

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

LIPASAM organizó el III trofeo Ciudad de Sevilla

POR TODO LO ALTO

Dieter Pockrandt, asesor técnico de la Federación Alemana

APOYO A LA OPERACION 96

Gyula, Tibor, Enrique y Cobos concentrados con los seleccionados

EMPIEZAN LOS ENTRENAMIENTOS

En pista



El espectáculo de kayak-polo siempre encuentra entre el público una buena aceptación.

Setecientos palistas, nuevo record de LIPASAM

III Edición de la Fiesta de la Piragua **SEVILLA EN FIESTAS**

Cae fuera de la temporada pero tiene ingredientes mas que sobrados para congregar a palistas de treinta clubs, ocho mil aficionados en las orillas y autoridades. Todos disfrutaron de las competiciones y actos sociales que LIPASAM, con una buena dosis de trabajo y fantasía, monta en la Fiesta de la Piragua Ciudad de Sevilla.

El domingo día 29 de septiembre y pese a la amenaza de lluvia que cayó torrencialmente el día anterior sobre Sevilla, se celebró con gran brillantez la III Edición de la Fiesta de la Piragua Ciudad de Sevilla, que organiza LIPASAM en colaboración con el Instituto Municipal de Juventud y Deportes y las Federaciones Española y Andaluza.

En el acontecimiento estuvieron presentes los Presidentes de las Federaciones Española, Gallega, Extremeña y Andaluza.

Mas de 700 palistas de 30 clubs llegados desde Pontevedra, Zamora, Madrid, Ciudad Real, Portugal, Badajoz, Málaga, Cádiz, Huelva, Ceuta y Sevilla, ofrecieron un grandioso espectáculo en ese marco inigualable del Guadalquivir a su paso entre Sevilla y Triana.

**Susana Torrejón,
premio a su historial**

Una exhibición de kayak-polo a cargo del Madrileño Alberche, abrió el programa en el que destacó un impresionante desfile de piraguas, con los himnos de Andalucía y Nacional de fondo, en el que participaron 600 embarcaciones. Posteriormente, tuvo lugar una regata de promoción de 200 palistas, alevines e infantiles, y como broche, una espectacular salida bajo el puente de Triana para mas de 500 participantes del resto de las categorías con todo tipo de embarcaciones: K-4, C-4, K-2, C-2, K-1 y C-1.

La Fiesta de la Piragua ha conseguido en Sevilla lo que hasta ahora parecía imposible: congregar en los puentes y márgenes del río a mas de 8.000 personas presenciando una competición de piragüismo, así como un espectacular despliegue de medios de información, prensa, radio y T.V.

La Fiesta de la Piragua contó incluso, con casetas de feria, bares y hasta un coro rociero, cantando sevillanas en el transcurso de la mañana y durante la comida para los participantes que precedió a la entrega de trofeos, mas de 100, en metacrilato.

El gran ambiente es la nota predominante de estas pruebas de piragüismo, con masiva participación.

Las fotos son de Miguel Angel Nistal.

