

AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



Canoas de cincuenta palistas
DRAGONES

Buena actuación en Mechelen
CINCO MEDALLAS

Maestro de maestros
PEPE MONTES

N.º 133

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)

ESTA

FEDERACION

Para conseguir **MEDALLAS**
se necesitan
GRANDES MARCAS

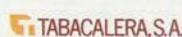
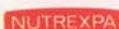
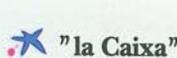
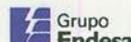


Una imagen vale más que cien palabras.
Vale en publicidad tanto como en piragüismo.
La foto es de Mari.

Sin la aportación económica de las empresas hoy en día no se puede abordar con seriedad una preparación deportiva al mas alto nivel. Afortunadamente hay una sustancial colaboración, que en buena medida favorece televisión con sus imágenes. Es el gran esfuerzo del

ADO

El plan A.D.O. es el mas fuerte que existe en el mundo despues del americano TOP.
En 1992 las empresas aportaron al deporte olímpico cincuenta mil millones de pesetas



El deporte debe adaptarse al medio televisivo. Esta es la conclusión más rotunda que puede extraerse de las jornadas convocadas por A.D.O., sobre marketing y deporte, en las que estuvieron invitados los medios, los patrocinadores y las federaciones, con mesas redondas constituidas por prestigiosos ponentes de cada área.

Las jornadas ofrecieron interesantes conferencias sobre marketing deportivo, estrategia de comunicación, patrocinio, televisión y deporte, una iniciativa del A.D.O., interesantísima, positiva, que reconoce sus orígenes de un lado gracias a unas federaciones que se esmeran en formar a sus equipos para alcanzar los resultados que todos deseaban, de otro a los recursos

de los patrocinadores y, fundamentalmente, a la televisión que ofrecía la contraprestación necesaria al esfuerzo de todos.

En este sentido, fue muy censurada la actividad pasiva de la prensa que, en ningún momento, resaltó la colaboración determinante que ha supuesto para el deporte español la aportación empresarial.

Al llegar a este punto, la Federación Española de Piragüismo se plantea la conveniencia de que, particularmente o a través del mismo A.D.O., potenciar más la imagen de estos patrocinadores facilitando a los medios de comunicación resultados internacionales de los equipos patrocinados, actividad, jornadas de trabajo y todo aquello que pueda servir de apoyo a su imagen.

Todo ello para facilitar el conocimiento del trabajo y esfuerzo realizado por aquellos que buscan resultados deportivos o patrocinan su logro.

Nos ayudarán a todos, nos permitirá conocer mejor donde podemos ubicarnos en el panorama nacional, quien es nuestro público y que interés despertamos entre las firmas.

J. R. Inclán

Manolo Fonseca también intervino en las Jornadas del A.D.O. Sin la colaboración de estas marcas no se puede trabajar la élite. Foto de Julio, cedida por el Comité Olímpico Español.

LEY DE O

El nuevo Real Decreto sobre Enseñanzas y Títulos Deportivos anula la competencia que tenían las Federaciones Nacionales en esta materia y cede los derechos al Ministerio de Educación y Ciencia que, en todo caso, resolverá con las Autonomías como conviene poner la inclinación de la pala. Que coincidan todos va a ser difícil, pero, el trabajo que venían desarrollando en este terreno las Escuelas Nacionales no parecía riguroso y se ha optado por delegar en las Autonómicas para que asuman tareas docentes a cualquier nivel.

Perdida la homogeneidad se plantean problemas tan duros como la convalidación de los títulos que existen actualmente, cuyos criterios y condiciones dictará el propio Ministerio, el reconocimiento oficial de los Centros que puedan impartir clases, el profesorado, con categoría de ingeniero, o arquitecto, o licenciado, o experto conocido, y con la cuna del aspirante que va a tener que ser rica.

Ahora, parece más necesario que nunca apoyar un trabajo de coordinación y sensatez que contrarreste una situación como la que puede darse, de abandono de la formación en aquellas federaciones que no cuentan con potencial humano ni ayuda económica de sus autonomías.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Marzo - Abril 1994 - N° 133
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

Pepe Montes, reconocimiento general

SE LO MERECE

se lo merece!

El pasado 16 de abril, y en el Llagar La Carrera de Pola de Siero, el que fue uno de nuestros más relevantes técnicos, y con anterioridad un gran palista, **José Montes Miranda**, aunque conocido para la familia piragüística como **Pepe Montes**, recibió el cálido y más que merecido homenaje por su larga trayectoria.



Pepe Montes, fiel amante del piragüismo ha sido el primer entrenador nacional de nuestra federación, cargo que estrenó en los Mundiales de 1959. Acudió a los Juegos Olímpicos de Roma y mil aventuras más; pero lo que más valora es su triunfo en el Sella el año 55 junto a José Manuel Pelaez.

Piragüismo

Una obra completa

La historia, sus modalidades y técnicas, todo lo relacionado con el entrenamiento y resultados de los Juegos Olímpicos y Campeonatos del Mundo.



19

PIRAGÜISMO (I)



20

PIRAGÜISMO (II)



Realizado por la Federación Española de Piragüismo.
Editado por el Comité Olímpico Español.
Patrocinado por El Corte Inglés.

“
No hay cosa más guapa que coger una
piragua y bajar un río o atravesar un lago
”

Allí estuvieron los que siempre han sido, y son, sus amigos, sus compañeros y por supuesto sus discípulos, en un acto que estuvo presidido por el Director Regional de Deportes del Principado de Asturias, **Julio Díaz Corveiras**, así como por el Presidente de la Federación Española de Piragüismo, **José Perurena**, y por el de la Federación de Piragüismo del Principado de Asturias, **José Luis Diego**, que se encargó de imponer al homenajeado la medalla al mérito piragüístico por su labor en tan dilatada vida en pro de nuestro deporte.

Pepe Montes, que estuvo acompañado de su esposa, se emocionó a lo largo del homenaje, sobre todo cuando recibía las numerosas muestras de afecto de todo el piragüismo español, con regalos que seguro tendrá como oro en paño en su domicilio, donde por supuesto posee toda la historia de nuestro piragüismo, ya que no en vano hay que recordar que ha sido seleccionador nacional, cargo este que estrenó en el Campeonato del Mundo celebrado en la ciudad alemana de Duisburg, en 1959.

Asimismo, **Montes** fue el primer seleccionador que tuvo la Federación Española de Piragüismo tras disgregarse de la de Remo, por lo que fue el máximo responsable del equipo español en los Juegos Olímpicos de Roma, que supuso el bautizo olímpico del piragüismo español, y donde se logró entrar en semifinales, **-que era todo un éxito para nosotros-**, comentó **Pepe**



Montes para **AGUAS VIVAS**, que recordaba fielmente los palistas de tal logro, **Feliz y Larroya** en K-2 y este último en K-1.

Pero pese a los muchos éxitos alcanzados como entrenador y seleccionador, para **Pepe Montes** lo más importante en su larga y dilatada vida en el mundo del piragüismo fue **ganar el Descenso Internacional del Sella en 1955 junto a José Ramón Peláez**, aunque no está muy satisfecho del tiempo realizado, 1 hora, 44 minutos y 26 segundos, **-es que había bajamar, y nos costó mucho, pero lo importante fue ganar-**.

Pepe Montes, que también ha sido Presidente de la Federación

Asturiana de Balonmano desde 1958 a 1961, año en el que se tiene que trasladar a Tenerife por motivos de trabajo, guarda muchos recuerdos de este otro deporte que, en 1961, a nivel nacional, le concedió la medalla especial al mérito de balonmano, **-son recuerdos que guardo con devoción, porque mi vida ha sido el deporte-**.

