresente en estas activi -- dades, la familiarización con el elemento acuá -- tico debe ser total, las demás cualidades que -- se requieren son esencialmente las de resisten -- cia, anticipación, rapidez, destreza, y para -- una práctica en circunstancias a veces difíc -- les, una condición física perfecta y una buena preparación. Por todas estas razones, el niño no debe comenzar muy joven. Para el piragüismo, -- puede empezarse el aprendizaje a partir de los 7 años, cuando el niño sepa nadar. Para la nata -- ción en agua brava, la edad que actualmente se requiere es la de 13 años, sobre todo por el he -- cho de que no existe, al contrario que en piragüismo, material estudiado para los jóvenes (es -- to debería cambiar en los próximos meses). Es de notar que cuanto más joven es el niño, más difí -- ciles serán las condiciones para la práctica, -- teniendo en cuenta la seguridad, pero también -- lo será para la elección de los lugares de prácti -- ca, el ambiente y el material. A la edad de -- 12 años, el niño podrá elegir su orientación: -- deportes de ocio o de competición.

En todos los casos, la práctica de actividades de agua brava da mucha formación, tanto en el -- plano físico como en el psicológico. El kayak, la canoa o la balsa tenderán a desarrollar la -- musculatura del tronco y de los miembros superiores, mientras que la natación en agua brava tenderá a desarrollar la musculatura inferior -- (miembros inferiores y tronco).

Los deportes de agua brava favorecen por otra -- parte la adquisición de nociones de ayuda mutua (a nivel de grupo), de autodominio, de anticipa -- ción, prudencia, y de respeto al medio ambiente. Las ventajas de los deportes de agua brava son por lo tanto, muy reales. En ausencia de prohi -- biciones médicas, los niños, por consiguiente, no podrán reaccionar más que de forma positiva -- a la práctica de estas actividades. (J.J. GAUTHIER).

CUIDADO CON EL FRIO

En la práctica de los deportes de agua brava, el frío es el verdadero enemigo de los niños. Es de rigor la mayor vigilancia cuando la práctica se efectúe en el agua fría de los torrentes (este es a menudo el caso).

Incluso aunque parezca que el niño resiste muy bien a las agresiones del frío, es de hecho -- una fachada muy engañosa. Igual que en el adulto, su organismo se enfria; en cambio, la hipotermia es, en general, de aparición más brutal. Los signos precursorés que hay que tener en cuenta son por supuesto los escalofríos, el amotamiento de las extremidades, la pérdida de dinamismo en el niño (en la elocución y en la movilidad); hay que actuar con rapidez para -- evitar que se produzca la hipotermia, una verdadera urgencia terapéutica que impone una hospitalización inmediata.

Para protegerse del frío, se aconseja la utilización de vestiduras isotérmicas de neopreno. Las partes del cuerpo que hay que proteger con prioridad son el tronco y la cabeza, así como las extremidades (manos y pies). En la natación en agua brava, donde el niño está totalmente sumergido, debe protegerse todo el cuerpo y la vestidura debe ser de un grosor mínimo de 5 mm. para ofrecer una buena isotermia.

La protección contra el frío es una de las seguridades elementales que hay que considerar -- cuando se les propone el agua brava a los niños.

EL PIRAGUISMO, MODO DE UTILIZACION

... ¿Qué elementos pueden incitar a un niño a entrar en contacto con esta actividad? ¿A qué edad? ¿Con qué pedagogía? ¿Qué son las estrellas y las palas? ¿Cómo elegir, para el niño, una estructura de acogida?

Es a partir de los 7 u 8 años cuando el niño puede empezar a practicar el piragüismo. Después de los 12 a 13 años (a veces más tarde), comienza la adolescencia que trae consigo modificaciones en el comportamiento. Aquí sólo nos interesa el tramo comprendido entre los 7 y -- los 13 años aproximadamente. Durante este período, puede decirse que los niños están naturalmente interesados en la actividad física. -- Son curiosos y, en general, aprenden con bastante rapidez. Las motivaciones o las circunstancias que conducen a un niño a la práctica del piragüismo son muy variadas: el deseo de -- integrarse en un grupo de amigos y camaradas (ambiente atractivo), de seguir al mejor amigo que ya lo practica, proximidad de la estructura de acogida con respecto al domicilio del niño -- "es más práctico" .....

