

AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Dominio en Bratislava
LOS JUNIOR MANDAN**

**A la sombra de la Alhambra
NUEVO SLALOM**



**La Copa del Rey y siete oros en el Autonómico
INVENCIBLE GALÍCIA**



BEATRIZ MANCHON E IZASKUN ARAMBURU
Campeonas de Europa en K-2
4 medallas en los Europeos del 97
2 medallas en Campeonatos del Mundo



*Date un gustazo
en piragua*

Solicita tu carnet de Turismo Náutico en cualquier empresa asociada, Federación Autónoma Correspondiente o en la propia Federación Española de Piragüismo



ESTA
FEDERACIÓN

al agua TODOS

La temporada está en su máximo esplendor. Al movimiento ascendente que se observa este año en aguas tranquilas hay que añadir la gran proliferación de actividades turísticas que empiezan a convocarse con participación numerosa. De algunas ya se ha venido haciendo eco nuestra revista, y para el próximo mes de julio se avecina un Descenso por el Tajo que piensa llegar a la Expo de Lisboa, partiendo de Aranjuez.

Y en este momento irrumpen los grandes ríos, con la Fiesta de la Piragua en Sevilla se iniciaba un calendario de pruebas masivas que tienen en la Copa de España los puntos de referencia más álgidos. Las organizaciones se esfuerzan más en atender a unos piragüistas que irrumpen cada vez con más fuerza. Será un año delicioso para disfrutar del piragüismo.

Las grandes canoas, juego y competición,
para todos los públicos.
Foto de Igor Keijer de la Agencia D.P.P.L.



Habr  mundial de piragüismo en el 2002

SEVILLA a por TODAS

La candidatura ol pica para el 2004 acrecentó en Sevilla la vocación deportiva al más alto nivel que siempre ha demostrado, de ahí que se haya lanzado a una vertiginosa carrera detrás de Campeonatos del Mundo, y este movimiento no pod  darle la espalda al piragüismo.

Andalucía en general y Sevilla en particular quieren un Campeonato del Mundo de Piragüismo para el año 2002 y la Federación Española de Piragüismo se ha lanzado a por todas con la seguridad de conseguirlo.

Las dos Administraciones en una reunión convocada en Sevilla con la Federación Andaluza y la Española de Piragüismo firmaron

un Protocolo de adhesión a la candidatura, habilitando unos fondos para cubrir los gastos presupuestarios. El Vicepresidente del Instituto de Deportes, **D. Alejandro Rojas Marcos**, liderar  como Presidente del Comité de Candidatura, los pasos que se vayan dando hasta el mes de septiembre, fecha en la que el Congreso de la Federación Internacional de Canoa elegir  la sede de los mundiales del 2002.

La capacidad organizativa que tiene Sevilla en estos momentos es la mejor garantía que puede ofrecerse a todo el mundo y el Canal de la Cartuja ya ha demostrado en competiciones de la máxima responsabilidad que puede albergar estos campeonatos, máxime cuando est  previsto invertir en infraestructuras el dinero necesario para mejorar el sistema de salidas, la torre de control y la zona de deportistas fundamentalmente.

J.R. Inclán

El Canal de Piragüismo de Sevilla mira con optimismo su futuro.
Foto de Javier Soriano.



LEGALES

Al existir un vacío legal que regule la práctica del piragüismo y a raíz del auge que está tomando nuestro deporte, la Comunidad Autónoma de las Islas Baleares, consciente de los muchos artefactos flotantes que navegan por sus costas, ha decidido regular la actividad, sabe que tiene la piragua un indudable interés, tanto turístico como social, y que en consecuencia requiere más atención.

Y así a golpe de decreto se ha lanzado a reconocer los centros para el desarrollo de actividades piragüísticas en canoa y en kayak, con nombre propio, obligándoles a tener monitores de piragüismo con títulos expedidos por la Federación Española de Piragüismo o una titulación equivalente, de acuerdo con la normativa vigente, debidamente reconocido por la Dirección General de Deportes. Otra posibilidad es que dispongan de guías de piragüismo de recreo, título que igualmente deberá estar expedido por la Federación Española y reconocido por la Dirección General de Deportes.

Esta voluntad, cuando menos de no ignorar la realidad de una evolución como la que está llevando el piragüismo en los últimos años, es digna de nuestra mayor consideración y merece todo nuestro reconocimiento.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Mayo - Junio 1998 - Nº 158
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Anrcaita, 7 - 3º, 28045 MADRID
<http://www.sportec.com/fep>
e-mail: correo.fep@ibm.net
DIRECTOR: J. R. Inclán
REDACTOR JEFE: Alberto Salinas
PORTADA: Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

PIRAGÜISTAS en BARCO

Es sólo un juego de palabras para referir el Protocolo que firmó el pasado 24 de junio Transmediterránea con el Consejo Superior de Deportes, por el que nuestros piragüistas y directivos pueden viajar en las

líneas regulares de esta Compañía con tarifas especiales.

Normalizada la taquicardia que le habrá supuesto al entrañable Pepe Montes al tropezarse con este titular, entramos en detalles:

La Federación habrá de adherirse al Protocolo que en líneas generales contempla una reducción de tarifas del 50% sobre las vigentes y que no sólo alcanza a los piragüistas, técnicos, árbitros o directivos, sino que cubre igualmente al material con diferentes descuentos.

junio, pero existen otras alternativas que deben de ser comunicadas con anterioridad desde la Secretaría General de la Federación. Es algo más complicado, pero merecerá la pena intentarlo por el ahorro que supone.

El convenio comprende las fechas del 15 de septiembre hasta el 15 de

Para poderse acoger a estos beneficios resulta imprescindible tener licencia federativa y, en principio, se ha firmado por un año.



TRASMEDITERRANEA

Una medalla más para Bea

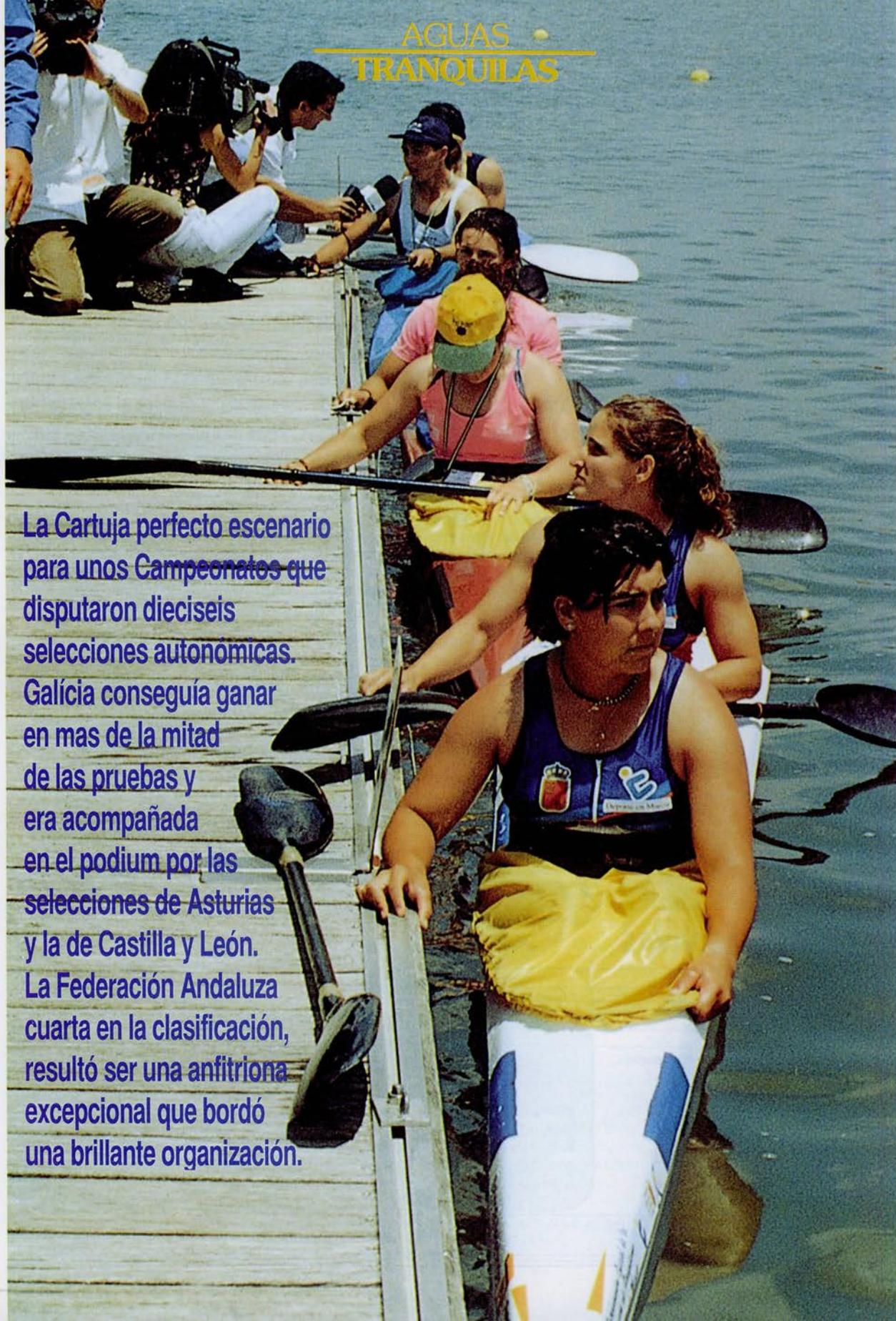
Fue durante la Regata Internacional de Mechelen, **Alfredo Bea** en C-1sumaba una medalla de bronce que se omitió en la noticia de la que

Aguas Vivas se hacía eco en su último número.

Como se ganó en justicia, así se debe de reconocer.

AGUAS TRANQUILAS

La Cartuja perfecto escenario para unos Campeonatos que disputaron dieciseis selecciones autonómicas. Galicia conseguía ganar en mas de la mitad de las pruebas y era acompañada en el podium por las selecciones de Asturias y la de Castilla y León. La Federación Andaluza cuarta en la clasificación, resultó ser una anfitriona excepcional que bordó una brillante organización.





Con la programación

GALICIA OLÍMPICA

se impuso en un campeonato hecho

A SU MEDIDA

Doce finales y el programa olímpico como guión han dado el resultado de un Campeonato por Federaciones Autonómicas que se inició con una maravillosa ceremonia de inauguración con todos

los participantes a bordo de un gran barco fluvial botado por la Federación Andaluza en el incomparable escenario que ofrece el Guadalquivir a su paso por la ciudad de Sevilla.