Y por encima de todo, el piragüismo, al que se dedicó de lleno, **-ya que no hay cosa más guapa que coger una piragua y bajar un río o atravesar un lago-**, un **Pepe Montes** que estaba muy contento por la medalla de honor que recibió de manos del Presidente de la Federación de Piragüismo del Principado, **José Luis Diego**. **-Ha sido un orgullo para mí recibirla, y siempre ocupará un lugar preferente, porque ya te digo que el piragüismo lo ha sido todo para mí-**.

Montes, que inició su vida deportiva en 1948, año en que lograría el décimo segundo lugar en el Descenso del Sella con el Club de Mar de Villaviciosa, hoy desaparecido, ha sido en numerosas ocasiones campeón de España, internacional, pero sobre todo un fiel amante del piragüismo, **-eso es cierto-**, y ello quedó bien patente en el merecido y multitudinario homenaje que recibió de todo el piragüismo español.

Agustín Romero

Juanjo y Juan Manuel, una de oro y dos de bronce
Bea y Oleg, dos veces plata

a la un CANTO ESPERANZA

Cinco medallas en la internacional de Mechelen

La máquina está en marcha, el equipo nacional tiene trazado un plan de entrenamiento y los médicos no dejan de analizar el engranaje. En Bélgica la selección se acercó mucho a lo que son unos resultados ideales y España se clasificó segunda por equipos



Mechelen, marca el inicio de la temporada. Juanjo y Juan Manuel, en lo más alto del podium, vuelven la vista atrás. Foto de J.R. Inclán.

El Equipo Nacional tiene puesto el punto de mira en el objetivo de los Mundiales, donde no quiere interferencias, y sabe que la oportunidad de Duisburg solo valdrá de referencia. **Alexander Nikonorov** lo tiene muy claro y ha sabido transmitir al equipo una confianza en ellos mismos y en su trabajo que resultan fundamentales. Lo mejor sería dejarles trabajar.

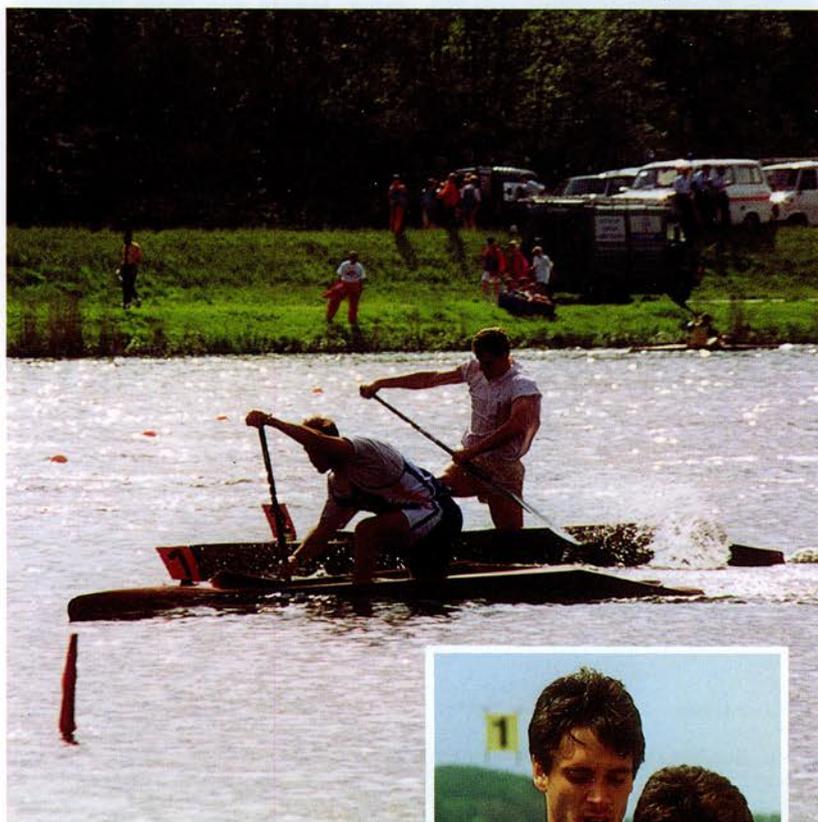
A la Internacional de Mechelen el equipo fue con la necesidad de realizar trabajos de campo.- el doctor se tuvo que emplear a tope por exigencias de programación- y a medir la capacidad de respuesta. No iban especialmente preparados para triunfar en esta regata. Así lo explicaba el técnico ucraniano y lo corroboraban todos y cada uno de

los palistas. A unos les faltaba ritmo de competición, **Martínez Villaverde** aún tiene mili, a otros paladas y a la mayoría, puesta a punto. Pero no parece que esto fuera un inconveniente. El equipo en Mechelen, funcionó más allá de lo que se esperaba de ellos, a velocidad de crucero **Juanjo** y **Juan Manuel** lograban dos medallas de bronce en 500 y 1.000 metros, seguidos del K-2 revelación que forman **Goyo** y **Miguel**. A 29 centésimas de los medallistas quedaron colocados estos dos palistas, ilusionados y convencidos del buen trabajo que vienen haciendo.

La canoa tiene en la pareja de **Alfredo Bea** y **Oleg Shelestenko** su mejor valor, ya tienen acreditado un lugar en la cabeza mundial que se ganaron el año pasado en Copenhague y esta temporada van por inmejorable camino. Dos medallas de plata son su recompensa. Se les ve tranquilos y convencidos del ritmo que llevan aunque saben que aún les queda mucho camino por hacer antes de llegar a México.

En C-1 la responsabilidad ha caído en **Crespo** y en **Mascato**, son jóvenes pero trabajan y luchan con pundonor. **José Manuel** fue sexto en su prueba, disputándose plaza con los grandes mitos, **Buhalov**, **Slivinsky** o el checo **Martin**, todo un dato. **Oscar García Pozo**, quinto sobre mil metros, también fue sexto en quinientos K-1, terminó muy convencido el zamorano que sabe aún queda mucho tiempo para entrenar. La sorpresa se la llevó **Nikonorov** con el K-4, llegaron a las finales y realizaron una buena carrera que les remontó a un buen puesto; **Juan González**, **Eduardo Prendes**, **Marco** y **Jovino** llevaron a cabo la gesta a pesar del poco tiempo que han tenido para acoplarse.

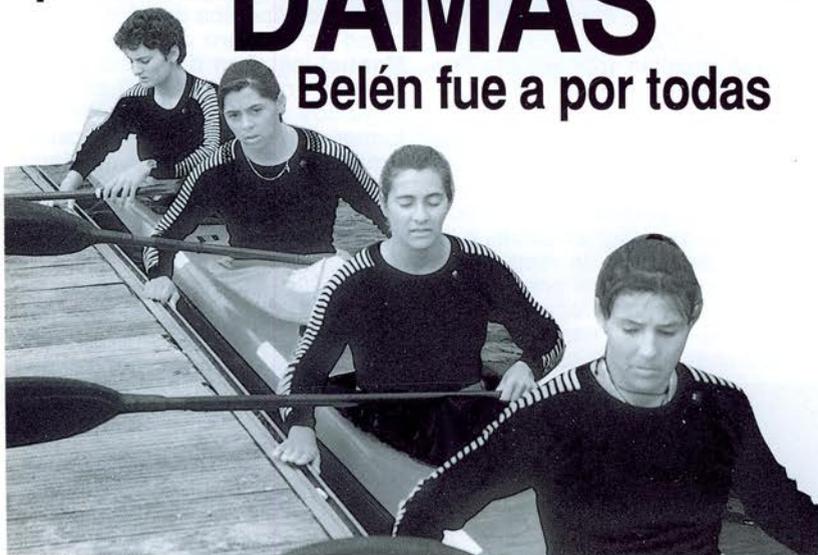
En este momento de su preparación, parece que todo funciona.



En canoa, Bea y Oleg, cuentan. La foto es de J.R.Inclán.