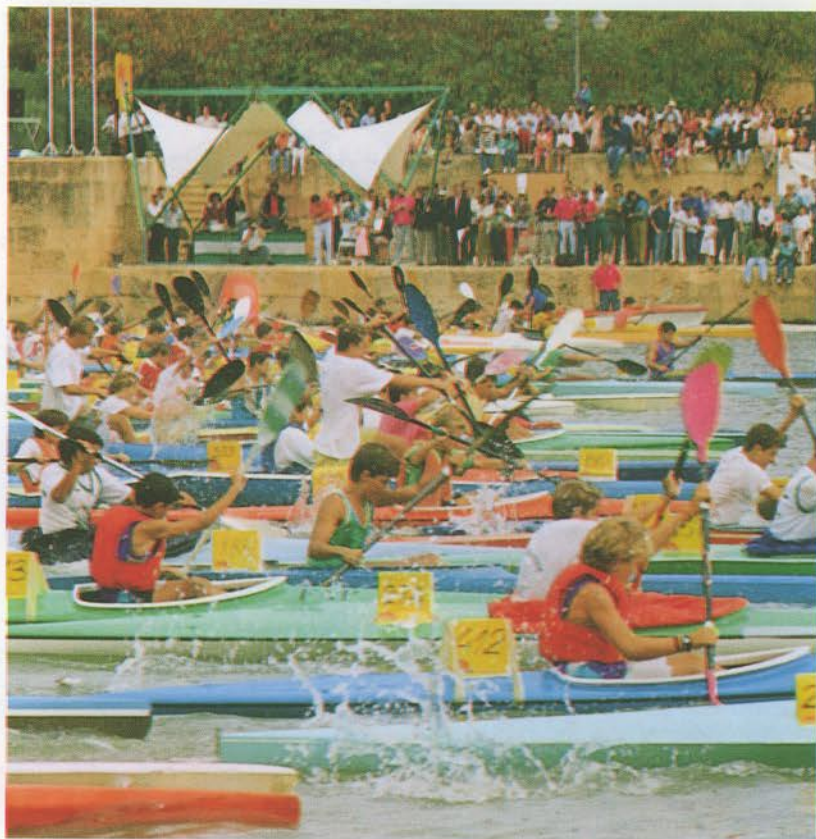
GOYO AL LAUREL



Se toma al Goyo y se le pone a su ser en una piragua.

Se le echa una pizca de moral, dos huevos y un dorsal.

En cuarenta minutos ya está listo. Póngale el laurel y sirvalo en podium.



Ocho mil espectadores para una regata de gran nivel, con ambiente rociero y comida popular

to con el motivo de la Giralda, diseñados especialmente para el evento.

Una de las novedades de este año consistió en la entrega de un premio especial, una magnífica embarcación modelo K-1 de carbono, de-

corada con el logotipo de la Fiesta de la Piragua, y que a juicio de un jurado compuesto por D. José Perurena como presidente del mismo, D. Santiago Sanmamed, D. Manuel Ramirez, D. Emilio Diaz y D. Salvador García, fue entregada



 **RENFE**

Patrocinador Equipo Olimpico Piragüismo

Esta federación

a la sevillana **Susana Torrejón Díaz**, como palista de mejor trayectoria deportiva de entre los participantes.

Por equipos, ganó el Club Náutico de Sevilla, seguido del Circulo Mercantil, Delfines de Ceuta, Eslora de Sanlucar y LIPASAM.

Al final y antes de la comida, se procedió a la proclamación de vencedores; los tripulantes de la K-4 del Labradores de Sevilla y la K-2 y K-1 de Amigos del Remo de Zamora, fueron homenajeados con coronas de laurel y botellas gigantes de champán, con el que rociaron al numeroso público que presenciaba el acto.

D. José Perurena, que honró la prueba con su presencia, tuvo grandes elogios para la organización y apuntó la idea de trasladar la fecha de celebración al mes de mayo, con lo que se conseguiría aún mayor participación, habida cuenta de que la mayoría de los clubs están de vacaciones en septiembre.

LIPASAM.

Dieter Pockrandt, uno de los mejores técnicos alemanes, explicó en Madrid, durante ocho días su doctrina.



APUESTA POR LA JUVENTUD

De once a dieciocho años se forja un campeón

Asesor técnico de una de las federaciones mas poderosas, la Alemana, **Dieter Pockrandt** ha venido a España para trabajar durante una semana con la Dirección Técnica de nuestra federación.

Experto en la preparación de los mas jóvenes ha dejado diseñado, con trazos de maestro, todo el trabajo que conviene a infantiles, cadetes y junior durante su vida deportiva, año tras año, día tras día.

Las conclusiones de estas jornadas se expusieron, durante un fin de semana, a un colectivo técnico que, en líneas generales, faltó a la cita.

La foto seriada, uno de los mejores métodos para corregir la técnica en su momento.



LOS MEJORES

- 1 Náutico de Sevilla
- 2 Circulo Mercantil
- 3 Los Delfines de Ceuta
- 4 Eslora Sanlucar
- 5 Lipasam Sevilla
- 6 Amigos del Remo
- 7 Circulo de Labradores
- 8 Arca Portimao
- 9 Iuxtanam de Mérida
- 10 Piragüismo Barbate

EQUILIBRIO

Uno de los grandes problemas que tiene nuestro deporte es el desequilibrio.

