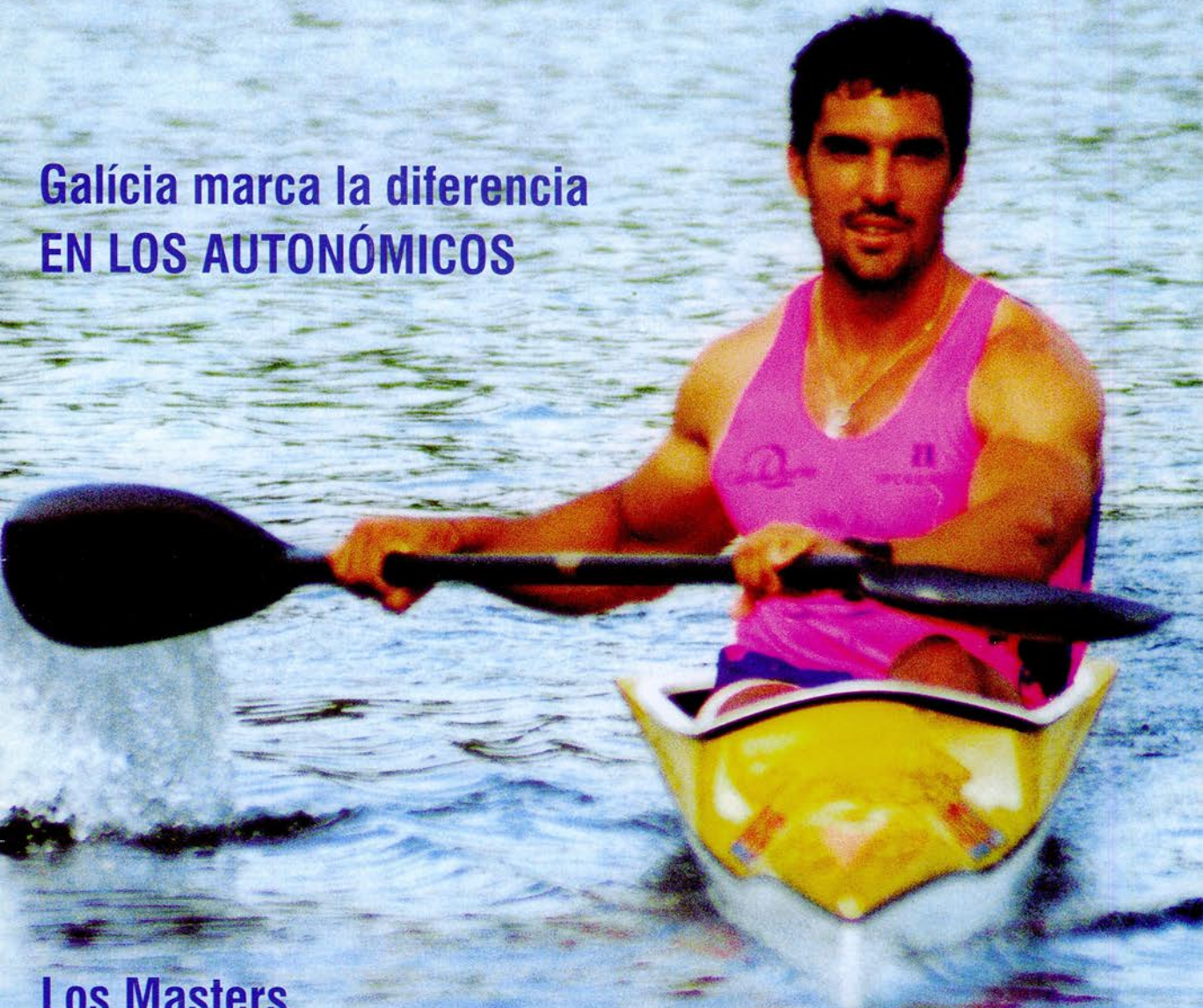


# AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Galicia marca la diferencia  
EN LOS AUTONÓMICOS**




**Los Masters  
MUCHO QUE APRENDER**

**En la Copa del Mundo  
BUENA COSECHA**

Nº 170

# AMURA



## PRENDAS DEPORTIVAS Y NÁUTICAS

Proveedores oficiales  
de los Equipos Nacional y Gallego de Piragüismo.

Proveedores  
de la Federación Gallega de Vela, de Ciclismo, de Tiro con arco, de Lucha y de Judo.

...Y fabricamos:

Chandals, Polos, Camisetas, Bermudas, Maillots lycra, Culottes lycra, Bodys Remo,  
Prendas Náuticas, Polares, Conjuntos Golf, Equipaciones Futbol,  
Equipaciones Baloncesto,...

CIDISTEX, S.L.  
C/ Zamora, 66 bajo  
36203 VIGO (Pontevedra)



Tel. 986 42 07 48 - 986 47 21 13  
Fax. 986 41 37 25

# Tiene ángel

Teresa Portela Rivas, ha impuesto su clase en los dos Master celebrados recientemente en Villalcampo, sin importarle la categoría de las rivales con las que se ha medido, tiene un dominio completo de su piragua y muchas ganas de triunfar.



Dentro del nivel de competición que se está viendo este año en el piragüismo nacional, Teresa Portela destaca en lo más alto. La foto es de J.R. Inclán

Ante ella se abre un mundo de posibilidades al más alto nivel, pero sobre todo, y lo que es más importante, para disfrutar y hacer vibrar a todos con su paleo.

# y otro Canal

Éste lo ha incluido el Ayuntamiento de Madrid dentro del proyecto del Parque Lineal del Manzanares y tiene un presupuesto de 1.290 millones de pesetas, su ubicación a pocos minutos de Madrid garantiza su utilización en la misma proporción que complica su realización.

De momento no se sabe si se iniciarán las obras al mismo tiempo que las del prometido canal de Aranjuez o las de San Martín de la Vega, que pretende financiar una empresa privada, o cuando el de Galicia.



# BELEN Llama

**A**vón, la famosa firma de cosméticos, concedió a **Belén Sánchez** el premio **Mujeres en Acción** en su apartado de deportes y que obedece a una idea de esta firma que a partir del año 2000 pretende reconocer de esta forma la tarea de la mujer dentro de la sociedad. El premio a **Belén** es un reconocimiento a su esfuerzo en el mundo de la piragua que todos aplaudimos.

# IVAN Estampado

**E**s otra forma de homenajear a uno de los canoistas más grandes que ha dado el mundo. El Gobierno de su país, **Latvia**, que ya en otras ocasiones ha galardonado a **Ivans Klementjevs** con motivo de su carrera deportiva, ha emitido en esta ocasión un sello de correos con su figura, en su honor.

El sello en cuestión tiene un valor facial de 36 rublos, y pasará la imagen del campeón letón, hoy entrenador de nuestro Equipo Nacional, por todo el mundo.



Con nuestro reconocimiento a **Klementjevs** más de uno iniciará su afición por los sellos.

# UR Premiado



**E**s una de las empresas de turismo que más está trabajando en este sector con la piragua, así lo ha reconocido FITUR en su última edición al concederles un premio en el concurso al Mejor Producto de Turismo Activo dentro de la modalidad de aventura.

**UR 2000** presenta una oferta variada y atractiva para cualquier tipo de público desde hace años con una solvencia y profesionalidad que les acredita un poco más cada día.

Junto a ellos recibirán diferentes premios empresas como **Turespaña**, **Paradores Nacionales** o la **Compañía de Turismo de Porto Rico**, lo que viene a hacer aún más importante la distinción que una de las ferias de turismo más grandes del mundo les ha concedido.

# AGUAS VIVAS Algo mas

**S**igue aumentando el número de suscriptores a la revista, realmente este año 2000 puede hablarse de un interés creciente para una publicación que entre todos debemos hacer más grande, no en balde, haciéndose eco de comentarios, actividades y aventuras se consigue que **AGUAS VIVAS** sea algo más que una revista.

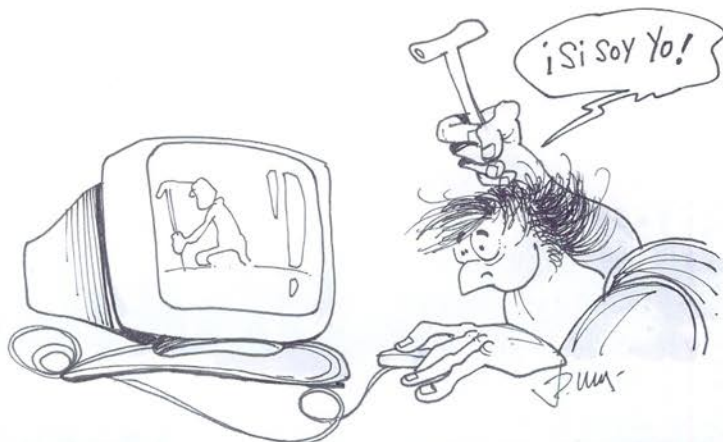
## CRISPACIÓN

Se acerca el momento de sacar la artillería pesada, siempre ha ocurrido cuando llega la hora de definir el equipo de los Juegos Olímpicos, por cierto, que cada vez tiene menos de juego.

Quien más y quien menos considera que es el momento idóneo para compensar tantas horas de trabajo, que son el premio justo, el bodego con que adornar tanta gestión bien hecha o la consecuencia lógica de unos resultados mate que a la luz olímpica deben coger brillo. Un premio, vaya.

Empiezan entonces las presiones en uno u otro sentido; pero en esta ocasión se ha ido más allá y de la carta de recomendación, la llamada de apoyo descubriendo valores ocultos y del recuerdo del principio de autoridad se ha pasado a la crispación.

