

AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



NIKOLAY BUHALOV
El invencible

SEVILLA, DE CAMPEONATO
El canal de la Cartuja brindó por Amigos del Remo Caja Rural

N.º 126

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 federación

El Campeonato de España de Invierno, marca tradicionalmente el inicio de la temporada, curiosamente Sevilla ofrecía una seria alternativa al clásico embalse de San Juan, que está seco. Pero Sevilla tenía algo más que agua, las instalaciones del Canal de La Cartuja, para ofrecer un escenario al piragüista y donde

el público disfrutó con las competiciones.

En slalom, el circuito se ponía en marcha en el Bidasoa, otro clásico, para concluir con la Copa del mundo en el canal olímpico de La Seu d'Urgell, pero eso será mediado el mes de Julio. Antes queda mucho por hacer.



LA FUNCION VA A EMPEZAR

Los fines de semana de la primera quincena de Marzo han sido de intensa actividad piragüística, en el Slalom se dieron cita unos 70 palistas para disputar la primera competición de su Copa, buen ambiente, buena organización y muchas ganas de tirar para adelante. En la pista se han movido 1250 palistas, ellos forman la reserva espiritual de

la pista y son los que son, no hay muchos más. Pero quizás lo más grave a mi entender es la incongruencia de lo que se observa en los resultados de los Campeonatos Autonómicos de Invierno, esos Campeonatos que movilizaron a 1250 palistas de los que casi 900 son de cuatro autonomías. Es incongruente la poca promoción

que se hace en las autonomías **del resto**, en ellas hay poca renovación y causan la misma impresión que una vela a punto de extinguirse; nuestro índice de natalidad es cada día más preocupante, cada día somos más ancianos y prueba de ello es que participan más Senior que Juveniles y más Juveniles que Cadetes.

Aranjuez TRAS LA PISTA

Amigos, es preciso tomar cartas en el asunto y el asunto empieza por la propia competencia, y la competencia de las autonomías está cada vez más enfocada hacia la promoción. Hay sólo **siete** Federaciones que tengan alguna participación en Canoa Cadete o Juvenil y sólo **once** que la tengan en las Damas de estas categorías.

La Federación Española de Piragüismo es consciente de estos hechos y los problemas que acarrear saltan a la vista, pero ¿A quién compete realmente la labor de trabajar con la **cantera**? ¿Quién debe fomentar el piragüismo de base?, los directivos, la F.E.P., este o aquel otro; en el fondo y sin ningún lugar a dudas, si no está el **Prendes**, el **Román**, el **Paredes**, el **Seguín**, el **Antonio**, o el de turno con su ilusión, su vocación, su entrega y su liderazgo no tendremos piragüistas. Nos apoyamos en ellos y en los que son como ellos, pero son pocos y hacen falta muchos más.

En otro orden de cosas y apelando a la seriedad de los entrenadores de los 1250 palistas participantes, con el nuevo sistema de exclusión, han superado el corte 600 palistas que de esta manera se ganaron el derecho a participar en el Campeonato de Invierno; pero, como decía, gracias a la precaución de los entrenadores, se han inscrito 498 palistas, 102 menos de los posibles. De todas las formas pienso que siguen siendo muchos para el Kayak en las tres categorías pero muy pocos para las Damas y la Canoa.

Estas son algunas reflexiones en voz alta, cada uno ha de tener la suya, pero está claro que la **función va a empezar**.

Manolo Pastrana

Puede ser realidad, hay empeño en ello y soplan favorables vientos en el Real Sitio. Entre las cuencas del Tajo y del Jarama, Aranjuez puede contar con un canal para aguas tranquilas.



Emulando a Mechelen

Como consecuencia de la extracción de áridos que se está llevando a cabo en las inmediaciones de Aranjuez, por una empresa privada, se ha originado una zona de lagunas que permite la práctica del piragüismo, sin grandes modificaciones de los terrenos más allá de su situación actual.

Esta coyuntura no es nueva y existen en el mundo ejemplos de pistas de un gran nivel deportivo, que se han originado como consecuencia, precisamente, de estos trabajos, tal es el caso del Canal de Remo y Piragüismo de Hazewinkel, situado en Mechelen, Bélgica, que tuvo sus orígenes en las excavaciones que se

hicieron en su día para extraer arenas.

La zona a la que nos referimos se encuentra situada a unos escasos 500 m. de la ciudad de Aranjuez, en una zona prevista por su Ayuntamiento para realizar un gran parque fluvial, con limitaciones en sus construcciones y grandes espacios abiertos para actividades al aire libre, de expansión y deporte.

La disposición por parte del Ayuntamiento, Direcciones Generales de Deportes de Madrid y Medio Ambiente, son totalmente favorables.

J. R. Inclán

Editorial

IMÁGENES

Cada vez la imagen juega un papel más definitivo en nuestro deporte, tanto luces tanto vales. Ultimamente los más elegantes escenarios de piragüismo han jugado una baza importantísima en favor de la difusión del piragüismo, tradicionalmente ciego.

El Canal de La Cartuja, en Sevilla, brindó unas posibilidades inhabituales durante los últimos Campeonatos de España de Invierno, que resultaron definitivos para que nuestras competiciones fueran difundidas en siete canales de televisión.

Recientemente, una de las televisiones más prestigiosas de Japón, grababa en el canal olímpico de La Seu d'Urgell el programa de máxima audiencia del lejano oriente, **Maravillas del Mundo**, basado en deportes de aventura y al aire libre. Allí se vieron imágenes insólitas del canal olímpico, de la canoa y de la técnica en cada especialidad, una oportunidad única para difundir todas las posibilidades de la piragua, de sus escenarios y de su soporte publicitario.

Una posibilidad imprescindible para darse a conocer y poder ofrecer algo a quien queremos que nos de mucho.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
ENERO - FEBRERO 1993 - Nº 126
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14 - 1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
PORTADA: Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

En el año después

PINTAN COPAS

Cada modalidad celebra este año un circuito, será la manera de incentivar a la concurrencia, encontrar nuevos atractivos en el mundo de la competición y atraer patrocinadores. La Copa de España se disputará este año en pista, slalom y río deportivo.



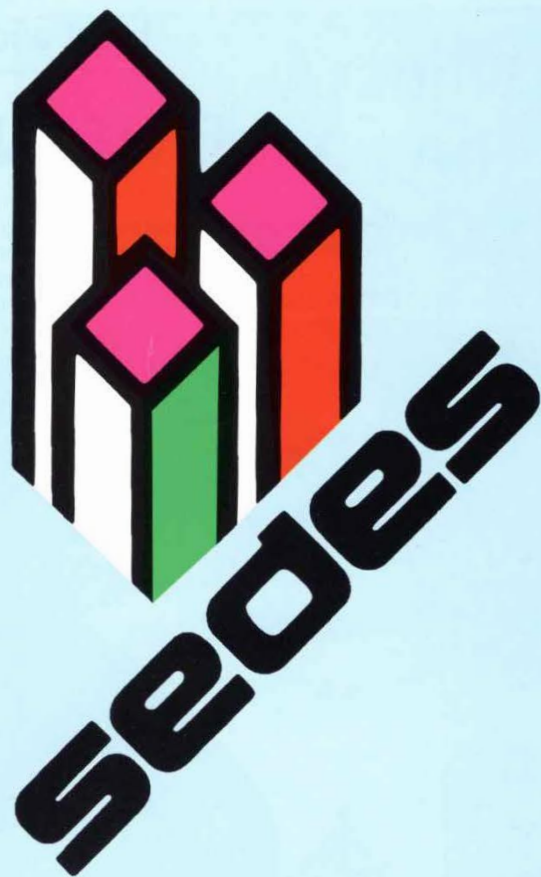
Patrocinio: un nuevo concepto en el piragüismo

Este será un año igual que 1989 e igual que todos los años post-olímpicos. De un lado ilusiones hechas realidad, fracasos, decepciones, homenajes, premios y recepciones, y de otro lado comienzo de una nueva etapa, nuevas ilusiones, cambios, caída de cabezas, apoltronamientos, nuevos valores, desconcerto y continuidad. Son todas ellas situaciones con las que nos encontramos y con las que nos toca vivir; en algún momento me cabe la duda de si somos conscientes cuando ejercemos nuestros derechos, porque tras un período olímpico, con nuestro voto, podemos conducir nuestra piragua hacia donde pensemos sea lo mejor y una vez hecho esto empezamos el nuevo ciclo.

En los tiempos que corren por nuestro alrededor hay una palabra

muy socorrida por los políticos **corresponsabilidad** o responsabilidad compartida, esto es que los problemas y las soluciones están en todo el colectivo y no sólo en una parte.