CUATRO cuartos para las **DAMAS**

Belén fue a por todas



Las damas merecen mención a parte, **Belén Sánchez**, a sus 22 años, veterana de un equipo recién ascendido de la categoría senior, rozó el podium en cuatro ocasiones, tienen al alcance de la mano un sonado triunfo que no se puede vaticinar en que momento llegará, pero que está trabajando sola y en compañía. En K-1 **Belén** anda fuerte, pero en K-2 con **Antonia Romero**, mejor, según **Eduardo Herrero** que no sale de su asombro con estas chicas.

En K-4 **Belén** y **Antonia** lo configuran con **Beatriz Manchón** e **Izaskun Aramburu**, anda 1.45.15 y también tuvo en esta ocasión a punto el podium. Salieron satisfechos de haber cumplido aunque **Izaskum** no pudiera ocultar su rabia. Habrá que darle tiempo al tiempo y no perder la confianza en lo que se está haciendo.

Belén, Antonia, Beatriz e Izascun, un equipo con futuro.

En el nº 131 de **Aguas Vivas**, nuestro amigo **José Luis Sánchez González**, en la sección **Opiniones**, muestra su asombro por el comportamiento de algunos piragüistas del Equipo Nacional en el pasado Mundial.

Nos parece poco riguroso y arriesgado descargar en nosotros la culpa, en relación a la situación que comenta en su artículo, con la única perspectiva de unos instantes de convivencia con el Equipo en dicho evento, dentro de una compleja, en todos los aspectos, concentración de cinco meses.

Evidentemente nuestra actitud en la final de K-2 500 m. puede resultar sorprendente para quien desconoce cómo transcurrió la dinámica de grupo en el seno del Equipo, concentrado permanentemente, y más concretamente cómo se desarrollaron las relaciones y la convivencia con otros palistas no concentrados con anterioridad al Campeonato.

Aclarando este punto, hemos de decir que no fue esta relación, en el

OPINIONES DE LA GENTE

NO ES ASÍ, TODO

caso del K-2, fácil y positiva, sino más bien todo lo contrario, no habiendo sido, además, una actitud propiciada o inducida por nuestra parte.

Si ya, de por sí, el ambiente en las concentraciones entre palista que rivalizan a diario por un lugar en la selección definitiva es bastante tenso, en este caso, en las pocas ocasiones en la temporada en que convivimos juntos, el distanciamiento y la autoexclusión en la convivencia colectiva de grupo, por parte del k-2, fue la nota predominante, además de comentarios siempre críticos y desestabilizadores hacia nuestro grupo.

Teniendo siempre en cuenta lo inevitable de la enorme competitividad en el seno del Equipo por un puesto en ésta o aquella prueba del Mundial, parece que en la temporada en que nos encontramos las aguas han vuelto a su cauce

y cada nivel o grupo de los varios que conforman el Equipo Nacional se ha aplicado firmemente en su trabajo olvidando antiguas desavenencias.

Si coincidimos contigo, **José Luis**, en la preocupación que expresas por el futuro profesional que nos aguarda una vez concluida nuestra **vida deportiva**, alentando a nuestros directivos desde las distintas administraciones y cargos que ocupan, a establecer esas condiciones apropiadas que nos permitan compaginar nuestra formación académica o profesional con las concentraciones que desarrollamos en el Equipo Nacional.



Oscar, Prendes, Goyo, Miguel, Oleg y Bea.

los **200** metros demasiado **LARGOS**

CUESTIONES
TECNICAS

Se ha puesto en marcha la competición sobre doscientos metros, el sistema que de cara a los mundiales deberá modificarse, es pesadísimo para espectadores y competidores, con visos de discriminación para los equipos. El sistema de eliminatoria, modalidad por modalidad, permite que la final se dispute con palistas que acaban de clasificarse minutos antes, mientras que otros, pueden haber tenido tiempo para disfrutar de una reparadora siesta. Tratado así, más parece un entrenamiento de series que una competición formal. Pero las finales llevan emoción a lo grande.

Aquí España redondeó su participación, el oro en K-2 fue para **Juanjo y Juan Manuel**, cuartos el C-2, sextos **Miguel** en K-1 y **Crespo** en C-1, y **David Mascato** octavo, a parte de las damas abonadas al cuarto puesto en este prueba internacional de Mechelen, que organizan con gran cariño y eficacia **Leukemans** y **Vandeput**, dos maestros del savoir faire que detrás tienen a un gran equipo.

J.R. Inclán



El equipo médico controla a cada palista después de la competición. El escenario internacional de Hazewinkel. Foto de J.R. Inclán.



Un equipo médico controla la evolución del equipo a pie de agua

GENTE SANA

Cuando hace ya un año, en la residencia de deportistas de Trasona, nos presentaron a **Alexander Nikonorov**, apenas pudimos intercambiar opiniones, pues en aquel momento su conocimiento de nuestro idioma era muy pobre y, sólo con la ayuda de **Eduardo Herrero** y **Oleg Shelestenko** pudimos empezar a intuir que tipo de trabajo se iba a desarrollar con el Equipo Nacional Senior; de cara a la preparación para el Campeonato del Mundo en Dinamarca.

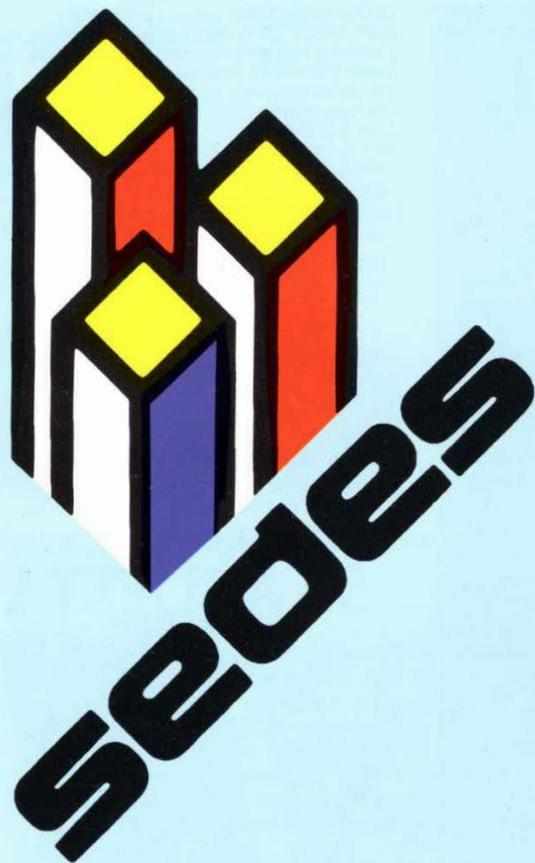
Alexander venía precedido de una serie de interrogantes acerca de si era el hombre indicado para dirigir, a pie de pantano, a un equipo nacional. Nadie cuestionaba sus conocimientos teóricos sobre la materia, pero no se conocía su expe-

riencia práctica con palistas senior.

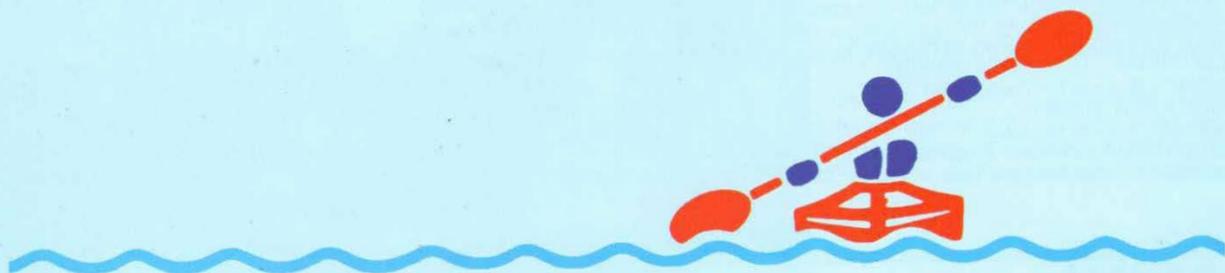
Creemos imaginarnos lo que para él supuso llegar a un país en el que el Piragüismo no era un deporte profesional, y donde muy pocos entrenadores pueden dedicarse exclusivamente a preparar palistas.

