

AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO


Piragüismo de 2000
LO MAS ATRACTIVO



XVII Gala Nacional
LO MAS GRANADO
Santiago Guerrero y Jorge Alonso
LOS MAS FELICES

Nº 167

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

Son los MEJORES



Santiago Guerrero y Jorge Alonso, maratonianos que rompen moldes; Izaskun y Beatriz, Campeonas del Mundo; el Club Iberdrola-Amigos del Remo-Zamora, que ha culminado una gran temporada y la Federación Gallega, como siempre.

El premio al patrocinio se lo lleva esta vez el Grupo ENDESA.

del AÑO

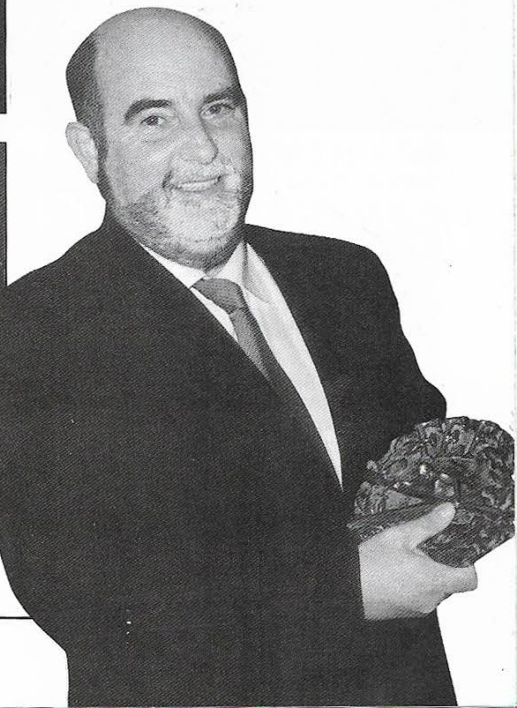


Sábado noche

Sábado noche. No sabemos si con fiebre o sin ella. Febrero revoltoso, sin mucho frío. Las gentes del piragüismo se agruparon en un restaurante madrileño. Era la primera vez que se acudía a ese lugar y las opiniones, después de la cena, fueron favorables y satisfactorias. Se juntó calidad, cantidad y precio. Los comensales, la mayoría, se fueron contentos.

Nada más entrar, **laconazo** que te daban, con una copa, con o sin alcohol. Los de sin, bebían una cosa así como color fucsia. **Una mariconada**, dijo uno. Normal, él llevaba una cerveza en la mano derecha. Saludos y abrazos, antes de la **faena**. Algunos no se veían desde la última competición; otros, hacía más tiempo. **Pero qué mayor se te ve.**

Julián Suárez entregó el premio al Mejor Piragüista masculino, Juan Ramón Beorlegui, Subdirector General del C.S.D. entregó el galardón a las damas, como siempre. El Director General de Deportes de Castilla y León entregó el premio al Mejor Club a uno de los suyos y Santiago Sanmamed recibió, como siempre, el premio a la Mejor Federación Autonómica.





Julián Suárez saluda al Subdirector General. Perurena entregó sus premios al Ayuntamiento de Zamora y a Maximino Rodríguez en nombre del Grupo ENDESA.

los profiteroles, congeladillos. Se bebió con ganas el cava y ahí ya estaba con el micro en la mano, **Chema Puente**, la voz de humo de Radio Nacional. **Buenas noches**.

Se dio paso al sorteo de todos los años. Buenos premios había, pero en mi mesa no aterrizó ninguno. La próxima vez, **Chema**, te quedas en casita. Realmente, no tuvo la culpa nuestro locutor preferido. A él le decían los números y él los repetía. Quienes sí repitieron fueron los de la mesa de **Izaskun Aramburu** y **Beatriz Manchón**. Jo que suerte, les tocó a casi todos. En la mía, no.



Cerca de 200 personas. Más que nunca. Hubo que habilitar mesas para los de última hora. Al final, ya todos acomodados y el salón, a rebosar. Empezaron las fuentes de viandas. **Esto tiene buena cara**, comentó el que va con la libreta para luego resaltar **detalitos**.

Que si croquetas; que si setas; que si pimientos; que si salmón ahumado; que si ¿más vino blanco, señor?. Era de Rueda. Bastante bueno, aunque un servidor se tomó solamente un chatín, por aquellos de los controles de la **colemia**,



como decía uno de mi pueblo. Luego, llegó la **canne**, no en forma de pecado, sino de chuleta. Y, mientras tanto, las conversaciones de siempre, algún que otro traje se cortó, pero, si no se demuestra lo contrario, todas las charletas eran sanas. Nada de poner a parir a la **Fede**.

Y el postre llegó porque tenía que llegar. A ver el de la libreta, que apunte: la tarta, rigulín, rigulán. Y

No quiere SORPRESITA

Reconocer durante la Gala Nacional de Piragüismo la tarea de árbitros y entrenadores era algo que venía reclamándose para que estos sufridos y abnegados luchadores de nuestro deporte, muchas veces incomprensiblemente olvidados, pudieran compartir junto a palistas, clubes y federaciones, el reconocimiento general a su tarea.

Para no romper el ambiente de sorpresa que rodea a todos estos premios, el Presidente guardó el secreto, en la medida en que pudo, **Joaquín Rodríguez Viña** acudió invitado por **Llamedo** y recibió, con sorpresa de su parte, pero no por eso con menos cariño de la sala, el agradecimiento a su tarea desempeñada como árbitro durante muchos años.

Como técnico el galardonado era **Amando Prendes**, pero no quiso sorpresitas, avisado de la intención, pidió una ceremonia con anuncio previo.

J.R. Inclán

SUPER ADO

La preparación olímpica contará a partir de ahora con doce mil millones de pesetas para preparar los Juegos Olímpicos de Atenas, prácticamente se duplica la subvención recibida por el deporte para preparar los Juegos de Sydney.

Queda lejos el Plan A.D.O. creado antes de los Juegos Olímpicos de Barcelona para impulsar la ayuda a los deportistas mediante el patrocinio privado.

Este aumento económico será posible gracias al convenio que han firmado el Comité Olímpico, el Consejo Superior de Deportes y Televisión Española, que se compromete a dar una mayor publicidad al programa en cuestión con una marca que podrá ser explotada comercialmente.

Entre otras cosas se realizarán promociones de A.D.O. en los espacios informativos y deportivos.

El objetivo, en esencia, es multiplicar la ayuda a los deportistas aunque los patrocinadores potenciarán su imagen y todo hace pensar que se intentará aplicar lo antes posible, inclusive en estos Juegos Olímpicos.

La XVII Gala Nacional de Piragüismo se celebró en honor de la Federación de Castilla y León

Se acabaron los premios y se dio paso a la entrega de galardones de la temporada. **The winner is ...** Pues los vencedores fueron **Santiago Guerrero** y **Jorge Alonso**, las mencionadas **Izaskun** y **Beatriz**, el club **Iberdrola Amigos del Remo Zamora**, la **Federación Gallega** y el **Grupo Endesa**. A todos ellos, enhorabuena. Se llevaron los premios y un lote de aplausos por parte de los asistentes.

De autoridades estuvieron, y por orden de acordarme y que no se moleste nadie: **Juan Ramón Beorlegui**, Subdirector General de Control de Federaciones, del Consejo Superior de Deportes; **Julio Legido**,

tes y Juventud, de la Junta de Castilla y León; **Antonio Vázquez Jiménez**, Alcalde de Zamora y **Julián Suárez**, Presidente de la Federación de Piragüismo.

Por cuestiones de protocolo de esta Revista, pedimos disculpas por ahorrarnos espacio con los tratamientos de Ilmo para arriba. Seguro que estamos perdonados. Algunas de las autoridades dieron los premios y hablaron al respetable. Nuestro **presi, José Perurena**, dijo que Sydney estaba la vuelta de la esquina y que, como en cada Olimpiada, las expectativas de medalla estaban más abiertas que nunca. Y nada de cuartos puestos. Al podio



Tres de los homenajeados, José Andrés Román, Jesús Cobos y Joaquín Rodríguez.

directamente. Ya está bien con la mala suerte.

Se acabó el cava; se acabaron las palabras. Y entonces, a cantar el conjunto. Y nada más, a dormir que al día siguiente había asamblea. Buena digestión para todo el año.

Alberto Salinas.

Director General de Deportes, de la Comunidad de Madrid; **Maximino Rodríguez**, Director del Grupo Endesa, en Galicia; **Andrés Martín de Paz**, Director General de Depor-



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Noviembre - Diciembre 1999 - Nº 167
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: : Antxón Arza
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

Mejores Piragüistas del 99

Santiago Guerrero y Jorge Alonso con el maratón

Con toda sinceridad, los dos lo dijeron: Creíamos que el galardón de mejor piragüista del año se lo iban a dar a Jovino González. Pues se equivocaron no sólo ellos, sino también todos los que creyeron lo mismo. El jurado rompió moldes y se fijó en otra modalidad que no es la pista. Santiago Guerrero y Jorge Alonso, de vocación, maratonianos, fueron elegidos mejores deportistas de la temporada. Una ovación cerrada recibieron cuando salieron a recoger su premio.

El primero en ofrecernos sus palabras fue **Santiago Guerrero**.

—Estoy muy orgulloso por haber sido elegido, pues la verdad es que no nos lo esperábamos. Pensábamos sinceramente que iba a ser **Jovino** quien se llevaría esta mención. Satisfecho porque, creo, que es la primera vez que se lo dan a alguien en el maratón. Bueno, como nos ha dicho alguien de la Federación, hemos rotó una lanza este año. Igual esto es un camino abierto para más adelante.

—¿Es un reconocimiento para el maratón?

—Sí, yo creo que este año ha sido donde ha comenzado a despuntar esta modalidad del piragüismo. Hombre, no es una distancia que tiene mucha tradición en España, pero hay gente que se está dedicando a ello y, por lo menos, lo estamos haciendo bien. La verdad es que este reconocimiento oficial es como para sentirse muy orgulloso.