Sydney tiene un cierto peligro por sus cocodrilos y tiburones, no es nada comparado con lo que se está generando aquí.



# WEB, requete WEB

Se trata de la página de la Federación Española de Piragüismo, visitada hasta el momento por cerca de 340.000 navegantes. El Diario AS ha destacado su contenido animando a visitarla, la considera dinámica y muy completa para los amantes del piragüismo. Explica que no sólo se informa de las novedades que se producen en nuestro deporte

sino que además incluye un completo calendario que ofrece la posibilidad, a quien le interese, de participar en todo tipo de actividades, por especialidades.

No dice, pero se supone, el esfuerzo de mantener viva esta página en la que empeña buena parte de sus pestañas **Manolo Pastrana**.

# y Beatriz, Tan Olímpica

**B**eatriz Manchón dicen que dice que es una paradoja haber quedado campeona del mundo el año pasado y que no le den la beca.

Dicen también que ha dicho que se tiene que comprar la ropa para entrenar.

Al menos eso está recogido en las páginas del número 53 de la revista OLÍMPIA, que edita el Comité Olímpico Español, que metidos en harina podía haber pedido a la piragüista que se explicara con más claridad para evitar que alguien creyera lo que dicen que ha dicho. O que el A.D.O. se mosquee.

J. R. Inclán



AGUAS VIVAS

Revista de la  
Federación Española de Piragüismo  
Mayo - Junio 2000 - Nº 170  
EDITOR: Federación Española de Piragüismo  
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID  
<http://www.sportec.com/fep>  
e-mail: correo.fep@ibm.net  
DIRECTOR: J. R. Inclán  
REDACTOR JEFE: Alberto Salinas  
PORTADA: : Jesús Rodríguez Inclán  
IMPRIME: Gráficas Del Caz  
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID  
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

La IV Copa de Su Majestad El Rey vuelve a Galicia, en la última edición de los Campeonatos de España los doce atletas de la selección gallega consiguieron imponer su soberanía con nueve medallas de oro y una de plata, detrás quedó la selección de Castilla Y León que consiguió dos medallas de oro, cinco de plata y dos de bronce y tercero el selectivo andaluz que conseguía una medalla de oro, otra de plata y dos de bronce.

Es la primera vez que en la Copa del Rey están presentes todas las Federaciones Autonómicas, lo que eleva aún más el nivel de esta competición.

# GALÍCIA

## Impone su ritmo

### Sumó 9 victorias en los Camp

Como no podía ser de otra manera Galicia impuso su soberanía con Jovino **González**, José Manuel **Crespo**, el K-2 de **Carlos Pérez** y **Rodrigo Tiebo**, la canoa de **Alfredo Bea** y **David Mascato** y el K-4 de **Jaime Acuña**, **Aike González**, **Carlos Pérez** y **Rodrigo Tiebo**. De esta manera se quedaba con todas las medallas de oro posibles sobre la distancia de 1000 metros.

En 500 metros empezaba con el K-4 de **Sonia Molanes**, **Ana Penas**, **Varela** y **Mª Victoria Piñeiro** que también ganaron el oro, repitiendo con **Crespo** en C-1, y **Bea** y **Mascato** en C-2.

Completaba las nueve medallas con el K-2 de **Sonia Molanes** y **Ana Penas** y dejaban en el aire la duda razonada de si venían a por todas y si el próximo año las conseguirán.

Castilla y León conseguía dos medallas de oro en K-1 una con **Emilio Merchan** y otra con **Belén Sánchez**.

Por su parte Andalucía lograba su oro en el K-2 que tripulaban **Manuel Muñoz** y **Pablo Baños**.

La medalla de plata que conseguía Galicia era en la distancia de 500 metros de la mano de **Jovino González** y sólo quedaba fuera del podium la prueba de K-2 sobre la distancia de 500 metros.

Por su parte Castilla y León conseguía cinco medallas de plata con el K-1 de **Emilio Merchan**, el C-1 de **Pedro Areal**, el de **Ricardo Villar**, el K-2 de **Jorge Alonso** y **Emilio**

Adoración por la piragua, las nuevas generaciones sienten esto de otra manera. La foto es de Santiago Sanmamed





Paredes Corredoira recogió la Copa de Su Majestad El Rey acompañado por la selección gallega. La foto es de Santiago Sanmamed.

# entre las Autonomías

## Campeonatos de España celebrados en Trasona

**Merchan** y el de sus damas **Belén Sánchez** y **Mara Santos**, luego eran bronce en el K-4 masculino sobre 1000 metros y en C-2 con **Bernardo Merchan** y **Roberto Manzanedo**.

Asturias, otra de las federaciones que en algunas ocasiones ha luchado por el título absoluto se encontraba en esta ocasión relegada al cuarto puesto con cinco medallas de plata y una medalla de bronce y subían al podium en alguna ocasión las selecciones vasca, catalana, madrileña y navarra.



El Campeonato con el programa olímpico es realmente sugestivo pero evidencia un gran desnivel entre las federaciones fuertes y las que lo son menos, pero esta es una barrera que difícilmente se salva si no es por medio de un trabajo bien planificado y concienzudo de muchos años.

**J.R. Inclán**



Pocas opciones dio el equipo gallego al resto de las Autonomías, aunque haberlas, hubo. La foto es de Santiago Sanmamed



Ocho medallas en la Copa del Mundo de Duisburg

# DOBLE DOBLETE

La Regata Internacional de Duisburg siempre ha sido una buena referencia para todos los equipos y este año al ser final de la Copa del Mundo aún ha tenido mayores contrastes.

El equipo español se ha despachado con ocho medallas, algunas de especial significado y un sentir general de que los equipos están funcionando independientemente del programa de entrenamiento que lleven. Pero no conviene deslumbrarse

más allá de lo estrictamente necesario, Alemania, que va sobrada en damas, parece que prepara a conciencia su participación en los Campeonatos de Europa y Hungría, por citar sólo a los mejores, no tomó parte en esta Copa del Mundo. Pero la ausencia de algunos nombres de prestigio no empaña en absoluto los resultados del equipo español, ocho medallas en Duisburg resultan muy significativas y el doblete en kayak es algo histórico.



Jovino y Merchán  
compartieron  
podium.  
Exclusivamente.  
La foto es de  
J.R. Inclán



La prueba mas esperada en esta Copa del Mundo era la del K-1 por la enorme rivalidad que se había despertado entre dos grandes piragüistas que parecen estar en un excelente estado de forma, **Emilio Merchan** y **Jovino González**, que no defraudaron.

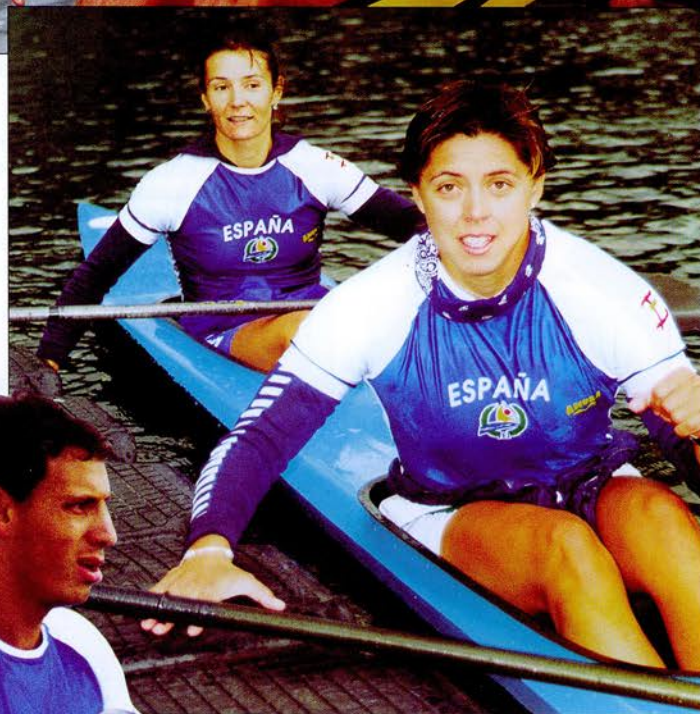
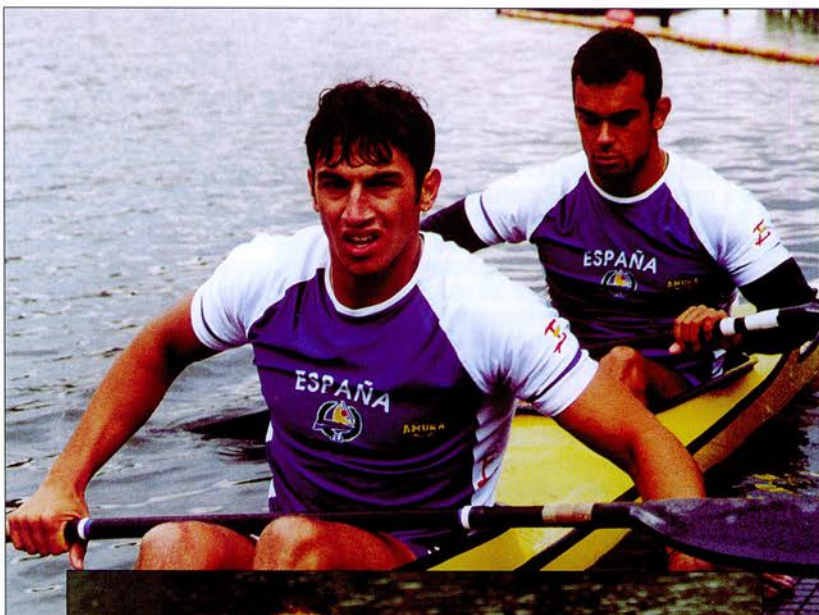
En la distancia de 1000 metros el castellano-leonés **Emilio Merchan**, conseguía la medalla de plata detrás del noruego **Knut Holmann**, mientras que el gallego **Jovino González** se hacía con la medalla de bronce, y para España el primer doblete en el podium. Algo histórico.