En otros casos, un padre o un hermano mayor, -- que lo practican, incitan al niño a comenzar la actividad. El primer contacto con el pira-

güismo puede también ser institucional: ciclo de tierra, si se apoya en un soporte, éste resiste al empuje mientras que, en el agua, si se apoya en la hoja de la pala o en el borde de la embarcación, se hunden tanto el uno como el otro: se dice que los apoyos son "huidizos". Por supuesto, que la embarcación se hunde más o menos según sea la forma de su casco; pero -- parece fundamental definir la diferencia de -- las resistencias entre tierra y agua desde el momento del primer contacto con la actividad. La ignorancia de esta diferencia explica algunos comportamientos, como el del niño que entra de pie en la barca al embarcarse y como -- consecuencia se encuentra dentro del agua .... Los palistas ya familiarizados con la actividad encuentran este mismo problema cuando de-- jan por primera vez su kayak de turismo en poliétileno para ensayar un kayak de carrera en línea: en esta embarcación más inestable, vuelven a ser debutantes (pero progresan rápido).

Segundo paso

Para el debutante, no es evidente el manejo de la pala: es preciso colocar correctamente la -- hoja, en la dirección correcta en relación con la embarcación, con una orientación adaptada -- al desplazamiento deseado. Es preciso pallear -- con arreglo a una intensidad correcta y durante un lapso de tiempo, ni demasiado largo ni -- demasiado corto. Todas estas operaciones deben efectuarse desde el lado derecho y del izquierdo, de forma coordinada. Más aún, al pasar de un tipo de pala a otro diferente, se necesita un reaprendizaje: el niño ya iniciado en el ma-- nejo de una pala de hoja plana vuelve a ser -- aprendiz cuando descubre la hoja hueca (pero -- se adapta mucho más rápidamente que cuando tuvo su primer contacto con una pala).

Tercer paso

Se trata de dominar el deslizamiento de la embarcación sobre el agua serena: cuando una embarcación propulsada por la pala avanza sobre un agua serena y sin viento, su parte trasera tiene tendencia a no quedar dentro del eje de desplazamiento y se dice que "derrapa" como -- cuando patina una bicicleta en la arena o un -- automóvil en la nieve cuando se acciona el freno de mano). Este fenómeno, inherente a la forma del casco utilizado, es particularmente perceptible por el debutante: ¡Esto se gira cuando avanzo!, exclama el niño con asombro. Para resolver este problema, es posible utilizar la pala o un sistema de timón.

Pero, lo mismo que un debutante en kayak de -- salom, un palista iniciado, colocado en la -- proa de un kayak biplaza de carrera en línea, y encargado de manejar el timón, se enfrentará con el "derrapaje".

Cuarto paso

El niño va a aprender a dominar el desplaza--

miento de su embarcación bajo la influencia de elementos exteriores. Sobre agua tranquila o en el mar, el viento y los kayaks. En Kayak-polo, el choque con las otras embarcaciones, en el río, los diferentes movimientos del agua, influyen en el comportamiento de las embarcaciones. El practicante debe anticipar estas modificaciones y adaptar sus maniobras para realizar la trayectoria deseada.

#### CONSEJOS A LOS PADRES

No duden en equipar a sus hijos con un buen traje isotérmico. Esto limita en gran medida el enfriamiento y permite jugar en el agua en las condiciones más rigurosas (lluvia ligera o cierzo con sol escondido).

Tampoco dude en hacerle llevar un sombrero o un niki cuando haga calor.

Atención a los chalecos. Estos raramente están adaptados a la morfología de los pequeños. Sin embargo, este accesorio es muy importante para practicar el piragüismo. No es tan preciso el saber nadar como el saber flotar. El chaleco no debe subir y recubrir la cabeza cuando el niño está en el agua. La correa subcutal (que pasa por entre las piernas) es un buen sistema. Es indispensable una adaptación perfecta al busto.

Finalmente, los calzados que se ajusten a los pies (nada de lengüetas) evitan muchas heridas.

#### ¿A QUE RITMO?

Esta graduación en las dificultades puede servir como hilo conductor pedagógico cada vez que un palista utiliza un material más sofisticado o que desconozca. Por supuesto, este esquema debe afinarse en función de cada actividad particular; es impreciso, pero ofrece un marco especialmente adaptado a todas las primeras sesiones de iniciación.

El paso de un nivel a otro, en estas primeras sesiones de iniciación, se puede hacer muy rápidamente. Más aún, en un niño que aborde la actividad por primera vez, un bagaje de experiencias previas, en general, podría facilitar sus progresos: si ha practicado ya la vela, se adaptará rápidamente a la inestabilidad de un kayak; si ha pasado varios veranos a orillas del mar, jugando con las olas en una barca inflable maniobrada a remo, sabrá fácilmente como propulsarse con una pala, si practica con su padre la inmersión con aletas, máscara y tubo, a poca profundidad, no temerá quedar "atascado" en un kayak, porque ya tiene el hábito de estar debajo del agua, en posiciones poco habituales y esta soltura le permitirá progresar más deprisa en piragüismo .....