—¿Sueñas con que alguna vez el maratón sea prueba olímpica?

—Es muy difícil, pero me gustaría que alguna vez fuese una realidad. Quizás nosotros no lleguemos a verlo, pero es una distancia lo suficientemente llamativa e interesante

como para que se fijen en ella. Me gustaría que fuese así.

—¿Dedicas mucho tiempo al maratón?

—Sí, entreno muchas horas, casi lo mismo que los de pista. Es un trabajo que requiere mucha dedicación si aspiras a estar entre los mejores.

—¿Estudias o trabajas?

—Preparo oposiciones a bombero y también estoy trabajando en una empresa de mensajería. Hago un poco de todo, pero también echo muchas horas en el deporte.

—Para ser bombero, ¿hay que ser velocista o un buen fondista?

—No sé lo que hay que ser, lo que sí sé es que hay que estudiar bastante y tener un poco de suerte para sacar la oposición.

—¿Se pueden compaginar trabajo, estudios y deporte?

—Hasta el momento, si lo estoy compatibilizando. Ya veremos cuando llegue la oposición, si puedo aguantar con todo. Trabajo unas tres horas y al piragüismo dedico unas cuatro diarias.

Jorge Alonso, por su parte, estudia Magisterio, la rama de Educación

Física. Para enseñar a los niños es fundamental educarse físicamente y para que practiquen un deporte cuando sean mayores.

_En vuestro K-2, ¿quién manda?

Pues los dos. Hay uno que lleva el timón, porque va delante, pero está claro que las decisiones las toman los dos juntos, dependiendo de las fuerzas que hay.

ser, pero, hasta ahora nos llevamos bien, sin problemas. Al final, los dos trabajamos y entrenamos para lo mismo, lo normal es que nos llevemos bien.

_¿Es fuerza y potencia?

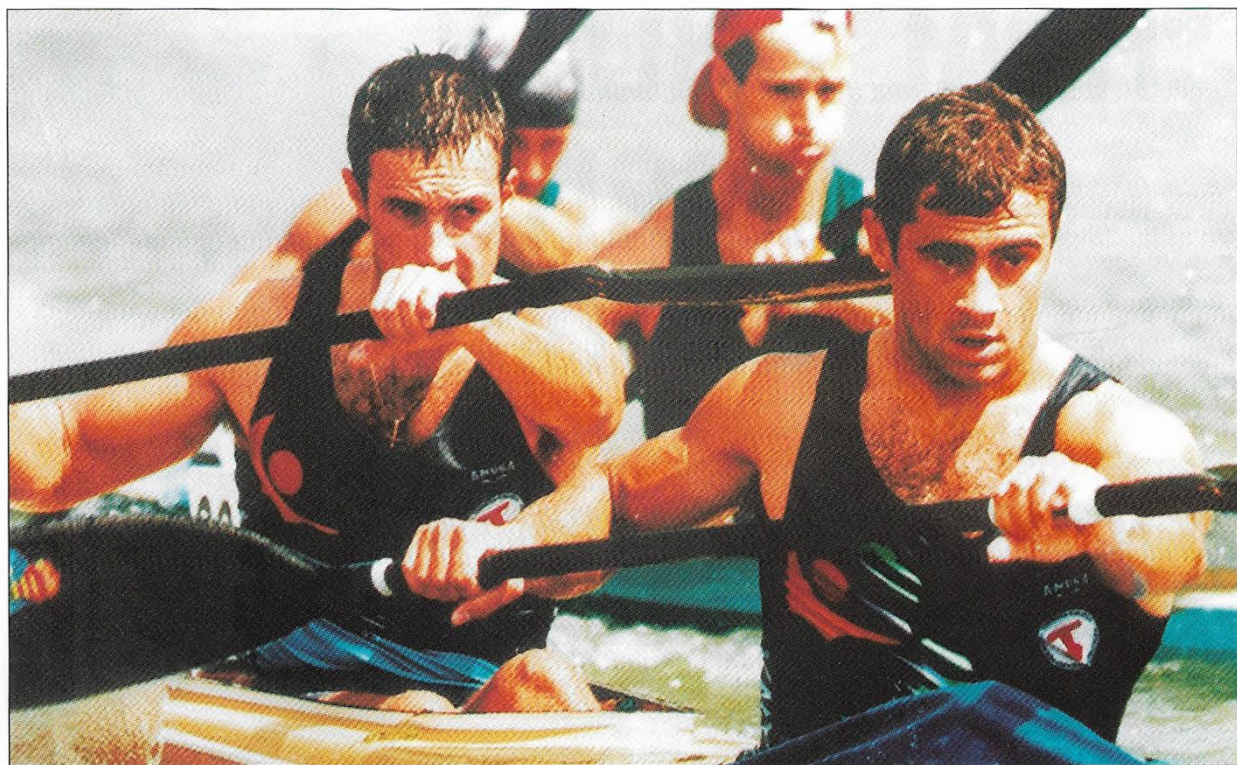
En el maratón hay de todo. Es resistencia, pero también hay que aplicar inteligencia para saber guardar las fuerzas y dosificarse en un

esa edad. Dicen que sí. Yo todavía tengo 23 años. En el Mundial, de los medallistas éramos los más jóvenes.

-¿Cuántos maratones puede aguantar el cuerpo en una temporada?

Por aguantar, se pueden hacer algunos, pero, a un buen nivel, lo normal es que puedas hacer tres.

e Alonso rompen moldes



_¿Hay que ser amigos y residentes en un sitio para estar en el mismo K-2?

Claro que sí, la compenetración es básica. Hay que llevarse bien dentro y fuera del agua. Es necesario.

_¿Algún día habéis llegado a enfadaros?

No, por el momento, no. Hombre, llevando tanto tiempo juntos, podría

momento determinado. Además de la duración, hay otro aliciente más que es el porteo de la embarcación. No se trata de palear únicamente, sino que hay que bajarse y transportar el Kayak otra vez al agua. No hay tiempo para aurrirse.

-¿Se explota en maratón cuando se llega a una determinada edad? Dicen que a los 30 años o así.

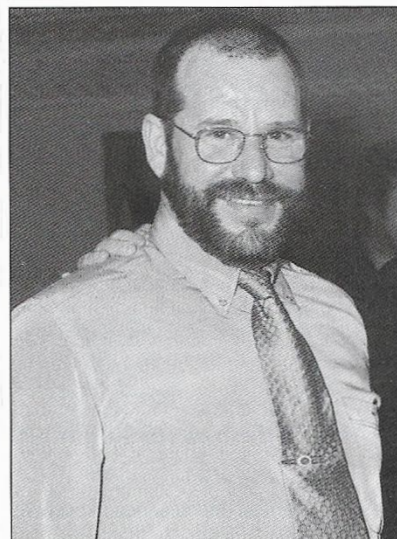
No lo sé, te lo diré cuando tenga

Es la cantidad ideal. Y que estén bien separados, para rendir a lo máximo en los tres. Lo más complicado es la recuperación de líquidos y también de peso.

Alberto Salinas

Beatriz, Izaskun y Díaz Flor hacen historia

Entran en la REAL ORDEN del MÉRITO DEPORTIVO



También han recibido el reconocimiento de la Asociación Española de Prensa Deportiva

Cuando hay premios por medio, eso significa un reconocimiento a la labor de unas personas, unos deportistas, en este caso. La progresión del piragüismo femenino no ha caído en saco roto. Las Instituciones y diversas entidades han tenido en cuenta esta temporada que las **chicas** están poniendo todo de su parte para que haya triunfos. Si la siembra ha sido buena, la recogida de galardones también ha sido efectiva. La pareja formada por **Izaskun Aramburu** y **Beatriz Manchón**, en el mes de febrero, ha tenido bastante trabajo en recoger todos los premios que se les han concedido.

El primero fue en la noche de un sábado del mes de Febrero, cuan-

do en un restaurante madrileño recibieron una ovación, llena de afecto, por haber sido elegidas mejores piragüistas del año 99. Era el primer trofeo, que recibieron por parte de la familia del piragüismo, que un año más se fijó en sus laureles y proezas.

A los dos días, también en Madrid, la Asociación Española de la Prensa deportiva, igualmente, tuvo el detalle de incluirlas en la relación de sus galardones. **Izaskun Aramburu** y **Beatriz Manchón**, son, sin duda, la pareja de moda en el piragüismo español. Son el K-2 más rápido del mundo; por eso son las campeonas en los 200 metros. Tampoco tenemos que olvidar que las dos forman parte junto a **Belén**

Sánchez y Ana Penas, del K-4, otra embarcación, también de elite. Así reza la revista editada por dicha Asociación. Sus premios fueron entregados durante la Gala de la AEPD, con televisión por medio, en directo a través de la Segunda Cadena. Seguro, que vosotros, piragüistas, os emocionasteis con **Izaskun y Beatriz**.

Y para que la semana fuera más Grande todavía, se entregaba los premios de la Real Orden del Mérito Deportivo, y, como nó, allí estaban, de nuevo, **Izaskun Aramburu y Beatriz Manchón**, con medallas de plata para las dos. El historial de ambas han hecho que aparezcan en el grupo de los mejores deportistas españoles. Sus logros, tanto en Campeonatos de Europa como en Campeonatos del Mundo, permiten que el piragüismo nacional vuelva a estar en primera fila.

Pero para este deporte, ahí no se detiene el mundo. Ni mucho menos. Un miembro de esta familia, que ha sido uno de los pioneros en cuanto a medallas olímpicas, perteneciente a una época ya legendaria, también ha sido galardonado por la Real Orden del Mérito Deportivo. **José Ramón López Díaz Flor**, que ya tiene la medalla de oro como piragüista, también ha sido premiado con medalla de bronce por su labor al frente de la residencia Blume, del CAR de Madrid.