Desde el punto de vista técnico y como respuesta al grito colectivo de: **¡ya basta!**, está presente en el



con el deporte
asturiano





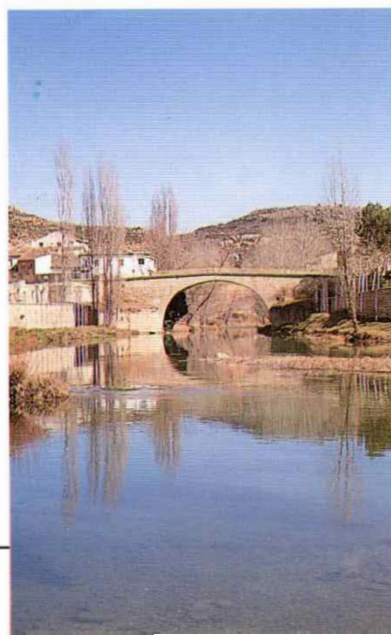
Sevilla, este año en el circuito de Pista. Aguilar de Campoo y Trillo, debutan en la Copa de España de Ríos. Fotos de Manolo Pastrana

nizadoras, en esta línea **Wences** ha roto la primera lanza con la de Descensos y Travesías, encontrando cuatro patrocinadores que junto con la Federación procurarán crear unas competiciones que puedan satisfacer tanto a aquellos palistas que no se hayan clasificado para los Campeonatos de España como a los que, clasificados, quieran participar. No podría pasar por alto los balbuceos de este comienzo sin elogiar la disposición de los que afrontan este reto; los Ayuntamientos de **Trillo** y **Aguilar de Campoo** están literalmente volcados en este empeño por conseguir hacerlo bien y ayudar a los que se citen en sus

La Copa de Ríos en Aguilar de Campoo y en Trillo se suman a las clásicas de Unquera y el Tajo en Aranjuez

ánimo de todos la necesidad de cambios en nuestro sistema de competiciones a nivel estatal. Es preciso mejorar la oferta de competiciones para nuestro colectivo y estas mejoras han de producirse en calidad y diversidad; no todos tenemos que participar en los Campeonatos de pista o de Slalom. En este sentido se intenta mejorar el calendario con la creación de las Copas de España, con ellas se pretende dinamizar más en la medida de lo posible la participación y los objetivos que se plantean técnicos y deportistas. Estas Copas se celebrarían en pista, descensos y travesías, slalom y kayak polo.

Como experiencia fundamental se busca el patrocinio compartido de la Federación con entidades orga-



pruebas y los de **Aranjuez** y **Unquera** que, como veteranos en esta lides, quieren reforzar las suyas con un fuerte empujón económico. Este ejemplo debería extenderse a lo largo y ancho de nuestro calendario, cosa que no dudo llegará.

En el mismo sentido, la Copa de Pista ha de ser más motivadora para técnicos y palistas ya que será uno de los puntos para conseguir la clasificación en el Campeonato de España de Senior. Con ello se

pretende dinamizar más la participación, si bien se han cambiado dos puntos fundamentales:

1º El sistema de competición se realizará con 3 semifinales y una final, eliminándose las eliminatorias y repescas.

Con este cambio estas competiciones se harán en 4 horas con las consiguientes ventajas económicas para los clubs.

2º Se reducen las categorías a Junior y Senior. La categoría Cadete está centrada dentro del Programa 2000 y como tal celebrará en este período las actividades siguientes:

Campeonatos Autonómicos y de España de Invierno.

Regata Nacional de Cadetes (por generaciones). A determinar.

Campeonato Autonómico y de España de Pista.

Campeonato de España de Selecciones Autonómicas.

Concentración en verano y Navidad de Perfeccionamiento - Programa 2000.

La Copa de Slalom quiere nacer con la idea fija de integrarse en el colectivo estatal, extendiéndose a más autonomías y buscando más clubs que practiquen esta modalidad olímpica. En estos momentos son cuatro pruebas localizadas en el País Vasco, Cataluña y Aragón, con la participación escasa pero muy joven y prometedora que aspiran a contagiar un entusiasmo a más piratas de otras autonomías.

El Kayak Polo está teniendo mucho auge en otros países, en el nuestro le cuesta entrar, pero en esta ocasión contamos con el entusiasmo de **Fernando Delgado** y su Federación para empujar con decisión este proyecto que tendrá su primer Campeonato del Mundo en la próxima temporada.

Con estos principios como base, con el entusiasmo de los que empujamos el carro y con la **corresponsabilidad** de todos será realidad en el nuevo período olímpico que **pinten copas**.

Manolo Pastrana



Gente insólita

Un busto de su fundador presidirá el descenso del Sella en Arriondas



Homenaje a Dionisio de la Huerta

Tiene todos los años una cita en el Descenso Internacional del Sella, le gusta supervisar personalmente algunos detalles y se enfada cuando le revientan la salida. Esa impresionante salida que nunca pierde su espectacularidad, ni su grandeza.

Dirige sus ritos y marca su personal carácter. Este asturiano, nació en Barcelona antes que el siglo, y allá por los años 30 ya tenía descubierto el Sella, primero fue un plácido descenso, luego empezaría a crecer para convertirse, en los albores del año 2.000, en el más grandioso punto de encuentro del piragüismo mundial, en la gran fiesta de las piraguas, como **Dionisio de la**

Huerta gusta llamar a su querido descenso.

Reconocido su esfuerzo por todo el mundo, se ha puesto en marcha un popular homenaje, que situará en la Villa de Arriondas, un busto de **Dionisio de la Huerta**, la escultura le ha sido encargada al artista **Miguel Alvarez**, presidirá, como su fundador, todas las salidas del Sella y su financiación será pública.

Será un reconocimiento de cuantos vibran junto a él en el mayor espectáculo piragüístico del mundo, una forma de agradecer su cariño y desvelos por la piragua.

J. R. Inclán

En pista

Campeonato de Invierno en Sevilla



DE LUJO

Un marco espléndido y un público entusiasta disfrutando de una competición en la que los amigos del piragüismo de Sevilla

ofrecieron lo mejor de si mismo para beneficio de un campeonato que al final ganará otros amigos: Los del Remo.

Amigos del Remo Caja Rural se hizo con el título

Sevilla, la Sevilla del '92, la Sevilla de la Expo, vuelve a acoger un Campeonato de España de Invierno. El río Guadalquivir se había convertido en un clásico al igual que la pista de Trasona, casi todos los años se celebraba un campeonato en Sevilla, eran los 70.

Ha tenido que pasar más de una década de sequía organizativa para que, quizás por aquello del cambio, se vuelva a celebrar un campeonato en aquellas aguas.

Un grupo de palistas de los que

disposición para ello, los días anteriores todo eran carreras, líos, reuniones, presentaciones, tirar cables y boyas; pero luego, al final, todo estaba a punto. Allí estaban los pontoneros uno por cada palista participante, los voluntarios, las azafatas ataviadas con el traje típico andaluz, el ¡Preparados ya! y comenzó el XXIV Campeonato de España.

Las Damas Junior fueron las primeras en arrimar la popa de su piragua al impresionante Pontón de Salidas, 100 metros de pontón es



El puente de la Barqueta, todo un símbolo de esta pista de piragüismo.
Foto de Manolo Pastrana

muchos participaron en aquellos campeonatos, guiados por el nuevo Presidente, y toda su Junta Directiva han arropado con todo el cariño del mundo esta idea para que se note la diferencia y para ello han estado trabajando más de dos meses para intentar tenerlo todo a punto. En la organización en términos generales no ha habido grandes errores, sólo pequeñas cositas que limaremos todos juntos porque en Sevilla he encontrado ganas y

Alexander Nikonorov

"NECESITO CONOCER

Ha tardado unos días que se antojaban eternos antes de decidirse; tras recopilar todos los datos posibles de nuestro equipo nacional, conocer sus lugares de concentración y las condiciones de trabajo ha manifestado su decisión:

- No conozco al equipo español lo suficiente como para opinar de él, pero hay media docena de palistas senior muy buenos. Los juveniles tienen una técnica de horror.