Frente al amparo que propugnan los mas paternalistas ante el paulatino incremento del precio de nuestras licencias, salta la dura realidad que evidencia que este año también las únicas categorías que decaen son, precisamente, las mas protegidas. Las baratas.

Los mas recalcitrantes detractores de la enseñanza aluden que los cursos de la ENEP suponen costes inalcanzables para una economía familiar media pero, impotente, se puede constatar que la mitad de las becas de estudio ofertadas por la federación, no han sido solicitadas este año, becas que cubren con creces los gastos de alojamiento.

El equipo nacional, recién conquistado el título mundial y alcanzados resultados históricos, se pasa al tenis, y los compadres solicitando material se equiparan con las vacantes del programa especial que este año no podrá agotar todo su presupuesto por falta de solicitudes.

Lo de la piragua es un problema de desequilibrio.

Durante los días 4 al 13 de Octubre de este año, hemos tenido entre nosotros la presencia de **Dieter Pockrandt**, antiguo Entrenador Jefe de la DDR y actual asesor técnico de la Federación Alemana de Piragüismo. Su estancia se dividió en dos fases; durante la primera, estuvo trabajando con los directores técnicos de la Federaciones Autonómicas y entrenadores del Equipo Nacional, en la segunda expuso de forma resumida las conclusiones, de estas jornadas de trabajo, a un grupo de Entrenadores Nacionales, que para este fin fueron invitados por la Federación Española de Piragüismo.

La asistencia de técnicos, entrenadores y Directores Técnicos fue escasa, teniendo en cuenta, la calidad del ponente y del tema a tratar. Una de las causas de esta poca asistencia fue la precipitación con la que se convocaron estas jornadas, debido a problemas de organización y comunicación con el ponente.

Haciendo gala de una enorme capacidad de trabajo y gracias al buen hacer del traductor **Jesús Pérez**, de una manera sintética, clara y practica, nos hablo de:

-La organización del deporte en la extinta D.D.R., de los enormes cambios que para los entrenadores de piragüismo se han producido y de la necesaria adecuación de la estructura deportiva, que en estos momentos se esta diseñando para

después del 92, a las nuevas condiciones de la Alemania unificada.

El núcleo central de esta jornadas de trabajo, se basó en el entrenamiento con los jóvenes, donde abordó la preparación, desde los 11 hasta los 18 años, de una manera conjunta y progresiva. De esta manera pudimos entrever que gran parte del éxito de los piragüistas alemanes democráticos en la categoría senior se basaba en:

- Una selección progresiva de los piragüistas, basada en pruebas de control, periódicas, desde los 11 años, donde se utilizaban por igual parámetros e indicadores muy sencillos y fáciles de aplicar, que iban desde; la carrera, el rendimiento en la piragua, las pruebas de coordinación, etc. Sin embargo el autentico trabajo de selección consistía en el análisis y comparación de estos datos con las tablas de referencia y de normalidad. Las cuales se habían realizado utilizando como población a los deportistas que habían conseguido buenos resultados en el piragüismo de alto nivel. Esto permitía una gran flexibilidad y seguridad en la selección de los futuros valores.

- La planificación de la preparación, durante esta etapa de la vida de-



portiva, como una unidad. Donde cada elemento tenía sentido en función de su desarrollo anterior y como base para el trabajo posterior.

Como botón de muestra de alguno de los criterios aplicados en la preparación de los jóvenes, podemos citar: - La utilización como base de la preparación en las edades de 11 a 13 años de los medios no especí-



AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION
ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
JULIO-AGOSTO 1991 - N.º 117
EDITOR, Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14, 1.º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
PORTADA: Manolo Pastrana
□ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680-1969

Coca-Cola



i Coca-Cola es así!



ficos del entrenamiento: La carrera y la natación para el desarrollo de la resistencia, los juegos y ejercicios gimnásticos para el desarrollo de la coordinación dinámica general. Muy interesante me pareció el desarrollo de la velocidad en estas primeras edades tanto con medios inespecíficos; juegos, velocidad de reacción, como con medios específicos; paleo en barco de equipo, paleo en K-1, donde el objetivo era palear a la máxima velocidad de ejecución durante periodos de tiempo muy cortos.

- La enseñanza de todos los medios del entrenamiento, tanto específicos como inespecíficos, dentro de la preparación de los cadetes.