Enhorabuena, de todo corazón, a este triángulo de oro. A **Izaskun Aramburu, Beatriz Manchón y José Ramón López Díaz Flor**, a los tres, muchas gracias porque han hecho camino en el agua con el piragüismo. Así se hace historia. Ellos forman parte de nosotros mismos, porque viven y sienten este deporte. Repetimos: gracias.

Alberto Salinas

ASAMBLEA de guante blanco

Mucha gente y poca chicha, quizá se barrunta el fin de un ciclo o, tal vez, es que las aguas han vuelto a su cauce.

Realmente el año 99 no fue malo, y la Asamblea es consciente de que se opera en un marco estrecho, todas las especialidades van andando en virtud de lo que reclama la afición y lo que puede ser, puede ser, y lo que no, se nos estanca.

Ríos y Travesías como el Maratón, tienen un entorno donde la piragua se encuentra cómoda y han calado en la sociedad, fundamentalmente porque se la ha sabido llevar. Por eso alcanza las cotas que alcanza.

La pista está consolidada y los demás tienen que luchar contra sus propios inconvenientes.

Se incrementan las licencias sumando las de nivel autonómico y las de turismo náutico, parece que se sale del bache en que se entró hace unos años, pero aquí las federaciones autonómicas tienen que echarle más imaginación, hay muchas que están bajo mínimos.

A nivel internacional los equipos andan. España está considerada potencia mundial y se acredita con el oro de **Beatriz e Izaskun** y tres **¡uy!**, en el mismo mundial, las tres medallas junior y las cinco de maratón entre Campeonatos del Mundo y Europa; y para los Juegos Olímpicos

se han clasificado 19 piragüistas lo que da una idea del trabajo realizado.

Turismo Náutico no arranca aunque haya 51 empresas vinculadas a la Federación, pero se vislumbran proyectos de futuro que pueden llevarnos a feliz término.

La ENEP funciona por sí sola y gracias a los convenios de las federaciones autonómicas, sólo en guías de turismo náutico hay 265 afiliados. Los árbitros, aunque sean objeto de críticas de muchos, van realizando su tarea, hay 383 colegiados.

Suben las cuotas como no podía ser de otra manera y se cierra un presupuesto de ingresos en el pasado ejercicio de 503 millones de pesetas largos, con superávit, lo que viene bien para equilibrar déficit acumulado de ejercicios pasados.

Y para el año 2000 el presupuesto nos lleva a 494 millones con subida por parte del Consejo Superior pero destinado a los olímpicos que para eso es el año de los Juegos.

Acabó la Asamblea con la única traca del día, el tema de titulaciones a reconocer, sin más detalles, que quedó convertido en un cheque al portador que es lo único que allí se podía hacer.

J. R. Inclán

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 FÉREX

ARGENTARIA



CAJA DE MADRID



Central Hispano



Cruzcampo



2000



Foto: Javier Soriano

Calendario oficial

Federación Española de Piragüismo



PISTA

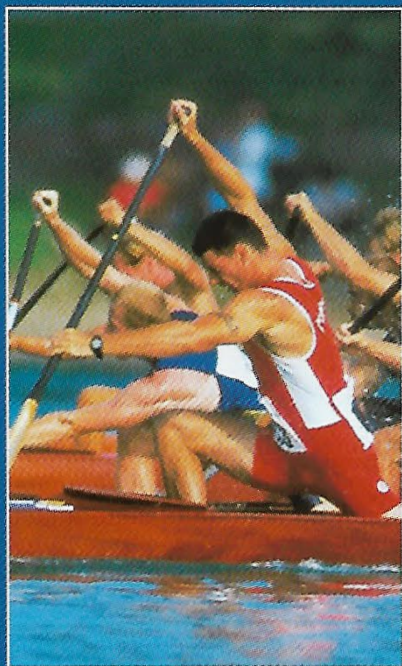


Foto: Javier Soriano

CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE PISTA

XXXI Campeonato de España de Invierno

La Cartuja (Sevilla)
08/09 de abril

XV Campeonato de España de Pista por Federaciones Autonómicas – IV Copa S.M. El Rey

Embalse de Santa Cruz de Trasona (Asturias)
06/07 de mayo

IV Campeonato de España "MASTER" Senior – Control Nacional

Embalse de Villalcampo (Zamora)
03/04 de junio

II Campeonato de España "MASTER" Junior – Control Nacional

Embalse de Villalcampo (Zamora)
17/18 de junio

XXXII Campeonato de España de Pista para Juniors y Cadetes

Embalse de Portodemouros (A Coruña)
29/30 de julio

XXXII Campeonato de España de Pista para Seniors

Embalse de Santa Cruz de Trasona (Asturias)
03/04 de agosto

VIII COPA DE ESPAÑA DE PISTA

1ª Competición sobre 1000 ms.

Embalse de Santa Cruz de Trasona (Asturias)
27/28 de mayo

2ª Competición sobre 500 ms.

Embalse de Verducido (Pontevedra)
24/25 de junio

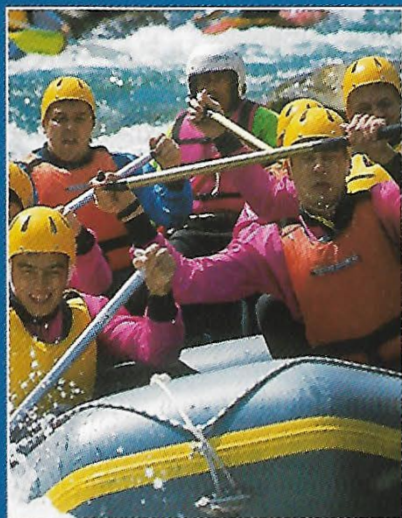


Foto: Javier Soriano

III CAMPEONATO DE ESPAÑA DE RAFTING

Sort (Lleida)
05 de julio

V COPA DE ESPAÑA DE RAFTING

Competición única
Arbo (Pontevedra)
03 de septiembre

SLALOM

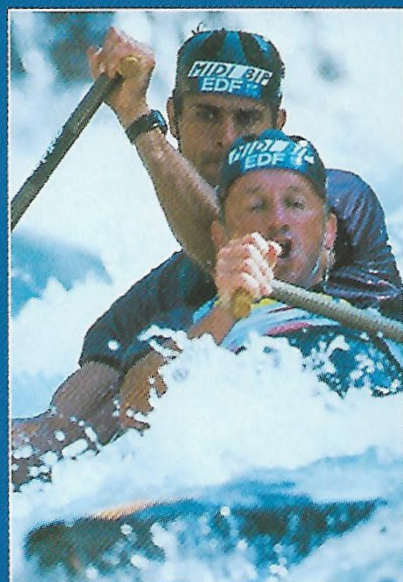


Foto: Javier Soriano

COPA DEL MUNDO

Parc del Segre. La Seu d'Urgell (Lleida)
08/09 de julio

CAMPEONATO DE ESPAÑA DE SLALOM

Parc del Segre. La Seu d'Urgell (Lleida)
10/11 de junio

VIII COPA DE ESPAÑA DE SLALOM

1ª Competición
XX Slalom Internacional del Bidasoa
Río Bidasoa. Irún (Guipuzcoa)
26 de marzo

2ª Competición
Ponts (Lleida)
09 de abril

3ª Competición
Canal de Slalom. (Granada)
30 de abril

4ª Competición
Río Ulla (Pontevedra)
28 de mayo

MARATON



Foto: Raymond Kamber

V CAMPEONATO DE ESPAÑA DE MARATON

Río Ebro. Azagra (Navarra)
13 de agosto

VII COPA DE ESPAÑA DE MARATON

Competición única

Ría de Agüera, Oriñón (Cantabria)
29/30 de abril

KAYAK - POLO

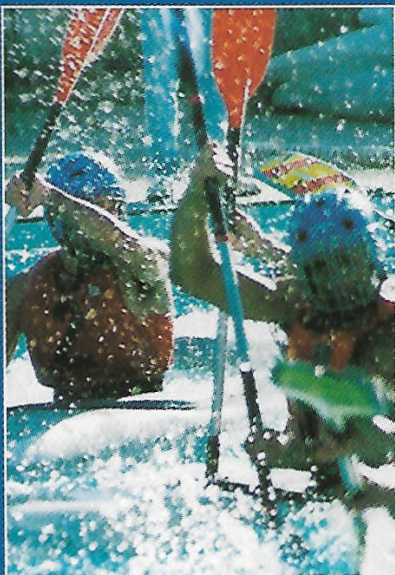


Foto: Raul Cuadrado

CAMPEONATOS DE ESPAÑA DE KAYAK-POLO

V Campeonato de España por Clubs

A determinar
22/24 de septiembre

II Campeonato de España por Federaciones Autonómicas

Piscina cubierta de San Ciprián.
Cervo (Lugo)
07/08 de octubre

II COPA DE ESPAÑA DE KAYAK-POLO

1ª Competición

Madrid
15/16 de abril

2ª Competición

Piscina de la playa de Oira. (Ourense)
20/21 de mayo

3ª Competición

Piscina de la playa de Oira. (Ourense)
17/18 de junio

4ª Competición

Dársena del Canal de Castilla.
Medina de Rioseco (Valladolid)
08/09 de julio

RÍOS



Foto: Jesús Rodríguez Inclán

IX COPA DE ESPAÑA DE RÍOS Y TRAVESÍAS

XXVIII Raphael Nacional del Tajo -

IV Gran Premio
Comunidad de Madrid

Aranjuez (Madrid)
11 de junio

XXVII Descenso Ibérico del Duero --

IX Trofeo "Caja España"

Río Duero. (Zamora)
02 de julio

Regata IV Trofeo Taxamar

Serra de Outes. (A Coruña)
09 de julio

XXX Descenso del Río Deva

Panes - Unquera. (Cantabria)
26 de agosto

LV Regata Ría de Villaviciosa

Ría de Villaviciosa. (Asturias)
09 de septiembre

Grupo Especial

XVIII Trofeo "Reina Sofía"

Estanque del Retiro. (Madrid)
17 de septiembre

LXIV Descenso Internacional del Sella

Río Sella. Arriondas-Ribadesella
(Asturias)
05 de agosto

XXIII Trofeo "Príncipe de Asturias"