Todo el mundo reconoció y no escatimó halagos hacia el esfuerzo que **Máximo Vela**, Presidente de la Federación Andaluza con su compacto equipo dedicó a todas las selecciones que participaron en estos Campeonatos de España, que volvieron a encumbrar a la selección gallega al primer puesto en el podium. Siete medallas de oro fueron suficientes para proclamarles campeones de España y por segunda vez consecutiva conseguir la Copa de su Majestad el Rey. Un año más, seguido, y el preciado Trofeo pasará a sus vitrinas con carácter definitivo.

De la mano de **Jovino González, Crespo, David Mascato, Alfredo Bea** y el K-4 que compusieron **Teresa Albo, Sonia Molanes, Lucía González** y **Ana Penas**, llegaban al primer puesto sin necesidad de echar mano de la medalla de plata que en K-4 consiguieron los chicos **Carlos Pérez, Rodrigo Tiebo, Jaime Acuña** y **Aike González** y mucho menos del bronce que en K-2 consiguieron **Fiz Fernández** y **Rodrigo Tiebo**. Aunque no por ello dejaron de ser meritorios puestos.

Una curiosidad que deja no obstan-

te claro el diseño que de estos campeonatos se hizo el seleccionador gallego: no tomó parte en la competición ninguna embarcación que no tuviera de salida opciones claras para llegar al podium.

Segundo en el podium fue la selección del Principado de Asturias, consiguió un total de nueve medallas, las mismas en el cómputo general que habían conseguido los vencedores en estos campeonatos, pero prima el oro y los piragüistas asturianos sólo consiguieron el primer puesto en dos ocasiones, y ambas con el K-2 de **Marco**

Y de nuevo se adjudicó la Copa de S.M. el Rey

Antonio y Manuel Busto. Las cinco medallas que luego resultarían definitivas para desempatar por el segundo puesto vinieron de la mano de **Oleg, Isabel García** y el C-2 de los **Villar-Llorente**. El saco de medallas lo terminaba de llenar la medalla de bronce que conseguía el K-4 asturiano de **Miguel, Marco Antonio, Gallo y Busto** y el K-1 de **Miguel García**.

Algo parecido les pasaba a los seleccionados de Castilla-León dos medallas de oro les relegaban al tercer puesto, porque utilizando la plata como moneda de desempate resultaron tener una menos que los asturianos y justo en el último momento del campeonato, el oro lo conseguían en K-4 con **Emilio Merchán, Jorge Alonso, Raúl Blanco y Juan Manuel Sánchez** y, como no, con **Belén Sánchez** en K-1 que este año no parece dispuesta a que la arrebaten ningún premio.

Andalucía subía una vez al podium en el puesto más alto, era de la mano de **Beatriz Manchón y Mercedes Requena** que configuraron un K-2 vencedor. La medalla de plata la conseguían las chicas en K-4 y subían tres veces más a por la medalla de bronce, dos veces en C-2 con **Roberto Carlos y Jaime Narváez** y una más con **Mercedes Requena**.

La selección del País Vasco conseguía una medalla de plata con el K-2 de **Aizpurua y Aitor Irulegui**.

Tres Federaciones Autonómicas veían cuando menos una vez su bandera en el podium de honor, fue la Murciana, con el K-2 de **Alicia y Sonia** sobre 500 metros, la Ceuti con el K-1 de **Foad Buchta** y la Aragonesa con el K-2 de los hermanos **Palacín**.



El resto de las Federaciones hasta un total de 16 conseguían meter la cabeza en alguna ocasión en las finales, algunas como la Federación Extremeña hasta en nueve ocasiones y sólo Baleares y Castilla-La Mancha se vieron apeadas de la competición en semifinales.

Canarias y La Rioja fueron dos ausencias cantadas, pero en nada enturbian un campeonato que tuvo en el Canal de La Cartuja un escenario que hoy por hoy resulta de lo más acogedor para un piragüismo de este nivel.

Jesús R. Inclán

Alfredo Bea, ahora con Mascato, en C-2. Forman un buen equipo. Televisión esta vez si se ocupó del Campeonato. Beatriz y Mercedes fueron de las más solicitadas tras su medalla de oro. Las fotos son de J.R. Inclán.



BRATISLAVA fue una FIESTA

El programa se amplía en un día y comienzan las finales con la prueba de K-4 500 m Damas. España no presentó equipo. Se espera una final reñida entre las alemanas, húngaras, rumanas y eslovacas. Una rotura de timón en el K-4 de Alemania da vencedora a Hungría y contra pronóstico las francesas quedan segundas, siendo el bronce para Eslovaquia. Rumanía queda relegada a un cuarto puesto.

El equipo consiguió el MAS DIFICIL TODAVIA

La siguiente final es el C-1 1.000 m, el candasín **Rafael Menéndez**, alias **Falo** quedó segundo, siendo superado por el croata **Nikica Ljubek**, hijo del campeón mundial y olímpico **Matías Ljubek**.

Falo estuvo a 1"09 del oro. Es la primera final y tenemos la primera medalla de plata en el bolsillo.

Pasamos después al K-1 1.000 m, España ha conseguido tener dos palistas en esta final: **Carlos Alberto Leal** y **Damián Vindel**. Los dos son juniors de primer año y **Carlos A. Leal** apunta por sus resultados en la eliminatoria y semifinal ser nuestra mejor opción en esta prueba. Sin embargo, en el transcurso de la regata se cambian las tor-



El Equipo Nacional Español ganador de la Copa del Mundo Junior.
Foto. J.C. Vinuesa

nas y **Damián Vindel** realizando una sorprendente final se hace con la victoria. Cuando **Damián** sube al podium llama la atención la diferencia de estatura de nuestro **pequeño gran hombre** respecto a sus compañeros de podium el alemán **Christopf Steinkampf** que ocupa el segundo puesto, y a su izquierda el checo **Bohumil Kusak**. La estatura de ambos sobrepasa el 1.85 m, sin embargo nuestro deportista les ha sacado unos tres metros en la llegada.

Nuestra C-2 formada por los gallegos **Nicolás Barreiro** y **Xoxé Vales** lo tiene bastante difícil para subir al podium. Hay dos C-2 húngaros, los C-2 alemanes y los C-2 rumanos. Los alemanes **Stefan Holtz-Thomas Luck** ganan con autoridad, pero las tres siguientes embar-

caciones, la española y dos rumanas llegan en un apretado final. España consigue la tercera plaza detrás de los rumanos **Claudio Ciur-Petru Condrat**.

Van tres finales y tres medallas, plata, oro y bronce.

Pasamos a comentar la final de K-2 1.000 m. Otra vez tenemos dos tripulaciones en esta final. España A compuesta por **Manuel Muñoz-Emilio Llamedo**, y España B **Damián Vindel-Fernando López**.

Fue una regata muy emocionante y por 51 centésimas a **Muñoz y Llamedo** se les escapa el oro, que se lo llevan los húngaros **Marton Jarmy-Atila Varga** con 3"13"00".

La segunda K-2 española formada por **Damián Vindel y Fernando**

López, juniors de primer año, no les va a la zaga y quedan terceros.

En el escaso margen de una hora, **Damián Vindel** gana un oro en el K-1 1.000 m y un bronce en el K-2 1.000 m., con lo que demuestra su buen nivel de preparación y una óptima recuperación entre prueba y prueba. Este palista que ha entrenado en su casa, ha formado un K-2 con **Fernando López** un tanto improvisada para esta regata, pero su resultado ha sido excelente. La jornada de la mañana se termina con la prueba de K-4 hombres. El K-4 de España tripulado por **Emilio Llamedo, Manuel Muñoz, Víctor López y Carlos A. Leal** pierden la medalla de bronce por 28 centésimas respecto a Eslovaquia que presenta dos equipos. Vence en esta final Alemania con 2"55"80 y ocupa el segundo y tercer puesto



CUESTIONES TECNICAS

**José Ramón
López Díaz-Flor**

Como llegar a ser m

De padre a hijo

Pasión de padre se puede definir lo que siente el medallista olímpico **José Ramón López Díaz-Flor** por su hijo. Es lógico y natural. Es ley de vida. En las listas de clasificación del Campeonato de España, celebrado recientemente en Sevilla, a muchos habrá pasado desapercibido que en segundo lugar de la prueba cadete K-1 aparezca el nombre de un tal **Víctor Manuel López Iglesias**.

Resulta que ese muchachote es descendiente de un componente de un K-4 legendario en la historia del piragüismo español. Una leyenda. **Díaz-Flor**, a petición de **AGUAS VIVAS**, ha accedido

a escribir diez consejos de un padre campeón, con la experiencia acumulada durante muchos años, dirigidos a un chaval de 16 años que quiere y pretende hacer bueno eso de **tal palo, tal astilla**. Que así sea.

1º.- Mi principal consejo es que sea honesto consigo mismo en todas las competiciones importantes o en todos los actos deportivos en los

que intervenga. Sobre todo, que tenga las ideas muy claras sobre lo que él quiere ser.

2º.- Hay que luchar ante todo y, si elige el deporte, que no esté en esto para perder el tiempo. Si de verdad quiere ser un deportista de élite, lo primero es que debe tener muy claras las ideas y, además ser serio en el trabajo diario y cotidiano.

3º.- Esa seriedad debe plasmarse en una disciplina de saber estar; cuidarse; alimentarse. Todo ese tipo de circunstancias conlleva a

generar un gran atleta. Por ahora, mi hijo es un buen competidor y espero que siga siéndolo.

4º.- Soy muy respetuoso con su entrenador y en cuanto a los consejos deportivos me remito a **Fausto** que es quien le entrena esta temporada. Como padre tampoco tengo que dar muchos consejos a mi hijo. **Víctor** es incapaz de hacer mal a nadie y, sobre todo en las competiciones. Intento transmitirle que sea una buena persona, buen competidor e íntegro, ante todo.

Eslovaquia, el cuarto puesto de España hubo que verlo en fotofinish, y su registro fue de 2"58"07.

El K-4 de España paga el esfuerzo de haber doblado la K-2 de **Manuel Muñoz y Emilio Llamedo**.

Al día siguiente se desarrolla el programa de los 500 m. Se comienza con la final del C-1 500 metros. Dos palistas consiguieron llegar a la misma, **Rafael Menéndez y Manuel A. Martín**. Para **Rafael Menéndez** 500 m no es su distancia, sin embargo quedó segundo, siendo el oro para el rumano **Petru**

El podium de los 3.000 metros K-1. Sonia y Elena conseguían dos medallas. El K-4 que componía Emilio, Fernando, Víctor y Manolo consiguió la medalla de bronce sobre 1.000 metros. Las fotos son de Juan C. Vinuesa.