La Cartuja, brillante escenario

--

Breogán

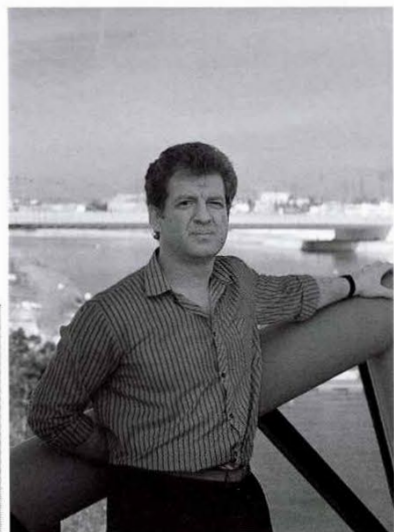
Conservas Isabel

Subcampeón,

acarició el triunfo

--

**Jesús Villaverde
pulverizó tiempos
19'16"23**



Es mas importante el valor medio de un equipo que la figura aislada

algo insuperable tanto por el coste económico, como por las posibilidades de instalación, a modo de ensayo para las pruebas grandes se alinearon 42 piraguas de diez Federaciones Autonómicas. El desarrollo de la prueba fue según lo previsto **Izaskun, Andrea y Antonia** se pusieron a la cabeza y marcaron su ritmo, pudiendo excluir a unas 15 palistas pero una serie de errores con las reclamaciones y soluciones oportunas del Comité de Competición, dejaron en esta categoría dos palistas con puntos O y una con -20 por vuelco. La victoria final fue de **Izaskun Aramburu** seguida de **Andrea Iglesias** ambas de S.D. Santiagotarrak seguidas de **Antonia Romero** del Club P. Penedo, las tres son palistas del Equipo Nacional Junior junto con **Cristina Fernández** del Club Naval de Pontevedra que llegó en 4ª posición. El tiempo de **Izaskun** fue de 22'00 con un promedio de 4'42" cada kilómetro, es una buena marca ya que está a 5 seg. de las Damas Senior y a 22 seg. de la Canoa Senior. En la segunda prueba también participaron 42 piraguas en Damas Cadetes, se habían tomado ya algunas medidas que subsanaron los problemas de cierres de control de la primera prueba y en esta el tiem-

po de exclusión no dejó a ninguna palista fuera. La vencedora fue **Sandra Villar** del Club Firrete y continuadora de la saga de campeones de los **Villar** (su hermano subiría al podium en Junior C1). Le siguió **Lucía Besada** del Club Portonovo, dicho club vuelve a la carga tras un paréntesis de éxitos y en 3ª posición **Tamara Díaz** del Náutico Ensidesa que empezaba a amasar una laboriosa actuación como club. El tiempo de **Sandra** fue de 23'48" con un promedio de 4'45" cada Km. En esta categoría participa-

ron palistas de solamente **Seis** Federaciones Autonómicas. Este dato es muy preocupante, los cadetes son el futuro y es preciso destacar el trabajo de fomento de la base que se está haciendo en Galicia, apoyando e incentivando desde la Federación a los clubs para que formen más palistas en estas categorías de cadetes, tanto en damas como en canoa, ya que en el kayak de por sí ya hay suficiente promoción.

Los hombres Cadetes C1, competían en la tercera prueba, estaba-



Tiene cuarenta y un años, ha desmenuzado el trabajo de más de tres mil técnicos de la antigua Unión Soviética, obsesionado por los resultados internacionales, conoce el trabajo de todo el piragüismo mundial de élite y piensa que nuestro equipo puede mejorar.

Dispuesto para dirigir al equipo nacional A LOS PIRAGÜISTAS"

- ¿Y de las medallas?

- Tienen buenas marcas, pero hay aún grandes diferencias.

- ¿Que objetivo se traza para este equipo?

- No se puede adelantar nada, pero se puede mejorar, aquí la situación no es mala y actualmente el mundo no evoluciona mucho en la piragua.

- ¿Lo mejor?

- Los jóvenes que tienen, en con-

tinua superación. Si no detienen su evolución pueden alcanzar grandes marcas. Lo importante en un equipo es la media, no los valores aislados, y subir de forma racional.

- ¿Que pide para poder hacer su trabajo?

- Primero hay que diseñar el plan general y luego ya veremos, hay que trabajar con palistas jóvenes y con sus entrenadores, cuidando mucho los periodos de recu-

peración, son vitales, y los análisis ...Hasta otoño no puede haber grandes cambios en su preparación, necesito conocer a los deportistas, estudiar y luego ... aplicar mi metódica.

- ¿Que le ha parecido el Campeonato de España de Invierno?

- Masivo, tiende a la especialización y eso perjudica para otras distancias. No entiendo como celebran tantos campeonatos.

J. R. Inclán

Copa del mundo en K-4
15 de Agosto de 1993



XVI Trofeo

Príncipe de Asturias



Patrocinadores

Xunta de Galicia,
a través del Xacobeo'93
Secretaría Xeral para o Deporte
Federación Española de
Piragüismo.

Información

De 16 a 20 horas, en días
laborables, a:

XACOBEO'93

14 de Agosto de 1993

**Peregrinaje a
Santiago de Compostela en Kayak**



**Federación Gallega de
Piragüismo**

Avda. Corbaceiras, 58 - 1º B
36002 PONTEVEDRA
Teléfono / Fax: (986) 84 21 06

mos presenciando unas ceremonias de entrega de premios bien organizadas, lucidas y sobre todo con **público**. En esta prueba participaron 24 canoas procedentes de solo **cinco** Comunidades Autónomas, rayando lo mínimo.

El Campeón fue **Gabriel Bermúdez** del Náutico Rodeira seguido de **Fernando Romero** que daba otra medalla al Club Penedo y de **Fernando Martínez** del Náutico de Sevilla que fue la primera y única medalla andaluza en su campeonato. El tiempo del Campeón fue de 23'55" con un promedio de 4'47" cada Km., esta fue la prueba menos rápida. En ella quedaron excluidos cinco canoístas.

La última prueba de la primera jornada fue la de las Damas Senior, esta categoría junto con la de Ca-



detes C-1, han sido las de menor participación con 24 participantes, aunque en esta son ocho las Federaciones que se inscriben. A estas alturas de la competición todo va marchando bastante mejor, ayuda mucho la instalación y sobre todo la climatología que se ha mantenido los dos días con unas condiciones óptimas para la práctica de nuestro deporte.



Sevilla lució sus mejores galas en este campeonato, el público y lo mejor del folklore andaluz, acompañaron a los vencedores hasta el podium.
Foto de Manolo Pastrana

Las 24 Damas alineadas perfectamente y a las voces de salida del juez se dispusieron a cubrir sus 5.000 m., desde el principio **Joaquina Costa, Belén Sánchez y Victoria Avilés** fueron a buscar el triunfo; en una ciaboga delante de los espectadores, donde hubo sus más y sus menos, salió **Belén** y tomó la cabeza manteniendo el 1º puesto hasta el final. El tiempo marcado fue de 21'55, con un pro-



medio de 4'23 cada Km. estando a 17 seg. de los canoístas Senior. En esta prueba sólo hubo una exclusión.

El domingo día 28 comenzó como todos los comienzos, de una forma perezosa y lenta, pero con la ayuda de los incondicionales de siempre el retraso **involuntario** fue de sólo 15 minutos.

La primera prueba era la de hombres Cadetes K1, todos aguardábamos con una gran expectación la salida de 77 piraguas, este sería el aperitivo de la prueba reina, la de

Momento de la premiación con todo el colorido sevillano. Jesús Villaverde, rompió la carrera y ganó el título.
Foto de Manolo Pastrana



EN EL PODIUM

●Damas Senior Kayak

Belén Sánchez A. del Remo
Joaquina Costa Breogán
M^a. Victoria Aviles Ria Pontevedra

●Damas Junior Kayak

Izaskun Aramburu Santiagotarrak
Andrea Iglesias Santiagotarrak
Antonia Romero P. Penedo

●Damas Cadete Kayak

Sandra Villar N. Firrete
Lucia Besada C.P. Portonovo
Tamara Diaz N. Ensidesa

●Senior Kayak

Jesús Raul Martínez C. Covadonga
Francisco Cabezas A. del Remo
Carlos M. Prendes Los Gorilas

●Junior Kayak

Manuel Busto P. Villaviciosa
Antonio Cuiñas N. Ensidesa
Verisimo Alonso P. Villaviciosa

●Cadete Kayak

Jorge Alonso Palentino
Alberto Llera D. Ribadesella
Alejandro Mansilla Los Delfines

●Senior Canoa

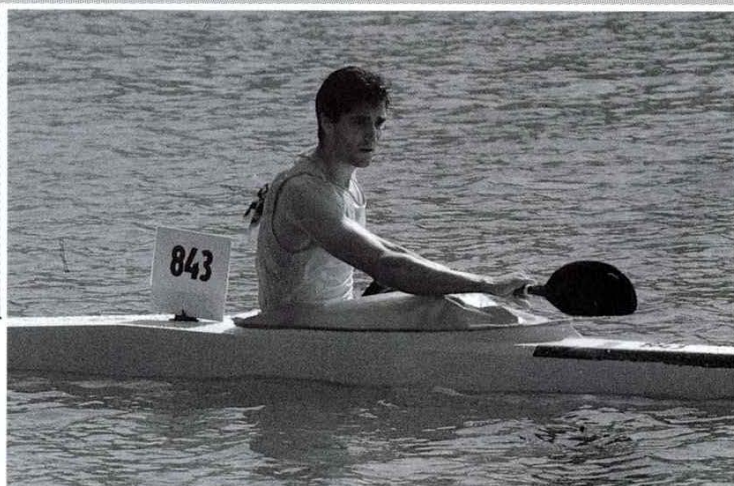
Enrique Miguez Kayak Tudense
J. Alfredo Bea Breogán
Oleg Shelestenko C. Covadonga

●Junior Canoa

David Mascato Breogán
Jesús Villar N. Firrete
Gustavo Pérez P. Aranjuez

●Cadete Canoa

Gabriel Bermúdez N. Rodeira
Fernando Romero P. Penedo
Fernando Martínez N. Sevilla



los Senior con 102 piraguas alineadas. Quiero aprovechar este momento para apuntar unas preguntas; ¿Si dotamos a los árbitros de medios podrán trabajar mejor? ¿Los deportistas son incontrolables e irrespetuosos?.