Ría de Pontevedra (Pontevedra)
15 de agosto

Regata Internacional "Sanabria 2000"

Lago de Sanabria (Zamora)
15 de agosto

XII Fiesta de la Piragua "Ciudad de Sevilla"

Muelle de la Sal. Dársena del
Guadalquivir (Sevilla)
14 de mayo

Primer Grupo:

X Regata Internacional "Seda"

Ría de Ribadesella (Asturias)
06 de agosto

XXXVIII Travesía "Ría de Foz"

Ría de Foz (Lugo)
29 de julio

X Regata "Ciudad de Miranda"

Miranda de Ebro (Burgos) a
Puentelarrá (Álava)
10 de octubre

Segundo Grupo:

XXIX Descenso Internacional del Miño en Tuy

Río Miño, de Salvaterra a Tuy
(Pontevedra)
12 de agosto

XXXI Regata Internacional "Ría de Ribadesella"

Ría de Ribadesella (Asturias)
12 de agosto

XVI Trofeo "Fiestas del Pilar"

Río Ebro. (Zaragoza)
08 de octubre

XXX Trofeo "Club Natación Pamplona"

Río Arga, Pamplona (Navarra)
17 de junio

XXXIV Descenso Nacional del Bidasoa

Río Bidasoa, Irún (Guipúzcoa)
22 de julio

Tercer Grupo:

XXXII Descenso internacional del Miño en Ourense

Os Peares a Puente Romano.
(Ourense)
11 de junio

XVIII Regata Internacional "El Gaitero"

El Puntal. Ría de Villaviciosa
(Asturias)
09 de agosto

XVI Memorial "Alfredo Aguirre"

Río Arga. Puente La Reina (Navarra)
18 de junio

XXXV Descenso del Río Carrión en Velilla

Velilla del Río Carrión (Palencia)
14 de agosto

III Regata Río de las Cañas

Río Palmones. Algeciras-
Los Barrios (Cádiz)
20 de mayo

Cuarto Grupo:

V Copa Presidente "Xunta de Galicia"

La Guardia - Tuy (Pontevedra)
13 de agosto

XXXVI Ascenso - Descenso Internacional del Nalón

Río Nalón. Pravia - Puente Soto del
Barco - Pravia. (Asturias)
08 de agosto

III Descenso de los Esturiones

Río Guadalquivir. Entre Alcalá del
Río y Gelves (Sevilla)
13 de mayo

XXXVI Descenso Internacional del Pisuegra

Alar del Rey (Palencia)
15 de agosto

Fuera de Grupo:

Mitja Marató del Pla de L'Estany

L'Estany de Banyoles (Girona).
30 de abril

PIRAGÜISMO DE SALÓN

Mucha gente cree y piensa que el piragüismo sólo lo practican y realizan, los que están en el agua compitiendo día a día, directivos, y entrenadores, pero quien piense así está muy equivocado porque existen otras formas y maneras de hacer este deporte y no tan conocidas. Sobre una de ellas quiero hoy daros unas ideas que os van a venir muy bien.

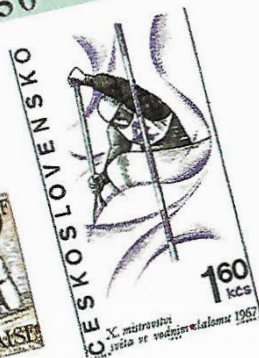
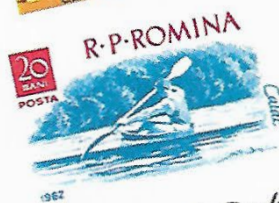
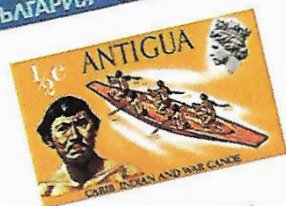
Ponga un Sello en su VIDA

Podemos a esa forma, llamarla piragüismo filatélico o de salón. Es una manera muy importante para conocer los orígenes de nuestro deporte: desde las evoluciones de las embarcaciones

de los tiempos pasados, con fines más de supervivencia, a los modelos actuales de la alta competición o de paseo. También desde los materiales utilizados hasta los cambios registrados en las palas impulsoras que suplieron en su momento a las largas pértigas de madera.

A muchas personas les causa extrañeza el ver como palistas experimentados se pasan las puertas en los slalom de aguas bravas y después tratan de pasarlas hacia arriba o como se pasan en decale marcha atrás, son cosas que se conocen tras un estudio concienzudo de de nuestro deporte y que es también necesario conocer para un buen coleccionista temático. Resulta curioso conocer otras modalidades de piraguas, no con medidas olímpicas, pero si denominadas también con el nombre de piraguas, como las polinesias.

Mediante los matasellos, podemos tener el conocimiento de las fechas de grandes eventos deportivos dentro de nuestra especialidad. Existen matasellos de un mismo acontecimiento realizados por distintos países, al igual que otros conmemorativos de alguna prueba importante, como el Descenso del Sella. Un

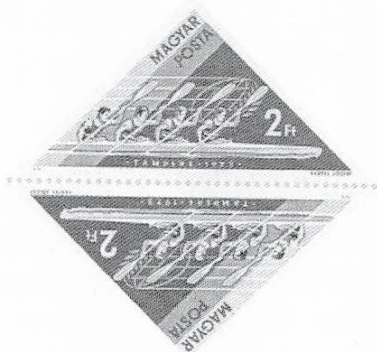


buen coleccionista debería tener matasellos de pueblos o ciudades con el nombre de los ríos donde se celebra alguna prueba.: Ribadesella, Cervera del Pisuerga, Muros del Nalón, Valença do Minho, Pueblo nuevo del Guadiana.

Algunos países hacen ediciones filatélicas con la efigie de los deportistas destacados en esta especialidad. En nuestro caso y con relación al piragüismo, tenemos que lamentar una triste laguna, aunque otros países han hecho justicia con nuestros palistas, dedicándoles un sello, como es el caso de Paraguay con los componentes de nuestro histórico K-4, con el dato curioso de llevar una sobrepresión referente a otro deporte como es el tenis.

Podemos tener una buena e interesante colección temática sobre piragüismo, sin necesidad de tener todos los sellos emitidos sobre ese tema; ni incurrir en unos grandes gastos, sólo con los que podamos mostrar mejor nuestra idea.

Para desarrollar una colección temática es necesario estudiar a



fondo el tema a tratar, así podremos descubrir cosas que casi todos desconocíamos y que aparentemente no nos dirían nada, como pueden ser cartas circuladas por piraguas antes de llegar a barcos correo, en islas de la Polinesia, que encajarían perfectamente en nuestra colección. Es muy interesante hacer pequeñas anotaciones que vayan desarrollando la historia en las hojas, al fin de que tengan un sentido y una fácil comprensión e interés a los ojos que la contemplen y sean profanos en nuestro querido deporte.

Con la filatelia y el piragüismo, podemos aumentar nuestro número de amigos y eso es lograr ya un gran triunfo, cuestión que por la edad y pericia se me niegan en mi caso en el agua, donde sigo disfrutando de vuestra compañía. Recibir el más cordial saludo de uno que hace piragüismo a pie de río y como no, también piragüismo de salón.

Juan José Domínguez Carazo
Club Kayak Siero

AGUAS VIVAS

Suscripción del año 2000

Seis números que recibirás en tu domicilio por 2000 pesetas

NO LO DEJES PASAR

es tarea de todos

Solicítalo a la Federación Española de Piragüismo

Federación Nacional de Kayak Polo

(Punto y aparte)...

Los chicos del Kayak Polo están que se salen, henchidos de victoria y buenos resultados, con ánimo e ilusión; con ganas de hacer más y más pruebas, ¡en fin!.... y también con un toque de prepotencia y soberbia cuasi justificada en estas situaciones.

Pero frente a aquellas virtudes se encuentran estos vicios que nunca, jamás, deben prevalecer sobre ellas.

Antes de continuar con este ejercicio de crítica constructiva deseo anteponer el respeto que tengo por

todos esos palistas y clubes y manifestarles que comparto con alegría sus apoteósicos triunfos, pero (siempre debe haber un pero), pero, digo, ello no significa que no haya nada más en el cosmos piragüero nacional. Mas bien lo contrario; hay mucho, muchísimo más. Y los chicos del Kayak Polo nos intentan colar en las Asambleas, Juntas, Comisiones y en donde sea menester hacerlo, sus calendarios y presupuestos y proyectos y todo lo que se les ocurre.

Pero resulta que ello no es posible **lo que no pué zé no pué zé y**

además é imposible, que decía un torero castizo muy dado a los argumentos Aristotélicos.

Por poner un sólo ejemplo; el otro día, en la Asamblea de la Federación Madrileña de Piragüismo hubo un agitado debate con la elección de la fecha en la que debía celebrarse el Reina Sofía (ni que decir tiene que es una prueba de reconocido prestigio nacional magníficamente organizada por el Vallehermoso Retiro de Madrid).

Pero (jodíos peros), pero, digo otra vez, los chicos del Kayak Polo ya



han copado las fechas posibles en las que tradicionalmente se viene celebrando el Reina Sofía y al parecer no queda mas remedio que organizarlo en otra fecha.

Tal fue el guirigay que se montó que hubo de posponerse para otra reunión la fijación de la maldita fecha (léase, victoria kayakpolera que impondrá su criterio en esa reunión -se admiten apuestas-).

Otro ejemplo y con esto acabo (por hoy) mi retahíla de argumentos.

Los chicos del Kayak Polo por fin han conseguido que se les concedan becas de la Dirección General de Deportes a las que hasta ahora no habían tenido acceso por distintos motivos. Pues bien, en la última convocatoria ya han conseguido desplazar a otros palistas de disciplinas tradicionales pero que, en mi modesta opinión, tienen un entrenamiento que exige mas dedicación, esfuerzo y sufrimiento por ser de carácter individual, algo que no ocurre en los deportes de equipo tal y como sucede con el Kayak Polo.