La lucha en 500 metros se repitió con más expectativas, si cabe. Aquí el zamorano **Emilio Merchan** realizó una soberbia carrera imponiéndose a **Holmann** que fue segundo y a **Jovino** que, nuevamente, consiguió medalla de bronce. Nuevo éxito para el kayak español que volvía a ver a dos de sus figuras en el podium.

Pero hubo más resultados, algunos especialmente importante para nuestro equipo y seis medallas más.

En 1000 metros **Amaia Osaba** fue séptima en K-1, prueba que ganó la italiana **Josefa Idem**. **Crespo** en C-1 fue quinto, una prueba que ganó **Martín Doktor** evidenciando que este año también va a por todas. **Alfredo Bea**, que en esta ocasión formaba con **Roberto Manzanedo** el C-2, por enfermedad de **Mascato**, se situó en sexta posición en esta final.

Rodrigo Tiebo y Carlos Pérez en K-2 cuartos en 200 metros, pero lejos de la medalla de oro alcanzada por Beatriz Manchón y Belén Sánchez  
La foto es de J.R. Inclán



Jaime Acuña, medalla de plata en la prueba de K-1 sobre 200 metros.  
La foto es de J.R. Inclán

Izaskun, Ana, Belén y Beatriz, una vez más al podium.

Alfredo Bea y Roberto Manzanedo improvisaron un C-2 que salió del paso. Las fotos son de J.R. Inclán

Sobre la distancia de 500 metros, llegó otra medalla para España con el K-4 femenino de **Beatriz Manchón, Belén Sánchez, Ana Penas e Izaskun Aramburu**, fueron plata superadas únicamente por el K-4 de Alemania, que ya va tomando posiciones para conseguir su medalla de oro en los Juegos Olímpicos.

**Crespo** fue octavo en C-1, sobre la distancia de 500 metros, prueba que volvió a ganar el checo. **Bea y Manzanedo** quintos en C-2, igual que **Beatriz y Belén** en una prueba en la que se esperaba algo más. Ganaron las alemanas **Birgit Fischer y Katrin Kieleser**. El K-2 de **Rodrigo Tiebo y Carlos Pérez** fue

noveno, igual que el K-4 formado por **Manolo Muñoz, Manolo Busto, Aike González y Carlos Leal**.

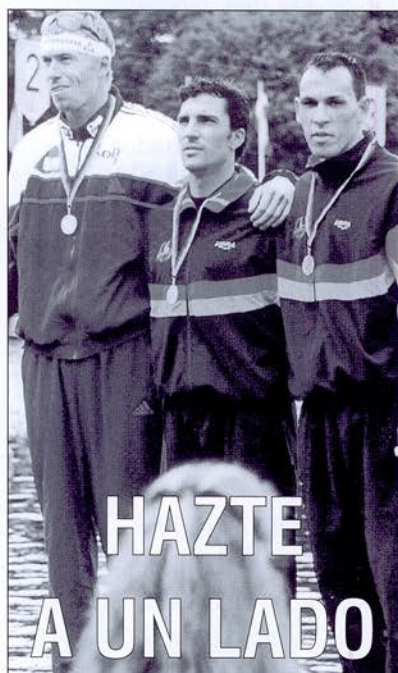
Y en la distancia de 200 metros, siempre tan espectacular, **Beatriz, Belén, Ana e Izaskun** volvían a conseguir medalla de plata, la misma que unos minutos después conseguiría **Jaime Acuña** en K-1, superado por el ucraniano **Slivinskiy**, todo un crédito en esta distancia.

**Crespo** fue noveno en C-1, **Alfredo Bea y Roberto Manzanedo**, cuartos en C-2, cuarto también **Carlos Pérez y Rodrigo Tiebo** en K-2 y el K-4 masculino conseguía el noveno puesto.

La segunda medalla de oro llegaba con el K-2 de **Beatriz Manchón y Belén Sánchez**, en una gran carrera en la que **Isabel y Ana Penas** quedaron sextas.

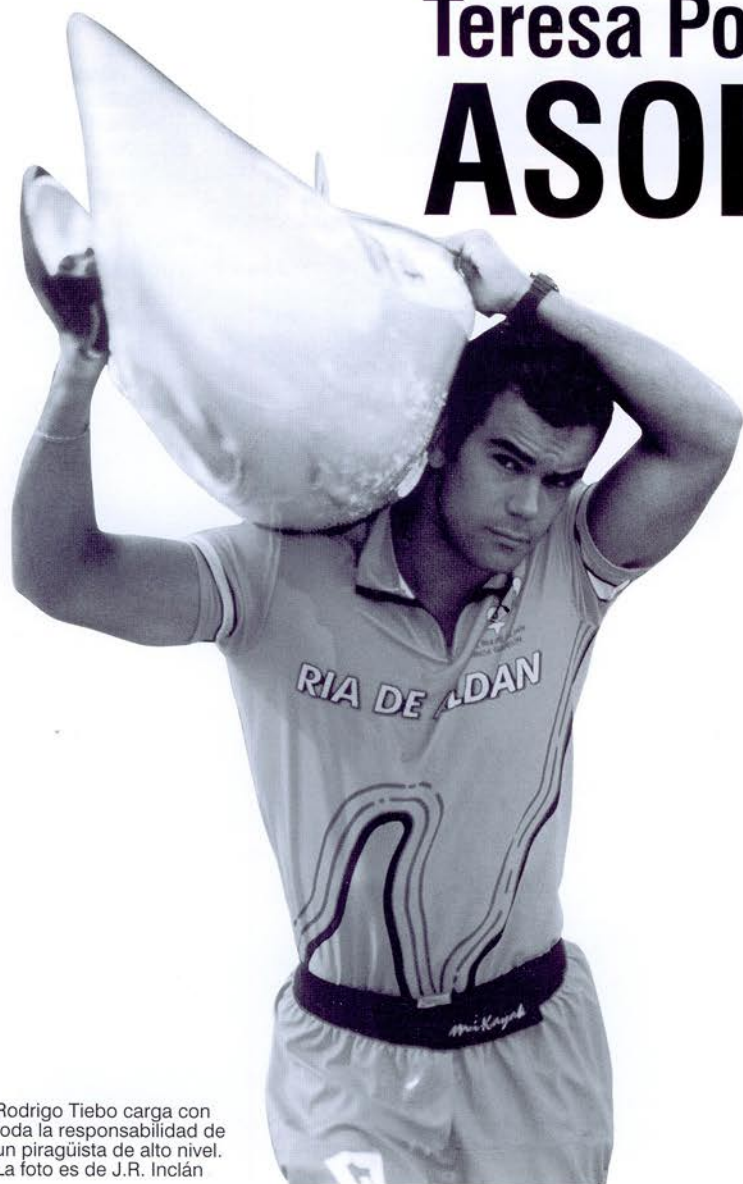
El resumen deportivo de la participación española en la final de la Copa del Mundo resulta espectacular y abre una serie de lecturas muy positivas de cara al final de la temporada, aunque no conviene sacarla de la realidad.

J.R. Inclán



Holmann es un mito en el kayak masculino, actual campeón del mundo tiene un historial a sus espaldas y le saca, entre otras cosas, una cabeza a nuestros palistas. Pero Merchan y Jovino le han desplazado en el podium, por muy grande que sea, tiene que hacerse a un lado.

# Crespo y Merchán ganan en el MASTER, Teresa Portela ASOMBRA



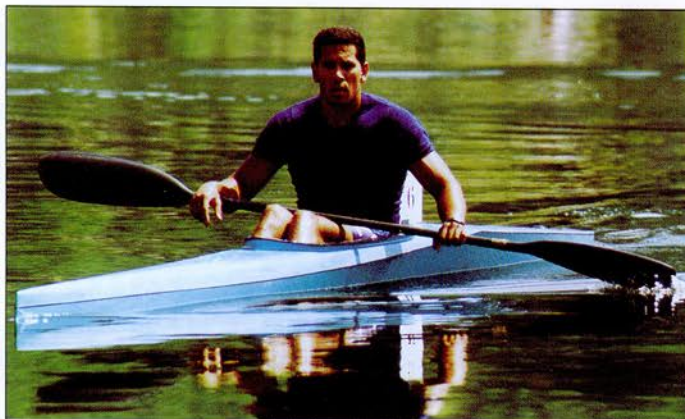
Rodrigo Tiebo carga con toda la responsabilidad de un piragüista de alto nivel. La foto es de J.R. Inclán

Los Campeonatos de España Master se han revalorizado desde el momento en que prácticamente toda la temporada gira a su alrededor, pero no dejan de ser extraños, con resultados inciertos que hacen pensar que no todo el mundo llega a esta competición con los mismos objetivos en la cabeza.

El embalse de Villalcampo, en Zamora, fue sede de estos Campeonatos en sus dos versiones, senior y junior, ofrecieron un campo de regatas impecable gracias a las gestiones que se hicieron ante Iberdrola y la disposición que estos tienen para ayudar a nuestro deporte, aún así los resultados, en algunos casos, extrañan y en otros, asombran.