Joaquín Viña ha demostrado, como Juez de Salidas, que con medios estas pueden dejar de ser conflictivas, en la salida de cadetes se permitió el lujo de alinear los 77 barcos perfectamente, mandarles a relajar 5 minutos y al cabo de ellos volverlos a alinear a la perfección con una puntualidad y precisión inglesa. Y se produjo una salida que levantaba el ánimo al más decaído.

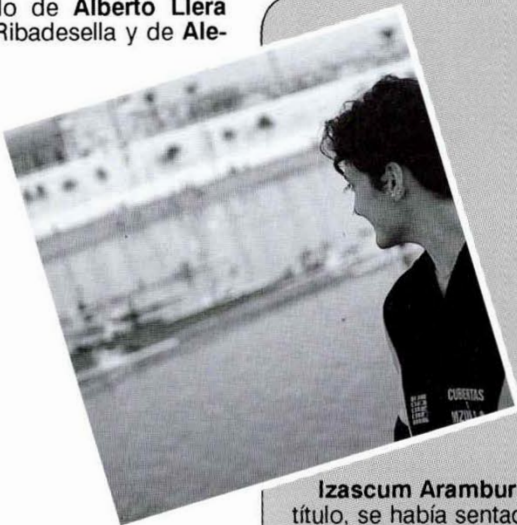
El ruido del agua, el claqueteo de las palas y los gritos de los seguidores, entrenadores y público fueron emocionantes. Y los deportistas, estando seguros de que no se les va a engañar, ellos saben hacer caso y saben respetar principalmente porque a ellos se les respeta.

En la prueba en cuestión participaron 14 Federaciones Autonómicas; individualmente venció con gran claridad **Jorge Alonso** del Club Palentino, seguido de **Alberto Llera** del Club S.C. Ribadesella y de **Ale-**

jandro Mansilla del Club Los Delfines de Ceuta, el tiempo del campeón 20'38 es un buen tiempo dando una media de 4'07 cada kilómetro y estando a tan sólo 15 seg. del mejor Juniors del Equipo Nacional. El tiempo marcado por Jorge hizo que sólo puntuaran 30 cadetes, dejando fuera de control a 26 y excluidos a 18.

La sexta prueba fue la de la canoa Junior en ella participan siete Federaciones Autonómicas con 36 palistas. Desde la salida **David Masca-**

to, impuso su ley, pero a veces la ley se tiene que someter a otros intereses y en este caso el Club es el Club; las ordenes salen por unos cauces preestablecidos y le llegó a **David**, realmente los entrenadores han de subsistir en el sistema y han de colocar sus barcos, para ello emplean sus tácticas y en eso **Pa-**



Las salidas en este tipo de campeonato siempre son vistosas, con el nuevo circuito, toda la regata gana en espectacularidad.

Increible

ESPECTADORA EN LA PRUEBA QUE GANÓ

Izascum Aramburu, había ganado su prueba, había recibido su título, se había sentado en la grada y volvió a ver su carrera. Sin ella. Fue como si el tiempo volviera atrás. Pero, en realidad, no era sino la segunda parte de una prueba que se disputó en entregas por decisión de los jueces.

referencia. En segunda posición llegó **Jesús Villar** del Náutico Firrete que no pudo emular a su hermana, y en tercera posición llegó **Gustavo Pérez** de la Escuela Piragüismo Aranjuez, todos ellos del Equipo Nacional.

La prueba de los hombres Junior K-1 iba a caldear mucho el ambiente, ¿Se podrán alinear y salir más de 100 barcos?. Se pusieron en la salida 102 piraguas, con su piragüista y su pontonero, los alineadores y algún que otro espectador que se quiso meter para vivirlo muy de cerca. Pues bien: se pudo y bien.

Los árbitros se habían ajustado mejor a las exigencias del guión, y ahora era posible arbitrar e indicar a los espectadores con la bandera blanca y roja, la apertura y el cierre del tiempo para la exclusión. Ahora la competición se puede disfrutar en **tres etapas**, la salida, la exclusión a los 3.000 m. y las dos vueltas a 500 m., no cabe duda de que se ha ganado con este sistema, además en Sevilla se puede palear

Los diez mejores

1º Amigos del Remo-Caja Rural	Puntos: 1660
2º Breogán Conservas Isabel	Puntos: 1599
3º Náutico Ensidesa	Puntos: 1295
4º Los gorilas de Candás	Puntos: 855
5º Náutico Firrete-Autopistas del Atlantico	Puntos: 804
6º Piragüismo Dorna-Opp.20	Puntos: 785
7º Náutico Sevilla	Puntos: 731
8º Grupo Cultura Covadonga	Puntos: 694
9º Piragüismo Zamora	Puntos: 587
10º Kayak Tudense	Puntos: 568

y sentir a la vez el calor del público a tan sólo 50 m. de los deportistas.

En esta prueba los chicos de **Cobos** estuvieron a la altura esperada y dieron espectáculo. **Manolo Bus-to** del Piraguas Villaviciosa ganó en dura lucha con **Antonio Cuiñas** del Náutico Ensidesa, tercero fue **Verísimo Alonso** de Piraguas Villaviciosa. El tiempo de **Manolo** 20'23" con una media de 4'04" cada km., es un buen crono aunque los cadetes le pisan los talones. Puntuaron en esta prueba 48 palistas, quedaron fuera de control 20 y excluidos 28.

En canoa Senior tomaron la salida 27 canoístas, venció **Enrique Miguez** del Kayak Tudense, seguido de **Alfredo Bea** del Breogán y de **Oleg Chelestenko** del Grupo Covadonga, **Miguez** invirtió en los 5.000 m. 21'38" con un promedio de 4'19" cada km.

La última prueba en disputa era la de los Senior, 102 palistas pertenecientes a 14 Federaciones Autonómicas, la prueba reina. La salida fue impresionante, pero si cabe

Competición y Recreo

BIDASO

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

aún fue más impresionante la carrera que realizó **Jesús Martínez** del Grupo Covadonga.

Antes de salir escuché a **Julio**, su padre, decir que quería grabar la prueba, lo que no se es si le dijo que a él sólo, porque se escapó y marcó un crono de 19'16" a un promedio de 3'51" cada mil metros, debajo de 4 minutos sólo fueron capaces de llegar siete palistas y de estar a 1'45" minutos de **Suso**, sólo 26, quince llegaron fuera de control y 56 quedaron excluidos de los 3.000. Más de la mitad.

Le acompañaron en el podium **Francisco Cabezas** de Amigos del Remo y **Carlos Prendes** de los Gorilas de Candás, infatigable palista capaz de superar duras pruebas tanto físicas como morales y estar al pie del cañón dando todo por su club.

En la clasificación por clubs quedó en primera posición con 1.660 puntos el club Asociación Amigos del Remo-Caja Rural de Zamora, seguido del Bregán-Conservas Isabel de O'Grove y en tercera posición el Club Náutico de Ensidesa de Asturias.

Acabamos el Campeonato, a modo de conclusión final quisiera remarcar los siguientes puntos:

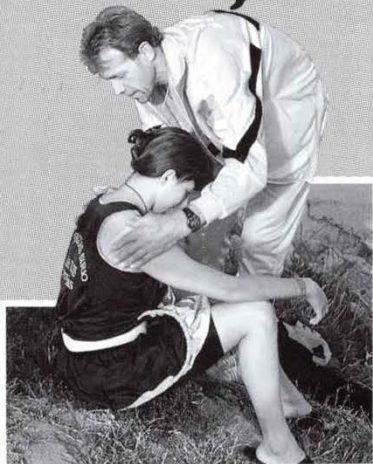
- Unas instalaciones como las de Sevilla, no sólo son necesarias sino que son absolutamente imprescindibles para el momento del piragüismo de hoy. En instalaciones así, nuestros palistas son **deportistas**.

- El calor del público es cada vez más necesario y lo necesitan nuestros palistas, clubs y Federaciones.

- El desarrollo de la competición ha mejorado en espectacularidad, si seguimos y trabajamos en esa línea podremos acceder a mejores esponsorizaciones e incluso a retransmisiones televisivas.