5°.- Para mí es muy importante que lleve bien los estudios. Puedo decir que cuando la gente me pregunta, siempre digo que la peor nota de **Víctor** es un notable. Hace unos días acaba de cumplir 16 años y ahora está en 2° de BUP. Va un año adelantado. Estoy orgulloso de que haga Piragüismo a muy alto nivel, pero quiero que lo haga con todas las garantías.

6°.- Le digo que se pueden compaginar las dos cosas, pero como el primero que lo ve es él, no tengo motivos para insistirle. No le da



Medallista olímpico

mucha importancia a los resultados académicos. Tengo dos hijos. Al mayor le cuesta y viene con las notas todo aprobado, con una cara de satisfacción que da gusto verle. Este viene con sobresalientes y notables y si no le pido las notas, no me las da, porque es algo que tiene asumido.

7°.- Lo tiene muy claro. Quiere ser licenciado en Educación Física y desea entrar en el INEF por sus méritos propios. No quiere hacerlo por numerus clausus. Con 14 años ya me lo estaba diciendo. Yo creo

que es un adulto precoz.

8°.- Para ser medallista olímpico lo que le digo es que hay que trabajar como un animal y, aunque suene mal, como su padre. Eso significa muchas horas de sacrificio. Trabajo y trabajo. El sacrificio es totalmente necesario en la alta competición. Si la gente no tiene esa capacidad de sacrificio difícilmente llegará a obtener buenos resultados en una Olimpiada.

9°.- Sinceramente, no he tenido nunca en el deporte ni en la alta

competición zancadillas por parte de alguien. Muchas veces las zancadillas se las busca uno mismo. Como yo no he intentado fastidiar a nadie, a mí tampoco me han pagado con esa moneda. Como él eso lo ha vivido no creo que tenga muchos problemas en ese aspecto.

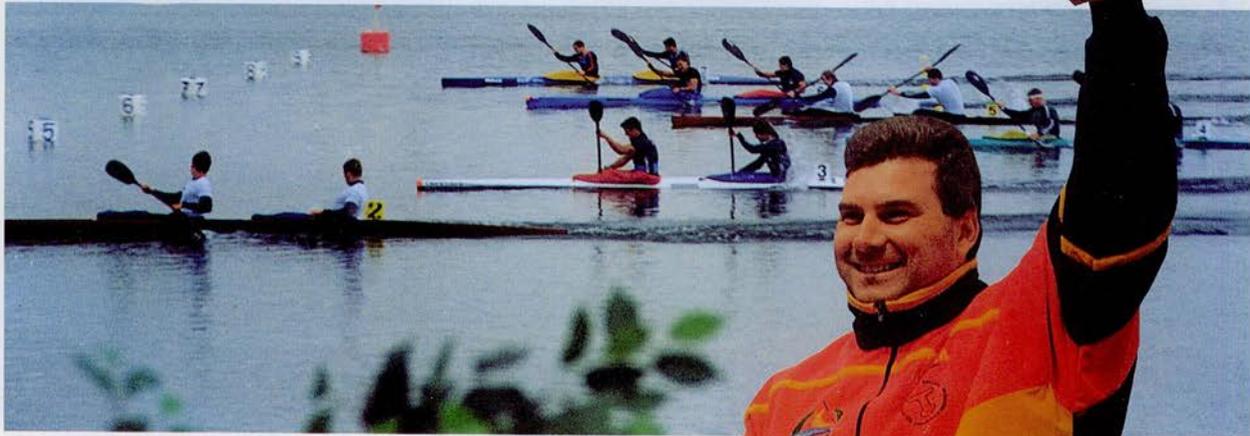
10°.- Dentro del mundo del deporte siempre hay locos. Existen en todos los ambientes, en el piragüismo también. Yo conozco a muchos. Pero le digo que de esa gente hay que pasar un poco. Muchas veces ellos mismos se marginan con sus actuaciones. Lo mejor es no hacerles caso.

Alberto Salinas

Condrat que solamente superó a **Falo** en 44 centésimas.

El volver a revalidar el segundo puesto lo tenía muy difícil, pero hizo una buena carrera y en una excelente final superó al croata **Nikica Ljubek**, de esta forma se sacó la espina de haber sido vencido por el croata en la distancia de 1.000 m.

De la canoa pasamos a la K-1 500m. También tenemos dos palistas en la final, pero aquí se rompe la buena racha. **Carlos A. Leal** le dan dos salidas en falso y queda descalificado. **Damián Vindel** es prudente en la salida y prefiere quedar un poco rezagado para no correr la misma suerte.



Juan C. Vinuesa alza el Trofeo ganado por selecciones. Bratislava es una pista que se le da bien. La foto también es suya.

BIDASOA

Canoe - Kayaks



FABRICACION PROPIA
Material de piragüismo

NUEVA DIRECCION
C/. Gabiria - Industrialdea Pab. 102 - 20305 Irún GUIPUZCOA
Tfno. y Fax 62 61 44

Sobre 3.000 m k-1, los chicos no dieron opción a otros competidores. Leal, Llamado y Manolo Muñoz coparon los tres primeros puestos. Vindel ganó en 1.000 m, K-1 la medalla de oro, a pesar de sus dos grandes rivales. La final de C-1 fue de las más disputadas. Las fotos son de Juan C. Vinuesa.



En el transcurso de la regata no realiza la remontada que efectuó en la final de los 1.000 metros, quedando cuarto a la escasa diferencia de 28 centésimas del checo **Kusak Bohumil**. Esta prueba la ganó el alemán **Raue Ronald**, seguido del húngaro **Jarmy Marton**. Raue fue medalla de plata en el Mundial del año pasado.

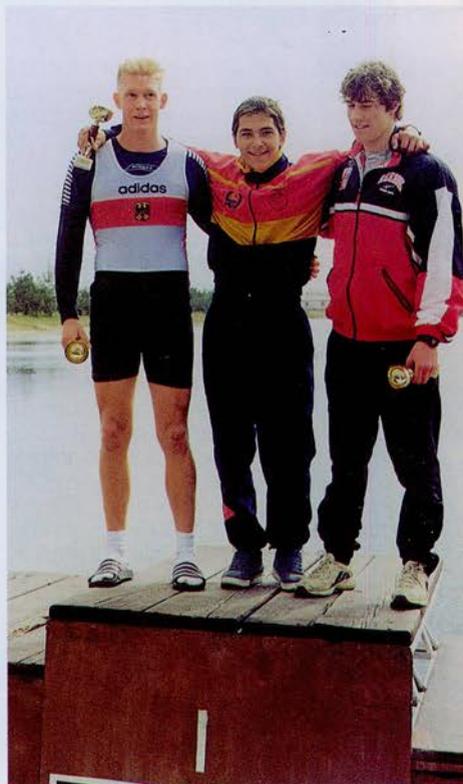
El K-1 500 m Damas sigue la racha

de los cuartos puestos y **Sonia Molanes** queda a 60 centésimas de la eslovaca **Simona Micusikova**. Esta rival, ya es conocida de la regata del año anterior. La prueba la gana la alemana **Wascke Nicole**, y le saca a la española 2"69.

Las dos alemanas que compitieron en esta final fueron medalla de oro en la distancia de 500 m. K-4 del anterior Mundial.

En K-2 Damas, **Sonia Molanes** y **Elena Costa** quedan quintas, se sitúan por delante de nuestras chicas, dos embarcaciones húngaras, la K-2 alemana y las francesas.

La C-2 500 m, siguiendo la racha de los cuartos puestos, quedan a 50 centésimas del tercero, los alemanes **Stefan Holtz-Thomas Luck**, siendo los primeros **Jauk Wilhelm-Kanschin Vitali**, seguidos de los rumanos **Talpa-Malciu**.



Pasamos al K-2 500 m hombres. Entran en la final las dos embarcaciones de España. El K-2 de **Manuel Muñoz** y **Emilio Llamado** quedan terceros siendo superados por los franceses. El segundo K-2 formado por los **López Fernando** y **Victor** quedan cuartos, a escasa diferencia de los terceros.

Terminada la prueba del K-2 los cuatro componentes de estas dos embarcaciones compiten en la prueba de K-4 500 m. Y a pesar de doblarse quedan terceros con un tiempo de 1"32"43 detrás de Alemania 1"31"17 y Eslovaquia.

El domingo por la tarde comienzan

las pruebas de fondo de 3.000 ms, compitiéndose solamente en embarcación individual.

En K-1 Damas, **Sonia y Elena** suben al podium, en el segundo y tercer puesto.

La regata fue animada por la lucha de **Sonia Molanes** con la eslovaca **Simona Micusikova**, venciendo esta en el sprint final.

En C-1 **Rafael Menéndez**, queda segundo, se lleva su tercera medalla de plata. Tuvo que luchar contra los rumanos **Petru Condrat** y **Gabriel Talpa** que supieron hacer una labor de equipo.

Xoxé Vales quedó quinto. Detrás y delante de los dos eslovacos, que también supieron hacer su labor de equipo. El problema más grande de los españoles es que no supieron realizar la labor de equipo, sino que se entorpecieron entre ellos y en la ciaboga **Manuel A. Martín** colisionó con **Nicolás Barreiro**, girándolo delante de la boya, y por esta razón fueron descalificados ambos.

La regata se cierra con la prueba del K-1 3.000 m. siendo la más bonita y espectacular. La participación superó los treinta palistas, y a pesar de no haber pontón de salida se efectuó correctamente, no como ocurre en España donde palistas y árbitros terminan aburriendo al público.

Los españoles coparon los tres puestos del podium, siendo primero **Carlos A. Leal** con un tiempo de 12"14"95. Segundo, **Emilio Llamedo** a cuatro segundos y tercero **Manuel Muñoz**.

La remontada de **Manuel Muñoz** para lograr esta tercera plaza fue impresionante y nadie podía pensar que, estando en el pelotón de atrás pudiera enganchar la cabeza y por 1"38 **Damián Vindel** no pudo ser cuarto, quedando relegado al quinto puesto.

Las condiciones climatológicas fueron francamente malas con bastante viento, lluvia y frío. El equipo español que ha competido hace pocos días en el Campeonato de Invierno está mejor en las distancias de 1.000 y 3.000 m que en la distancia de 500 metros.

Es la primera vez que participa el equipo australiano y los japoneses presentan un equipo numeroso.

Los japoneses han acudido con un equipo masivo y nuestro amigo **Asao Takayama** ha estado muy pródigo en presentes y regalos, pero el ídolo del equipo japonés ha sido **Niko Barreiro**, todos los canoistas nipones le han hecho ciento de fotografías y le han esta-



do haciendo consultas sobre la técnica de canoa. **Niko** se entiende a la perfección con los hijos del Sol Naciente.