## A pesar del esfuerzo de la Federación de Castilla y León, de la colaboración de Iberdrola y de la buena organización, el embalse de Villalcampo no crea afición

Independientemente de que las competiciones se desarrollaran con total normalidad apoyadas por la entrega de un equipo de la Federación de Castilla y León que trabaja con entusiasmo y conocimiento, a pesar del esfuerzo de Iberdrola para cerrar la producción eléctrica durante los días de competición, a pesar del colectivo arbitral que se mantuvo muy seguro en su puesto, a pesar del colorido, del nivel de la competición y del trabajo de la gente de la Federación Española, Villalcampo es un escenario inhóspito, inadecuado para cualquier tipo de competición y duro. Imposible para crear afición, pero esta es



Aike González realizó un buen papel en este Master. La foto es de J.R. Inclán

una tarea en la que parece que todos estamos empeñados.

Pero si nos vamos a lo que realmente interesa, la competición, destacaremos algunas regatas de una gran rivalidad y deslumbrante belleza.

se intuía, pero estas con las grandezas de la competición.

En C-1 **José Manuel Crespo** se hacía con la primera posición seguido de un junior, **David Cal**, que ya desde el año pasado evi-

**Emilio Merchan** deshacía las primeras dudas y se imponía en el kayak masculino, se guido de **Aike González** y de **Manuel Busto** que llevaban a **Jovino González** fuera del podium y lejos del puesto que para él

CANOA **BIDASOA** KAYAK  
MATERIAL DE PIRAGÜISMO

FABRICACIÓN PROPIA  
PERSONALIZAMOS TU PIRAGUA

POL. IND. DE VENTAS. C/ GABÍRIA LOCAL 102 - 20305 IRÚN (GIPUZKOA) TFNO. Y FAX 943 62 61 44



# PARC OLÍMPIC DEL SEGRE

**PARC OLÍMPIC DEL SEGRE**

**i** 34 - 973 36 00 92

**La Seu d'Urgell**



Rafting



Piragüisme



Hydrospeed



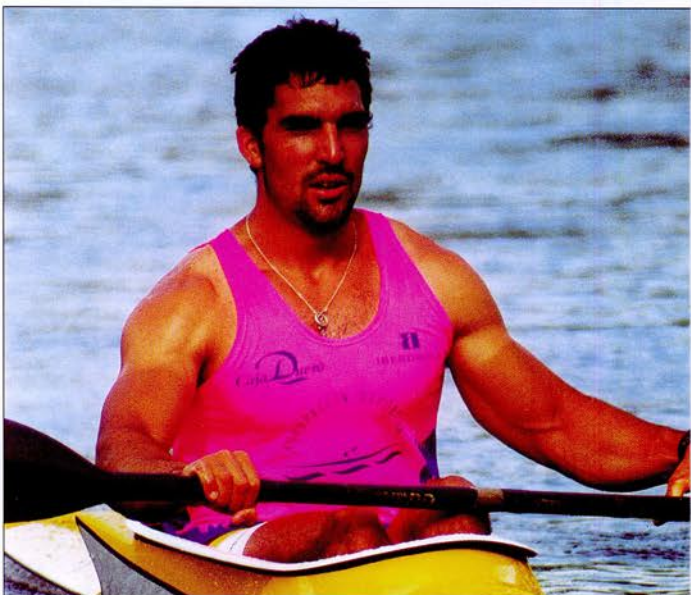
Equitació



Bar-restaurant

Ajuntament de La Seu d'Urgell

Emilio Merchán está en un buen momento, el Master y las competiciones internacionales le acreditan, pero aún falta mucho camino por andar antes de llegar a Sydney.  
David Mascato en C-1 dejó clara su categoría.  
Las fotos son de J.R. Inclán



## LOS MASTER SENIOR

### Hombres Senior Kayak

- 1 Emilio Merchán Alonso Iberdrola-Caja Duero Agrupación Dptva. Zamora
- 2 Jovino Glez Comesaña Autopistas Kayak Tudense
- 3 Jaime Acuña Iglesias Escuela Piragüismo Ciudad de Pontevedra

### Hombres Senior Canoa

- 1 José M. Crespo Villanueva Escuela Piragüismo Ciudad de Pontevedra
- 2 David Cal Pigueroa Ría de Aldán Hnos.Gandón
- 3 J. Alfredo Bea García Breogán de O' Grove

### Damas Senior Kayak

- 1 Teresa Portela Rivas Ría de Aldán Hnos.Gandón
- 2 Belén Sánchez Jimenez Iberdrola-Caja Duero Agrupación Dptva. Zamora
- 3 Beatriz Manchón Portillo Real Círculo Labradores Sevilla



# José Luis Sánchez e Íñigo Losada han visitado casi todas las Federaciones Territoriales. Presentarnos y exponer cuáles van a ser, a partir de ahora, nuestros planes y objetivos.

## Voto de confianza a la nueva Dirección

Nadie podrá decir en un momento determinado que la actual Dirección Técnica no se mueve. Claro, que se mueve. Nada más que aterrizar en la Federación Española de Piragüismo, José Luis Sánchez, junto con su adjunto, Íñigo

Losada, hicieron su bolsa de viaje y se dedicaron **ambos** dos a visitar muchas de las Federaciones Territoriales. **Presentarnos y exponer cuáles van a ser, a partir de ahora, nuestros planes y objetivos.**

Es el propio **Íñigo Losada**, quien explica a la revista **Aguas Vivas** cómo ha sido la agenda de la Dirección Técnica en las últimas fechas. Por lo menos, se puede deducir que **carretera y manta** han sido los objetivos iniciales. Galicia, Principado de Asturias, Andalucía, Cataluña, Castilla y León, Extremadura, Murcia, Ceuta, País Vasco y Baleares han sido los puntos de la geografía española visitados por el Director Técnico y su adjunto.

Está claro que **José Luis Sánchez** ha querido presentar personalmente su nueva tarjeta de visita. Es lo primero que entrega y después del saludo, se sienta y a hablar, que es como debe ser. Que le conozcan todos y que hablen todos. Luego, que digan lo que digan.

Sobre lo hablado en Galicia y Asturias, ya se expuso bastante en un número anterior de **Aguas Vivas**. Queda por explicar lo dicho y trabajado en el resto de la

piel de toro. Lo primero que se ha hecho ha sido presentar la dirección técnica y su equipo de trabajo. **Aquí estamos, para lo que vosotros queráis.** Y en la primera conversación, se ha expuesto la actual estructura de la Federación. **Para que se sepa a dónde dirigirse en cualquier circunstancia.**

**Seguidamente, lo que hemos hecho ha sido explicar la filosofía de trabajo de esta Dirección Técnica, para que sepa la gente a qué atenerse.** Luego, se ha expuesto claramente el programa relativo al presente año. Se ha puesto sobre el tapete el programa de detección de talentos y un nuevo proyecto sobre futuras selecciones, dirigido a palistas de 18 a 21 años, propuesto en esta ocasión por el Consejo Superior de Deportes.

Hecha esta primera exposición, a continuación se ha hablado y comentado todo lo relacionado con las actuales selecciones nacionales, en sus distintas categorías y el trabajo que se va a hacer con el futuro como objetivo importante.

Pero, ustedes lectores de **Aguas Vivas** no se piensen que **José Luis Sánchez** y su adjunto, **Íñigo Losada**, se han hartado de hablar únicamente ellos. **Al mismo tiempo, hemos recibido una completa información de lo que hace cada Federación Territorial.** Nos han expuesto su punto de vista y han aprovechado para comentarnos los problemas que tienen. En una palabra, hemos recogido todas sus inquietudes.

Cada control, un resultado. Y todos distintos  
La foto es de J.R. Inclán

# s Autonómicas n Técnica

El análisis de este periplo realizado por la geografía española por parte de la nueva Dirección Técnica es tremendamente positivo. **La predisposición ha sido absoluta. Nos han abierto las puertas en todos los sitios a los que hemos ido. Este es un detalle digno de agradecer. Es bueno para el futuro del piragüismo español que haya este ambiente y que no se haya negado ningún tipo de colaboración. Para nosotros, es un voto de confianza que hemos recibido por parte de las federaciones territoriales y que nos sirve de respaldo para que pongamos en funcionamiento todos los planes que tenemos en la cartera.**

Así ya, con todas las competiciones de la presente temporada por delante, la Dirección Técnica ha puesto manos a la obra para que el piragüismo nacional avance más todavía. Y un ejemplo de que el pensamiento está puesto en un futuro no muy cercano se comprueba al repasar los resultados conseguidos en alguna regata internacional Junior, por ejemplo la de Bratislava, donde **Íñigo Losada** estuvo presente, regresando muy satisfecho, **porque los muchachos se han portado de maravilla.**

Alberto Salinas

denciaba muy buenas maneras en esto de la canoa. Detrás quedaban dos palistas del Breogan que juntos forman una de las esperanzas más sólidas para los próximos Europeos y, por qué no, para los propios Juegos Olímpicos, **David Mascato** y **Alfredo Bea**.

En 500 metros **Emilio Merchan** volvía a imponer su superioridad ante un **Jovino González** que en esta ocasión se remontaba hasta la segunda posición. **José Manuel Crespo** volvía a ganar la canoa seguido de **Alfredo Bea** y dejando al juvenil **David** la tercera posición.