En lo que al tema médico se refiere, nos encontramos con una persona, que aunque conocía claramente los test de valoración que necesitaba para planificar sus entrenamientos, no llegábamos a entender claramente algunos puntos de su particular interpretación fisiológica.

Con estas premisas comenzamos a trabajar.



con el deporte
asturiano



Para Javier Pérez y Manuel Rodríguez, equipo medico habitual de nuestros piragüistas, los parámetros que a principios de temporada se propusieron mejorar, se han conseguido.

El volumen de trabajo se ha individualizado para que ningún palista haga mas esfuerzo del que su organismo puede asimilar.

El trabajo de técnicos y médicos con los palistas del Equipo es cada vez más fluido. El apoyo humano que esto representa es un factor mas para alcanzar éxitos.
Fotos de J.R. Inclán.



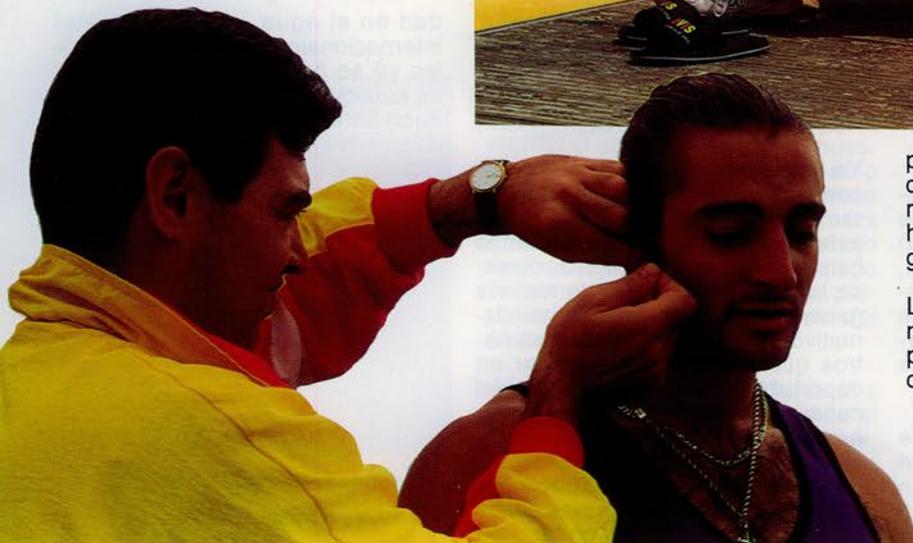
De todas maneras todos cerramos un poco los ojos y pusimos manos a la obra.

Durante ese período todas nuestras dudas sobre la experiencia del equipo técnico quedaron disipadas. **Alexander** demostraba en cada entreno que disponía de una amplia variedad de parámetros para valorar día a día el trabajo realizado por sus deportistas; al mismo tiempo cabe destacar la labor realizada por el segundo entrenador, vigilando que cada deportista se encontrase en perfectas condiciones en los momentos

Sólo disponíamos de apenas cuatro meses plagados de competiciones de mayor o menor importancia que nos iban a condicionar el plan de trabajo. El objetivo final no era otro que conseguir mejorar, en apenas 12 semanas, la imagen ofrecida en la Olimpiada de Barcelona.

Por ello, tanto nuestro trabajo como el del seleccionador y el del segundo entrenador, **Carlos Prendes**, se centró en conseguir que los palistas realizasen una planificación que culminaba con una fase de trabajo de muy alta intensidad en la última quincena de Julio. No podíamos pretender alcanzar metas más ambiciosas, como podía ser modificar la técnica o el tipo de componente energético de cada una de las distancias, etc...; no disponíamos de tiempo suficiente.

Otro factor negativo añadido, era que parte de los palistas a pesar de contar con una gran calidad, venían arrastrando problemas físicos de época pre-olímpica que les impedían rendir al máximo sin pasar antes por quirófano o ser sometidos a otro tipo de tratamiento.



previos a los entrenamientos y competiciones, para de esta manera evitar lesiones; sin esta labor hubiese sido imposible obtener gran parte de los objetivos previstos.

Los resultados obtenidos no fueron malos: el objetivo se cumplió. A partir de este momento comenzaba otra historia bastante distinta.

estaba bastante familiarizado al haberlo utilizado durante varias temporadas para valorar a los palistas de categoría cadete, en este tipo de test se valora de forma general la capacidad que tiene el deportista de generar energía para luego, a través de una buena aplicación técnica trasmitirla al trabajo en el agua.

La temporada que entonces se iniciaba nos ofrecía la oportunidad de efectuar todas las correcciones que hasta ese momento no habíamos podido hacer: algún palista fue sometido a intervención quirúrgica, a otro se le prescribió un fuerte tratamiento de musculatura abdominal, un tercero precisó la disolución de una antigua cicatriz muscular, etc...; al mismo tiempo el equipo técnico comenzaba a realizar sus **retoques**.

El programa de trabajo para el invierno se centró en conseguir un desarrollo general de la condición física del individuo, a través de un trabajo en el que se incluían dos estancias de entrenamiento en altura.

Para valorar la eficacia de este trabajo se han utilizado varios parámetros físico-médicos.

- Por una parte, a través de analíticas sanguíneas frecuentes (diarias en las concentraciones en altura) en los momentos de máxima carga, hemos adaptado el volumen de trabajo de forma individual para que ningún palista realizara más esfuerzo del que su organismo pudiese asimilar.

- Por otra parte, previamente, se había efectuado un test máximo en kayakergómetro (bastante común en la antigua Unión Soviética), con el cual nuestro equipo de trabajo

nuestros deportistas consiguen realizar más trabajo y lo que es más importante producen mayor gasto energético durante él.

Resumiendo, podemos decir que todos los parámetros que a principio de temporada nos propusimos mejorar, se han conseguido, y otro punto a destacar es que los más jóvenes del equipo son los que proporcionalmente han experimentado una mayor progresión; por lo que caminamos hacia un bloque compacto con gran variedad de posibilidades en lo que a formar embarcaciones de equipo se refiere.

Nos queda lo más difícil que es transformar esa mejora en veloci-



dad en el agua, pero las regatas internacionales alguna de las cuales ya se habrá celebrado cuando se publiquen estas líneas, serán un buen baremo para ver si el segundo objetivo de la temporada se está alcanzando.