- La no utilización del desarrollo de la fuerza máxima hasta los 18 años y la aparición de los métodos de entrenamiento de la fuerza y resistencia específicas en la preparación de los juveniles.

Ha sido esta, una visita de gran interés. Aprovechada, desgraciadamente, por muy pocos.

José L. Sanchez

EMPIEZA EL BAILE

Con ilusión y confianza en todos los equipos

Llamada a la selección

Los entrenadores tienen ganas de empezar a trabajar. El equipo está nervioso por comenzar desde que terminó la temporada y la realidad es que desde principios de octubre todo ha echado a rodar.

En la Blume se han concentrado diez junior bajo la dirección de **Jesús Cobos** que ha tenido que asumir todas las competencias en ausencia de un entrenador que se haga cargo de los kayakistas. La Dirección Técnica intenta la contratación de algún entrenador extranjero y no se descarta la reincorporación de **Mercurián** que ya trabajó con el equipo en la última temporada.

Los seleccionados son: **Carlos García**, **Francisco Manuel Cervantes**,



Gente insólita

Jose Luis Portillo

MEDICO DE LA ELITE

Cuando compiten, sientes que algo suyo va dentro de la piragua

Lleva tan solo un año con el equipo, pero conoce todas sus dolencias y mima su salud. La mayor preocupación es evitar que se rompan y siente que algo suyo va dentro de cada piragua cuando compiten.

Es **José Luis Portillo**, médico del equipo nacional, vocacional, abnegado e ilusionado con su trabajo.

Se quedó sin voz cuando **Juanjo** y **Juan Manuel** ganaron la medalla de oro y vive pendiente de un equipo al que no pierde de vista ni un momento.

A principios de octubre inició el reconocimiento médico con los primeros palistas del equipo nacional que habían sido convocados, preci-

pitadamente dejó sus vacaciones y viajó a Madrid para estar a su lado.

- Al equipo le conocí en Font Romeu, antes de incorporarme definitivamente como médico de la federación. De aquel primer encuentro, hasta ahora el cambio de actitud de los palistas ha sido radical, ahora tienen muchísima más mentali-

dad, son más positivos en todo y para todo, recuperada la moral que antes no tenían están convencidos de que pueden alcanzar el objetivo que se tracen.

- En esencia, ¿a que se debe este cambio?.

- El ritmo de trabajo que llevan

Gyula ha bordado una gran temporada y se dispone a afrontar la recta final de este histórico ciclo olímpico con serenidad y confianza. Conoce bien a su equipo, sabe cuales son sus valores y no tiene por que jugarsela. De momento inicia unos días de reencuentro en un embalse próximo a Estepona, con **Juan José Román, Juan Manuel**

Sánchez, Gregorio Vicente, Alberto Sánchez, Oscar García, Francisco Cabezas y Diego Blanch, todos bien conocidos, muy centrados a decir del técnico y convencidos de que pueden llegar a Barcelona en óptimas condiciones. Para **Juan Manuel y Juanjo**, después de un año victorioso, tras tantas etapas de esfuerzo y dedicación, el

Jovino Gonzalez, Carlos J. Leal, Manuel Busto, Antonio Cuiñas, Jesús Villar, Feliciano García, Santiago Martínez, Gustavo Pérez y David Mascato.

No habrá Campeonato del Mundo en el año olímpico pero deberán afrontar una Copa del Mundo que viene a sustituir al Open Júnior de los años pares.

Quique López ha empezado a trabajar con **Belén Sánchez, Susana Torrejón, Luisa Alvarez, Belén Fernández y Ana Penas** en Madrid también, con mucho aprendizaje según sus palabras, durante la última temporada, nuevos esquemas y dispuesto a romper moldes y tradiciones en un intento desesperado por acercarse a Barcelona. Sabe que solo aquellas palistas de nivel internacional podrán asistir a los Juegos Olímpicos y que la federación no está por la idea de cubrir todos los huecos.



ahora, les viene mejor. Entrenan tres semanas en concentración y se van otra a sus casas.

- Al incorporarte al equipo, ¿cual fue tu primer objetivo?.

- El conocimiento fisiológico y médico de los palistas que había concentrados. Y tardé casi un mes en conseguirlo por que no llegué en el momento mas idóneo, la concentración ya había empezado y recopilar todos los datos que necesitaba me llevó tiempo.