Y entre las damas, como ya viene siendo habitual, volvía a saltar la sorpresa, **Teresa Portela**, junior del club Ría de Aldán-Hermanos Gandón, se imponía con claridad meridiana a todas las palistas del equipo nacional, **Belén Sánchez**, que

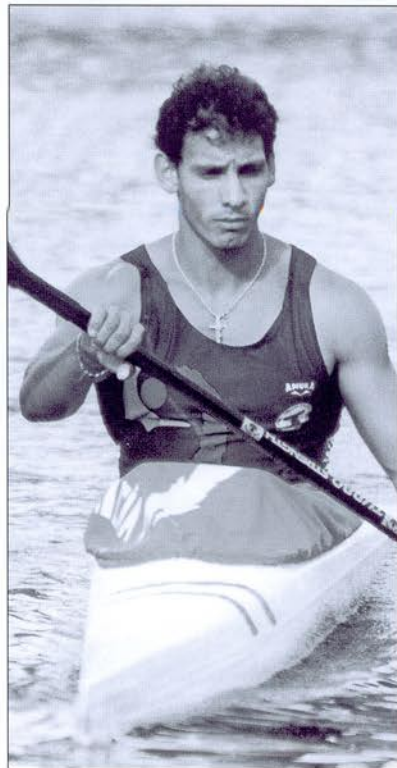
siempre ha andado muy bien en K-1 quedaba segunda y **Beatriz Manchón** acababa en tercera posición.

Este Campeonato de España Master resulta ágil pero al final un poco soso. El premio masculino que acredita como mejor piragüista, en individual, de la temporada se lo llevó **Emilio Merchan**, seguido de **Jovino González** y de **Jaime Acuña**. La canoa fue para **José Manuel Crespo** y le acompañaron en el podium **David Cal** y **Alfredo Bea**, un juvenil entre dos grandes veteranos.

Y entre el grupo femenino **Teresa Portela** se coronaba como maestra delante de palistas del crédito internacional de **Belén Sánchez** y **Beatriz Manchón**.

J. R. Inclán

Jaime Acuña y Teresa Portela, dos buenos piragüistas del momento, que tiene futuro. La foto es de J.R. Inclán



# DE LA ESCUELA

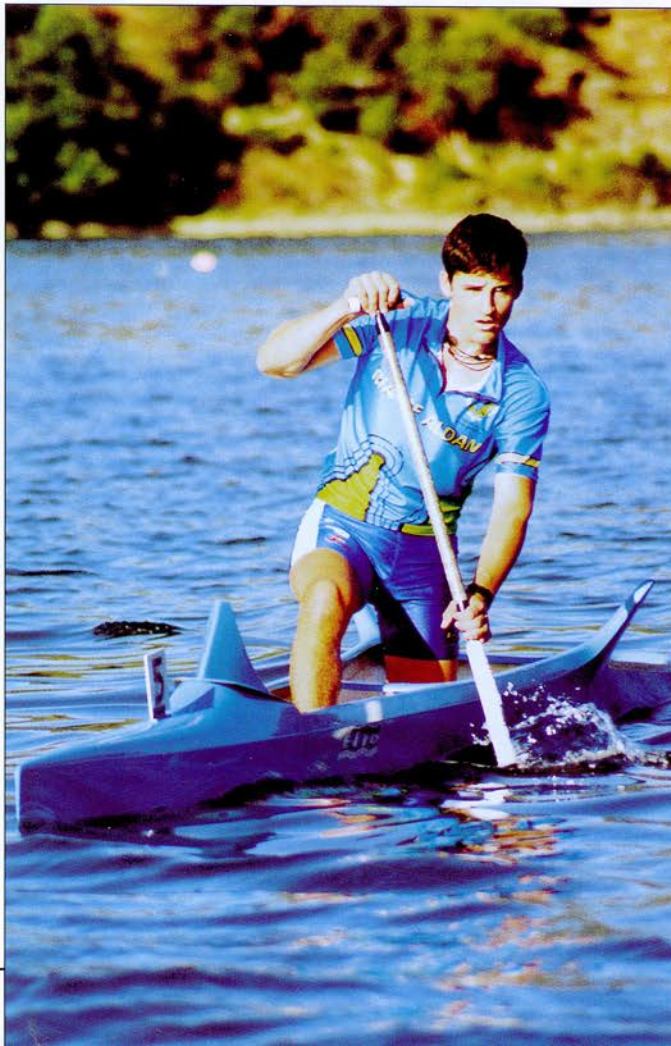
David Cal, Teresa Portela y Pablo Baños

ganan el Campeonato de España Junior

# AL MASTER

Son junior pero apuntan maneras de campeones consagrados, de hecho se codean entre los mejores.

En la reciente competición de Villalcampo David Cal, Teresa Portela y Pablo Baños se hicieron con el Master 2000. En el caso de Teresa Portela la cosa venía de atrás y nadie cuestionaba su triunfo, algo parecido ocurría con David Cal,



sus buenos resultados en el Master Senior le acreditaban para este título, o Pablo Baños, el palista del club Actividades Náuticas Eslora que apuntó muy buenas formas en largas distancias y se graduó.

Ahora se abre ante ellos un tiempo de trabajo que no tiene que estar reñido con el placer de practicar piragüismo, aunque tarde o temprano el mundo de la competición, al más alto nivel, les vaya ganando.



La organización resulta fundamental en un escenario como el embalse de Villalcampo, con una lámina de agua perfectamente trazada pero sin muchas concesiones a la galería. Aquí los juniors desplegaron lo mejor de cada cual para defender su nombre. **Pablo Baños** no dio tregua en ninguna de las dos distancias, se impuso a **Ekaitz Saies** del club **Donostia Kayak** y a **Borja Prieto** del Grupo Xuvenil Endesa en las dos distancias y por el mismo orden, confirmando el puesto que a cada uno les correspondía.

En canoa se daba la misma coincidencia, **David Cal** ganaba en las dos distancias para su club, el Ría de Aldán-Hermanos Gandón, segundo quedaba el palista del Círculo de Labradores **Fernando Bueno** y tercero **Ignacio Villar** de Iberdrola - Caja Duero - Agrupación Deportiva Zamora. Idénticos resultados en una y otra distancia.

Y entre las damas resurgía **Teresa Portela**, como un ángel del piragüismo imponiendo su sensibilidad y fortaleza, invadiendo la pista con su peculiar manera de avanzar en kayak, todo un regalo para los aficionados, detrás quedó **Alejandra Oliete**, del Piragüismo Castelldefels, y tercera en el podium **Victoria Piñeiro** que, entre otras virtudes, tiene sus dieciséis años y también es compañera del club de **Teresa**.

Acabó el Master y prácticamente los equipos quedan resueltos, aún falta por cerrar una temporada de la que se esperan grandes éxitos.

Y tras estos momentos, el programa de nuevas selecciones españolas que este año se ha puesto en marcha de la mano del Consejo Superior de Deportes y que está llamado a cubrir un vacío que se viene reclamando desde algunas federaciones nacionales. Aún hay pocas competiciones, pero ya van saliendo, el seguimiento de los piragüistas en estas edades resulta fundamental y hay que mantenerlo en su nivel.

**J.R. Inclán**



## Vuelta al podium

Fue Master Senior contra pronóstico y ante piragüistas de talla internacional, volvió a graduarse en el Master junior, **Teresa Portela** que como estudiante ha conseguido este año unos brillantes resultados, como piragüista ha evidenciado una gran categoría y un nivel que pronostica un futuro lleno de triunfos.

Su talento deportivo merece un poco de tranquilidad.

Ahora no tiene sentido avanzar más deprisa que lo justo, está siendo muy bien dirigida, tiene base y toda una vida por delante.

## Jóvenes Maestros

### Hombres Junior Kayak

- 1 Pablo Baños Yerga  
Actividades Náuticas Eslora
- 2 Ekaitz Saies Sistiaga  
Deportivo Donostia Kayak
- 3 Borja Prieto Varela  
Grupo Xivenil - Endesa

### Hombres Junior Canoa

- 1 David Cal Figueroa  
De Mar Ría de Aldán
- 2 Fernando Bueno López  
Real Círculo de Labradores
- 3 Ignacio Villar Hidalgo  
Iberdrola

### Damas Junior Kayak

- 1 Teresa Portela Rivas  
De Mar Ría de Aldán
- 2 Alejandra Oliete García  
Piragüismo Castelldefels
- 3 Victoria Piñeiro Guiance  
De Mar Ría de Aldán



Eduardo Herrero, responsable del equipo junior estuvo especialmente atento al podium, sin escatimar su apoyo a los medallistas.

La foto es de J.R. Inclán

ALGO  
INCREIBLE

# Compra 1.500 entradas para ver el Master

Cada deporte tiene su afición, el nuestro el de la piragua cuenta con forofos que no se cortan por nada, a pesar de que el acceso no estaba muy bien señalado, a pesar del polvo, el calor, el frío y los precios, la grada en los Campeonatos de España Master estuvieron



vacías, sólo un intrépido, del que se sospecha adquirió todos los asientos permaneció impertérrito presenciando las evoluciones de los piragüistas, vibrando con los campeones y alegrándose con el triunfo de sus colores.

J. R. Inclán

**Fabrica de  
piraguas, canoas,  
palas y  
complementos**



**Zelúan, 27 - Gozón (Asturias)  
Tel./Fax 985 55 17 91**

TODO  
MARATHON

# 48 Clubs en la VII Copa de España



## Castro Urdiales **GENEROSA** con el esfuerzo de **TODOS**

En la Ría de Oriñón se desarrolló esta prueba en un maravilloso marco paisajístico que resultó un éxito. Los vencedores de la regata, Alberto Llera y Walter Bouzán de la S.C.D. Ribadesella, habría que tenerlos muy en cuenta en esta temporada, así como los hermanos del Teso Andrés y Carlos, que juntamente con los anteriores cubrieron el recorrido en poco mas de dos horas.

# GANO LA VII COPA

Tanto los palistas asturianos como los zamoranos de Iberdrola Caja Duero Agrupación Deportiva Zamora, seguidos muy cerca de **Cangas** y **Alberto** de la Escuela Ovetense, nos hicieron disfrutar de un piragüismo de alto nivel.