Manolo Pastrana

Shaparenko MASAJISTA DE ELITE



Es uno de los grandes mitos del piragüismo de élite, medalla olímpica, campeón mundial, títulos acumulados en su larga historia, hacen de él un ejemplar piragüista. Hoy empeñado en preparar valores que sigan sus pasos, trabaja en Asturias como entrenador, volcando su experiencia y conocimientos en los mas jóvenes. En Sevilla **Manolo Pastrana** captó esta imagen.

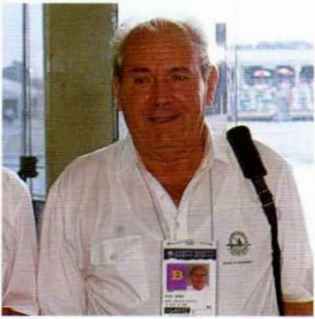
Shaparenko, que consiguió todos los títulos como palista, mira a quienes van a intentarlo.



Nikolay Buchalov, dos medallas de oro en los Juegos Olímpicos de Barcelona

Gente insólita

LA CANOA, MI UNICO AMIGO



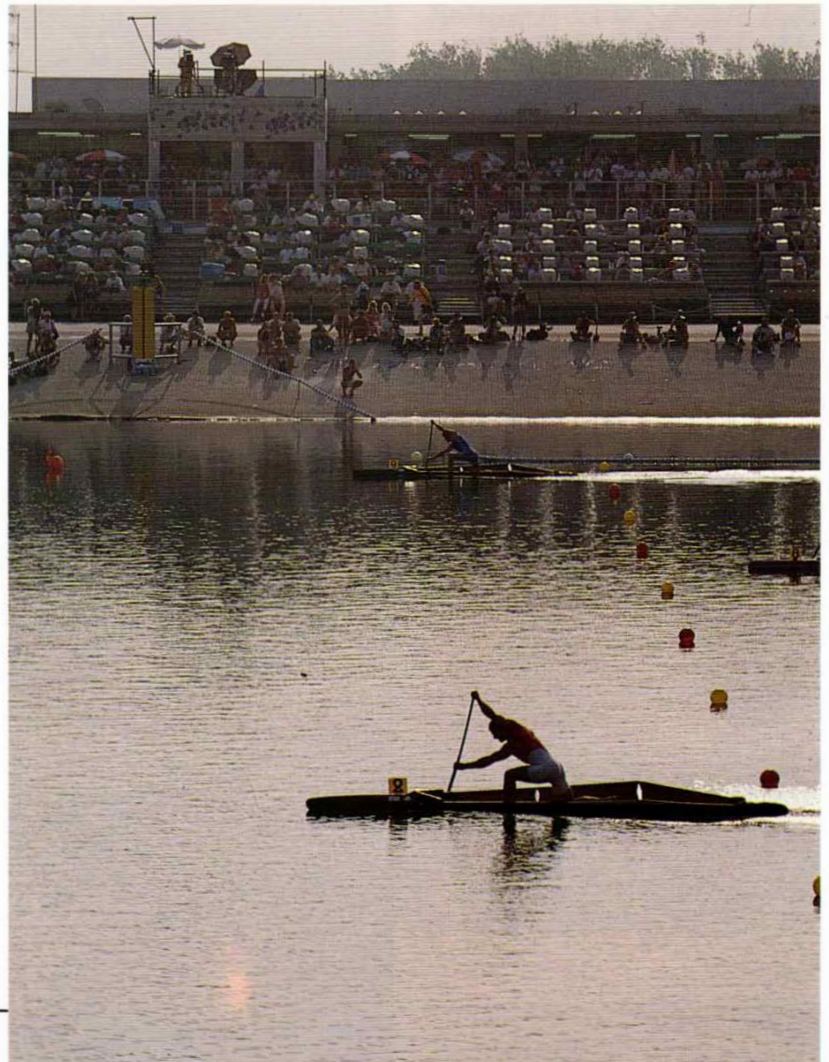
Nikola Velev

Entrañable amigo de todos, Juez internacional de reconocido prestigio, nos dejó esta profunda entrevista a **Nikolay Buhalov**, días antes de fallecer.

Hoy la recuperamos para Aguas Vivas de las páginas de Canoeing International.

Siempre permanecerá en nuestro recuerdo.

Nikolay Buhalov nació el 20 de Marzo de 1967, en un lugar llamado Dabane, cerca de Plovdiv, uno de los más grandes centros deportivos de piragüismo, en Bulgaria. Hijo de agricultores locales, está ahora casado y tiene una hija. Su mujer, Tzvetanka Marinova, que también pertenecía al equipo nacional de kayak, consiguió un cuarto puesto en K-4 500 metros, en el Campeonato del Mundo de Montreal, en 1988, por lo tanto, el piragüismo, está realmente presente en la familia.



Pensamos que sería interesante averiguar algo más sobre la vida de **Nikolay**, que amablemente respondió a las siguientes preguntas.

Aguas Vivas.- ¿Como llegastes al mundo de la canoa?

Nikolay Buhalov.- Empecé a practicar deportes de niño, pero empecé a entrenar en canoa a la edad de 13 años, como estudiante en la Escuela de Deportes de Plovdiv. Escogí la canoa gracias a mi primer entrenador, **Georgy Utchkunov**, uno de los más capacitados de Bulgaria, que está totalmente entregado a la enseñanza de niños y jóvenes, compartiendo sus enormes conocimientos y experiencia con ellos.

A.V.- ¿Como fueron aquellos principios?. ¿En ese momento que hacías, trabajas o estudias?

N.B.- Bien, a parte de entrenar en la Escuela de Deportes, empecé mi preparación y entrenamientos, como competidor junior, en el Club de Deportivo Trakia, club conocido por su destacada tradición y desarrollo en piragüismo. No podemos olvidar a algunos atletas de este club, antecesores míos, como: **Ljubomir Ljubenov** - campeón olímpico en C-1, en los Juegos Olímpicos de 1980 en Moscú; **Vania Cesheva**, campeona olímpica en Seúl 1988, y de tres medallas en los Juegos de Barcelona. Yo era estudiante de tercer año en la Academia Nacional de Deportes cuando me uní al club.

A.V.- ¿Le inició alguien en particular?

N.B.- Como ya he mencionado, **Gyorgy Utchkunov** me inició en el



arte del piragüismo. El me enseñó todo, desde la a, a la z, y siempre le estaré muy agradecido por su especial guía.

A.V.- ¿Porque eligió la modalidad de canoa y no la de kayak? ¿Porque el C-1?

N.B.- Siempre me he sentido atraído por los retos más difíciles pero, al mismo tiempo, por el camino más interesante de conseguir el objetivo y la meta de mi vida. Recuerdo que cuando por primera vez entre en contacto con el piragüismo, mirando un kayakista, me pareció demasiado fácil palear en esa clase de embarcación comparado con la canoa. También, quedé fascinado por la actuación de un buen canoista, del mismo club, que hacía mover su embarcación en una línea perfecta, paleando solo desde un lado de la canoa. Esta debió ser la principal razón que me hizo elegir la canoa, y el C-1 en particular. Estaba decidido a dirigir esta embarcación, que se convirtió en mi mejor amigo.

A.V.- ¿cuando empezaron sus resultados nacionales?

N.B.- Un entrenamiento diario me ayudó a mejorar mis resultados, y mis entrenadores se percataron de esto. Yo actuaba con éxito en las competiciones del club y en 1984, a la edad de 17 años me convertí en campeón nacional de C-1, 500m y 1.000 m. Este fue mi primer éxito y el definitivo detonador que me hizo empezar a entrenar más seriamente.

A.V.- ¿Cuándo consiguió sus primeros resultados internacionales?

N.B.- Conseguí mi primer gran éxi-

Siempre me he sentido atraído por los retos más difíciles pero, al mismo tiempo, por el camino más interesante de conseguir el objetivo y la meta de mi vida.

to internacional en 1985, en el Campeonato del Mundo Junior de Pista celebrado en Italia, conseguí el tercer puesto y gané mi primera medalla en una competición de élite. Este fue un gran día en mi vida. Sentí que el C-1 me obedecía y me daba una nueva fuerza y ambición.

A.V.- ¿A que se dedica actualmente?

N.B.- He tenido un pequeño periodo de descanso después de los Juegos de Barcelona'92 y he dedicado más tiempo a mi familia. A parte de esto, he pasado algunos exámenes en la Academia de Deportes, intentando superar mis estudios. Ahora he empezado a prepararme para los Campeonatos del Mundo de Compnhague.