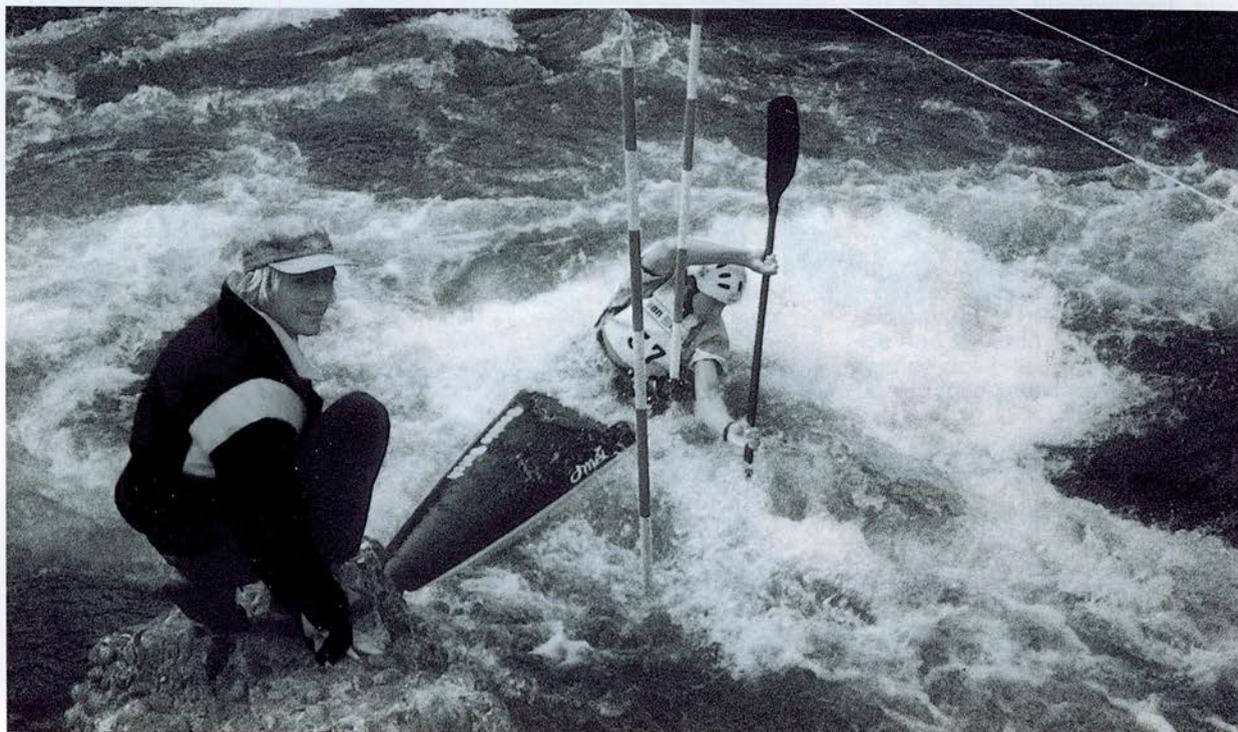
**Javier Pérez y
Manuel Rodríguez**

Ya en el mes de abril, una vez completada la primera parte de la temporada, procedimos a repetir este tipo de test y los resultados han sido bastante esperanzadores, se ha visto una importante mejoría general del grupo, pero lo más llamativo es que incluso en parámetros que se suelen estabilizar en deportistas **veteranos**, como es el consumo máximo de oxígeno, se ha conseguido mejorar ostensiblemente en todos los deportistas, dándose mejoras de hasta un 15-20%, alcanzado en algunos casos los seis litros; al mismo tiempo

AGUAS
BRAVAS

Copa de España de Slalom
el **ESERA**
CAUDAL DE LUJO

El campo de slalom montado por la organización en la zona del río conocida como las pirámides, ofrece uno de los más bellos escenarios naturales para practicar esta modalidad. Con veintidos puertas y trescientos cincuenta ms. de longitud, es el recorrido más largo del circuito en la Copa de España que cuenta con casi cien competidores.





Las Pirámides resultan un escenario natural, ideal para la competición de slalom, en pleno río Esera. La foto es de Gómez Vidal.

Graus ha sido la tercera prueba de la Copa de España de Slalom, cita obligada para los mejores palistas de la modalidad. Allí estuvieron los equipos del Atlético San Sebastian, Cadi Canoe-Kayak, Santiagotarrak, Mig Segre, Nautic Gradense, Koxtape, Hondarribia, Sicoris, Premia de Mar, Epic, Fortuna, y Omei, ellos configuran todo el panorama nacional de nuestro piragüismo de Aguas Bravas.

La competición como es tradicional, se desarrolló durante dos jornadas con una gran igualdad entre los palistas que, año tras año, demuestran una importante mejora en su nivel. Entre los mejores cabe destacar a **José López**, del Mic Segre, que se impuso en la categoría senior, en canoa, el palista del Equipo Nacional, **Pere Guerrero**,

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

no dio tregua imponiéndose al resto de los participantes en todas las mangas, a pesar de lo disputado que fue este triunfo, en una modalidad en la que el nivel de otros competidores, también del Equipo Nacional, lo hace más complicado. Aquí están **Marc Vicente** y **Toni Herreros**.

Entre las damas **María Eizmendi** sigue demostrando que es la mejor piragüista de España en Slalom. Ganó sin contemplaciones.

MoKoroa y **Etxeberria**, han configurado una pareja de C-2 que cada vez demuestra mejores maneras, se impusieron sin ninguna concesión.

Entre los junior **David Sanz**, ganó la prueba del Kayak, **Marc Mata** la de Canoa, y **Amalia Cadarso** en Damas.

Entre los cadetes también se van viendo buenas artes. **Jordana Ergüin** se impuso entre las damas, **Carlos Juanmartí** ganó el kayak, y en C-1 fue **Juan Baro** el que se alzó con la medalla de oro.

Por Clubs el Atletico San Sebastián fue el gran triunfador de esta prueba, vaticandose vencedor absoluto de la Copa de España gracias al nutrido equipo que tiene copando la mayoría de los primeros puestos. Le siguió en el podium de los vencedores el Club Cadí Canoe-Kayak de La Seu d'Urgell y el Santiagotarrak de Irún. Cabe destacar la magnífica organización del Club Náutico Gradense **Eseraventura**, con su Presidente a la cabeza, **Jesús Martínez**, con el que colaboró el Patronato Municipal de Deportes, de Graus, el Servicio Comarcal de Deportes, baja Ribagorza, el Ayuntamiento de Graus y las Federaciones Aragonesa y Española de Piragüismo.

Antonio Gómez Vidal

EQUIPO NACIONAL

En Costa Rica se concentran los mas frioleros

ENTRENAMIENTO

al sol que mas QUEMA



El entrenamiento en Costa Rica se realizó en campos de slalom trazados en plena naturaleza. La foto es de Xabi.

Son **Xabi Etxaniz**, **Pere Guerrero** y **Marc Vicente**, eligieron este país porque el palista vasco ya había estado allí el año pasado y había traído una experiencia muy positiva.

- Ya sabíamos donde íbamos, hay ríos muy fuertes, largos, y con facilidades para el entrenamiento a una temperatura ideal, que ronda los 25°C, todo ello mientras que Europa padecía uno de los inviernos más fríos.

Esta maravilla de la naturaleza no la disfrutamos en exclusiva, con nosotros también han entrenado palistas del equipo Ameri-

cano, Alemán, Francés, Canadiense Esto nos ha permitido en algún momento combinar los entrenamientos que nos había preparado nuestro entrenador y nuestro médico.

Durante su estancia en Costa Rica han vivido en Turrialba, a 66 Km. de la capital:

- Vivíamos con familias que nos alquilaban habitaciones en sus casas, es la costumbre de allí, con la zona de entrenamiento en Angostura, a menos de 5 Km., un descenso que cuando lo empiezas tienes que mentalizarte para llegar al final, es imposible bajarse a la mitad del recorrido, ya que esta rodeado de una inmensa jungla.

Hemos realizado un entrenamiento muy duro pero no hemos perdido la posibilidad de visitar algunos rincones de este precioso país, las costas, sus playas, los volcanes o los montes, es un paisaje precioso.

La conclusión final para estos tres palistas del Equipo Nacional es altamente positiva, y no dudan en volver el próximo año.

Xabier Etxaniz

ALGO
INCREIBLE

DRAGONES en competición para ahuyentar **MALOS ESPIRITUS**

Hong Kong organiza una de las más tradicionales y espectaculares regatas del mundo, Hong Kong Dragon Boat Festival, con más de 160 equipos y tripulaciones de hasta 50 palistas que recuerdan de esta manera



LA LEYENDA DE QU YUAN

un estimado poeta y hombre de estado del siglo III a.C., de quien se dice que, víctima de conspiraciones e intrigas se suicidó como protesta de un gobierno corrupto lanzándose al río Min Lo.