En K-1 **Julio Martínez**, que a falta de su compañero **Quevedo**, realizó la regata en esta modalidad y el **hijo pródigo** que vuelve al Marathon **Federico Vega "Quico"**; **Guedes "el Portu"** (invencible en los porteos) también **Carril** del Grupo peleando como acostumbra y al final se impuso Julio el **Rey de Castro** este es el título que le otorga El Diario Montañés, en un emocionante sprint con **Quico**.

Del resto de participantes los resultados fueron los esperados, sin sorpresas; **Alvaro** venció en C-1 (deberá mejorar su tiempo) **Mara** también en K-1; segunda posición para **Pilar del Villar** y omito el resto para evitar extenderme, ya que todos los Clubs recibirán información detallada con las clasificaciones.

No puedo dejar de hacer mención, del acierto que ha supuesto hacer la carrera para los Juveniles el día anterior a los Senior. En esta oca-

sión los Junior nos ofrecieron también un gran espectáculo y fueron muy reconocidos por el público asistente, agradeciendo con aplausos entusiastas el esfuerzo realizado; es decir que nadie les **robó** el protagonismo que en otra ocasiones se les había negado al salir juntamente con los Senior. Para los Senior el recorrido ha sido de 30 km. con tres duros porteos, y para los Junior 20 km. con dos porteos.

De aquí ya salió la selección que nos representaría en junio en la Copa del Mundo de Alemania y me constan también llamadas a otros palistas, para conocer su estado de forma en algún posterior control.

Por Clubs, subieron al podium de vencedores, en primera posición Caja Duero Agrupación Deportiva Zamora; seguido de Donostia Kayak y del Grupo Xuvenil Endesa As Pontes..

A todos los Clubs, nada menos que 48, nuestro agradecimiento por su esfuerzo para poder calificar con un más que aprobado el desarrollo de esta Copa; destacar y agradecer también a **Joseba**, la magnífica cantera maratoniana que está sacando, asimismo la grata sorpre-

sa de contar con más Clubs que nunca procedentes de la Federación Gallega.

Por último felicitar y agradecer al Excmo. Ayuntamiento de Castro Urdiales, desde su Alcalde al concejal de Deportes, a **José Beni**, al resto de miembros del Equipo Municipal, Alcalde de Pedáneo de Orión, Club Kayak Castro, **Javier**, como Presidente, **José María, Ana** que por cierto nos contagió al verla emocionada al finalizar todos los actos; a todos ellos, tanto por el esfuerzo físico como económico; hacerlo también extensivo por su asistencia a la dirección General de deportes de Cantabria, Presidente y Federación Cántabra de Piragüismo.

Del amigo **Fernando** ¿Qué vamos a decir? Como siempre con su Deva en Unquera, sabiendo como actuar en cada momento; tanto a él, como a todos los mencionados anteriormente, un 10 en organización.

¡Ah! Querido **Gabriel**, te aconsejo no te olvides de llevarte un par de días antes del Campeonato de España a **Fernando**; lo agradecerás y todos saldremos ganados.

**Wenceslao Santos Largo**

Vencedores y organizadores. Y Wences con todos ellos.  
Las fotos han sido cedidas por la organización.



**ALTO NIVEL**  
**JUNIOR**

Un año más, se disputó en Bratislava, la tradicional Regata Internacional Junior que celebra su XIV edición (acogiendo desde hace tres años también a la categoría de los senior sub23), con una participación de 13 combinados nacionales y varios clubs eslovacos y de Hungría.

Esta edición también, y ya van cuatro consecutivas, nuestro Equipo Nacional Junior se alzó con la copa de las Naciones, en dicha categoría, si bien es cierto que la ausencia significativa de Alemania nos dejó más expedita la vía hacia el primer puesto, teniendo como rivales a Polonia y Rumanía.

**18 medallas**

**la selección española brilló otra vez.**

**BRAVOTISLAVA**

**las ganan de tres en tres.**



**H**an sido tres jornadas de competición en las que han brillado con luz propia, el canoista **David Cal** quien con sus tres oros, una plata y un bronce se ha llevado el mayor botín, le acompaña en importancia y en la modalidad de kayak el gaditano **Pablo Baños** que obtuvo tres oros y una plata; mientras que la reina en kayak femenino fue la rumana **Lidia Ruseanescu** con dos oros y una plata.

En referencia al nivel participativo, se han echado en falta el concurso de algunos países habituales en otras ediciones, la más significativa la de Alemania, con la que hemos mantenido siempre una gran rivalidad, siendo el referente de cara a posteriores citas más importantes como mundiales y europeos, puesto que Hungría y debido a la proximidad con su Regata en Szeged ya hace varios años que no acude. Sin embargo hemos encontrado en Polonia y Rumanía dos rivales que en los últimos años han venido resurgiendo y demostrando su superioridad en alguna modalidad, y sobre todo en las embarcaciones de equipo.

Por lo que respecta a la participación de nuestra selección nacional, esta ha acudido con 15 representantes (6 kayak, 5 damas y 5 canoistas). Cuyo objetivo es una toma de contacto con el ámbito internacional para calibrar las posibilidades de cara a los Campeonatos de Europa, a disputarse en Boulogne Sur Mer (Francia), por tanto para una parte del equipo más veterana y de nivel contrastado, consolidar los resultados obtenidos en el mundial del pasado año, y para el resto que acudía por primera vez adquirir la experiencia competitiva necesaria para la obtención de resultados en un futuro.

Es por ello, que todos han cumplido objetivos, siendo recompensados con buenos resultados de acuerdo a su nivel y a su edad. En resumen hemos visto un gran nivel en embarcaciones individuales, donde conseguimos dos tripletes, en K-1 1.000 m **Pablo Baños**, **Ekaitz Saies** y **Borja Prieto**, en K-1 3.000 m **Pablo Baños**, **Victor López** y **Ekaitz Saies**, un primer y segundo **Borja Prieto** y **Ekaitz Saies**, así como un cuarto con **Victor López** en K-1 500 m; en Canoa



**David Cal** se impuso en las tres distancias, acompañándole **Aitor Arrieta** con dos séptimos y un segundo puesto en C-1 3.000 m; en damas también han conseguido la final tres representantes con un 5º para **Victoria Piñeiro**, 6º para **Sandra Oliete** y 7º para **Gemma Cordonet**. En dobles ha habido en K-2 un primer y segundo puesto para **Pablo Baños** y **Victor López** en 1.000 y 500 m, la segunda tripulación sólo se clasificó en 7º lugar en 1.000 m con **Francisco J. Morales** y **Alvaro Fernández**, en C-2 tuvo suerte dispar al vencer en 1.000 m y ser 4º en 500 m **Manuel Piñeiro** y **Fernando Bueno**, mientras que las damas tuvieron que conformarse con un 4º de **Victoria**

El equipo español llenó el podio en Bratislava.  
Las fotos son de Juan Carlos Vinuesa

**Piñeiro** y **Ana Varela**, junto a un 7º de **Sandra Oliete** con **Gemma Cordonet**. En los K-4 reseñó el bronce obtenido por las damas con **Laura García**, **Gemma Cordonet**, **Sandra Oliete** y **Ana Varela**, mientras los chicos no pasaron del 5º lugar en las dos finales, con **Ekaitz Saies**, **Francisco J. Morales**, **Alvaro Fernández**, y **Borja Prieto** y por último y no menos importante el C-4, tripulación improvisada para dicho evento y compitiendo con una embarcación cedida por la organización obtienen el segundo puesto en 1.000 m y el tercero en 500 m. de la mano de **David Cal**, **Aitor Arrieta**, **Manuel Piñeiro** y **Fernando Bueno**. Por todo ello debemos pensar que en dichas tripulaciones faltan horas de penetración y trabajo específico de acoplamiento, si queremos competir con mayor garantía con naciones que trabajan en régimen de concentración como equipo único.

Por último agradecer las atenciones recibidas por la organización de la Regata en especial al **Sr. Lubomir Kadnar** como Presidente del Comité Organizador, así como nuestro buen amigo **Pavel Blaho**, Director Técnico de la Asociación Eslovaca de Canoa.

**Juan C. Vinuesa**



Un entrenamiento con 7 repeticiones de sprint en 30 m produce un aumento significativo en la concentración de lactato en la sangre sin que haya disminución del tiempo de actuación. Es obvio que un intervalo de entrenamiento representa una carga intensiva sobre los sistemas cardiovascular y muscular. Se puede suponer que un uso excesivo de métodos de entrenamiento a intervalos durante el crecimiento, puede limitar el nivel de desarrollo de una capacidad máxima de actuación.

4. De los diferentes factores examinados, se pueden sacar pautas para los entrenamientos de resistencia, fuerza y velocidad de atletas jóvenes.

Antes de describir estas pautas para jóvenes atletas, será útil un repaso general de los diversos métodos de entrenamiento, especialmente en lo referente a la resistencia cardiovascular. Cada programa de entrenamiento de la fuerza, la resistencia y la velocidad es el resultado de una combinación de intensidades de carga, velocidad de movimientos y número de repeticiones.

Cuando se entrena la fuerza, la carga debe ir de submáxima a máxima. En el entrenamiento de la resistencia la intensidad varía de media a submáxima y para la velocidad la carga externa debe ser baja para poder obtener una velocidad máxima. La velocidad de movimiento es también un factor determinante, con una velocidad máxima o próxima al máximo cuando se entrena la velocidad y, para el entrenamiento de la resistencia la velocidad de movimiento varía entre baja y media.