- ¿Como está el equipo nacional de salud?.

- Mejor que hace un año.

- ¿Destaca alguien?.

- La tónica general es muy buena, pero si hay que destacar a alguno,

Juanjo y Alfredo Bea son los dos que presentan unos parámetros fisiológicos mejores.

- ¿El momento clave de la temporada?.

- No hay uno concreto. Ha habido una progresión clarísima desde el

El equipo está mejor que en la temporada anterior

principio. Con objetivos y etapas que se han ido superando, afianzando la marcha del equipo.

- ¿Hay un lider claro en el equipo?.

- No. Hay gente muy carismática y lo que si se observa es que en cada barco suele haber quien lleva la

voz cantante.

- ¿Como se presenta el año olímpico?.

- Se parte con unos buenos resultados y esto es positivo, hay barreras que habrá que superar, pero la gente está mejor que en la temporada anterior.

- ¿Como trabajas con el equipo? ¿que papel juegas en las largas y tediosas concentraciones?.

- Estoy perfectamente integrado en la dinámica del equipo, durante los descansos, las comidas, entrenamientos,... la vivencia con entrenadores y palistas día a día, minuto a minuto, me permite conocer todo lo que está pasando mejor que si me entrevistara con ellos. Así pasa que cuando llegan a contarme algo, ya me lo se.

laurel olímpico no se les puede escapar. Sería doloroso e injusto.

Gregorio Vicente, mantiene una línea ascendente y ha alcanzado un momento clave. El lo sabe y si se empeña puede aprovechar la oportunidad.

Alberto tiene que superar un año mermado por su inoportuna lesión, **Oscar**, libre de servicio militar, debe afrontar el gran reto de su carrera deportiva, tiene juventud y categoría sobrada. No debe perder el tren, igual que **Cabezas** otro joven valor a punto de cuajar como élite mundial o **Diego Blanch**, uno de los mas rápidos en el equipo.

La canoa de los mundiales, dispuesta, una vez mas, a intentar el acceso al podium Gyula y el K-2, a rematar la faena. Las fotos son de Manolo Pastrana.

- ¿Estás cómodo?.

- Si. Todo mi trabajo se puede sacar adelante.

- ¿No hay ningún tipo de rechazo con las medidas que puedas dictar?.

- En absoluto, no ejerzo ningún tipo de control con nadie, mi papel es de ayuda y como tal lo aceptan, todo lo que hago va en su beneficio y ellos lo saben, por eso colaboran a tope.

- ¿Que piragüista es el mas quejica?.

- No hay ninguno en especial, lo son todos a la vez en el momento en que se acerca una gran competición, y cuanto mas comprometida, peor.

- ¿Que siente el médico del

Para mas tarde **Gyula** ha convocado a **Carlos Prendes**, **Antonio Mallo**, **Javier Govantes**, **Ignacio Beltrán** y **Miguel García** con idea de reforzar al equipo en el momento clave de la preparación física.

Tibor ha tenido que enfrentarse a muchos problemas esta temporada, forzará la marcha del equipo en Sevilla donde inicia la concentración, paleando. Ha convocado a todos los veteranos **Narciso Suárez**, **Enrique Miguez**, **Alfredo Bea**, **Pedro Areal** y **Francisco López**, con ellos habrá de intentar el mas difícil todavía.

La suerte está echada. Y que no falte.

Somos menos

A estas alturas solo hay 11.750 federados, dos mil cuatrocientos menos



El contacto diario entre los palistas y entrenador evita los momentos límite

equipo cuando dos de los palistas que viene cuidando a lo largo de la temporada se proclaman campeones del mundo?.

- Cada eliminatoria, cada semifinal que van superando en una competición te dice algo, ellos son los que dan todo, pero tu sientes que algo tuyo va en ese barco, y cuando ganan, la sensación es indes-

que el año pasado por estas fechas.

La merma se contempla en las categorías de alevines y de infantiles, en buena medida por parte de la Federación Murciana que otros años realizó una autentica gestión de promoción y de la Federación Vasca que no puede hacer licencias a los pequeños por ordenes gubernamentales.