Durante el mes de junio - días 18 y 19 - tendrán lugar en Hong Kong las tradicionales y espectaculares Regatas Internacionales del **Hong Kong Dragon Boat Festival** en su edición 1994.

Este evento, profundamente arraigado a una de las tradiciones y festivales más típicos del Territorio, es cada año esperado ansiosamente, ofreciendo un espectáculo deportivo lleno de colorido.

Estas regatas, que se celebraron por vez primera en 1976, se han consolidado ya como las más destacadas a nivel mundial en esta disciplina, y el liderazgo de Hong Kong en la organización del evento es reconocido internacionalmente.

El Festival, ha crecido notablemente en los 19 años que se ha venido celebrando - en la primera regata tomaron parte nueve equipos loca-

PARA HACERLO MEJOR

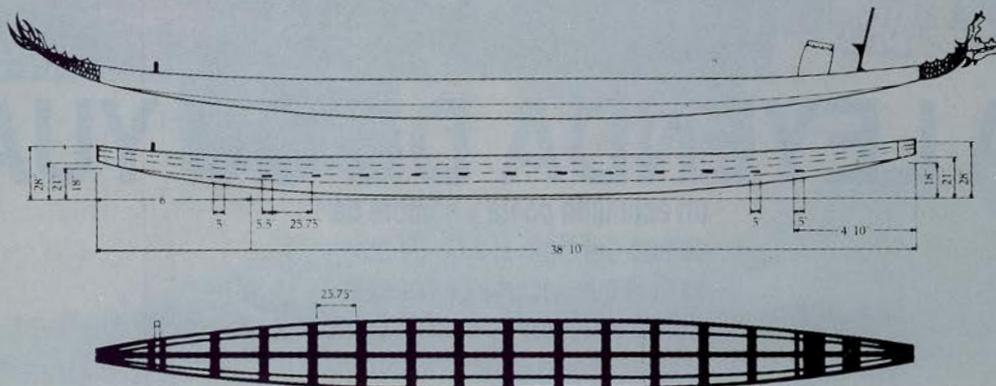
CARACTERISTICAS TECNICAS

Los orígenes son remotos y han evolucionado con el paso del tiempo, como todo.

Normalmente se construyen, hoy en día, con madera de teka, tienen 11 metros 66 cm. de longitud, una anchura máxima de

1,06 metros y un calado de 43 cms., por lo general, porque hay variaciones.

La decoración es tema aparte, el colorido, ornamentos y la cabeza que preside la embarcación resulta a cada cual más llamativa.





Los Dragones son embarcaciones de una gran belleza, las competiciones que se organizan en Hong Kong resultan de una gran espectacularidad. Las fotos son una cortesía de Hong Kong Tourist Association.

les y sólo uno extranjero - acogerá este año a más de 40 equipos internacionales, incluyendo 17 equipos femeninos, de 14 países - Australia, Canadá, Alemania, Italia, Indonesia, China, USA, Reino Unido, Filipinas, Malasia, Nueva Zelanda, Singapur, Macau y Burma.

Además, 125 equipos locales participarán durante estos días, en una serie adicional de regatas.

En forma paralela, se han organizado tres regatas con fines benéficos en las que tomarán parte unos 34 equipos locales, a los que se premiará con 28.000 dólares de Hong Kong (unas 560.000 ptas.) para el Fondo de Caridad de Hong Kong. El pasado año, las regatas contribuyeron al fondo caritativo con 1.025.000 dólares de Hong Kong.

Otras atracciones del Festival de





este año incluyen la popular y emocionante Regata de los Grandes Barcos del Dragón, cuya tripulación está formada por 50 miembros cada uno, y su eslora es algo más del doble que los barcos de dragón estandar.

El Festival de los Barcos del Dragón -tradicionalmente llamado Festival Tuen Ng- se celebra anualmente para conmemorar el suicidio de un estimado poeta y hombre de estado en el siglo III a.c.

Este hombre - Qu Yuan - víctima de conspiraciones e intrigas, se suicidó como protesta contra un gobierno corrupto, lanzándose al río Min Lo.

Los Barcos del Dragón utilizados actualmente, son diseñados especialmente y exhiben hermosas cabezas de Dragón, que según la tradición china, ahuyentan a los malos espíritus.

Hong Kong Tourist Association

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. Rasmussen 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



La pulga de agua

Los volúmenes de arriba se han esculpido por estética. Su flotabilidad va hasta los 70 kg. La distancia asiento apoyo de los pies está adaptada para los CE1, CE2 y CM1. Los CE1 tienen a menudo las piernas estiradas y los CM2 las tienen demasiado flexionadas. Es posible volverse a subir por el costado, la embarcación es más estable. Se debe facilitar la subida por popa; el problema es, como en el canoyak, compaginar estética y funcionalidad. Serían bien recibidos unos apoyos para las caderas más finos.

En el registro monoplaça, esta forma es la que hay que hacer evolucionar hacia una forma refinada, sencilla de moldear y que se pueda fabricar artesanalmente.

La decoración

Tiene dos objetivos:

- * Facilitar el reconocimiento y con ello la memorización de las cualidades de la embarcación.
- * Estético, si bien, para los niños, las cualidades de las embarcaciones se imponen sobre la estética. Por el contrario, para los profesores, el monitor de natación y los espectadores eventuales, el aspecto exterior es importante.

Los travesaños direccionales

Disminuyen el deslizamiento de la embarcación. No anclan la popa hasta el punto de que una tracción lateral que se efectúe a nivel del centro de gravedad, se traduzca por una rotación de la embarcación (desplazamiento de la proa).

Los apoyos

Inducen un emplazamiento en el flotador sin impedir otros (juego con el equilibrio). Permiten una transmisión correcta de fuerzas. Es necesario un sistema de correas para sujetar los pies y de cinturón ventral.

Flotadores experimentales biplazas

Se utilizaron dos modelos, el gato (flotabilidad 90 Kg.) y la serpiente (flotabilidad 100 Kg). Durante las 3-4 primeras sesiones, se observó que el gato era más inestable que la serpiente, cuyo casco trasero lleva estrave. Los usuarios, lógicamente, se instalaban en la proa, uno cerca del otro. Los niños no se pueden subir por popa, las aletas natatorias entorpecen el paso del cuerpo. Por el costado se sube sin problema. El marca se instala a menudo de rodillas sobre la cabeza del gato o de la serpiente para pelear. Deben acondicionarse los emplazamientos para facilitar estas acciones. El emplazamiento de las caderas se ha ahondado ligeramente. Esto induce bien (visualmente

y al tacto) el emplazamiento de los palistas. Habiendo observado que el marca colocaba frecuentemente sus pies apoyados sobre la "nuca" de la figura de proa, efectúe unas muescas para apoyar los pies. Fueron utilizadas perfectamente. Los dos modelos se pueden utilizar como monoplaça para adultos.

Estas formas dieron entera satisfacción.

La forma de gato tiene que evolucionar hacia una forma moldeable. Queda por crear una forma que se fabrique con facilidad artesanalmente.

Los otros flotadores hinchables

Todos los otros soportes hinchables baratos se perforaron o estallaron después de algunas sesiones. Aunque utilizados en piscina, los flotadores deben ser muy sólidos. El "Tiger float", boya en forma de tigre, era elegido frecuentemente por los niños en último lugar. Estético pero demasiado corto, no ha sido concebido para ser propulsado con una pala. La cabeza molesta. Esto lleva a pensar que los niños eligen los aparatos en función de sus cualidades náuticas, más que por el aspecto estético.

Flotadores de natación en agua brava

Se utilizaron dos modelos: El "Hydrospeed" de Rotomod y la "Barquette" de Aquamania. El polietileno no ha sido adaptado a nuestra agenda de cargas y el volumen reducido de la "Barquette" la hace difícil de utilizar de manera distinta que no sea por propulsión con las piernas. Este tipo de aparato no se va a seleccionar porque no está diseñado para una propulsión polivalente: aletas, pala ... el "pez" está mejor adaptado.