Y esto no quiere decir (por favor, no extraigamos conclusiones equivocadas) que unos sean mejores que otros.

Es cierto, resulta evidente, que cuando un palista de pista, ríos, maratón... se para, pues que no avanza, se queda atrás y no entra ni en control. Eso no sucede necesariamente en un evento en el que se enfrentan dos equipos.

Si un palista se detiene por el motivo que fuere, siempre quedan cuatro que podrían intentar corregir tal deficiencia, amén de relevos, tiempos muertos, etc... Y esas son precisamente algunas de las diferencias entre una clase de palistas y otros (todos magníficos).

Pero, pero, pero, a la hora de cobrar una subvención todos puntúan igual con los actuales criterios técnicos. Y no es lo mismo ser miembro de la Selección Nacional de Maratón (por ejemplo), que serlo de la Selección de Kayak Polo, eso por mas que se quiera y que nadie se ofenda por ello; pero así son las cosas.

No conozco (no digo que no lo haya) a ningún palista de Kayak Polo que entrene con la misma dedicación y esfuerzo que un palista de la Selección Nacional de Pista o de Maratón.

Y quien tenga ojos que vea y oídos que escuche. Pero mirar hacia otro lado (avestruzácea actitud) no lleva a ningún sitio. Por eso, de seguir así las cosas, creo que deberemos ir pensando en una estructura nacional algo diferente.

Con ciertas formas y actitudes aquí no cabemos todos. Cierto es que hay que hacer un hueco a todos, pero sin echar a nadie del sitio.

Me despido afectuosamente de los chicos del Kayak Polo y de todos vosotros.

Miguel Alameda



BIDASOA
Canoe - Kayaks

FABRICACION PROPIA
Material de piragüismo

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

Escuela de Piragüismo

Aranjuez, mon amour

Por unas cuantas pesetas, los chavales se pueden pasar "pipa" un día en el campo y en el agua

Las piraguas para grandes grupos tienen un atractivo más a la hora de navegar. La foto es de Alberto Salinas.

Fue un día de noviembre. No me pregunten por la fecha en concreto, porque no me acuerdo. Hacía frío, pero no tanto como señalaban con antelación los respectivos hombres del tiempo. Salí soleado. Los chavales del Instituto Pío Baroja estaban citados a las 9 de la mañana. **Venid bien abrigados y con ropa de cambio.** Se les había dicho. Como siempre, unos hicieron caso y otros se pasaron por la manga las recomendaciones hechas la semana anterior. Esos se acordaron de no acordarse a tiempo de lo que se les dijo.

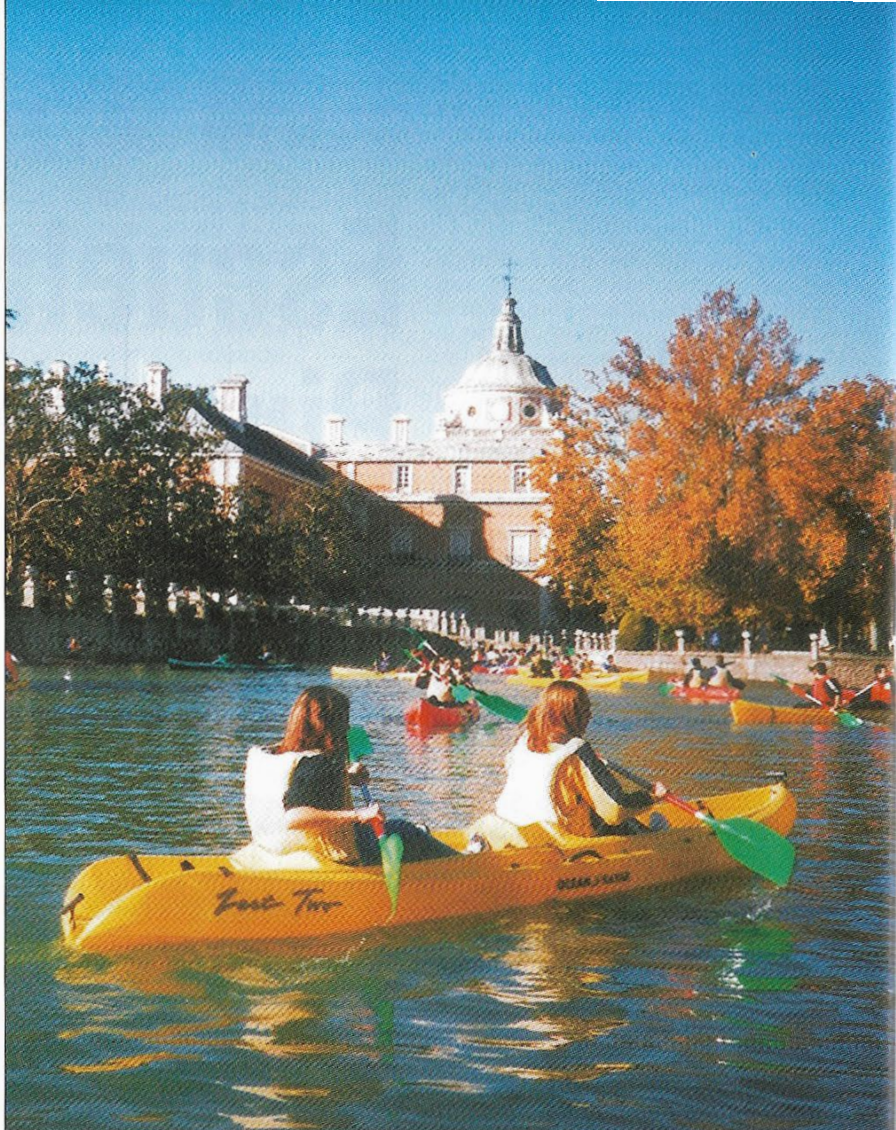
En el departamento de Educación Física no se pensó mucho la cuestión. Se trataba de hacer una actividad en época otoñal. Consistía en llevar a un grupo de alumnos del Instituto a Aranjuez, para que allí se iniciaran en el piragüismo. Toda la mañana en el agua, para volver a Madrid, después de comer, hacia las cuatro y media o así. Un grupo de monitores, con el máximo responsable administrativo mtY

Previamente. Se valoró lo del frío reinante, las amenazas climatológicas y que los muchachos se helaran. Se midieron los pros y los contras. **Merece la pena,** dijo el jefe del Departamento y los demás estuvimos de acuerdo. Sólo quedaba rezar y encomendarse a todos los Santos para que ese lunes no se bajara de los ocho grados.

No se bajó, aunque tampoco se subió, lógicamente, porque en noviembre, normalmente, el tiempo



El Real Sitio al fondo. El Tajo ofrece unas magníficas vistas a los piragüistas. La foto es de Alberto Salinas.



no está para echar cohetes ni para alardear de macho hispánico. Salió buena mañana, con sol, sin nubes, aunque con el agua del río un poco fría.

Alguna que otra chorrada, típica en estas excursiones, pero sin herir los oídos. En menos de 45 minutos ya estábamos en Aranjuez **mon amour**. Derechitos no llevó el señor del autobús a la Escuela Municipal, que estaba en obras, porque están acondicionando la zona para que centenares de personas puedan acrecarse en condiciones al lugar y disfruten del agua. Más o menos, a pasear en piragua y aprovechar un día bonito, **guay del Paraguai**

Un grupo de monitores ya nos esperaba a las puertas de la insta-

lación. Primero, los alumnos se fueron a los vestuarios, donde se **empapelaron** para no pasar frío, aunque hubo algunos que no hicieron caso de las sugerencias nechas previamente. A cada uno, según salía de los vestuarios, se les daba una pala. También delante suyo ya encontraron piraguas individuales y de grupo, tipo canadiense.

Se les explicó el tipo de actividad y lo que tenían que hacer para sobrevivir en el empeño. Calentaron a conciencia antes de montar y ya a bordo se les dijo que no hicieran el **canelo** y que se dieran una vuelta para ambientarse con el entorno.

Al cuarto de hora se les dijo que **palante** y entonces comenzó la subida del río. Hacía sol. Calentaba

No hace falta ser un gran experto para navegar por un río como el Tajo a su paso por Aranjuez, unas mínimas nociones son suficientes.

La foto es de Alberto Salinas.

un poquillo, aunque, realmente, el agua estaba fría. Los que no se mojaron mucho con las paladas, aguantaron bien el tirón, pero los otros, los juguetones y los despistados, empezaron a sentir que estaban mojados.

Dos profesores estaban con ellos. Para bien y para mal. Como está mandado. Sin perder ripio de lo que estaba ocurriendo, para así evitar

luego problemas de cualquier tipo. Casi siempre hay un lucero negro en estas actividades, pero por la cuenta que les traía todo el mundo estaba pendiente del prójimo y de sí mismo.

Se hicieron unos cuantos kilómetros y los mojados comenzaron a **sugerir** la vuelta. Se les hizo caso y a las tres horas y media de navegación se regresó al punto de partida. Los secos estaban gozosos; los

mojados estaban, pues eso, mojados. Se fueron a vestuarios; se ducharon; se cambiaron y se fueron a dar una vuelta por Aranjuez **mon amour**. Tan contentos.

El autocar llegó con media hora de retraso, pero ya a las cinco estábamos en Madrid. Y a casa, a contar la experiencia vivida. Uno secos y otros mojados. Que se le va a hacer.

Conclusión: La Escuela de Aran-

juez puede ser un filón, sobre todo, en mejor época, principalmente, en primavera. Hay que cuidarla por parte de la Federación. Los chavales, a pesar del frío, se lo pasaron **pipa**. Se llevaron un grato recuerdo de una actividad deportiva: piragüismo de recreo. Pasear por el río es un aliciente y puede servir de gancho para otros muchachos en edad escolar. Si, es necesario que se acondicione mejor la zona. Con un poco más de cuidado, en prima-



vera y en verano, puede ser un buen lugar para hacer excursiones culturales y, al mismo tiempo, darse un paseo por el río.