La Federación Gallega tiene 2.873 federados es la que mas y La Riojana 34, el reverso de la moneda.

Todo a punto

La Dirección Técnica tiene ultimado el programa de competiciones de la temporada del 92, los entrenadores, definidas, las regatas internacionales donde quieren participar y solo falta el visto bueno de la Junta Directiva para que alcance el nivel de oficial.

criptible. Yo perdí la voz en Paris.

- De cara a los Juegos Olímpicos, ¿mantienes tu moral?.

- Habrá unos grandes resultados. Solo hace falta que tengamos la suerte de no tener mala suerte. Y así tendremos buenos resultados en Barcelona.



CALENDARIO 1992

XXIII Campeonato de España de Invierno	4- 5	Abril
Regata Internacional de Mechelen	1- 3	Mayo
1ª Prueba del Circuito de Pista RENFE	2- 3	"
III Regata Internacional de La Cartuja	8-10	"
Regata Internacional de Bratislava (Junior)	16-17	"
2ª Prueba del Circuito de Pista RENFE	23-24	"
Regata Internacional de Szeged	29-31	"
Regata Internacional de Bochum (Junior)	12-14	Junio
3ª Prueba del Circuito de Pista RENFE	13-14	"
Regata Internacional de Duisburg	19-21	"
VII Campeonato de España por Autonomías	27-28	"
II Juegos Iberoamericanos (Mérida)	17-19	Julio
Copa del Mundo (Junior)	17-19	"
Campeonato de España de Slalom	18-19	"
XXV Juegos Olímpicos (Aguas Bravas)	31 Julio/2	Agosto
XXV Juegos Olímpicos (Aguas Tranquilas)	3- 8	"
XXIV Campeonato de España Junior y Cadetes	10-12	"
XXIV Campeonato de España Senior	12-14	"
LVI Descenso Internacional del Sella	15	"

Con nota

Son los nuevos árbitros internacionales, aprobaron en el examen que tuvo lugar en Castelldefels celebrado durante los preolímpicos, estrenaron su flamante título en la prueba test de aguas tranquilas y contribuyeron en buena medida a que aquello funcionara bien.

Ellos son los hermanos **Blázquez, Carlos, Pedro y Jesús. Verónica Ordiñana, Manuel Pinos, Ramón Baltar, Eduardo de Bergia, Antonio del Fresno, Vazquez Ferri y Salvador Fontana.**

A ellos nuestra enhorabuena.



- ¿Que momento difícil te ha tocado vivir con el equipo?.

- Cuando un atleta tiene que separarse del equipo es siempre un momento delicado y difícil, la lesión de **Alberto** atravesó momentos muy complicados, era un hombre importante dentro del equipo y no respondía al tratamiento, su recuperación no evolucionaba como era de esperar. **Barea** fue un caso de lo mas inoportuno, en el momento en el que el entrenador contabas mas con el, sufrió el accidente.

En realidad las lesiones, cuando mas definidas están, mejor las asumes, lo que te desesperan son las molestias inconcretas que van y vienen.

- ¿Han tenido problemas durante la temporada Juanjo y Juan Manuel?.

- Las habituales de todo el equipo, sobrecargas, trabajar mucho y en ese momento tu misión es evitar todo exceso. Lo consigues con el contacto diario entre palistas y entrenadores.

Hay que evitar alcanzar momentos límite, que se aguantan dolores.

En esta tarea la colaboración de los entrenadores del equipo ha resultado fundamental, y la dedicación del masajista, **Mariano**, trabajando con todos ellos a destajo, definitivo. Es un hombre totalmente volcado en el equipo, su tarea resulta básica.