Accesorios

Palas de kayak: Es necesario un mástil fino para que se pueda agarrar mejor con dedos pequeños y las cucharas de polietileno se deben montar no cruzadas para facilitar la propulsión. Una cuchara es amarilla y la otra rosa para facilitar la lateralización. Estos accesorios fueron satisfactorios en todos los niveles.

Palas de canoa: Se demostró muy pronto que la longitud inicial (140 cm.) de estas palas era muy importante para los flotadores utilizados. Los mástiles demasiado largos produjeron propulsiones lejos de la embarcación y un estorbo en los flotadores bi o triplazas. Esta longitud no se conservó más que para su utilización con cámaras de aire gruesas. Las palas se acortaron a 120 cm. para los kayak balsa, a 100 cm. para los flotadores de espuma y a 80 cm. para los tubings.

Las aletas: Queriendo limitar el gasto, compramos 10 pares de aletas de pequeño álabe (curvatura). El sistema de ajuste era de insuficiente calidad. Este importante detalle limitó su

utilización. Es acertado el gastar en una aleta que calce bien o que esté dotada de un sistema de ajuste correcto, de álabe mediano.

Las plaquetas de manos

Estos utensilios fueron desatendidos en un primer momento. Su modo de fijación (dos gomas elásticas) no permitía la prensión. Los niños "privados de sus manos" sentían las plaquetas como peligrosas. Además, no siempre casaban con la muñeca para coger un apoyo propulsivo sólido. Dos razones pueden explicar este hecho: la plaqueta tiene una superficie mal repartida e impide la flexión de la muñeca subiendo a lo largo del antebrazo, o el niño no ha comprendido como colocar la plaqueta para crear un apoyo. La solución fue pedirles a los niños que cogieran la plaqueta entre el pulgar y los otros dedos. La plaqueta se coloca así correctamente por sí sola y la mano es fácilmente liberable.

Los chalecos

El modelo utilizado es un chaleco de natación para niños. Con respecto al cinturón de natación, el chaleco tiene la ventaja de mantener el calor. Dentro de sus límites de utilización (flotabilidad limitada, ausencia de fuelles laterales), este modelo ha sido satisfactorio. No obstante, el cinturón de natación es de sobra suficiente para este tipo de actividad. No es necesario gastar dinero en un material nuevo.

El acondicionamiento de la piscina

En el transcurso de las sesiones, parecieron deseables los acondicionamientos siguientes: un plano inclinado para acceder al agua, seguido de una zona de poca profundidad (0,5 m). Esto para facilitar el embarque y sobre todo el reembarque después de una caída. Alcanzar la orilla, trepar por la borda para volver a embarcar, requiere uno o dos minutos y pronto se convierte en un freno para la enseñanza. Sin embargo, una zona clásica en el borde de la piscina es interesante para aprender a embarcar desde un punto alto. Una cuerda estirada en forma de triángulo a un metro de la superficie de la piscina grande para subirse sin necesidad de servirse de la pala (seguridad). Una colocación fácilmente accesible para que permita una ordenación rápida de embarcaciones y accesorios, hecha, si es posible, por los mismos niños. Una bomba de inflar eficaz con boquillas adaptadas, y que esté a mano para volver a iniciar rápidamente los flotadores en caso de necesidad. Existe la posibilidad de fondear las boyas para balizar un recorrido.

GESTION DE LA SESION

El ruido de los sopladores de aire caliente, la resonancia de la sala, los gritos de los niños y el número de alumnos limitan las posibilidades de comunicación oral.

Las soluciones que he adoptado son las siguientes:

- * Al comienzo de la sesión, el reagrupamiento se efectuó siempre en el mismo sitio. Se hace silencio durante el anuncio de las consignas de la sesión. Hasta en CE2 y CM1, si "Jackes lo dice", los niños escuchan.
- * El embarque se hace sin meterse en el agua. Si no, con prisas para jugar y temiendo que le "quiten" su flotador preferido, los niños lanzan su flotador al agua y saltan a ella, después intentan subir sobre los flotadores, a menudo sin éxito y siempre con dificultad. Igualmente, colocan a menudo la embarcación perpendicular a la orilla y caen al hacer pie en la embarcación.
- * A la señal sonora se hace el silencio.
- * Después de un corto momento libre, empiezan los ejercicios. Un juego cierra la sesión.
- * No esperar más de 3-4 minutos antes de la primera situación.
- * Las consignas se dan la mayoría por medio de gestos (ir hacia adelante, hacia atrás, girar sobre el sitio, ponerse de pie, sentado, de rodillas). El código de los gestos se explica al comienzo de la sesión.
- * Inducir una motricidad por el material, el medio y la situación.
- * Hacer que tomen el hábito de callarse (tiempo de silencio), cuando se da la señal (esta señal se explica al comienzo de la sesión).
- * No dudar en castigarlos obligándoles a salir del agua.
- * Funcionar de reagrupación en reagrupación, de una orilla a la otra de la piscina, durante los ejercicios.
- * La última reagrupación se efectúa junto al espacio de ordenación, para evitar tener que correr detrás del material y de los niños.

Los niños enfermos participan en la organización.

Por ejemplo, soplando en el cuerno que da la señal sonora de los tiempos de silencio y de comienzo del juego, lanzando los objetos que las embarcaciones vienen a buscar, arbitrando el encuentro de kayak-polo, ayudando a la instalación y ordenación del material.

UTILIZACION DE LAS SESIONES EN CLASE

Lo que se ha vivido en la piscina debe poder utilizarse como soporte para el desarrollo de la inteligencia del niño. Es, en este sentido, donde la actividad física toma toda su razón de ser, sobre todo en la escuela primaria.

Por ejemplo, el tema de una sesión de expresión escrita puede ser: "Narrad como fue vuestra sesión de piscina".

Por ejemplo, el principio de la balanza se puede comprender viviéndolo. Se compara la embarcación con una balanza. ¿Dónde colocarse en la embarcación? ¿Cómo se modifica el equilibrio de la embarcación, en función de mi puesto o de nuestros puestos en ella?

Un niño de una clase de CE2, CM1, indica en un texto realizado después de la segunda sesión: ¿He notado que cuando se está sobre una plancha, hay que ponerse en el medio porque si te pones detrás o delante, te caes". Por ejemplo: construcción del espacio. Dibujar la piscina vista desde el cielo. ¿Cuál es su longitud? ¿Cuál es su anchura? ¿Cuál es su profundidad? Dibujad los lugares donde se colocan los accesorios y los aparatos.

Por ejemplo: Aprender un peligro. Sobre el plano de la piscina, señalar de gris los lugares donde hagais pie, indicar el sitio al que habeis ido (la trayectoria que habeis seguido) durante el ejercicio.

Los ejemplos anteriores no se dan más que a título de ilustración. Su ejecución precisa debe reflexionarse más ampliamente. Los textos y dibujos realizados este año son un retorno de información, un medio de evaluación de las sesiones de piscina que es irremplazable.

LA COLABORACION CON LOS PROFESORES

El hecho de que esta actividad invernal funcione ya desde hace tres años y el apoyo institucional de M. Buisson, Consejero Pedagógico de Circunscripción, ha facilitado mucho mi comunicación con los profesores.

Puntos positivos

La realización de textos y dibujos después de la sesión ha sido más o menos regular. Esto es muy importante porque la realización regular de textos y/o dibujos, después de las sesiones es un retorno de información y un medio de evaluación irremplazable.