Desde otro punto de vista, puede valer la Escuela de Aranjuez para promocionar nuevos valores. Los alumnos cuando se percaten que no hay mucho riesgo decidirán acercarse y sentir de nuevo esa experiencia. Diversión, ocio, cultura, recreo pueden ser los objetivos lúdicos para que la gente vaya a Aranjuez Ahora, lo que hace falta es que los centros escolares se enteren de esta actividad extraescolar. Además, de ser barata pueden pasar un día completo en el campo.

Alberto Salinas

A quien corresponda

Un servidor Carlos-Manuel Prendes G^a Barrosa, casado, mayor de edad hijo de Amando y de M^a de Lourdes, profesional de la actividad física vecino y natural de Candás (Carreño), Asturias, según obra en el registro civil, hoy lunes veintisiete de diciembre de mil novecientos noventa y nueve, con las, fuerzas de que dispone, atentamente,

EXPONE:

- que la falta de coordinación y control sobre los distintos grupos de trabajo del EN está condicionando una mejora sustancial y continuada en los resultados globales de equipo.

- que no hay una programación a largo plazo, en función de los ciclos olímpicos que vincule la actividad de los distintos niveles y categorías del EN.

- que no hay quién planifique buscando un "pico de forma" en un momento determinado de la temporada. Es ya habitual que las fechas, emplazamientos, distancias modalidades y demás aspectos que afectan a los controles selectivos, se cambien repentinamente, ¿Por quién?, ¿para qué?, (perdone mi ingenuidad mal disimulada...) desplazando quizá el mejor momento de forma de quienes pretendían llegar "a tope" a la fecha modificada.

- que nadie supervisa el cumplimiento de las distintas programaciones del EN (con aquellos entrenadores que tienen a bien programar).

- que no están claros los criterios de selección para acceder al EN, modificándose éstos, en función de los intereses puntuales de éste o aquel entrenador, o el atrevimiento ignorante de algún dirigente que decide sobre estos asuntos, algo para lo que evidentemente no está capacitado, queriendo demostrar su



peso específico en el seno de la federación.

- que no hay coordinación entre los distintos CAR del territorio nacional en pro de un único y fuerte EN.

- que a las clubs que tan bien nutren al EN de importantes valores, tras años de entrega, mimo y dedicación a esos palistas, se les olvida luego, ofreciendo en contraprestación alguna que otra bonita palabra en la asamblea, gala o simposio de turno y poco más.

- que las "nacionalidades históricas del estado piragüístico español en su insaciable afán de medrar por encima de las demás, a costa incluso de despropósitos que afectan claramente al funcionamiento del EN, barren todo lo que pueden para casa, sin que nadie ponga freno a los intereses particulares de los dirigentes de turno de dichas federaciones autonómicas.

- que se han mantenido técnicos en nómina federativa a sabiendas de

su manifiesta dejadez de funciones para con sus equipos.

- que se asumen determinadas reivindicaciones de los "barones" autonómicos poco comprensibles para el bien del EN, sólo porque permite seguir contando con el apoyo y voto de los beneficiarios de tales demandas.

Por eso y muchas deficiencias mas que cuando usted lo desee y con tiempo suficiente no tendré inconveniente en detallarle sin que sirva de precedente, respetuosamente,

SUPLICA:

se sirva tomar medidas, llamando al orden a esos chapuceros de quien hago mención y designe a la mayor brevedad posible un director técnico formado como tal, conocedor de la realidad del piragüismo español con experiencia sobrada y que desempeñe dicho cargo con firmeza, desde una óptica estrictamente, técnica e independiente.

Pero hágalo urgentemente para que no sean necesarios más parches, héroes y milagros "p'adecantar el local". No hay otro tiempo que el que nos ha tocao. Acláreles quién manda y quién es el mandao. Y si no estuviera en su mano poner cato a tales desmanes, mándeles copiar cien veces que esas casas no se hacen

Gracia que espera merecer, del recto proceder de quién no suele llamarse a engaño.

A quién Dios guarde muchos años Amen.

Carlos-M. Prendes García-Barrosa

(Adaptación personalísima del conocido tema de Joan Manuel Serrat que con el mismo título se, incluye en su álbum "En Tránsito").

Interesa señalar que en relación con el peso del cuerpo y especialmente con la masa muscular del deportista los niveles de fuerza voluntaria registrados en piragüistas de ambos sexos van juntos e incluso coinciden en los flexores de brazo o sobrepasan a los hombres en los flexores del tronco.

La conclusión que se saca de estos estudios es que el tejido muscular femenino, uno a uno, no difiere en desarrollo potencial de fuerza del tejido muscular masculino. Algunos autores deducen de esto que los métodos de entrenamientos para hombres y mujeres pueden ser similares.

Diferencias en composición corporal.

Las diferencias en fuerza muscular dependen principalmente de la masa muscular que es mucho mayor en el hombre. La composición del cuerpo (incluyendo el cálculo de las masas de músculos, grasa y hueso) se determinó de acuerdo con Matiegka.

Los datos obtenidos muestran que la diferencia en los valores de masa de músculo y de grasa entre los piragüistas masculinos y femeninos son importantes, pero que los valores en masa ósea están cerca unos de otros (18'3% y 19'0 equivalentemente) y absolutamente altos. Por esto el valor de la masa ósea puede servir como una característica útil para los principiantes en pala. (Figura 3).

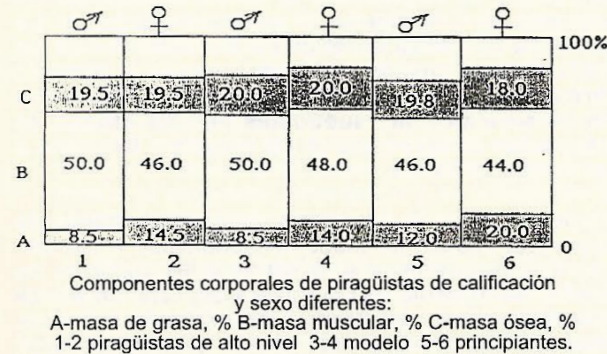


Figura 3.- Composición corporal de piragüistas de calificación y sexo diferentes.

En comparación con los principiantes, los piragüistas de alto nivel se caracterizan por una masa muscular relativamente mayor y por menos masa de grasa.

Diferencias en resistencia al esfuerzo.

Los hombres y mujeres piragüistas difieren en nivel de resistencia al esfuerzo más que en fuerza máxima. Este hecho refleja la especificidad existente en la actuación competitiva de las piragüistas femeninas. A diferencia de los hombres, éstas suelen actuar principalmente en distancias cortas. Por esto el componente de fuerza está relativamente más despejado en un proceso de entrenamiento femenino que en un proceso de entrenamiento masculino.

Las características de resistencia al esfuerzo se registraron según el método de la ergometría especial: estimulación de los movimientos de empuje en paleo en el aparato de Huttel-Mertens.

Se ha observado una diferencia menos clara entre piragüistas varones y hembras en características de potencia de paleo (especialmente en relación con la masa muscular). Entre todas las pruebas utilizadas en los experimentos, el control que cubre la distancia competitiva parece ser el más complicado en el aspecto coordinativo. Esto limita la posibilidad de que se utilicen las capacidades de fuerza máxima y proporciona algunas ventajas para las mujeres.(Figura 4)

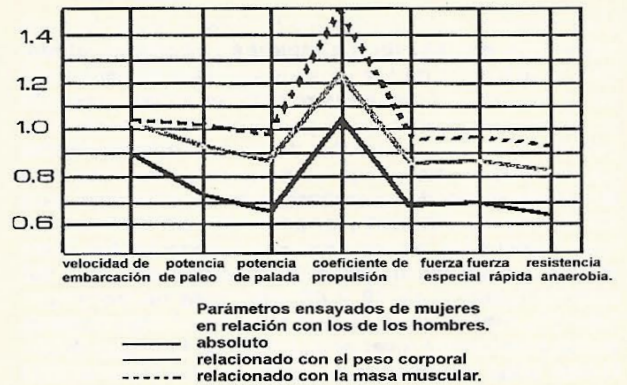


Figura 4.- Características de las capacidades motoras y técnicas de las mujeres en relación con las de los hombres.

Las ventajas coordinativas de la mujer son confirmadas por un coeficiente económico más elevado de su técnica de pala. Esta característica se puede estimar mediante el valor de un coeficiente propulsivo. Este coeficiente es igual a la relación de la potencia gastada en el movimiento de la embarcación y la que se produce por la acción del palista sobre la pala. El coeficiente femenino es ligeramente más alto (0'83 contra 0'79 de los varones). Esto permite a las mujeres piragüistas conseguir una diferencia relativamente pequeña en la velocidad media de la embarcación (12%), gracias al retraso significativo en los hombres en la potencia producida sobre la hoja (46%).

Características electromiográficas.

Se ha llevado a cabo un experimento registrando y comparando muestras electromiográficas de los músculos implicados en el paleo tanto en varones como en hembras. Se descubrió que las mujeres utilizan una cantidad mayor de grupos musculares que los hombres para proporcionar fuerza a la pala. Por ejemplo, se ha observado una actividad extra de los bíceps brachii de la mano que empuja y de los músculos pectorales máximos del lado que tira. Esta actividad se prolonga más especialmente en los bíceps brachii de la mano que tira y de los músculos trapecios del lado del cuerpo que empuja. (Figura 5).

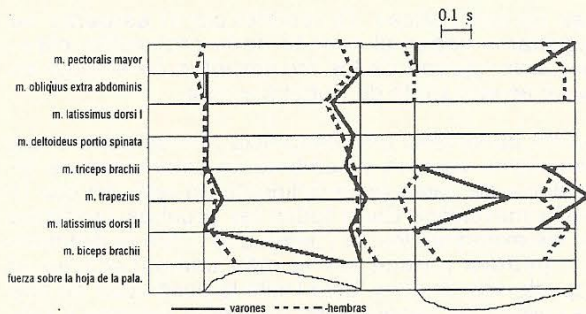


Figura 5.- Modelo electromiográfico de palada en kayak.