Se puede considerar que la práctica de otras actividades náuticas desarrolla capacidades, o potencialidades beneficiosas para la práctica del piragüismo.

Dentro de esta misma lógica, la Federación Francesa de Piragüismo ha confeccionado un sistema de tests que permite calibrar los progresos realizados por el niño.

#### LAS ESTRELLAS Y LAS PALAS

El paso de la primera estrella se efectúa en agua tranquila. Una a tres jornadas de práctica son con frecuencia suficientes para intentar la prueba.

La segunda estrella se puede adquirir en agua tranquila, en agua brava o en mar y es accesible después de 5 a 10 días de práctica específica.

Finalmente, la tercera estrella se atribuye a los titulares de una segunda estrella en agua tranquila y de una segunda estrella en agua brava o en mar. Son necesarios de 10 a 15 días de práctica polivalente para poder conseguirla.

Cualquiera que sea la estrella, la prueba para ganarla consiste en recorrer una distancia, maniobrar su embarcación y garantizar la seguridad.

Las palas de bronce, plata u oro reemplazan a las estrellas cuando la dificultad es mayor.

#### ¿DONDE INSCRIBIR AL NIÑO?

¿Cómo se puede conocer la calidad de las estructuras que acogen a los niños para la práctica del piragüismo? Esta es una pregunta que se hacen todos los educadores: padres, directores de centros de vacaciones, maestros y maestras .....

Para empezar, hay que ser conscientes del hecho de que las prestaciones que propone cada estructura están en función de las posibilidades del lugar en que se efectúa la práctica (por ejemplo, es difícil entrenarse para carrera en línea en un valle donde no corren más que ríos de fuerte pendiente), del material de que se disponga (éste cuesta caro y las estructuras se ven obligadas a tener que elegir), de la motivación de los cuadros (según el gusto personal, se sienten más o menos atraídos por uno u otro tipo de práctica), y de su competencia (ésta forzosamente será mejor en el dominio que más les motive).

Estos diferentes parámetros determinan los objetivos de la estructura: por ejemplo, un club de kayak-polo se interesará sobre todo en esta disciplina y la práctica de carrera en línea será menos desarrollada que en un club en el que ésta sea la vocación principal. Así, las estructuras están, frecuentemente, especializadas en una de las prácticas reagrupadas bajo el término genérico de piragüismo. Además, es preciso saber que el dinamismo de una estructura es, con frecuencia, obra de un hombre apasionado cuyo carisma es comunicativo.

De forma muy global, se puede diferenciar entre las estructuras llamadas asociativas y las estructuras comerciales. En las primeras, el voluntariado es muy importante y su enfoque es suscitar una práctica regular a lo largo de todo el año, bien se trate de competición, excursiones o esparcimiento. En las segundas, los imperativos económicos están más presentes y lo mismo que no se descuidan los objetivos educativos, hay que asegurar la rentabilidad de la empresa. Pero esta separación no es rígida, ya que numerosos clubs (estructuras asociativas) han puesto en funcionamiento, para financiar sus actividades, una estructura comercial estival.

Las categorías de calidad que cada año entrega la FFCK (Federación Francesa de Piragüismo), a las estructuras que los demandan constituyen un buen criterio de selección: garantizan una calidad mínima de las prestaciones que facilitan (una estrella: buena calidad, dos estrellas: muy buena calidad y tres estrellas: excelente calidad), y señalan la pertenencia de la estructura a una red: la Escuela Francesa de Piragüismo. Estas categorías existen en dos versiones, "deportes de tiempo libre" y "deportes de competición".

. . . . .

En general, los clubs y las estructuras comerciales acogen a los niños a partir de los 8 ó 10 años. Por debajo de esa edad, se presentan problemas de resistencia al frío, de comprensión, etc.

Pero existen algunas excepciones, y algunos niños son capaces de empezar las prácticas desde que saben nadar.  
(PATRICK EBEL).