Finalmente, el número de repeticiones es alto durante el entrenamiento de la resistencia, en tanto que en el de la fuerza es de medio a bajo. En el entrenamiento de resistencia pueden usarse estos diferentes métodos:

1. métodos de repetición;
2. métodos de intervalos intensivos;
3. métodos de intervalos extensivos;
4. métodos de resistencia.

En la Figura 4 se muestra la proporción de las diferentes modalidades de entrenamiento.

En los métodos de repetición es alta la intensidad de carga, con varias repeticiones, bajo volumen y una duración relativamente corta del tiempo de la carga. El entrenamiento de intervalos intensivos se caracteriza por una intensidad submáxima a máxima, menos frecuencia de entrenamientos, un volumen relativamente alto y una duración media de cada carga.

Cuando se emplean métodos de intervalos extensivos la intensidad de carga es submáxima, con pocas frecuencias, alto volumen de carga y larga duración. Finalmente, los métodos de resistencia se caracterizan por intensidades medias o bajas con un volumen alto de entrenamiento y una duración larga.

El cuadro siguiente hace un examen de la intensidad de carga de los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia: (cuadro 5)

Cuadro 5. Entrenamiento de la resistencia: métodos básicos y nivel de intensidad.

Métodos	Intensidad	Carga
De repetición	máxima-submáxima	90-100%
De intervalos intensivos	submáxima-alta	80-90%
De intervalos extensivos	alta-media	60-80%
De resistencia	media-baja	40-60%

(M. Scholich, 1980)

1. Cuando se aplica el método de entrenamiento de repetición la intensidad varía desde 90 hasta el 100%.
2. En el entrenamiento de intervalos intensivos la intensidad de carga es de submáxima a cerca del máximo (80-90%).
3. El entrenamiento de intervalos extensivos se hace con una intensidad entre 60 y 80%.
4. Y en los métodos de resistencia la intensidad va de baja a media (entre 40 y 60%).

Cuando se entrena a los jóvenes se puede evaluar la intensidad de la carga utilizando la respuesta del ritmo cardiaco. En general se pueden distinguir las zonas siguientes:

1. Una intensidad de baja a media da como resultado un ritmo cardiaco entre 130 y 150 pulsaciones por minuto.
2. Una intensidad media significa un cambio de ritmo cardiaco de 150 a 170 pulsaciones por minuto.
3. Cuando la actividad es alta, el ritmo cardiaco aumenta a valores entre 170 y 190 pulsaciones por minuto.
4. Se alcanza la intensidad máxima cuando el ritmo cardiaco aumenta hasta 190 pulsaciones por minuto o más.

La producción de energía, las diferentes modalidades de entrenamiento y el reparto porcentual de los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia para jóvenes se pueden resumir así: (Cuadro 6)

Características de los entrenamientos de la resistencia para jóvenes.

Contenido	Método de duración	Métodos combinados	Métodos de intervalos
1. Producción de energía	aerobia	aerobia-anaerobia	anaerobio
2. Velocidad	submáxima	máxima	submáx-máximo
3. Volumen y duración	alto	medio a alto	medio a bajo
4. Periodos de descanso	sin descanso	posibles	bien planificados
5. Producción de lactato	baja	media a alta	alta
6. Reparto porcentual en el programa de entrenamiento	75-80%	10-15%	5-10%

1. En el método de duración, el suministro de energía es aerobio, con una velocidad submáxima que da como resultado un volumen y duración del entrenamiento altos. La producción de lactato es baja. Es el método de entrenamiento preferido para jóvenes empleando más del 75% del tiempo total del entrenamiento.

2. Cuando se utilizan formas mixtas de métodos de entrenamiento de intervalos extensivos y de resistencia, la producción de energía es un suministro mixto de energía aerobia y anaerobia, a una velocidad cercana a la máxima, con un volumen de entrenamiento de medio a alto. La producción de lactato puede ser de media a elevada, dependiendo del método aplicado. El tiempo empleado en este tipo de entrenamiento no es mayor del 10 al 15% del tiempo total de entrenamiento.

3. Cuando se aplica sólo el entrenamiento a intervalos, la velocidad es alta, con un volumen de bajo a medio. Debido a la alta producción de lactato y a la carga sobre el organismo, se ha de tener un cuidado especial cuando se determinen los periodos de descanso. Sólo se emplea una parte menor (5 a 10%) del tiempo total de entrenamiento en este tipo de entrenamiento.

En resumen proponemos las pautas generales siguientes para el entrenamiento de la resistencia en piragüistas jóvenes.

1. Tener cuidado en respetar la recuperación óptima después de entrenar al máximo nivel o después de una competición de carrera.
2. Utilizar sobre todo una velocidad constante a un nivel de intensidad medio.
3. Estimular métodos de entrenamiento continuos.
4. Tener en consideración que el entrenamiento de la resistencia puede mejorar las capacidades técnicas con un efecto estabilizante.
5. Al entrenar jóvenes, tener en cuenta su maduración biológica. Individualizar los métodos aplicados.
6. El volumen es más importante que la intensidad.
7. No olvidar nunca que un efecto de entrenamiento

de la resistencia es el resultado de un largo proceso.

La velocidad es también un factor relacionado con la actuación en piragüismo, especialmente al inicio y al final de una carrera. El entrenamiento de la velocidad se debe empezar con una edad de 8 a 12 años, cuando los niños son más fáciles de entrenar debido a la velocidad de su frecuencia de movimiento. Por consiguiente hay que utilizar diferentes actividades deportivas para perfeccionar esa cualidad. En el agua, en diferentes juegos con niños, se pueden usar cargas adaptadas para mejorar la velocidad de los movimientos de brazos.

Además de velocidad y resistencia, los jóvenes piragüistas necesitan fuerza básica y especialmente resistencia muscular.

Como ya se explicó en la lectura previa, el desarrollo de la fuerza está relacionado con la pubertad y con la producción de esteroides andrógenos. El entrenamiento de la resistencia con una intensidad alta parece ser efectivo para aumentar la fuerza de los preadolescentes. Los niños y los más jóvenes tienen ganancias de fuerza relativamente similares, pero todavía menores, comparadas con las de los jóvenes adultos en programas de entrenamiento similares. Las respuestas al entrenamiento son más o menos el resultado de una actividad neuromuscular aumentada y de una capacidad técnica mejorada. Esto puede ser beneficioso también para la resistencia muscular local.

Los efectos del entrenamiento de alta resistencia también darán como resultado un fortalecimiento de huesos, articulaciones y de todo el sistema locomotor. Por consiguiente puede considerarse también resultado de un método de entrenamiento la prevención de lesiones.

El desarrollo de la fuerza tendrá seguramente un efecto positivo sobre la actuación deportiva. Pueden proponerse las pautas generales siguientes para el entrenamiento de la resistencia durante los grupos de edad de la preadolescencia y de la adolescencia:

1. Dar instrucciones sobre la técnica apropiada, usando cargas externas bajas. Debe desarrollarse la técnica de forma óptima antes de usar cargas específicas.
2. No olvidar nunca que cada sesión de entrena-



miento debe empezar con un calentamiento, general y específicamente, incluyendo ejercicios de estiramiento para todos los grupos de músculos mayores.

3. Cuando se empiece un entrenamiento de la fuerza, utilizar el peso corporal para desarrollar fuerza funcional y general.

4. Cuando se empleen aparatos de entrenamiento de peso o máquinas de entrenamiento, individualizar las cargas de entrenamiento y tener en cuenta la diferencia de maduración biológica.

5. Entrenar todos los grupos musculares mayores, de las extremidades superiores e inferiores y los grupos musculares del tronco y de los hombros.

6. Entrenar los flexores y los extensores para evitar una asimetría en la fuerza.

7. No entrenar la fuerza a los más jóvenes más de tres veces a la semana.

8. Progresar gradualmente desde cargas ligeras, con un número de repeticiones relativamente alto (>15) y pocas sesiones (2-3) en la edad preadolescente, hasta cargas más pesadas, pocas repeticiones (6-8) y un número de sesiones moderado (3-4) después de la pubertad.

9. No olvidar nunca que cada sesión de entrenamiento debe acabar con un enfriamiento apropiado, con ejercicios de estiramiento, para evitar el acortamiento de los músculos.

10. Durante el primer año de entrenamiento, utilizar ejercicios específicos.

Cuando se expresan en términos de grupos de edad, se pueden proponer las pautas siguientes: En los grupos más jóvenes (8 a 10 años), usar sólo ejercicios básicos y generales sin el suplemento de cargas externas. Debe instruirse a los niños en el concepto de una sesión de entrenamiento (calentamiento - entrenamiento principal - enfriamiento). Se usan ejercicios de técnica única con instrucciones para una técnica perfecta. En el grupo de preadolescentes (11-13 años) se pueden aumentar progresivamente las cargas. Se aprenden ejercicios avanzados con poca o ninguna resistencia. Desde la pubertad, (14-16 años) se pueden aplicar programas más avanzados con métodos de entrenamiento orientados a deportes específicos. Debe aumentar el volumen del entrenamiento. A la edad de 17 años y más, el programa para adultos aumenta gradualmente.

Las directrices generales se pueden completar con las pautas siguientes:

1. Estimular el uso de una variedad de diferentes modalidades de entrenamiento (diferentes formas de métodos de circuito: resistencia - fuerza).

2. Evitar la competición interindividual.

3. Desaconsejar levantamientos de peso máximos o cercanos al máximo con pesos libres o máquinas de pesos.

4. Fomentar un enfoque del sistema de circuito que también pueda tener un efecto sobre el buen estado cardiorrespiratorio.