Una tensión simultánea de tríceps y bíceps de la mano que empuja de las mujeres piragüistas y también la actividad de los músculos pectorales máximos en el movimiento de arrastre indican su participación en el mantenimiento de la pala en el agua durante la palada y en la corrección de su trayectoria. Estas peculiaridades distintivas se pueden explicar de este modo: el ancho de la embarcación es el mismo para los dos sexos (51 cm) y el ancho medio de los hombros masculinos en los grupos investigados fue 6 cm mayor que en las mujeres (el diámetro acromial fue respectivamente de 48 y 42 cm). Este hecho y también una menor altura de los hombros de las mujeres en relación con el nivel de la borda de la embarcación fuerza a las piragüistas a mover la pala más alejada de la borda de lo que los hombres suelen hacer; esto va acompañado por una aducción mayor de los brazos en la mujer. Está claro que no es racional que haya mayor cantidad de grupos musculares implicados en la palada de la mujer, ya que sería más efectivo para ellas utilizar los poderosos músculos del tronco. Cuanto más bajas son las capacidades deportivas de las piragüistas, más tiempo dedica su actividad muscular al esfuerzo de la palada. Los piragüistas principiantes se caracterizan también por la irracional actividad de sus músculos durante la fase aérea de la palada.

Se han observado importantes diferencias en la estructura de la coordinación intermuscular femenina en el paleo y en aparatos especiales que demandan esfuerzo imitando la palada. Esta es la razón de que se necesite proporcionar una correspondencia coordinativa plena entre los ejercicios de esfuerzo especial por medio de aparatos y los movimientos efectivos de paleo: Esto indica lo siguiente:

- 1) controlar cuidadosamente una correspondencia de postura, que debe mantenerse a pesar de un cansancio creciente;
- 2) controlar la correspondencia de patrones cinemáticos de movimientos de arrastre;
- 3) utilizar la inercia del giro del tronco;
- 4) usar el apoyo de los pies para una transferencia efectiva de fuerza;

5) evitar la flexión prematura de la mano que tira cuando se realiza la imitación de palada;

6) sincronización de movimientos y ritmos de respiración, para controlar la coincidencia de la expiración de aire y el final de la fase de arrastre.

Efecto del entrenamiento prolongado de la fuerza.

Se investigaron dos grupos de palistas (hombres y mujeres, atletas de alto nivel) en un periodo de entrenamiento de 4'5 meses. En el proceso de entrenamiento de la fuerza en tierra, las mujeres utilizaron principalmente cargas el 0'5-0'7 de su máximo individual, en tanto que los hombres usaron el 0'3-0'6 de éstas. Todos los atletas dedicaron 24-27 horas a la semana en ejercicios de entrenamiento y realizaron la misma rutina de entrenamiento (ésta incluía 3-5 horas de entrenamiento de la fuerza). Esta clase de entrenamiento consiste esencialmente en la realización de ejercicios de esfuerzo sobre aparatos especiales de entrenamiento con una regulación exterior de la carga.

Los cambios resultantes en la capacidad de esfuerzo de los palistas se determinaron sobre todo por la dirección de las cargas de fuerza. La aplicación de cargas de fuerza y de fuerza rápida propició un aumento de la fuerza voluntaria máxima y de la masa muscular del esqueleto, en tanto que la aplicación de ejercicios de resistencia al esfuerzo produjo un aumento de potencia en la prueba ergonómica. La ganancia de fuerza en el grupo femenino fue de un 9'8%. Ésta se produjo principalmente por el aumento de masa de los músculos del esqueleto (+3'0%). Aquí no se revelaron las supuestas peculiaridades de adaptación de los músculos del esqueleto femenino a las cargas de fuerza.

Podemos sacar la conclusión de que las atletas de bajo nivel poseen un modo de adaptación a las cargas físicas que lleva a la variante de aumento de fuerza del músculo. Un programa especial de fuerza puede dar como resultado la reducción de los síntomas del dimorfismo sexual debido al creciente nivel de adaptación femenina a las cargas de fuerza. En oposición al concepto existente, la ganancia de fuerza máxima voluntaria en atletas femeninas de alto nivel estuvo determinada antes que nada por el aumento de su masa muscular esquelética.

El aumento de fuerza máxima en las piragüistas según los resultados de las pruebas en tierra está muy unido a un aumento de su fuerza con la pala. Ésto se acompaña de un aumento en las variaciones de fuerza cuando se cubre una distancia competitiva.

Por tanto, se puede adquirir un gran aumento de fuerza máxima en las piragüistas de alto nivel cuando su proceso de entrenamiento incluye un énfasis especial en el desarrollo de estas capacidades. Un aumento en fuerza máxima se produce principalmente a cuenta del aumento de su masa muscular.

Algunas recomendaciones.

Los resultados de la investigación arriba descrita nos permiten hacer las recomendaciones siguientes:

1.- En tanto que la utilización con éxito en sus resultados competitivos del aumento en potencial de fuerza de las piragüistas requiere el perfeccionamiento de los mecanismos coordinativos de la fuerza, es recomendable el uso del influjo del entrenamiento sobre la fuerza especial y simultáneamente sobre el estado de preparación técnica. Esto se puede conseguir con el uso de ejercicios de fuerza especial sobre aparatos de entrenamiento y ejercicios especiales de fuerza en el agua (palear con cargas extras en la embarcación, con hidroarrastres y en aguas no profundas); los ejercicios de fuerza especial en tierra se deben realizar antes de palear como parte de la sesión de entrenamiento para así organizar la influencia en los mecanismos reguladores; si se necesita influir en la composición del cuerpo eso se hará después de la parte de paleo de la sesión de entrenamiento pero antes del periodo de descanso;

2.- La construcción del entrenamiento sobre la base de ejercicios de fuerza especial sobre aparatos de entrenamiento, debería incluir algunos ejercicios dirigidos al desarrollo de fuerza de los extensores del brazo femenino. Este grupo muscular puede formar el componente de fuerza que es extremadamente importante para la consecución de resultados deportivos altos en pala femenina. Al mismo tiempo se sabe que los extensores del brazo son uno de los grupos musculares más débiles de las piragüistas. Cuando las mujeres realizan ejercicios de fuerza especial con máquinas de entrenamiento deben controlar cuidadosamente el esquema cinemático y el énfasis de la fuerza de los movimientos;

3.- El programa de evaluación periódica del nivel de desarrollo de la fuerza de las piragüistas debiera incluir una estimación de la composición corporal. Ofrecemos las características modelo de estos parámetros para el comienzo del periodo competitivo:

Estimación de parámetros

Parámetro	Sexo	Bueno	Satisfactorio	Insatisfactorio
FM, %	f	6-14	14-17	>17
	m	6-8'5	8'5-12	>12
MM, %	f	>48	45-48	<45
	m	>50	48-50	<48

El valor de masa de grasa menor del 6% NO ES BUENA SEÑAL PARA UN DEPORTISTA.

En un periodo competitivo es mejor mantener el valor de masa muscular obtenido en el periodo de preparación y disminuir la masa de grasa. Un valor extra de esta última limita la consecución de buenos resultados deportivos en las piragüistas. Ésta es la razón de por qué es necesario incluir en sus programas de

entrenamiento sesiones de entrenamiento especial para favorecer la disminución de este parámetro (por ejemplo a la semana una carrera a larga distancia o pala a larga distancia) y también poner atención en su dieta nutricional.

CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS Y ENTRENABILIDAD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

Falk B.
Centro Ribstein de Investigación y Ciencias de Medicina Deportiva.
Wingate Institute, Netanya, Israel.

Introducción.

Hay dos factores importantes que pueden afectar la actuación física de niños y adolescentes. Son el **entrenamiento**, el **crecimiento** y la **madurez**. Muchas veces, los dos factores tienen efectos similares sobre la actuación física. Por ejemplo, la fuerza muscular aumenta con el crecimiento físico (Blimkie 1989), como también por el entrenamiento físico (Blimkie 1993, Sale 1989). Asimismo, se sabe que el ritmo cardiaco en reposo disminuye con el aumento de la edad (Malina y Bouchard 1991), también como con el aumento de la capacidad física (McArdle y otros 1981). Los efectos del entrenamiento son del mayor interés para el entrenador, para el profesor y para el mismo niño. Los efectos del crecimiento y de la madurez son de interés especial para médicos, fisiólogos, profesores y padres. En las páginas siguientes me centraré principalmente sobre los efectos del entrenamiento sobre la actuación física en niños y adolescentes. Sin embargo, se debiera tener en cuenta los efectos concurrentes de crecimiento y madurez.

Hay dos cuestiones importantes que contestar con respecto a los efectos del entrenamiento: (1) ¿Tiene el entrenamiento un efecto **fisiológico** sobre niños y adolescentes? y (2) ¿Tiene el entrenamiento un efecto sobre la **actuación** de niños y adolescentes? La primera pregunta es de interés particular para médicos, fisiólogos y otros científicos. La segunda es muy importante para entrenadores, instructores y naturalmente para los mismos niños y adolescentes.

Si el entrenamiento produce un efecto sobre la idoneidad física y sobre la actuación física, viene a la mente de forma inmediata una pregunta adicional que es cuáles son los componentes de la capacidad que son más afectados y cuál es el periodo óptimo del crecimiento para el entrenamiento de cada uno de esos componentes. Esto es, ¿afecta el entrenamiento a la potencia y a la resistencia aerobia, a la potencia anaerobia, a la fuerza y resistencia de los músculos y

a la flexibilidad y velocidad de los niños y adolescentes? En la literatura científica no se dispone todavía de respuestas completas y definitivas a estas preguntas. Este artículo tratará de los efectos del entrenamiento sobre la potencia y resistencia aerobia, de la potencia anaerobia y de la fuerza muscular entre los niños y los adolescentes.