#### ANTES DE LOS 8 AÑOS

Deben adaptarse la actividad y el material: el piragüismo es un medio de exploración del entorno natural. No hay que dudar en utilizar un medio de transporte colectivo (barca o canoa biplaza ...) ni en pasar el tiempo a la orilla del río con los pies metidos en el agua. El material debe modificarse: las embarcaciones más pequeñas, el diámetro de los mangos de las palas reducido, así como la superficie de las hojas (que deben ser del mismo plano). Las embarcaciones monoplasa deben equiparse con dispositivos con el fin de limitar los problemas de desplazamiento. Se debe dar preferencia al aspecto lúdico y las condiciones climáticas deben ser muy favorables (la piscina puede ser el medio preferible para un primer contacto).

#### APRENDER A NADAR PARA, A CONTINUACION, APRENDER EL AGUA BRAVA

Para aprovecharse plenamente del placer que proporcionan los deportes de agua brava, es indispensable saber nadar.

Actualmente, la natación está asignada, en ge-

neral, a la escuela primaria pero muchos niños empiezan su aprendizaje más pronto y el encuentro con el agua se hace a veces desde la más tierna edad; ¿Qué debemos pensar?

Aunque se admite comunmente que una enseñanza real de la natación comienza hacia los 6 años de edad, el despertar al medio acuático se puede efectuar mucho antes. La experiencia de los "bebés nadadores", que apareció en Francia en los años 70, ha demostrado que los niños muy pequeños poseían posibilidades asombrosas de adaptación al espacio acuático. De hecho, habría que hablar más bien del "despertar de los niños pequeños al agua" que de "bebé nadador". No se trata de asegurar el aprendizaje de una técnica cualquiera; se le presenta al niño el agua en un espacio confortable y tranquilizante. Obligatoria y, los padres están presentes en la piscina con el niño y un animador -- preparado especialmente les aconseja. El espacio acuático está poblado de juguetes diversos y de una alfombra de espuma; se le invita al niño, en medio de juegos, a descubrir este nuevo universo tan acogedor. En ningún momento se le fuerza al niño, que es libre de todas sus acciones y todas sus iniciativas.

Aunque a menudo reticente las primeras veces, el bebé acepta en general muy pronto jugar en el agua con papá y mamá. Se familiariza con este nuevo ambiente y pronto se encontrará a sus anchas.

Sin embargo, es preciso ser prudente y cuidar de que el niño no tenga frío. En las piscinas reservadas para los "baby-clubs", el agua está normalmente bastante más caliente (30-32° en vez de 26-27°) y los bebés son desnudados y vestidos en el borde de la piscina para así evitar el frescor y las corrientes de aire de los vestuarios.

Con buenas condiciones de práctica, el bebé llega a hacerse rápidamente un pequeño ser acuático. Sin embargo, hasta los 5-6 años no podrá aprender realmente a nadar. La técnica de la natación necesita una sincronización de movimientos que es imposible antes de esta edad. Hay que tener paciencia.

Las estructuras para acoger a los pequeños son hoy en día muy numerosas y reagrupadas, la mayor parte, bajo la égida de la Federación Nacional de Natación Preescolar (F.N.N.P.). Los clubs aceptan, en general, a niños de 6 a 8 meses, con un certificado médico y uno de vacunación.

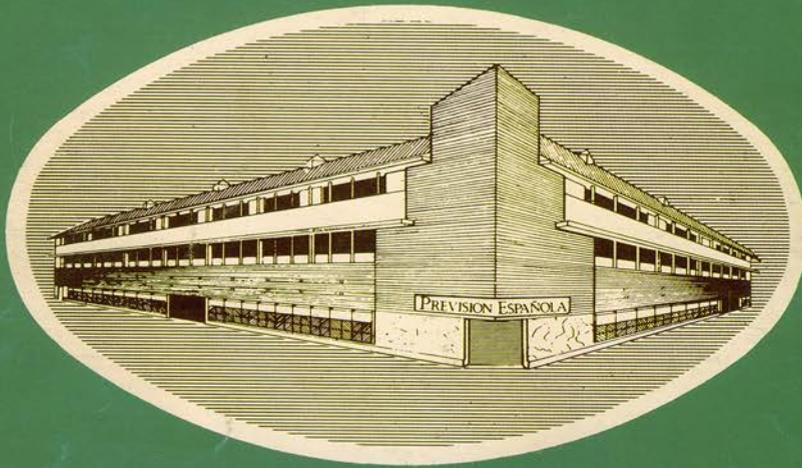
El medio acuático es por consiguiente accesible a los niños muy pequeños. De sus primeras experiencias dependerá a menudo su "porvenir acuático". Es pues importante que el primer contacto se haga en un medio tranquilizante con pedagogía y con amor. Con un buen comienzo, los bebés de hoy serán, sin duda, los practicantes de agua brava del mañana.

(J.J. GAUTHIER)



# 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.