Se ve la labor y esfuerzo en la preparación del K-4, a Alemania donde cada club intenta tener el K-4 nacional. Por otra parte, los eslovacos tienen dos K-4 que están a un gran nivel, que palean con buena técnica y han seleccionado palistas idóneos para esta modalidad.

En la canoa, está claro que los rumanos y húngaros trabajan muchísimo sobre la C-4; las dos C-2 de estos países, han utilizado esta embarcación en muchas sesiones de entrenamiento.

El contacto que tienen nuestros entrenadores con otros de diferentes países es muy importante para el intercambio de ideas, de experiencias y estrategias.

La asistencia de los alemanes, italianos y franceses ha sido masiva y los alemanes se desplazan con furgonetas cuyo viaje supone doce horas. Los alemanes tienen otro segundo equipo de juniors, que competirá en la Copa del Mundo y

En K-2 Muñoz y Llamedo por un lado y Vindel y López por otro lograron un fabuloso doblete para nuestro equipo. La foto es de J.C. Vinuesa.

reservarán el primer equipo para el Campeonato Europeo, que para ellos es la prueba más importante. Los rumanos han dividido el equipo y en Bratislava ha participado el primer equipo de canoa, mientras que el primer equipo de Kayak y Damas compitió en Polonia.

El trato de la federación eslovaca ha sido excelente y hay que agradecer al **Sr. Lubomir Kadnar** y **Miroslav Haviar** su cordial hospitalidad.

Eduardo Herrero

De Aranjuez a Lisboa, en piragua

Una forma ORIGINAL de VISITAR LA EXPO 98



donde cultura y deporte se dan la mano

¡Vamos a la Expo 98!. La sugerencia es, si cabe, más atractiva, porque el viaje al país hermano se hace por el río Tajo. Este programa se llama En piragua, Aranjuez-Lisboa y tendrá lugar desde el 12 hasta el 26 de Julio.

El período de inscripciones en la sede de la Federación Española finalizó el 30 de junio. Sólo han sido cincuenta los privilegiados, pues ése era el tope máximo para participar en este programa de Eurathlon 98.

Esta manifestación deportiva afronta el reto de los grandes ríos tranquilos y caudalosos. Es apropiada para todos los ciudadanos europeos, sin distinción de sexo, raza o capacidad física, con una edad mínima de 18 años.

La convocatoria, inicialmente, estaba pensada para todos los aficionados al deporte del piragüismo, incluidos en este apartado deportistas europeos afiliados a las federaciones pertenecientes a la Asociación Europea de Canoa.

Además de la piragua, a los participantes se les ha aconsejado que no se olviden de una tienda de campaña, saco de dormir, colchón aislante, chubasquero y alguna gorra, porque van a ser 14 días

de calor y sol. En definitiva, 14 días de aventura en el Tajo.

Los organizadores han previsto que el programa de actividades no sea exclusivamente deportivo, sino que también tendrá un claro fondo cultural. Para comenzar, la partida será desde Aranjuez, donde la cultura y la belleza del paisaje se dan la mano. Además de un paseo en piragua por la zona, con un recorrido de 15 kilómetros, los participantes tendrán la ocasión de visitar el Palacio Real, la Casa del Labrador, el Museo de Falúas y los jardines reales. Un prodigio de la naturaleza.

La tercera jornada será desde Toledo hasta Talavera de la Reina, con un trayecto de 45 kilómetros y ya a pie se podrá recorrer todo el conjunto histórico monumental de la Ciudad Imperial.

El 16 de Julio tiene previsto para los participantes, quizás la zona más interesante del viaje, con el paso del Parque Natural de Monfragüe, verdadera joya de lo

que fue el ecosistema del Bosque Mediterráneo. En el aspecto cultural, destaca la visita a la ciudad de Cáceres, declarada por la UNESCO en 1986 ciudad monumental.

Tres días más tarde, ya en aguas portuguesas se podrá contemplar la ciudad de Gavião. De allí ya se pasa a Constancia y Santarém, donde el románico-gótico y el renacentismo se juntan armoniosamente.

Navegarán los participantes en un gran espacio abierto, encontrándose con Vila Franca de Xira, la ciudad del Tajo, los caballos y los toros, reserva natural del Estuario del Tajo. Ese mismo día se hará entrega de un manifiesto de adhesión a los promotores de la Expo 98, en Lisboa. El 26 de Julio es la fecha elegida para el regreso a Aranjuez, donde los participantes no tendrán más remedio que cambiar la piragua por otros medios de comunicación, que les llevarán a sus puntos de origen.

A. Salinas

TODO
MARATHON

BANYOLES lago mágico



VII Mitja maratón del Pla de l'Estany

Una más, se ha celebrado una nueva edición de la **Mitja Marató** de piragüismo en Banyoles. Este pasado 2 de mayo se dio la salida de lo que ha sido la 8ª convocatoria de esta regata de medio fondo, que en esta ocasión contó con la mayor participación de su historia. En ella compitieron palistas de Clubs de las Autonomías de Madrid, Murcia, Valencia, Mallorca, La Rioja, Cantabria y Castilla-León, así como la totalidad de Clubs de Catalunya.

A pesar de que la previsión meteorológica era adversa, una vez más el tiempo se alió con la organización, y permitió que la regata transcurriera con ausencia de viento, y con una calidad de agua excelente para la práctica del piragüismo.

Las 98 embarcaciones participantes, K-1, K-2 y C-1, ofrecieron un magnífico espectáculo en la lucha por conseguir la primera posición. Después de dar una vuelta al perímetro del lago, de aproximadamente 5.500

metros, los palistas tuvieron que enlazar un circuito de 1.600 metros sobre el que dieron tres vueltas antes de cruzar la línea de meta.

Los ganadores absolutos en categoría K-2, fue la pareja formada por **Pau Figueras** y **Lluís González** del Club Natació Banyoles, con un tiempo de 44.51.46, en K-1 se impuso el palista del P.P. Antella **Benjamín Cerdà Micó**, y en C-1 ganó **Pedro Areal Abreu** del Club Amigos del Remo de Zamora.

Con la entrega de trofeos se despidió la prueba hasta la próxima edición, en la primavera de 1999, que la organización espera vuelva a ser récord de participación en cuanto al número de piragüistas y a la cantidad de Clubs inscritos.

Sin duda, con esta regata los piragüistas de las distintas Comunidades han descubierto uno de los mejores campos de regatas de la península, en lo que se refiere a la calidad de agua, el clima, unas magníficas instalaciones y un paisaje incomparable enmarcado entre el Mediterráneo y los Pirineos.

Club Natacio Banyoles

El Lago, un atractivo más para esta Regata. Las fotos han sido cedidas por el propio Club de Banyoles.

PARA HACERLO MEJOR

MAS PRENSA

La Federación Gallega aparece de nuevo en el Kiosko fantástico del piragüismo. **Piragüismo en Galicia** es una revista de buen trazo que lanza esta Federación, que ya tuvo, en otro tiempo, tentativas similares.

Su contenido, fundamentalmente gallego, alcanza dimensiones nacionales por la propia proyección de esta federación y sus gentes.

La otra publicación que ve la luz a la sombra del Bidasoa, es **Santiagotarrak, Kirol Elkarteko Boletina**, más local, pero no por ello menos interesante, abierto a todos, invita a la colaboración y ofrece información de interés general.

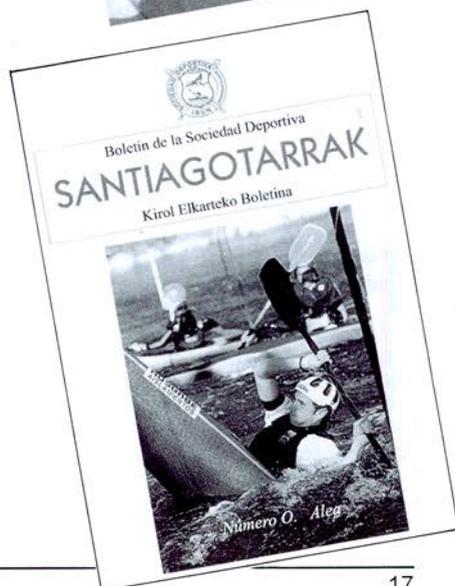
Desde Aguas Vivas nuestro saludo y sincero aplauso para la tarea que emprenden.

ALGO INCREIBLE

POR BURRERIAS

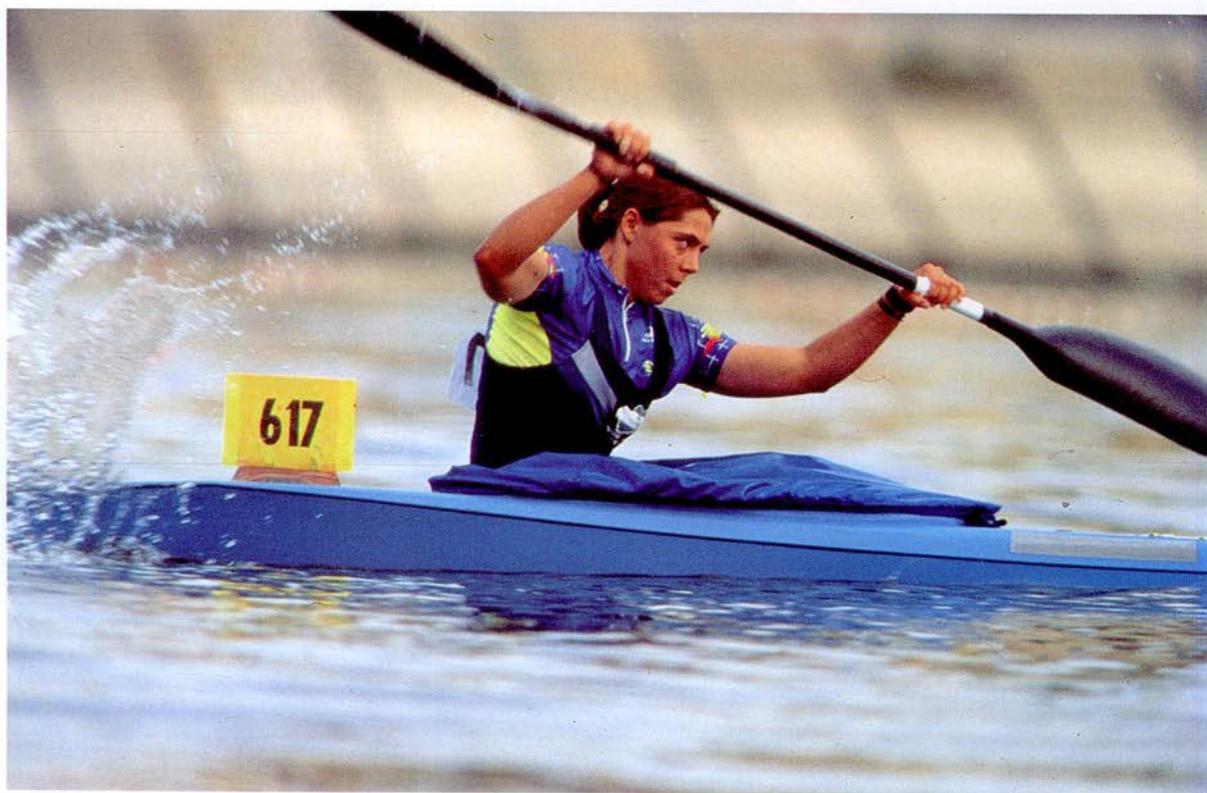
Fue en Sevilla, durante la celebración de la Copa de España de Pista, con participación de palistas de más de 70 Clubs, todo al más alto nivel, pero no se pudieron aguantar, se lo pidió el Juez Arbitro, se lo pidió el locutor y se lo pidió toda la orga-

nización, pero a estos dos imbéciles se lo pedía el cuerpo y se arrancaron por burrerías en medio de una competición de piragüistas que aman y siente el remo como algo suyo, cuando está sano.