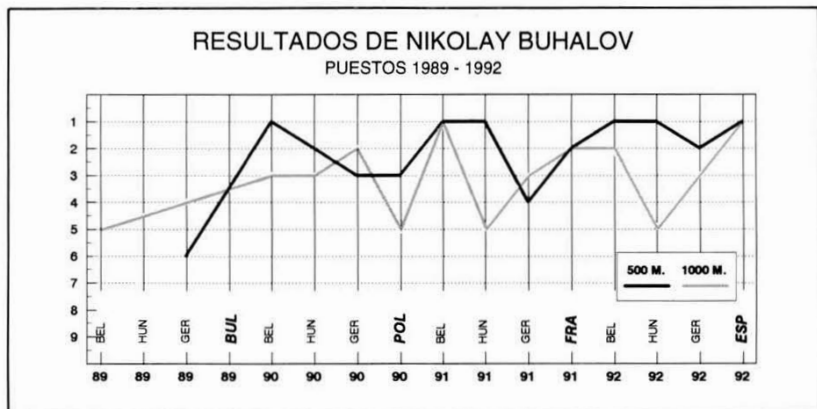
A.V.- ¿Que tiempo dedica diariamente a entrenar?

N.B.- Desde mi punto de vista, si deseas ser un vencedor nato en el deporte moderno, tienes que estar dispuesto a dedicar todo tu tiempo a ello sin mas. De otra manera, es muy difícil llegar a la cumbre. El tiempo que dedico a mis entrenamientos depende, en primer lugar, del período de mi preparación general. Por ejemplo, ahora entreno entre 5 y 6 horas cada día, unos días más y otros menos. Estas son las necesidades de hoy en día.

A.V.- Por favor, podría hacernos un pequeño resumen de su entrenamiento durante 1992.

N.B.- Con gusto. De hecho, empecé a prepararme para los Juegos de Barcelona a principios de octubre de 1991, entrenando diariamente con el C-1 en Plovdiv y en la ciudad de Kardaly, en un lago artificial de 12 Km., con un clima fabuloso.

En Diciembre de 1991 y Enero de



1992, mis entrenamientos (ejercicios físicos generales, ski, carreras, natación, ... etc) se desarrollaron en Belmeken, un complejo deportivo de entrenamientos a 2.000 m. muy moderno.

Un acuerdo entre la Federación Búlgara y la Federación Griega hizo posible que pudiera continuar con mis entrenamientos en canoa durante los meses de Febrero y Marzo en Grecia, donde el clima es muy apropiado para trabajar al aire libre. Desde Abril hasta los Juegos Olímpicos, entrené en el complejo deportivo de nuestra Federación, en un bello lago artificial en la ciudad de Pirdop, no muy lejos de Sofía.

En este mismo periodo tome parte en tres grandes regatas: Mechelen, Szeged y Duisburg, donde medí el

nivel de mi preparación en relación al de mis rivales. Este es, en resumen, mi programa de entrenamientos en 1992.

A.V.- ¿Cual es el secreto de sus grandes éxitos en los Juegos Olímpicos de Barcelona'92?, buena preparación física, condiciones psicológicas, un buen programa de entrenamiento, ...

Camino del podium, Buhalov alcanzó dos medallas de oro.
Foto de Manolo Pastrana

N.B.- No hay secreto posible, pero si quiere llamarlo así, puedo subrayar, lo que yo creo decisivo de mi resultado:

La Federación Búlgara y nuestros entrenadores del Equipo Nacional trabajaron de acuerdo con un programa de preparación bien establecido, y comprobado; fue el programa seguido por nuestro entrenador jefe, **D.Damjanov**;

Después hay que considerar cuidadosamente los preparativos y los planes de actividad, los entrenamientos, durante el primer periodo de preparación, la preparación sistemática combinada con supervisión y control científicos; y por último, pero no por ello menos importante, mi ilusión personal y deseo de ganar una medalla en los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Este es el **secreto** de mi triunfo.

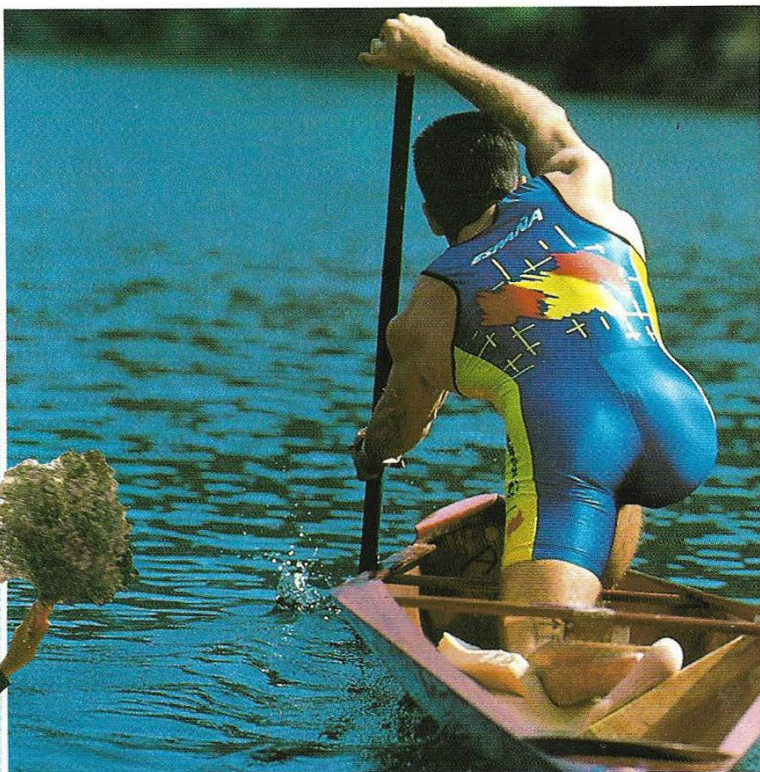
A.V.- ¿Cuales son sus perspectivas de futuro?

N.B.- Como posiblemente sabrá, desde 1988 hasta 1990, sólo gané medallas de bronce en los Campeonatos del Mundo, y en 1991, dos medallas de plata, pero el oro siempre se me había escabullido.

Por esto, mi intención es ahora llegar a ser campeón del mundo en Compenhague. Me gustaría tener la colección completa de medallas de los Campeonatos del Mundo. Como saben, tengo dos medallas de oro de los Juegos Olímpicos de Barcelona y una de bronce de los

de Seul. Por supuesto, el logro de esta meta también dependerá del nivel de preparación de mis rivales en las pruebas de C-1.

A.V.- El futuro no parece muy brillante para la canoa. ¿A que cree que se debe el estacamiento de



BUSCANDO NUEVOS CAMINOS

N.B.- Creo que ahora, la principal tarea de las Federaciones Nacionales y de la F.I.C., es continuar buscando nuevos caminos para hacer los programas de los Campeonatos del Mundo y de las Regatas Internacionales, más atractivos para el público y la prensa. Una idea podría ser incluir, experimentalmente, las pruebas de distancias cortas, como se hace en atletismo, natación, etc. Otra podría ser celebrar pruebas de 400 m., 800 m. relevos, etc. para hacer las pruebas más atractivas para los espectadores, y la televisión.

atos del Mundo? pruebas de 200 m., supresión de las pruebas de larga distancia, etc.

N.B.- Estoy muy satisfecho. Debemos seguir por este camino. Sin menospreciar las pruebas de larga distancia, estoy firmemente convencido de que las pruebas cortas atraen más interés porque son más espectaculares. Creo que seremos testigos de ello pronto, en México. Yo aplaudo a la decisión de la FIC, adoptada en el Congreso de Madrid, para la inclusión de las pruebas de 200 metros en el programa.

A.V.- ¿Que opina sobre el nuevo programa de los Campeo-



La canoa en Castelldefels

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:

- Regata Copa España de pista en la Cartuja (Sevilla)
- Regata Copa España de pista en Portodemouros (Galicia)
- Regata Copa España de pista en Villalcampo (Zamora)
- XII 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.- Solicitud participar en el Premio Novato.

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

Solo podrán acceder al premio

aquellos piragüistas cuya categoría sea Senior de 1º año en la temporada 92-93, tanto Damas como Hombres, Kayakistas o Canoístas.

El plazo máximo de suscripción será hasta el día 30 de Junio de 1993.

El Premio

El premio estará dotado de:

- un barco individual Román de P.V.C. por vacío,
- una pala modelo Rassmussen Román o
- Protto Canoa Román,
- una funda de pala Román,
- un cubrebañeras Román o
- taco de canoa y
- un chubasquero Román,

todo ello valorado en 200.000 pts.

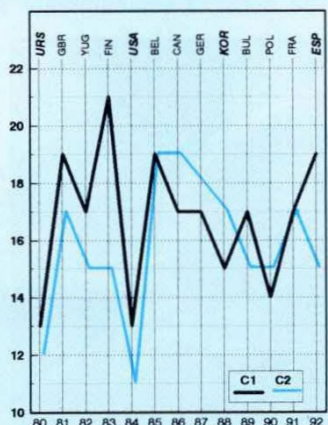
Las puntuaciones serán positivas hasta el 9º puesto, (1º+10, 2º+9, 3º+8 etc).