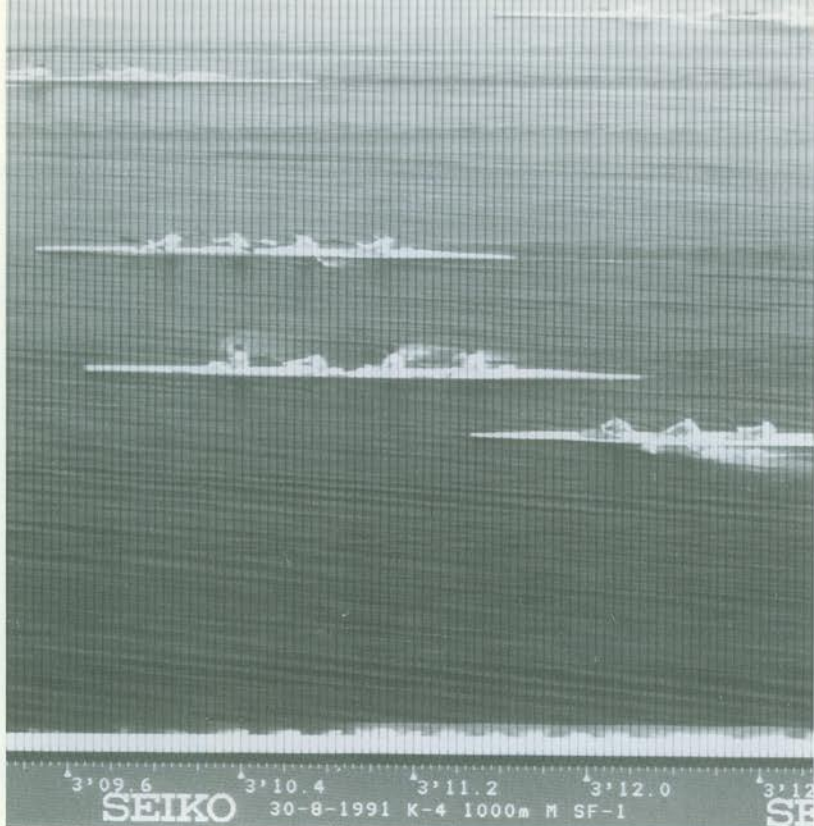
- ¿Existe buena sintonía entre médico y masajista?.

- Existe, muy buena. Es un punto clave para el trabajo que desarrollamos los dos.

- ¿Que te quita el sueño?.

- Intento ser positivo en todas las actividades de la vida, pero me quita el sueño la prevención de lesiones.

J. R. Inclán



La precisión de las imágenes de Seyko no dejan lugar a dudas.

Para verte mejor

Es la última aportación técnica al deporte, el no va mas de la precisión y de la rapidez.

Se usó en Tokio para los mundiales de atletismo, lo han utilizado en ciclismo y recientemente en el preolímpico de aguas tranquilas de Castelldefels. Sin esperar revelados ni procesos, el **video-finish**.

Esta revolucionaria maquina diseñada por los japoneses tiene una precisión de dos centésimas de milímetro y total nitidez en las imágenes.

A pesar de todo la federación internacional se mostró reacia a su utilización, el texto de los reglamentos habla de foto.