Beatriz Manchón, sevillana mundial

FAVORITA en su FEUDO



Mi objetivo principal es conseguir medalla en los Juegos Olímpicos de Sidney

Prácticamente, sale de su casa, cruza la calle y ya se encuentra en el Centro de Alto Rendimiento de La Cartuja. Sevillana, **Beatriz Manchón** decidió un día seguir los pasos de su hermana y le ha cogido tal gusto al piragüismo que ya no se baja de la embarcación. Tiene la suerte de vivir en Sevilla, por lo que se pasa

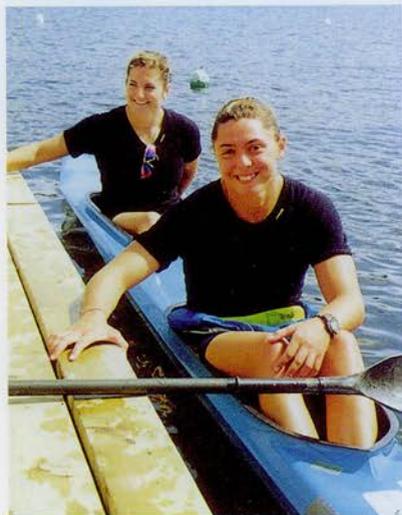
concentrada casi todo el año a las puertas de su hogar.

Aclara que ahora no ha pasado una semana de descanso en casa, sino que tenemos una semana de trabajo en casa, que suele ser un poco menos intensa que el trabajo en equipo, pero de descanso, nada.

Eso quiere decir que el seleccionador femenino español a sus pupilas les ha mandado deberes para casa. **Hombre, claro, con la diferencia que tienes tu propio horario y te puedes organizar algo mejor. Los entrenamientos los adaptas al horario de la Universidad o de lo que tengas que hacer.**

Campeona de Europa y bronce en el último Mundial, no tiene tiempo ni para descansar en su casa.

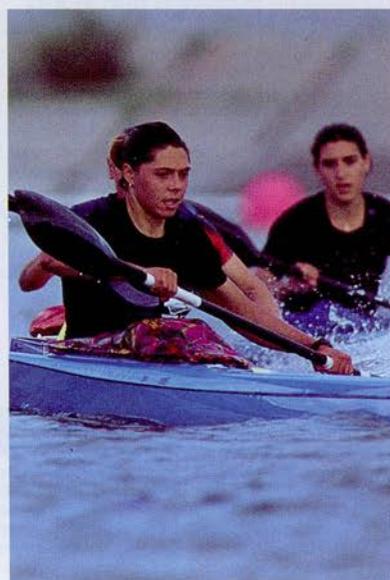
Las fotos son de J. Soriano.



Campeona de Europa la temporada pasada y bronce en el Mundial de Canadá, **Beatriz** sabe que para mantener la progresión que lleva desde hace cuatro años, no hay más remedio que esforzarse al máximo, incluso llevando deberes para casa. **Está claro que es difícil llegar, pero es más complicado mantenerse. Para eso hay que tener mucha constancia. Es fundamental el trabajo en casa, y, por supuesto, en las concentraciones.**

Admite que para triunfar en el piragüismo y en el deporte, en general, el sacrificio es el menú diario de cualquier deportista. **A veces, la cabeza falla un poco. Estás muy agobiada y tienes ganas de irte, pero, al final, manda la cordura y continúas en lo que más te gusta.**

En esta temporada, **Beatriz Manchón** ha sido la piragüista más galardonada. En Andalucía y la propia Federación Española han tenido el detalle de elegirla la mejor del año. **Esas metas no te las planteas nunca, pero cuando llegan, las recibes como un regalo y te animan a seguir adelante.** Bien alto puede decir que es profeta en



su tierra, donde se entrena y, además es reconocido su trabajo.

Aunque, **Beatriz**, la verdad sea dicha, no se estaciona únicamente en esos premios morales. **Está claro que si se consiguen medallas, al menos, que sirvan para mejorar las condiciones de entrenamiento. Es lo único que pedimos.** Los medios que ahora tienen **Beatriz** y sus compañeras de selección **son mejorables.**

No le entra en la cabeza que el objetivo principal de su preparación no sea los Juegos Olímpicos de Sidney. **Otra meta que no sea ésa, no es tan importante. No sé lo que se plantea el selecciona-**

dor nacional, pero el objetivo final es la próxima Olimpiada, aunque en el camino hay otras competiciones importantes.

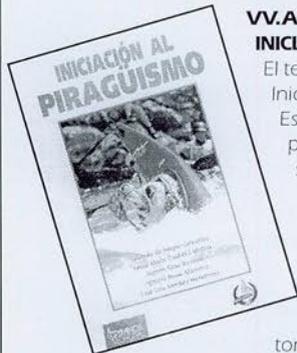
Reconoce, dada ya su experiencia, que conseguir una medalla en una competición de alto nivel es una prueba de alta logística. **Te juegas el trabajo de cuatro años en un minuto y medio. La gente, a veces, no se entera de todo eso. En los puestos intermedios influye mucho la suerte, porque, en ocasiones hay una diferencia de décimas de segundo entre coger medallas o no cogerlas.** Este año, después de todo lo que hemos conseguido, no lograr medalla en el Mundial puede ser para algunos, todo un fracaso.

Ha formado una buena sociedad de intereses con su compañera de preparación, **Izaskum Aramburu.** El K-2 femenino, ahora mismo, es la mejor baza que posee el piragüismo español. **Hasta que no se demuestre lo contrario nos hemos compenetrado bastante bien.** Por ese motivo, estas dos piragüistas han sido galardonadas en la Gala, que hace poco se celebró en Madrid. Enhorabuena a la pareja de moda.

Alberto Salinas

Bibliografía básica

PIRAGÜISMO



VV.AA.
INICIACION AL PIRAGÜISMO

El texto oficial del curso de Iniciadores de la Federación Española de Piragüismo, pretende que su contenido sirva para aprovechar al máximo las posibilidades que este deporte ofrece, sin renunciar a que el lector se introduzca en el campo de la enseñanza de piragüismo y tome contacto con la enorme

oferta de actividades que se desarrollan alrededor de nuestra Federación. Está organizado en jornadas, siguiendo la misma estructura del curso de iniciadores. Aborda temas tan variados como: las especialidades del piragüismo, las normas para elegir una piragua y cómo mantenerla, la estructura de nuestra Federación, orientación al futuro enseñante sobre qué enseñar y cómo enseñar, servir como guía del autoaprendizaje. Termina dando una muy útil y exhaustiva información sobre las numerosas competiciones y actividades que se realizan en nuestros ríos, embalses y costas. 1997. 17 x 24 cm. 200 págs. Nº 11056. Ptas. 1.500.

ENTRENAMIENTO



Varios
BASES TEORICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Recopilación de aquellos temas relacionados con la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Cualidades físicas. Cualidades coordinativas. Técnica Deportiva. 1996. 17 x 24 cm. 512 págs. Nº 10.597. Ptas. 4.500.



Varios
PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Aplicación práctica del proceso de planificación en el deporte. Organización de las estructuras intermedias en el entrenamiento deportivo. Modelos de planificación deportiva. 1996. 17 x 24 cm. 174 págs. Nº 10.598. Ptas. 2.300.



Varios
PRUEBAS PARA LA VALORACION DE LA CAPACIDAD MOTRIZ EN EL DEPORTE

Aportar instrumentos de evaluación de las principales capacidades, funciones, condicionales y constitucionales. 1996. 17 x 24 cm. Nº 10.733. Ptas. 2.500.



Año, V.
PLANIFICACION Y ORGANIZACION DEL ENTRENAMIENTO JUVENIL

El deporte en edad escolar y su evolución. Bases de la planificación y periodización. Técnicas y metodología. 1997. 17 x 24 cm. 224 págs. Nº 11.136. Ptas. 2.500.

ACTIVIDADES NATURALEZA



Pinos, M.
ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA

Un libro práctico para integrar las actividades en la naturaleza en el currículo de Educación Física Objetivos. Contenidos. Sesiones por ci-

dos. 1997. 14 x 21 cm. 188 págs. Nº 10829. Ptas. 1.600.



Pinos, M.
GUIA PRACTICA DE LA INICIACION A LOS DEPORTOS EN LA NATURALEZA

Deporte de orientación. Bicicleta de montaña. Senderismo. Escalada, espeleología y barranquismo. Supervivencia

deportiva. Tiro con arco. 1997. 14 x 21 cm. 220 págs. Nº 10824. Ptas. 1.600.



Pinos, M.
ACTIVIDADES Y JUEGOS DE E. FISICA EN LA NATURALEZA
GUIA PRACTICA

Un amplio catálogo de actividades y juegos para excursiones, acampadas,

campamentos y colonias. 1997. 14 x 21 cm. 220 págs. Nº 10823. Ptas. 1.600.

RESISTENCIA



Navarro, F.
LA RESISTENCIA

Tipos de resistencia, la metodología del entrenamiento para su desarrollo, la programación del entrenamiento según las necesidades de las especialidades deportivas

y la utilización del entrenamiento en condiciones especiales. 1998. 17 x 24 cm. 500 págs. Nº 10987. Ptas. 4.000.

Unidades	Número	Artículo	Ptas.