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 u 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

PAISES PARTICIPANTES EN AGUAS TRANQUILAS
CAMPEONATOS DEL MUNDO - JUEGOS OLÍMPICOS 1980/1992



esta modalidad con respecto al kayak?

N.B.- Yo no me atrevería a decir que la canoa no tiene un brillante futuro. El hecho de que el número de participantes en pruebas de canoa sea inferior que el de aquellos que prefieren las pruebas de kayak, en mi opinión, se debe al hecho de que la canoa es más compleja y difícil. No considero normal que algunas federaciones solo desarrollen el kayak. En mi opinión, esas federaciones no están brindando un apoyo decidido a la política de la FIC y, si queremos que nuestro deporte siga ocupando su bien merecido lugar en los futuros Juegos Olímpicos, es nuestra responsabilidad dar toda clase de apoyo a aquellas federaciones que lo necesitan para promover el piragüismo. Considero éste un hecho de vital importancia, no solo con vistas a las Federaciones Nacionales que les concierne, sino de cara a la Federación Internacional de Canoa.

Nikola Velev

An aerial photograph of two kayakers in blue kayaks on dark water. The kayakers are wearing blue and yellow gear and are using black paddles. The kayaks are pointed towards the top of the frame. The water is dark and shows ripples and splashes from the paddles.

Román[®]

CANOAS, KAYAKS Y PALAS

ROMAN MANGAS, S.A.L.

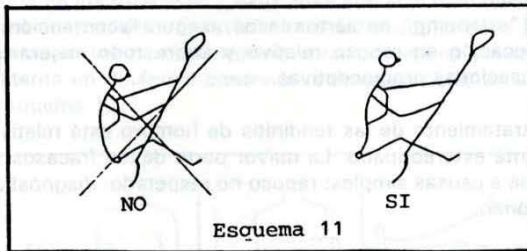
Ctra. Villalpando, Km. 3,100
49004 ZAMORA

Teléf. (988) 51 69 47

Fax (988) 51 61 66



El tronco, inclinado ligeramente hacia adelante, se encuentra rígido debido a la contracción de los músculos anteriores y posteriores: abdominales en su conjunto, espinosos superficiales. El palista debe levantar las nalgas de su asiento, es decir poner la pelvis en anteversión ligera para conservar una lordosis fisiológica y no pasar a cifosis, que produciría una hiperlordosis cervical de compensación (esquema 11).



El movimiento principal a este nivel consiste en una rotación del tronco del lado de la tracción para permitir que la pala quede el mayor tiempo posible vertical en el agua: este papel está reservado a los fascículos anteriores de los oblicuos mayor y menor.

EL CINTURON ESCAPULAR

El movimiento no se puede localizar con precisión: es resultado de un juego complejo de todos los grupos musculares del tronco que obran en sinergia. Intentaremos simplemente considerar la acción de algunos músculos esenciales en el movimiento dinámico del kayak, admitiendo que otros músculos trabajan dándoles un punto fijo (los fijadores del omóplato). No se hará la descripción en un orden cronológico, ya que el movimiento es propiamente el resultado de un "fundido encadenado" en vez de la acción sucesiva de diferentes músculos.

Aunque la técnica forme un conjunto, debemos examinar las diferentes fases de un ciclo unilateral.

El ataque

Es la colocación de la pala dentro del agua. Precede a la fase propulsiva. En este instante, los dos miembros superiores se encuentran en la posición.

Brazo superior

* El hombro está colocado en ligera retropulsión horizontal, abducción, rotación interna por la contracción de los músculos subescapulares, romboide, trapecio, deltoides medio y posterior,

* el codo está ligeramente flexionado por el biceps y braquial anterior,

* el antebrazo, por la posición del mango, se encuentra en supinación.

* la muñeca, en la prolongación del antebrazo,

* los dedos, cerrados sobre la pala, pero sueltos, el pulgar en ligera oposición con el índice.

Brazo inferior

Estirado, es decir en posición:

* de antepulsión del muñón del hombro por el serrato mayor y los pectorales,

* antepulsión del brazo por el deltoides anterior y el coracobraquial,

* extensión del codo por el tríceps,

* posición intermedia del antebrazo en semipronación,

* la muñeca está en ligera inclinación radial, los dedos como anteriormente.

La propulsión

Es la acción motriz del movimiento que engendra el desplazamiento de la embarcación.

Brazo inferior

Tiene una acción de tracción:

* el muñón del hombro va en retropulsión gracias al deltoides posterior, al redondo mayor y al dorsal mayor,

* el hombro en ligera abducción, antepulsión, se desplaza hacia la abducción, retropulsión por la acción esencial del dorsal mayor,

* el codo se dobla ligeramente,

* la muñeca pasa a pronación.

Brazo superior

Guía el movimiento por un impulso efectuado por el serrato mayor y el pectoral mayor:

* el hombro se coloca en antepulsión del muñón y del brazo, en un movimiento de propulsión horizontal

* el codo se pone en extensión relativa

* la muñeca queda rectilínea

* el desprenderse

* consiste en volver a sacar la pala del agua, el brazo superior se pone en extensión y se prepara para la fase de ataque. El movimiento del brazo inferior consiste en una elevación lateral del miembro hacia atrás por la acción del deltoides posterior. La mano propulsora se alza lateralmente hasta la altura del hombro describiendo un arco de círculo.

TRATAMIENTO DEL HOMBRO DOLOROSO EN KAYAK CARRERA EN LINEA

Tendinitis

La inflamación de los tendones del hombro (sobre todo deltoides e infraespinoso) se encuentra demasiado a menudo en los kayakistas cuando éstos se consagran a su actividad varias veces por semana. El atleta se queja de dolores, principalmente en el calentamiento y al final de la sesión.

La encuesta sobre la patología escapular en piragüismo (Ph.GRIPPON 1989) demuestra que, un 50% de los casos recurren al médico especialista, un 25% a la medicina general y algunos otros al kinesiterapeuta.

Tratamiento médico

El tratamiento no se concibe sin un reposo completo o por lo menos relativo del miembro superior lesionado. Este reposo será lo suficientemente prolongado para que permita una sedación efectiva del dolor.

Este reposo se acompañará:

* lo más frecuentemente posible de un tratamiento anti-inflamatorio no esteroide (AINS) o con esteroides que, tomados durante un periodo corto no presentan inconvenientes mayores;

* los antálgicos puros pueden ser útiles para comodidad del paciente, pero se corre el riesgo de incitarlo a volver demasiado pronto al entrenamiento;

* la inyección local de corticoides puede ayudar a la curación de tendinitis rebeldes, si no son más de tres inyecciones espaciadas en un mes;

* la mesoterapia, nueva técnica, consiste en inyectar uno o varios productos con ayuda de multipunturas.

Tratamiento masokinesiterápico (MK)

El terapeuta tendrá esencialmente un papel de finalidad antálgica. Para ello:

* el masaje transversal profundo parece eficaz en caso de

tendinitis de comienzo,

* el masaje muy sostenido, tipo CYRIAX, puede dar buenos resultados,

* la fisioterapia, utilizando técnicas con fines antálgico y anti-inflamatorio, está muy desarrollada. Se trata de:

* ionización

* ultrasonidos

* láser

* el "strapping", en ciertos casos, asegura la contención, la colocación en reposo relativo y sobre todo mejora las sensaciones propioceptivas.

El tratamiento de las tendinitis de hombro está relativamente estereotipado. La mayor parte de los fracasos se debe a causas simples: reposo no respetado, diagnóstico erróneo.

El tratamiento debe incluir, igualmente, la reeducación muscular y propioceptiva del hombro, tal como se describirá más adelante, para prevenir las reincidencias. El lugar para la cirugía es escaso.

PATOLOGIA MUSCULAR

La frecuencia de los accidentes es idéntica sea cual sea el nivel de práctica, sin diferencia significativa según el nivel de entrenamiento.

Tratamiento médico

Como para la tendinitis, el descanso es de rigor y se puede reemprender la actividad al nivel inicial después de un mes aproximadamente.

El tratamiento principal consiste en la administración de AINS y de antálgicos.

Tratamiento kinesiterápico

Es parecido al de las tendinitis.

SINDROME DE LA LESION

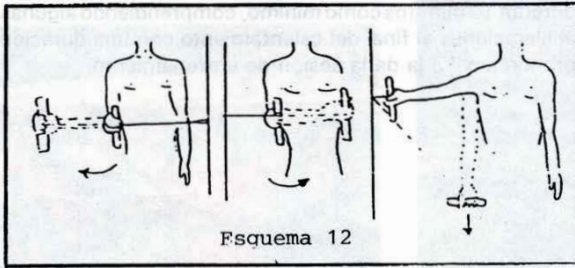
Las indicaciones difieren dependiendo de los tres estados de gravedad. No consideraremos más que el tratamiento de los dos primeros porque rara vez un deportista que tenga pretensiones a nivel internacional, aguardará a la rotura de los músculos, lo cual le impediría toda actividad del hombro.