Capacidad aerobia.

La capacidad aerobia está definida como la capacidad para actuar a un nivel alto en un largo periodo de tiempo. Se requiere una capacidad aerobia alta para correr una distancia larga y en los 10.000 m de la competición de piragüismo (Dal Monte y otros 1992). Durante estas actividades, la energía se suministra usando un proceso que demanda y utiliza oxígeno y por esto se denomina a esta actividad como "aerobia" lógicamente. Actualmente el índice más aceptable de capacidad aerobia es el máximo consumo de oxígeno (VO^2 máx). Es decir, un VO^2 máx alto está relacionado estrechamente con una capacidad aerobia elevada. Se define el VO^2 máx como el mayor volumen de oxígeno que el cuerpo puede utilizar en un minuto. Existen también otros índices de capacidad aerobia. Entre éstos están el umbral de lactato, el umbral anaerobio y algún otro. Algunos científicos creen que estos índices pueden ser más apropiados para su uso en los niños, sin embargo, continúa todavía la controversia sobre este particular.

La capacidad aerobia y el crecimiento: El VO^2 máx se expresa en unidades de litros de oxígeno por minuto (l/min^{-1}). La Figura 1 demuestra que con el aumento de edad hay también un aumento del VO^2 máx, según se expresa en unidades de l/min^{-1} (Figura 1) (Armstrong y Welsman 1994, Bar-Or 1983). De hecho, Rowland (1990) estima que el aumento del VO^2 máx durante la niñez es de unos 225 ml de oxígeno por minuto, cada año. Este incremento se puede esperar en vista del hecho de que el músculo esquelético es el principal tejido que utiliza oxígeno durante el ejercicio. Por tanto, el aumento en tamaño del cuerpo y junto con él, el aumento de masa muscular que se produce con el crecimiento, está acompañado por un aumento del VO^2 máx. Otros factores que pueden afectar al aumento del VO^2 máx con el crecimiento incluyen un aumento en la concentración de hemoglobina y aumento en el volumen total de sangre, un aumento del volumen del corazón, como también un aumento del rendimiento cardiaco (Malina y Bouchard 1991). Indudablemente, el factor que influye más es el aumento de masa muscular que acompaña al crecimiento.

Por consiguiente, al referirse a niños o a personas de tamaños diversos, es apropiado corregir el VO^2 máx en relación con el tamaño corporal. El factor de corrección más aceptable es la masa corporal que puede medirse fácilmente y está relacionada muy de cerca con la masa muscular. Así, el VO^2 máx se expresa en unidades de $\text{ml}/\text{min}^{-1}\cdot\text{kg}$. También hay otros factores de corrección, tales como la masa

magra del cuerpo, la altura o el área de la superficie del cuerpo. Sin embargo, el más práctico y por ello el usado más ampliamente es el peso corporal.

Durante el crecimiento y la madurez no hay un cambio aparente en el VO^2 máx (Figura 1), cuando se expresa en unidades de $\text{ml}/\text{min}\cdot\text{kg}$ (Armstrong y Welsman 1994, Bar-Or 1983, Rowland 1990). Esto se ve claramente en los muchachos hasta la edad de 18 años. En las muchachas parece haber una disminución del VO^2 máx durante la madurez, especialmente después de las edades de 12 y 13 años. Esto se debe por una parte a una disminución de la actividad habitual entre las jóvenes de esa edad y por otra parte al aumento en porcentaje de grasa corporal y por consiguiente, la disminución proporcional en el porcentaje de tejido muscular (el principal tejido que utiliza oxígeno durante el ejercicio).

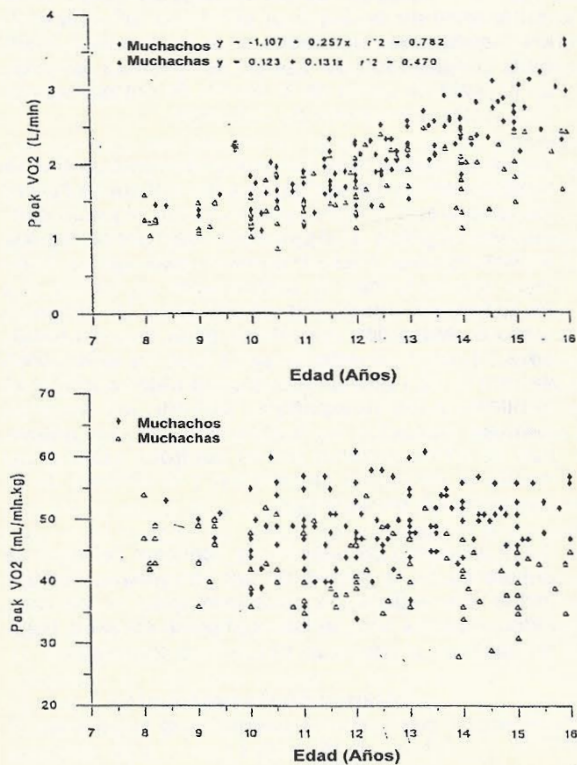


Figura 1.- Incremento de la potencia aerobia máxima con la edad, expresado en unidades de l/min^{-1} (arriba). Sin embargo ésta no cambia si se expresa en unidades de $\text{ml}/\text{min}^{-1}\cdot\text{kg}^{-1}$ (abajo). (de Armstrong y Welsman 1994).

Próximo Capítulo:

Seminario Internacional de Piragüismo. Israel 1994

CARACTERISTICAS FISIOLÓGICAS Y ENTRENABILIDAD DE NIÑOS Y ADOLESCENTES (Continuará)

AGUAS VIVAS 2000

Suscripción anual a la revista de la F.E.P.

D./Dña.

Domicilio

Ciudad C.P.

Deseo suscribirme a la revista AGUAS VIVAS, editada por la Federación Española de Piragüismo, por los 6 números de 2000, que recibiré en la dirección arriba indicada.

Adjunto cheque nominal a favor de la Federación Española de Piragüismo por valor de 2.000,- pesetas en concepto de cuota anual.

Federación Española de Piragüismo
ANTRACITA, 7-3º
28045 MADRID

Fdo.: _____



AGUAS VIVAS 2000

Suscripción anual a la revista de la F.E.P.

D./Dña.

Domicilio

Ciudad C.P.

Deseo suscribirme a la revista AGUAS VIVAS, editada por la Federación Española de Piragüismo, por los 6 números de 2000, que recibiré en la dirección arriba indicada.

Adjunto cheque nominal a favor de la Federación Española de Piragüismo por valor de 2.000,- pesetas en concepto de cuota anual.

Federación Española de Piragüismo
ANTRACITA, 7-3º
28045 MADRID

Fdo.: _____

TERNERA GALLEGA

Provee a la Selección Nacional de Piragüismo



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



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

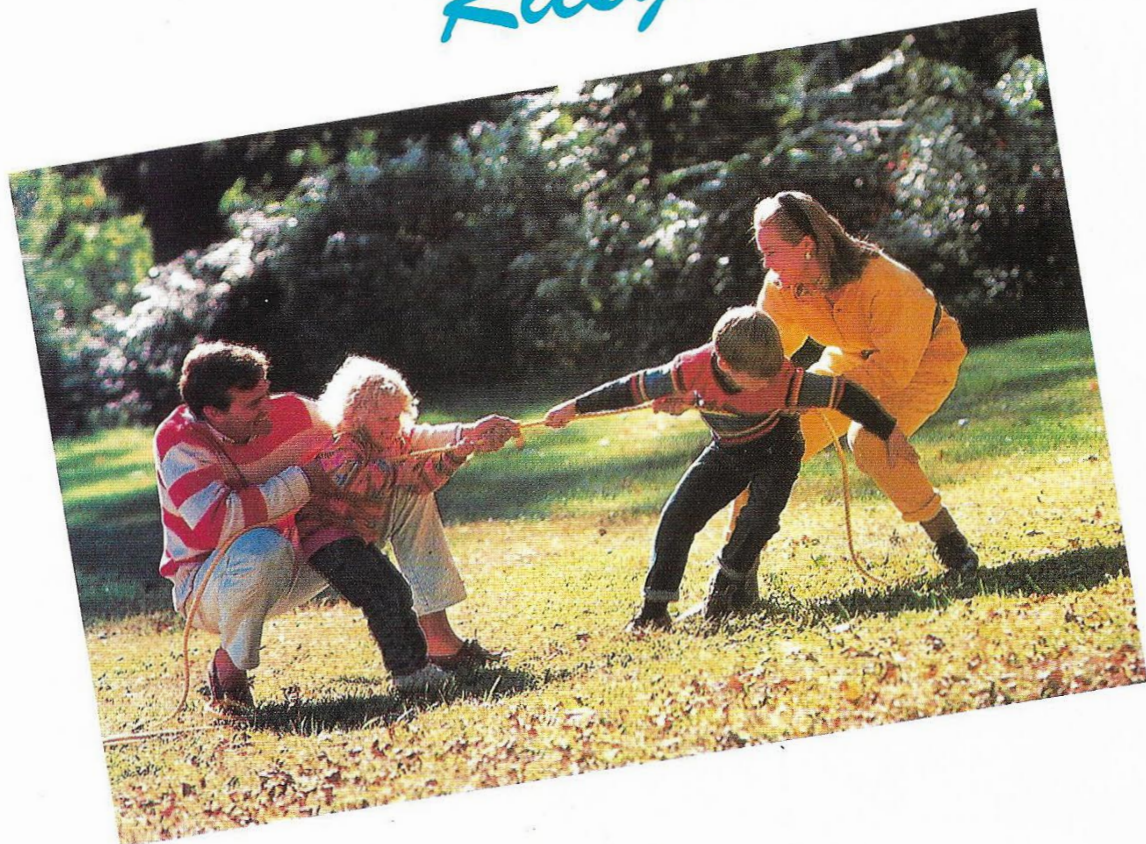


TERNERA GALLEGA
la carne con carné

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

INDIVIDUAL

Riesgo



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

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