Nombre o razón social

Domicilio nº piso

C.P. Población

Provincia Tfno. C.I.F.

El pago se realizará de la siguiente forma (más gastos de envío)

Contra reembolso

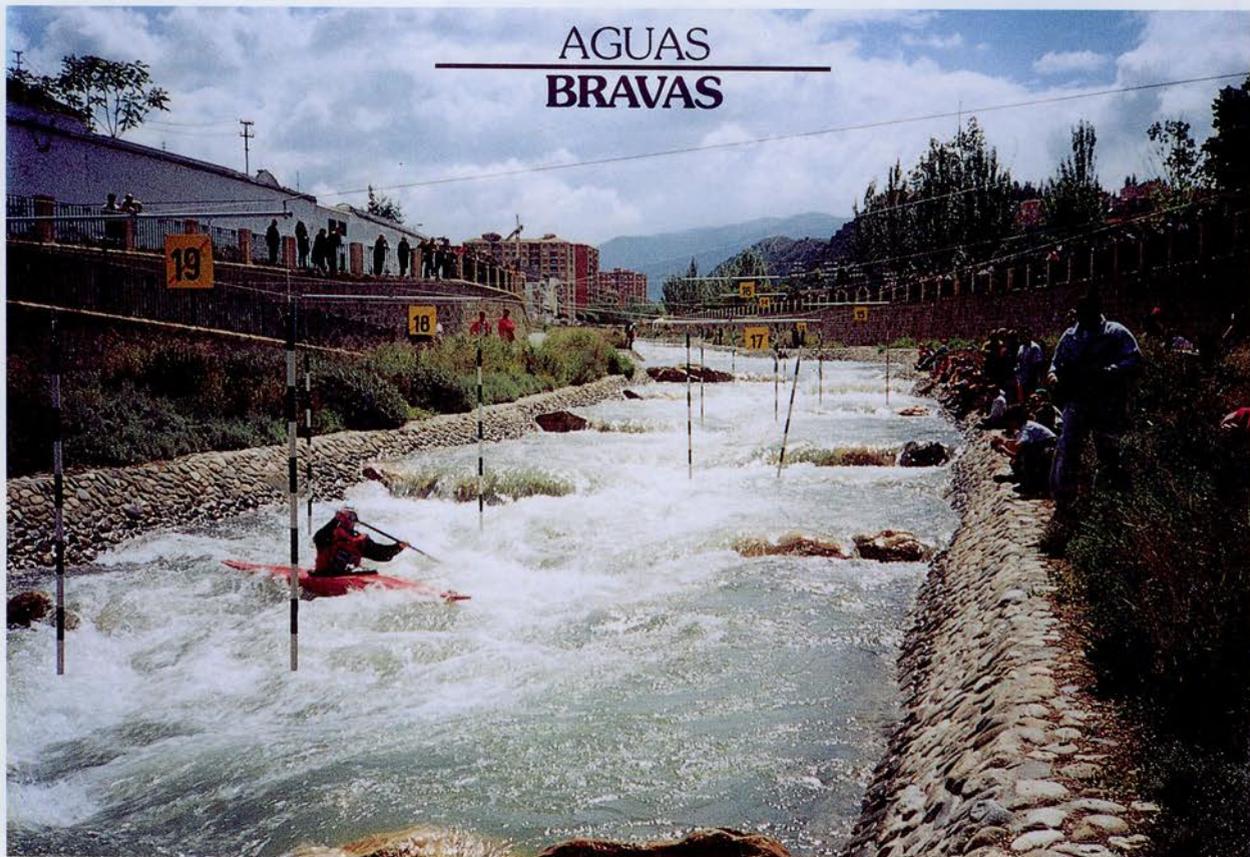
Tarjeta de crédito: VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS

Nº tarjeta:

Fecha de caducidad:

Firma

Enviar a: Gymnos, Librería Deportiva Gymnos. García de Paredes, 12. 28010 Madrid
Tfno.: 91-447 82 97 - Fax: 91-447 18 56



Nuevo canal en Granada

SLALOM al mas puro estilo ARABE

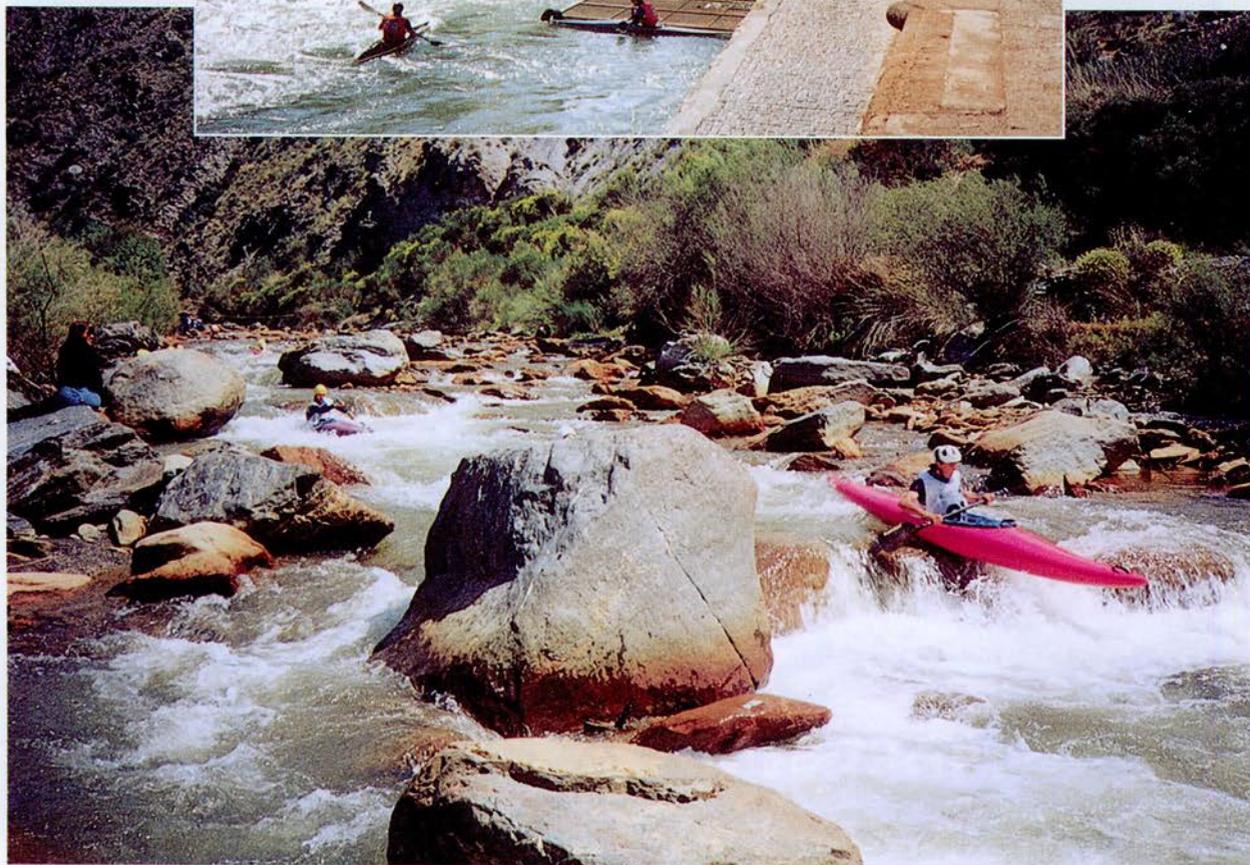
En mayo de 1998 ha tenido lugar una Copa de España de Slalom en el nuevo Canal de Slalom, recientemente construido en la histórica ciudad de Granada, especialmente conocida por el maravillosa Palacio de la Alhambra.

El río Genil ha sido canalizado a lo largo de 3,5 Km. en la parte de arriba del casco urbano con más pendiente. Se ha conseguido desarro-

llar un proyecto de piragüismo que permite ofrecer al mismo tiempo competiciones y actividades de recreo. La instalación tiene la posibilidad de usar las duchas, aseos y campos del Centro Deportivo de Bola de Oro.

El agua llega directamente de Sierra Nevada y Mulhacen (3.482 m, el pico más alto del continente español). Los canales Damm pue-

Se hizo realidad un proyecto iniciado hace ya algunos años por esta Federación. El canal de slalom de Granada, situado prácticamente en el centro de la ciudad, se estrenó con una prueba de la Copa de España y atrajo a un nutrido grupo de entusiastas seguidores y a los mejores palistas de la modalidad. Con esta competición se abren unas perspectivas de futuro realmente atractivo. Con un poco de atención y la buena disposición que tiene el Municipio no tardará en brillar por méritos propios. El canal de slalom tiene 330 metros. Su anchura oscila entre 8 y 16 metros.



den asegurar alguna regulación para las competiciones. Incluso se puede utilizar el canal en épocas de sequía mediante un sistema de bombeo que proporcionará al menos un mínimo de corriente necesaria para las actividades de piragüismo.

Para crear los obstáculos de las aguas bravas se han utilizado piedras naturales combinadas con paredes de madera movibles. Un camino peatonal permite el acceso al agua en ambas margenes. La

decoración con plantas aromáticas le da un toque especial de esencia natural a las orillas.

En breve, este canal estará bajo la dirección del Municipio para promocionar el slalom en el sur de Andalucía y celebrar competiciones. También se desarrollarán actividades de recreo en el río, además del ya conocido turismo establecido, reducido al esquí alpino, visita de monumentos árabes y playas turísticas. La Federación Andaluza

Un Canal de Slalom en medio de Granada es una buena garantía para los amantes de Aguas Bravas. Las fotos son de R. Ganyet.

de Piragüismo tiene en estos momentos unas buenas perspectivas para el desarrollo de la modalidad de slalom en Granada, como ya está haciendo con aguas tranquilas en la ciudad de Sevilla.

Ramón Ganyet



EL MASAJE ANTERIOR Y POSTERIOR AL ENTRENAMIENTO EN COMPETICIÓN

A) INTRODUCCIÓN.

Agradezco al Dr. Claude Goubault y al CTI Gérard Lacroix por haber confiado en mí para que presente una corta ponencia sobre el masaje en el medio deportivo.

El masaje en medio deportivo es una técnica ampliamente practicada por los fisioterapeutas integrados en el equipo médico-técnico y que es apreciado por la mayoría de los atletas que desean eliminar rápidamente la CPK que genera en el tejido muscular la preparación física moderna (por ejemplo, las sesiones lácticas y los programas de musculación combinados).