En el estadio I

El tratamiento médico se basa en los mismos principios anteriores. Frecuentemente el dolor se atenúa espontáneamente en unos días, bajo el simple efecto del reposo.

La reeducación del hombro es larga y difícil, requiere una participación permanente del masajista kinesiterapeuta (MK).

Si la articulación está muy dolorida al principio, la reeducación se deberá limitar a un mantenimiento pasivo de las amplitudes articulares y de las medidas sedativas hasta que sea reconocida la indolencia. Además, el atleta deseoso de volver a emprender una actividad física, debe ser prevenido de la absoluta necesidad de fortalecer la cofia de los rotadores y esto, más aún si el deltoides está bien desarrollado. El fortalecimiento muscular debe efectuarse en los movimientos de rotación interna y rotación externa en dinámica contra la resistencia codo a cuerpo (esquema 12).



Esquema 12

En el estadio 2

Si después de 18 meses, un tratamiento clásico bien conducido no tiene efectos positivos, se puede considerar la inyección de esteroides en la zona que rodea el infraespinoso y la porción larga del biceps.

Su efecto inmediato y espectacular sobre el dolor no debe hacer olvidar que las infiltraciones pueden acarrear neocrosis de colágeno que determinan siempre una disminución de su resistencia durante algún tiempo.

Para el MK, el tratamiento se basa en los mismos principios ya vistos. Por desdicha el tendón del infraespinoso está con bastante frecuencia muy alterado y es preciso desarrollar las "suplencias musculares".

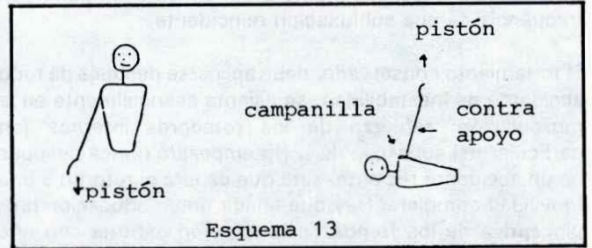
* Reforzar los músculos restantes de la cofia (subescapular, infraespinoso y redondo menor) en dinamismo contra la resistencia codo a cuerpo.

* Fortalecer en estática y en dinámica los depresores de la cabeza humeral (redondo mayor, dorsal mayor y pectoral mayor):

* Analíticamente: en posición de prueba a 5

* Globalmente: por ejercicios de PISTON, empujando el muñón del hombro hacia abajo, el omóplato previamente

colocado en campanilla interna (la punta del omóplato vuelta hacia el interior), (esquema 13).

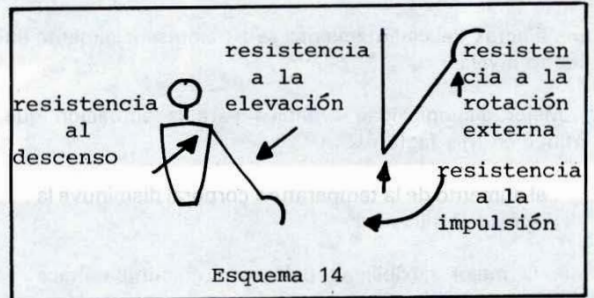


Esquema 13

* reeducar la elevación del brazo en el plano sagital, con el fin de obtener un descenso activo y un desbloqueo subacromial de la cabeza que permite así una elevación no dolorosa.

La elevación de los músculos abductores y aductores, el conjunto es interesante porque es con la ayuda de los músculos abductores como se reemplazarán los músculos inactivos de la cofia.

La elevación lateral del miembro superior se puede educar así después de poner el omóplato en campanilla interna con ayuda de oposición manual a la impulsión del brazo (esquema 14).



Esquema 14

Hay que proscribir absolutamente todo trabajo en elevación anterior a más de 90° o en elevación anterior -rotación interna- porque es en esta posición donde se produce la lesión.

Finalmente la reeducación en abductor puro es peligrosa e inútil, ya que este movimiento se emplea excepcionalmente en las actividades corrientes.

Después de más de un año de fracaso de un tratamiento conservador bien conducido, se considerará una resección aislada del ligamento acromiocracicoideo.

INESTABILIDAD ANTERIOR CRONICA

Se produce en sujetos con pocos años de práctica y un entrenamiento moderado.

Predomina en kayak, en el hombro del lado de la mano fija (derecha). La inestabilidad puede comenzar después de un traumatismo desencadenante o sin él. Se acompaña con frecuencia de una subluxación reincidente.

El tratamiento conservador debe aplicarse después de todo accidente de inestabilidad; se asienta esencialmente en la musculación: refuerzo de los rotadores internos (en particular del subescapular). No empezará nunca después de un accidente reciente, sino que espera el retorno a una movilidad completa. Hay que añadir una reeducación propioceptiva de los frenos de la rotación externa con una progresión clásica: de descarga (técnica de resistir/aflojar/reaccionar: estabilizaciones rítmicas administradas con los ojos abiertos, cerrados, en un sólo sentido, después de forma mutidireccional) a la carga parcial, después total, por ejemplo en cuadrupedio.

El tratamiento conservador se debe aplicar después de todo accidente de inestabilidad. La indicación operatoria es prescrita habitualmente después del tercer accidente. De forma general, nunca hay urgencia para operar y es a menudo el sujeto quien lo pide ante la repetición de los accidentes.

MEDIOS PREVENTIVOS

CALENTAMIENTO

Los efectos del calentamiento se sitúan esencialmente en cuatro niveles:

* Mejor disponibilidad orgánica para la actuación que influye en tres factores:

- . el aumento de la temperatura corporal disminuye la viscosidad muscular,
- . la mejor flexibilidad del tejido conjuntivo hace desaparecer la sensación de rigidez,
- . desplazamiento de la masa sanguínea de la piel y de los órganos hacia los músculos.

* Mejor disposición neuromuscular para la actuación: Para responder a ese punto, los ejercicios deben ser específicos y corresponder a la actividad que se tiene en perspectiva.

* Mejor preparación psicológica para la actuación: El calentamiento desempeña un papel importante en la estabilización emocional del atleta frente al estrés de la competición, regularizando la excitación producida por lo que está en juego.

El calentamiento mental es, igualmente, determinante en las actividades que utilizan material.

* Prevención de las heridas: La idea general no se ha

confirmado en los diferentes experimentos realizados pero, no obstante, en condiciones climáticas difíciles (baja temperatura) el calentamiento parece ser importante para prevenir todo accidente muscular.

En la práctica

El calentamiento será preferentemente específico, individualizado, adaptado a los gustos y necesidades del atleta:

* En tierra. Comprende ejercicios en actitudes variables cubriendo toda la gama de movimientos del palista y de los ejercicios de desplazamiento ligero con oposición manual de un compañero o con la ayuda de una pala.

* En embarcación. Se tratará de movimientos lentos durante 10 minutos como mínimo, comprendiendo algunas aceleraciones al final del calentamiento con una duración proporcional a la de la sesión de entrenamiento.

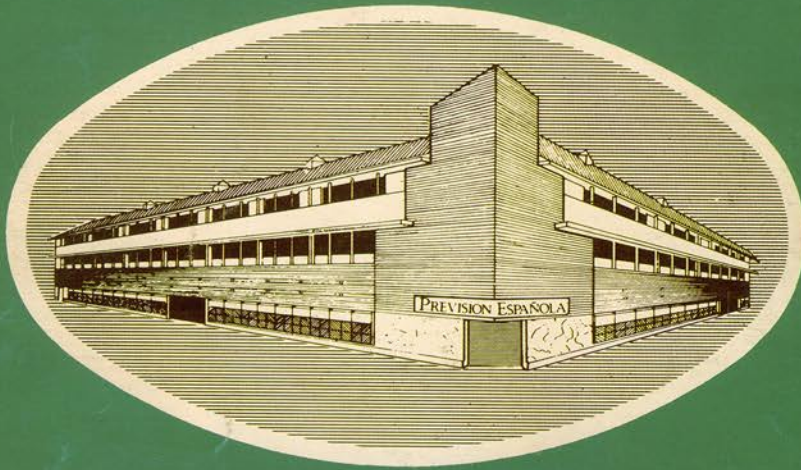
Próximo capítulo:

- ¡VUESTRO HOMBRO NO AGUANTA MUCHO! (final del artículo).



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100 «primeros años» hemos creado una sólida Organización potenciada hacia el futuro.
160 Oficinas abiertas al público, distribuidas por el territorio nacional, manteniendo nuestra Sede central en Sevilla.

Una completa red de servicios, a través de más de 3.000 agencias y corresponsales, dotadas de profesionales de primera línea —firmemente comprometidos con su mercado— y que abarca en su conjunto hasta los más pequeños núcleos de población de nuestro país.

100 AÑOS A SU SERVICIO