5. Poner atención en el uso de máquinas de entrenamiento del peso adaptadas a los jóvenes.

6. Asegurar siempre una supervisión experimentada cuando se utilicen pesos libres o máquinas de entrenamiento.

En resumen, los componentes principales del concepto de entrenamiento de los jóvenes son:

1. Un aumento progresivo de la frecuencia y del volumen del entrenamiento.

2. Como volumen de entrenamiento opcional son necesarias de 16 a 20 horas semanales para obtener un efecto óptimo. Esto significa realizar un mínimo de 5 a 6 sesiones de entrenamiento.

3. Aumentar la intensidad y duración de forma progresiva y usar principalmente métodos de resistencia a una intensidad media.

4. Desarrollar la frecuencia de velocidad de movimiento en la edad preadolescente.

5. Poner atención especial en la mejora de la calidad del entrenamiento.

---

## RENOVACIÓN DE LA DIETA OLÍMPICA

---

**Directrices para una dieta moderna para piragüistas de competición.**

**MORIS SILBER, M. D., Ph. D**  
Universidad del Estado de Washington, Pullman,  
Washington USA.

**RICK BRUNNER**  
Presidente de la Deportiva Internacional Atletika,  
Bozeman, Montana USA.

El conocimiento moderno de los principales macronutrientes (hidratos de carbono, proteínas y grasas) y de la utilización de micronutrientes seleccionados durante el ejercicio y en la recuperación posterior al ejercicio después de haber comido incluye:

(1) evaluación dietética individual del atleta; (2)

evaluación bioquímica individual del atleta; (3) correcciones individuales específicas mediante suplementos dietéticos ergogénicos y (4) recomendaciones dietéticas individuales dirigidas a la recuperación de la persona y a la mejora de su actuación (Cuadro 1).

Cuadro 1. Directrices para una dieta moderna para atletas de competición.

Nº Población	Directrices dietéticas
1. Atletas individuales	Evaluación dietética
2. " " " "	Evaluación bioquímica
3. " " " "	Corrección dietética específica (suplementos).
4. " " " "	Recomendaciones dietéticas dirigidas a la recuperación y a la mejora de la actuación.

1. Resultados polémicos de los estudios de laboratorio y de campo.  
2. ¿Qué es mejor? el suplemento en alimentación o la farmacología nutricional.

Aunque la nutrición moderna ha progresado en muchos aspectos, tanto de forma académica como práctica y los procedimientos de evaluación dietética y bioquímica de los atletas se han simplificado cada vez más, todavía existe mucha confusión cuando la discusión se centra en correcciones específicas de la dieta y en recomendaciones de dietas individuales encaminadas a la recuperación postejercicio y a la mejora de una actuación específica.

Los inconvenientes evitables que aumentan la confusión están originados por los hechos siguientes:

(1) las evidencias de numerosos laboratorios y estudios de campo son a menudo controvertidas y (2) muchos de los expertos en nutrición deportiva de los Estados Unidos, como resultado de la presión cada vez más creciente de la Administración Estadounidense de Drogas y Alimentos (FDA), podrían considerar las dietas intensificadoras de la actuación y las ayudas ergogénicas como parte de la farmacología nutricional más que como suplementos alimenticios.

Sin embargo, hemos observado que gran parte de los indicios negativos respecto a las ayudas dietéticas ergogénicas provienen de estudios en los que los investigadores habían esperado erróneamente que los nutrientes administrados en ciertas dosis produjeran un gran efecto estimulante sobre el metabolismo del atleta.

Esos estudios fueron más farmacológicos que nutricionales y no incluyeron un análisis farmacocinético. Si lo hubieran hecho, habrían observado un efecto positivo en la alimentación individual de un atleta con nutrientes en una dosis suprafisiológica.

En contraste con esto, casi todos los nutrientes en dosis fisiológicas, cuando se usan continua y sistemáticamente, tienen importancia en el manteni-

miento de niveles de actuación alta en atletas alimentados adecuadamente y bien entrenados. Además, es un hecho probado que la capacidad de los nutrientes para mejorar la actuación atlética está relacionada con frecuencia con su acción en la recuperación postejercicio. Así, si recomendamos una dieta que contenga todos los ingredientes en dosis fisiológicas, podremos esperar un efecto positivo de la dieta preentrenamiento, por lo menos durante el periodo de recuperación que dure 3-4 horas después del ejercicio.

Se ha establecido una dependencia estrecha entre la alimentación y los ejercicios cuando la eficacia de la utilización de los principales macronutrientes es mayor después de un ejercicio seguido por una supercompensación metabólica pronunciada durante el periodo de recuperación. Un atleta que esté alimentado y entrenado óptimamente, se caracteriza por las cinéticas estrechamente unidas de los dos procesos fisiológicos: (1) la utilización de nutrientes; y (2) la supercompensación metabólica como se muestra en la (Figura 1).

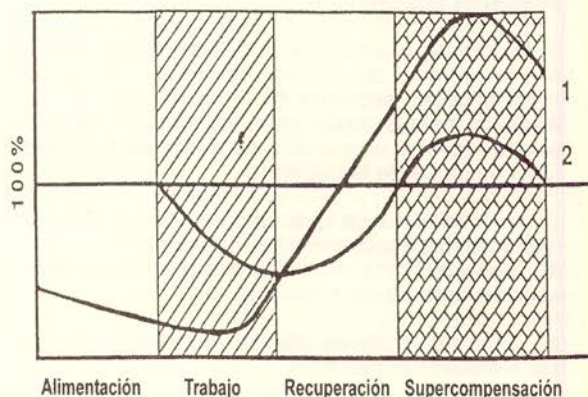


Figura 1. Cuadro esquemático de la relación entre el patrón cinético de la utilización de macronutrientes después de la alimentación (1) y la supercompensación bioquímica postejercicio (2).

Por tanto, para planificar una dieta macronutriente racional preejercicio es muy importante hacerla adecuada para el programa de entrenamiento especial, con el fin de: (1) proporcionar al organismo la cantidad adecuada de energía y de material estructural necesarios para una supercompensación metabólica.

Próximo Capítulo:

Seminario Internacional de Piragüismo. Israel 1994

RENOVACIÓN DE LA DIETA OLÍMPICA.  
(Continuará)

Campeonatos del Mundo de Piragüismo 1999

Campeonas del mundo

# Detrás de estas medallas hay grandes marcas



Beatriz Manchón e Izaskun Aramburu



"la Caixa"



Loterías y Apuestas  
del Estado

NUTREXPA



REPTOL

TABACALERA, S.A.



Telefónica



AGF ERICHTZ FERRAZ

ARGENTARIA

CAJA DE MADRID



Central Hispano

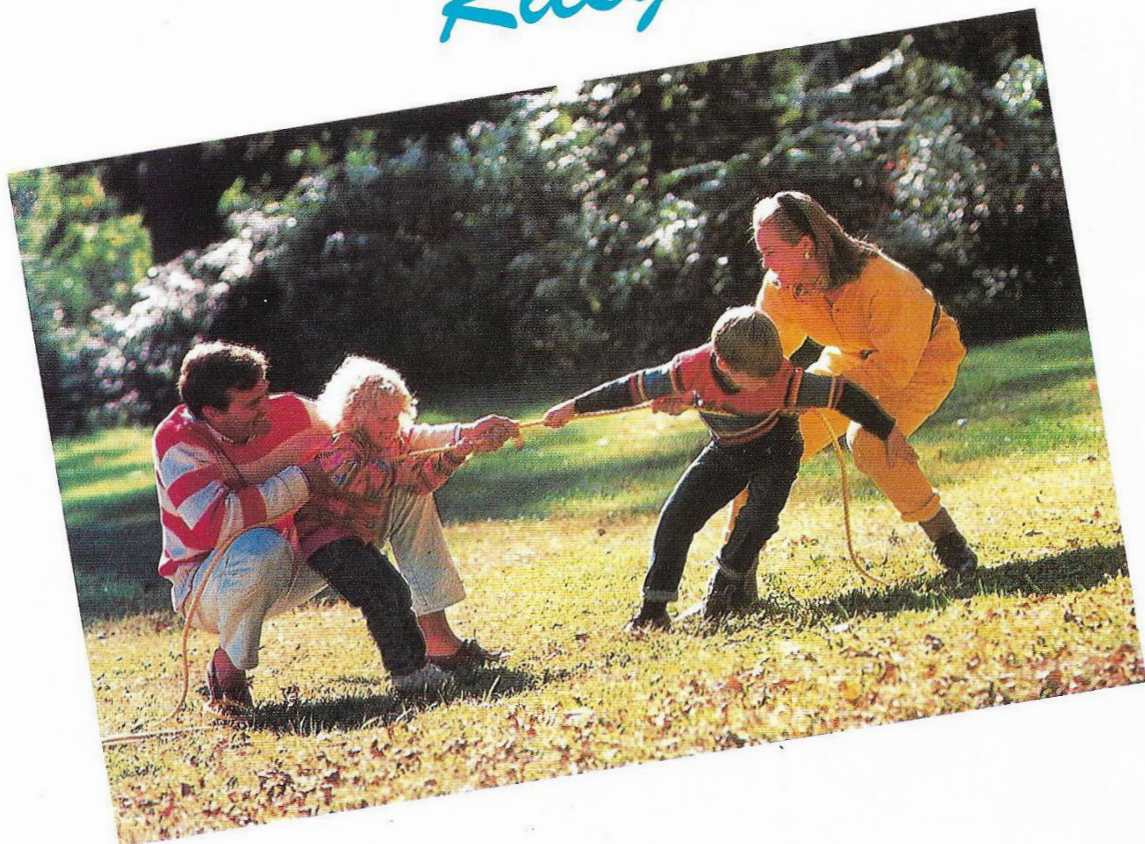


Cruzcampo



# 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.*