Puntos que hay que mejorar

Es necesaria una comunicación regular para ajustar con precisión los contenidos de las sesiones. Absorbido por la observación y la animación de las clases que se sucedían sin interrupción, no tuve tiempo de discutir durante la sesión. Al final de ésta, el profesor acompaña a su clase a los vestuarios, apremiado por el tiempo, para no hacer esperar al autobús y llega otra clase. Las soluciones son las siguientes: espaciar las sesiones a lo largo del día o formalizar un encuentro regular.

No he podido, por razones de disponibilidad profesional, animar más de ocho sesiones, entre primeros de enero y

finales de marzo. Al final del ciclo, dejé el material en el lugar. Por lo que sé, los profesores implicados no continuaron el proyecto ellos solos. Los frenos a esta autonomía son una accesibilidad difícil a los espacios de colocación y la falta de competencia. Las soluciones son un acondicionamiento de la piscina y una formación de los profesores. El primer punto es competencia de la municipalidad de Lons-le-Saunier. El segundo se puede resolver de dos maneras: confeccionar un programa de formación por parte de la Inspección Académica y el CREPS de Chalain. Mediante la participación de los profesores en las actividades de piscina durante las sesiones. (Un profesor de cada cuatro se ha bañado regularmente con los niños).

ANALISIS TEORICO

La actividad de natación se analiza alrededor de los polos de equilibrio, propulsión y respiración. La actividad de piragüismo se analiza alrededor de los polos de equilibrio, propulsión y conducta. ¿Se pueden sintetizar estos dos esquemas en uno solo? ¿Se pueden construir niveles de capacidad motriz en un tronco común de actividades náuticas, a partir de los cuatro dominios, equilibrio, propulsión, respiración y conducta?

La observación de las adaptaciones espontáneas de los niños utilizando el material propuesto, el análisis de los problemas que encontraron (por medio de su texto, de imágenes de video y de discusiones con los monitores y los profesores), me permiten formular la afirmación siguiente:

Existe una relación directa entre el nivel de soltura acuática de los niños y la elección y el modo de utilizar el flotador. Esto se puede expresar así: cuanto menos suelto esté el niño, más evoluciona dentro del agua. Cuanto más suelto se encuentre el niño, más evoluciona en la superficie del agua.

Podría decirse que cuanto más suelto está el niño, más emerge.

Consecuencia pedagógica

La utilización de aparatos flotantes permite al niño aplicar, en condiciones de seguridad, las capacidades de su nivel y le facilita la adquisición de capacidades del nivel superior. Las capacidades siguientes permiten analizar la actividad espontánea de los niños.

1) Lo que se observa: El niño duda en entrar en la piscina mediana. Se queda en la zona de chapoteo.

La dificultad que el niño supera es la siguiente: aceptar meterse en el agua hasta el cuello, haciendo pie y sujetándose al borde de la piscina.

La utilización de boyas (pequeñas cámaras de aire) le permiten abandonar el borde y desplazarse en la piscina

pequeña. El borde lo encuentra a su alrededor, en cuanto el niño comprende que se puede apoyar en la boya.

2) Lo que se observa.

El niño barre el agua con su manos, intenta hundir la boya en el agua, mueve las piernas.

Descubre la resistencia al avance ("cuando desplazo mi mano el agua resiste y cuando yo me desplazo también me resiste a mí").

Descubre la flotabilidad ("el agua soporta la boya y la impide que se hunda"). El niño descubre la flotabilidad gracias a los aparatos que flotan (chalecos, boyas). En cambio, no es evidente que perciba que él también flota, este punto hay que verificarlo.

La dificultad que el niño supera es la siguiente: encontrar apoyos en el agua: "construir" el agua.

3) Lo que se observa: El niño hace la "PEONZA". Desde el momento en que toma confianza en la flotabilidad de la boya, se apoya encima de ella y no toca ya el fondo. Los textos ilustran bien esta observación.

La dificultad que el niño supera es la siguiente: abandonar los apoyos de las plantas (de los pies).

4) Lo que se observa:

- el niño se pone boca abajo en un soporte flotante, boya o plancha,
- el niño se sienta y apoya la espalda contra un soporte,
- eventualmente se propulsa con una pala y con el cuerpo,
- comienza a flotar sobre el agua y no dentro de ella,
- el niño sube a horcajadas sobre el anillo de una cámara de aire grande, o sobre una cámara de aire plegada en forma de kayak, en la piscina pequeña,
- acepta subirse en un tubing, pero sin derivar en la piscina grande. Queda sentado en el fondo.
- no le gusta subirse a un kayak con otros niños.

Cuanto más rápidamente se desplace el niño andando o batiendo los pies, tanto más se horizontaliza su cuerpo. Puede volver fácilmente a la posición vertical en la medida en que encuentre un apoyo sólido sobre el soporte flotante donde pueda agarrarse con las manos. Teme las situaciones en las que corre el peligro de no poder volver con rapidez a la posición vertical y con la cabeza fuera del agua.

La dificultad que el niño supera es la siguiente: abandonar el eje vertical y la posición vertical.

5) Lo que se observa:

- para alcanzar el interior de una cámara de aire grande, el niño pasa bajo el agua, por debajo del anillo, sin levantarlo,
- sentado en un flotador ya no mete sistemáticamente las piernas en el agua.

En este nivel, la caída es frecuente y sobrevienen la inmersión completa y las rotaciones del cuerpo hacia atrás. La impresión desagradable debe ser barrida por el aspecto lúdico y por la influencia del grupo. Este punto es muy importante porque va a condicionar los progresos ulteriores. El monitor puede abandonar momentáneamente los accesorios y poner en marcha diversas situaciones.

- * Situaciones de inmersión y de apnea voluntaria en posición vertical: ir en busca de un objeto en el fondo de la piscina pequeña, tirarse al agua
- * Situaciones de inmersión voluntaria y de apnea en posición horizontal: deslizamiento vertical, deslizamiento dorsal, zambullida estando sentado en el borde, pasar entre las piernas de un compañero o por un aro, soplar dentro del agua respirando en el aire.
- * Situaciones de rotación hacia adelante y hacia atrás. La explotación de la profundidad puede, además, ser objeto de algunas sesiones, utilizando gafas de inmersión.

La dificultad que el niño supera es la siguiente: aceptar la inestabilidad relativa de la embarcación y la inmersión completa.

6) Lo que se observa:

- el niño explora la piscina grande, despacio,
- utiliza las embarcaciones monoplaza, o las biplaza con un compañero o compañera en el que confía.
- todavía propulsa con las manos.

Próximo capítulo:

- ANIMACION EN PISCINA (Continuación)

Román[®]

CANOAS, KAYAKS Y PALAS



ROMAN MANGAS, S.A.L.

Ctra. Villalpando, Km. 3,100
49004 ZAMORA

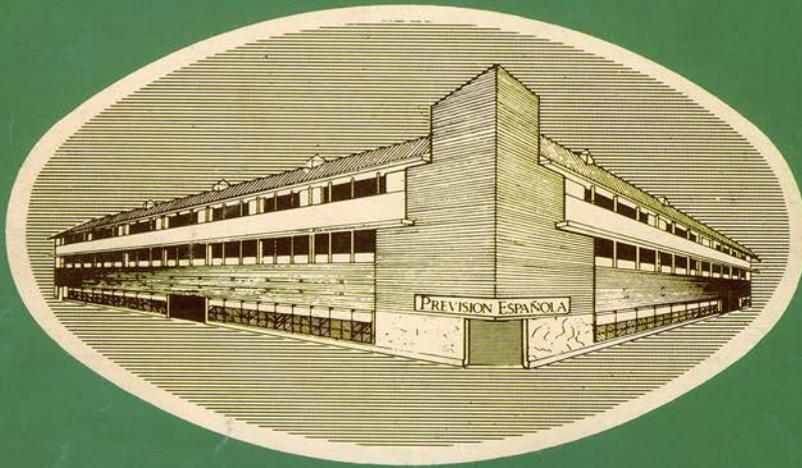
Teléf. (988) 51 69 47

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