Los masajes pueden parecer técnicas ya superadas teniendo en cuenta los diferentes aparatos sofisticados, ahora bien, los adeptos a las técnicas manuales como Cyriax, Vogler, Wetterland, Teirichleude y Dicke, han hecho evolucionar el masaje a un nivel que le coloca en primera línea de combate contra los dolores y el agotamiento deportivo.

En esta ponencia, no voy a hablar mucho tiempo de todas las técnicas que van desde el simple roce al masaje reflejo, pero presentar, al final de este texto una corta película en la que se pueden ver las técnicas empleadas con más frecuencia en el centro de entrenamiento de Poitiers así como un extracto de una cassette que dar más información sobre el drenaje linfático.

B) EL MASAJE: SUS EFECTOS, SU CAMPO DE ACCIÓN, SUS INTERESES Y SUS INCONVENIENTES.

1. Historia.

El masaje no es una técnica nueva, ya fue practicado antes de Jesucristo en China para la higiene corporal, en la India por Brahma (antepasado de los fisioterapeutas), en Grecia y en Roma donde tenía una connotación más bien erótica.

En Francia, siempre con retraso a causa de los prejuicios religiosos, el masaje no fue reconocido verdaderamente hasta 1946 mediante la creación del diploma de Estado de masajista, fisioterapeuta.

2. La piel.

Algunas palabras sobre este órgano que va a soportar las manos del masajista:

- su superficie es aproximadamente 150 m² para una persona de 1'65 m;

- su espesor varía según las zonas y alcanza un

máximo de unos 4 mm (dermis y epidermis) en las plantas de los pies.

- sus papeles:

- * protección mecánica (es la envoltura exterior del cuerpo),
- * protección antimicrobiana,
- * protección térmica,
- * protección eléctrica (está cargada negativamente),
- * protección antiluminosa (protege de los rayos infrarrojos y ultravioletas),
- * protección contra los agentes químicos (pero es permeable para determinados productos),
- * protección contra la pérdida de agua.

- sus funciones:

* es un órgano sensorial, cada zona de la piel tiene su representación cerebral en la zona del rea somatosensitiva que ocupa el parietal ascendente. La piel transmite las sensaciones táctil y dolorosa y proporciona múltiples informaciones, particularmente por la planta de los pies informa sobre las aceleraciones angulares de nuestro cuerpo con respecto a la superficie (firme, movable, lisa) que nos soporta.

* es un órgano vasomotor que puede reaccionar a las maniobras del masaje, siendo ésta la función más importante de la piel; en efecto, la regulación circulatoria cutánea tiene importancia para la nutrición general, para la circulación visceral profunda, para la regulación térmica, para el estado de plenitud o de depleción de la red vascular general y finalmente para el funcionamiento mismo del corazón. Mediante mecanismos reflejos simples y rápidos (monosimpático) y por la puesta en acción del sistema simpático que libera hormonas vasomotoras tales como la adrenalina y la acetilcolina, el masaje va a actuar sobre la regulación del débito sanguíneo a nivel superficial y visceral. Pero ya estamos invadiendo el capítulo siguiente.

3. Efectos del masaje.

a) Acción sobre las zonas metamórficas de Head.

Es preciso saber que existen áreas de repercusión dolorosa descritas por Head que se sitúan a nivel de la piel y que corresponden a órganos profundos (por ejemplo, la angina de pecho se caracteriza por un dolor en el brazo izquierdo). Estas áreas se llaman dermatomas y basta con anestesiar la zona cutánea dolorosa para atenuar la percepción consciente de un dolor visceral (Mackenzie, Lemaire, Danielopolu).

b) Acción sobre la vasomotricidad.

Cuando el masaje se reparte sobre una superficie amplia de piel, son excitadas un número considerable de terminaciones nerviosas. Las reacciones vasculares subcutáneas son más o menos intensas. Se sabe que los vasos cutáneos y subcutáneos contienen más de un cuarto de la cantidad total de sangre. A los impulsos vasoconstrictores de origen simpático suceden sin tregua los impulsos vasodilatadores causados por los reflejos antidrómicos en el punto de salida sensible. El masaje provoca pues un equilibrio reflejo vascular entre la circulación profunda y la superficial.

c) Acción hormonal.

El masaje provoca la liberación de una hormona llamada colina que una vez liberada, hace sentir su acción en la profundidad, es decir en el ámbito de los músculos esqueléticos cuyo tono disminuye cuando ha sido aumentado por una lesión cualquiera. Este es el caso cada vez que hay una contracción refleja. Otros fenómenos complejos son accionados por las manos del masajista, pero por no sobrecargar esta ponencia no los describiré.

d) Efecto mecánico del masaje sobre los líquidos intersticiales.

Algunas zonas del cuerpo tienen tendencia a retener el agua en los espacios intersticiales cuando la presión hidrostática empuja el agua de la sangre hasta estos espacios. El medio lagunar tiene un papel regulador de la constitución de los tejidos, un papel depurador y otro nutriente para las células del organismo. El agua lagunar presionada por el masajista puede volver de los tejidos a la sangre y esto ocasiona la desaparición de algunos edemas. Así mismo mejorando las condiciones circulatorias el masaje facilita el trabajo del corazón.

e) Otros efectos.

Los demás efectos del masaje son expuestos a general para su conocimiento y no necesitan una explicación adicional:

* el masaje dispone de los músculos para la acción cuando precede al ejercicio llevándoles una mayor cantidad de sangre y calentándolos ligeramente;

* favorece el éxodo de los desechos musculares y

previene las tensiones y contracciones

* acelera la reparación de los tejidos lesionados, según Castex, limpiando una parte de los materiales lesionados;

* un masaje continuo dirigido sobre un tronco sensitivo ejerce a largo plazo una acción anestésica.

4. Inconvenientes del masaje.

El masaje deportivo se puede experimentar de forma muy diferente según sean los sujetos. En efecto, es preciso respetar las reacciones del deportista al masaje, ya que éste puede notar sensaciones desagradables tales como cansancio general, impresión de reblandecimiento, piernas "de algodón" e incluso irritación de la dermis (foliculitis). Por consiguiente, parece juicioso no dar masajes cuando el atleta emite algunas reticencias y por mi parte yo evito un masaje prolongado de más de 30 minutos en la víspera de una competición. En la práctica del masaje, son reglas insoslayables el tomar precauciones con los atletas que presenten lesiones cutáneas, o un sistema piloso importante, así como el respeto de un mínimo de psicología me parece capital. Un cansancio que persista más de 24 horas, un inicio de "estado de choque" y una sensibilidad aumentada de los músculos en estado de defensa, son signos de un masaje mal aceptado.

Un masaje bien realizado puede favorecer la actuación del atleta pero puede resultar desastroso cuando no se han respetado las reglas.

CONCLUSION.

Después de este corto informe sobre las bases del masaje, quisiera insistir sobre el hecho de que no se trata de técnicas simplistas, vacías de sentido y anodinas.

Algunos dicen que el masaje es un "arte", yo diría que es un auxiliar precioso para el fisioterapeuta que, con un contacto privilegiado con los individuos, permite sentir el estado físico y psíquico del atleta. Es un medio que permite la preparación para el esfuerzo, asociado con el calentamiento clásico que Vds. preconizan, y también favorecer "el regreso a la calma" necesario para que las sesiones de entrenamiento sean asimiladas por el organismo.

Próximo capítulo:

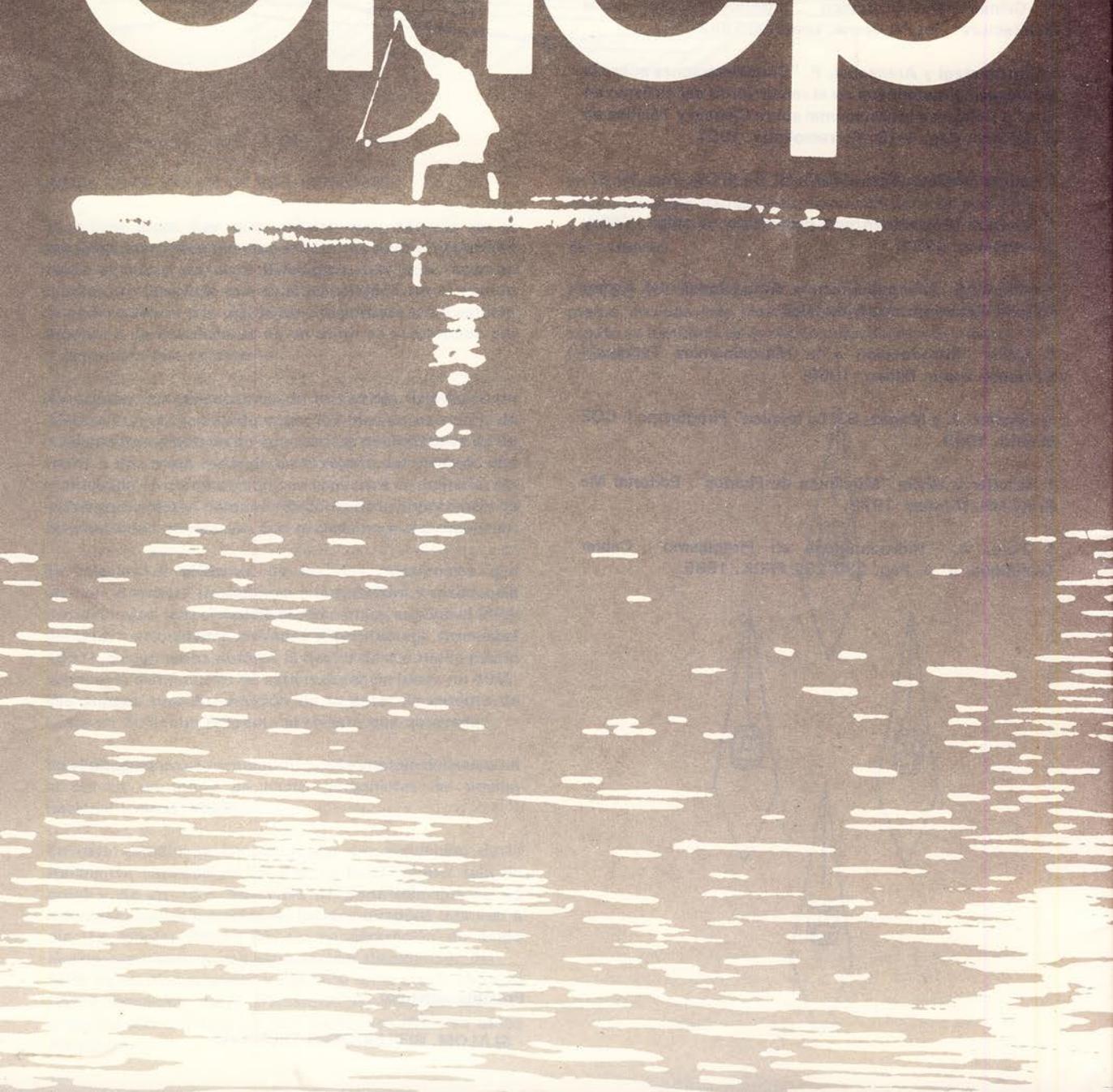
Introducción a la hidrodinámica del Kayak
Autor: Alberto Fernández de las Nieves

BIBLIOGRAFIA.

- 1 * Fernandez B., Terrados N. y Perez-Landaluce J. Valoración funcional en canoistas de elite. *Rev.Medicina y Deporte*.5:47- 49.1989.
- 2 * Marhold G.; Herrmann H.. On some possibilities and problems collecting measuring data for de biomechanical analysis of sporttechniques in flatterwater canoe events. *Biomechanics VIII*, vol.B.p.1053-1064 (1983).
- 3 * Larsson L., Tesch A.. Motor unit fibre density in extremely hypertrophied skeletal muscle in man. *Eur. J. Applied Physiology*, 55: 130-136 (1986).
- 4 * Larsson L., Larsen J., Modest R., Serup B. and Secher H. A new Kayak ergometer based on a wind resistance. *Ergonomics*, 1988, vol 31, No 11, 1701-1707.
- 5 * Prono J.M.; El entrenamiento en barco. *Piragüismo en las autonomias*, nº 7, abril-mayo (1991).
- 6 * Shephard J.. Science and medicine of canoeing and kayaking. *Sport Medicine* 4: M-33 (1987).
- 7 * Tesch A..Physiological characteristics of elite Kayak paddlers. *Applied sports sciences* 8:2 87-91 (1983).
- 8 * Tesch A., Erland B., Kaiser P.. Muscle metabolism during intense heavy-resistance exercise. *Eur. J. Appl. Physiology* 55: 362-366 (1986).
- 9 * Tesch A.,Karin P., Wilson G., Karlsson J. Physiological investigations of swedish elite canoe competitors. *Medicine and science in Sports*, vol 8, nº4, pp 214-218 (1976)
- 10 * Tesch A., Karlsson J.. Muscle metabolite accumulation following maximal exercise.*Applied Physiology* 52:243-246, (1984).
- 11 * Costill DL.Carbohydrates for exercise;dietary demands for optimal performance.*International Journal of Sports Medicine* 9:1- 18,1988.
- 12 * Costill DL. Rayfield R.Kirwan J. et al. A computer based system for the measurement of force and power during front crawl swimming. *Journal of Swimming Research* 2:16-19,1986.
- 13 * Costill DL.Thomas R.Robergs RA. et al. Adaptations to swimming training: influence of training volume. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 23:371-377.1991.
- 14 Yamamoto Y.Mutoh Y.Miyashita M.Hematological and biochemical indices during the tapering period of competitive swimmers. *Swimming science* VIvol.18,243-249, Human Kinetics Books, Champaign, 1988.
- 15 * Sheply B. MacDougall D.Cipriano N.et al. Physiologic effects of tapering in highly trained athletes. *Journal of Applied Physiology* 72:706-711.1992.
- 16 * Neuffer PD.The effect of detraining and reduced training on the physiological adaptations to aerobic exercise training. *Sports Medicine* 8: 302-321,1989.
- 17 * Neuffer PD.Costill DL. Fielding RA.et al. Effect of reduced training on muscular strength and endurance in competitive swimmers. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 19: 486- 490.1987.
- 18 * Fitz-Clarke JR.Morton RH.Banister EW. Optimizing athletic performance by influence curves. *Journal of Applied Physiology* 71: 1151-1158.1991.
- 19 * McConnell GK.Costill DL. Widrick JJ. et al. Reduced training volume and intensity maintain aerobic capacity but not performance in distance runners. *International Journal of Sports Medicine* 14: 33-37,1993.
- 20 * Johns RA.Houmard JA.Kobe KW.et al. Effects of taper on swim power, stroke distance,and performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 10: 1141-1146.1992.
- 21 * Morton RH.,Fitz-Clarke JR.,Banister E*H. Modelling Human performance in running. *Journal of Applied Physiology* 69: 1171- 1177.1990.
- 22 * Houmard JA.Impact of reduced training on performance in endurance athletes. *Sports Medicine* 12: 380-393.1991.
- 23 * Houmard JA. and Johns RA.Effects of Taper on swim Performance. *Sports Medicine* 17(4): 224-232.1994.
- 24 * Houmard JA.Scott BK.Justice CL.Chenier JC. The effects of taper on performance in distance runners. *Medicine and science in Sports and Exercise* 1994.
- 25 * Houmard JA.Kirwan JP.Flynn MG. et al. Effects of reduced training on submaximal and maximal running responses *International Journal of Sports Medicine*.10: 30-33.1989.
- 26 * Houmard JA.Costill DL.Mitchell JB.et al. Reduced training maintains performance in distance runners. *International Journal of Sports Medicine*. 11: 46-52.1990.
- 27 Balsom PD.,Ekblom B.,Soderlund K.et al. Creatine supplementation and dynamic high-intensity intermittent exercise. *Scan.J.Med.Sci.Sports*.3:143-149.1993.
- 28 * Balsom PD.,Soderlund K.Ekblom B. Creatine in Humans with Special reference to Creatine Supplementation. *Sports Med*.18(4):268-280.1994.
- 29 * Fernandez B.Rodriguez M.Perez-Landaluce J.Terrados M.Lesiones en piragüismo. *Archivos de Medicina Deportiva*. 35:315- 318.1992.
- 30 * Terrados M.Fernandez B.Perez-Landaluce J.Anaerobic capacity in elite kayakers. *Medic.Sci.en Sport and Exercise*. 23 n24,106 (suppl.).1991.
- 31 * Terrados N.,Perez-Landaluce J.,Fernandez B. Oxigen cinetics during simulated kayak competition. *Medic. Scien. in Sport and Exercise*.22 nº2, 100 (suppl.).1990.
- 32 Fernández B.Perez-Landaluce J. Resumen de las características fisiológicas del canoe-kayak. *Rev. Comunicaciones Técnicas de la F.E. de Piragüismo*. Vol.1,39-49.1987.

FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
Escuela Nacional de Entrenadores

enepe



TERNERA GALLEGA

Provee a la Selección Nacional de Piragüismo



La "Indicación Geográfica Protegida Terneira Gallega" ampara exclusivamente reses nacidas, criadas y sacrificadas en Galicia. Nuestras razas, nuestro clima que propicia excelentes forrajes, y el peculiar manejo de los animales por los labradores gallegos, hacen esta carne única y apreciada en toda Europa. Terneira Gallega, un producto con historia.



**Sólo si ve estas etiquetas
con la "T" tendrá la seguridad
de que es Terneira Gallega**

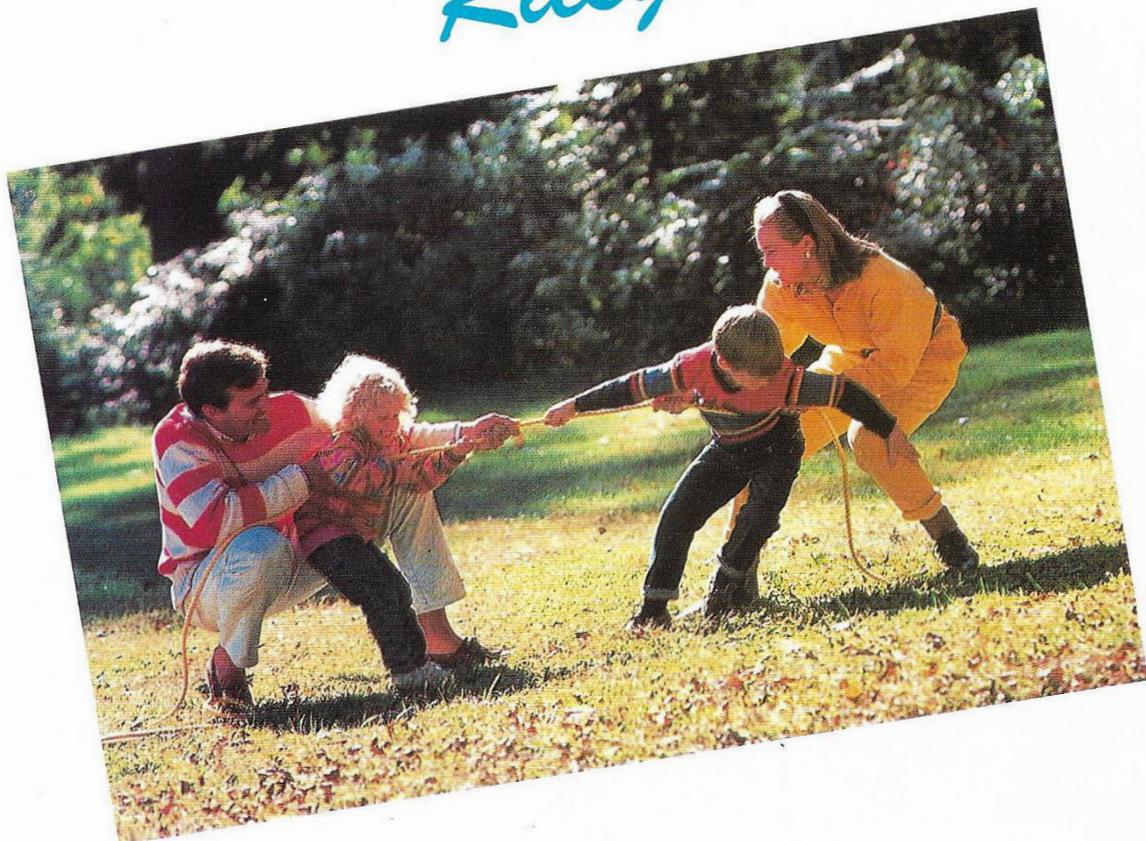


TERNERA GALLEGA
la carne con carné

Tels.: (981) 57 57 86 • 57 48 99 Fax: (981) 57 48 95
Apartado de Correos 2014
15680 Santiago de Compostela • España
Correo Electrónico: consejo@terneiragallega.com
WEB: <http://www.terneiragallega.com>

INDIVIDUAL

Riesgo



*Los esfuerzos que cada día aplicamos a
solucionar nuestras necesidades familiares
tienen una SEGURA RESPUESTA.*

*INDIVIDUAL RIESGO, una fórmula flexible,
de amplias coberturas, razonable coste y
además con beneficios fiscales.*