J. R. Inclán.

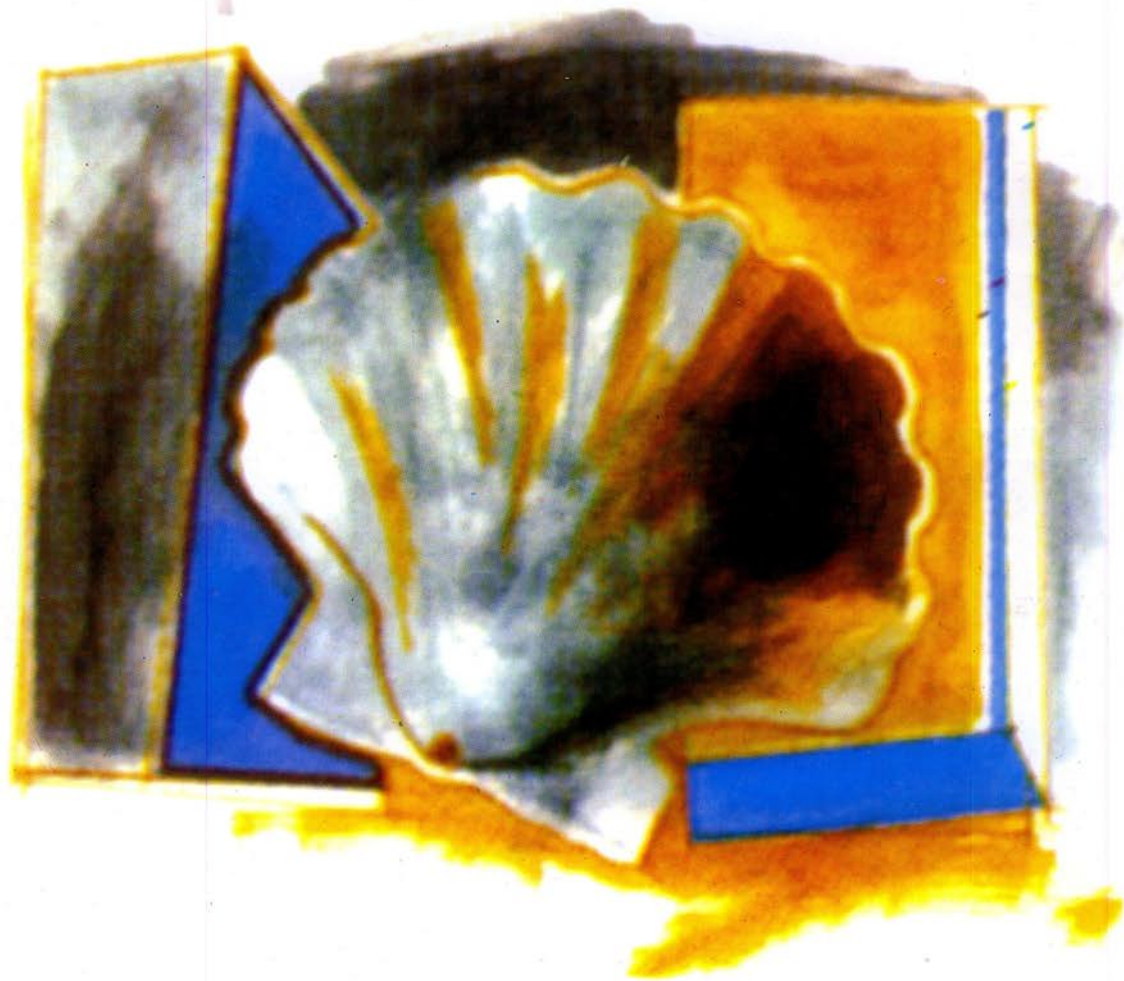
KAYAKS CAÑEDO

Con licencia danesa
Kajakbiggeriet Struer ApS.
Kirk & Storgaard
Paddles Struer
Paddles Liminat

Embarcaciones, accesorios y palas para alta competición, pista, ríos, aguas bravas y turismo.
En madera, carbono, kevlar, sandwich y fibra de vidrio.

SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. 82 02 43 - 82 15 78
33120 PRAVIA (ASTURIAS)

Galicia Calidade



CONSEJOS PRACTICOS "ROMAN"



CONSEJOS PRACTICOS

En el número anterior de "PIRAGUISMO DE LAS AUTONOMIAS" citábamos algunos consejos que son importantes para el mantenimiento de material deportivo, su cuidado y almacenaje.

Este número lo vamos a dedicar al vestuario que debe utilizar en cada época.

Las condiciones climatológicas son muy distintas, en función de la región donde se practique piragüismo, pero en esta época las temperaturas por zonas suelen oscilar entre los +8° C y -8° C. Si la temperatura es de +8° C, la vestimenta a utilizar será a base de ropa isotérmica (camiseta, pantalón y calcetines) y escaarpines de neopreno con suela de goma. Esta prenda es muy importante, debido al frío que debe de aguantar el palista en los pies.

Para temperaturas inferiores a las anteriores,

se usará igualmente ropa isotérmica, escaarpines de neopreno y manoplas de neopreno, confeccionadas especialmente por 'ROMAN' y especiales para bajas temperaturas. En la campaña del próximo invierno 'ROMAN' tiene previsto sacar al Mercado un chubasquero completamente impermeable, especialmente diseñado para remar en todo tipo de climas.

El cubrebañeras es una prenda fundamental y debe de utilizarse siempre. 'ROMAN' como sabréis ha diseñado un cubrebañeras muy cómodo y muy práctico, por su cintura de neopreno ajustable y tejido completamente impermeable.

!!!POR UN PIRAGÜISMO MEJOR!!!

Hasta el próximo número

ROMAN

PIRAGÜISMO



CURSOS DE INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO DE PIRAGÜISMO

DATAS:

5, 6, 7, 12, 13 e 14 de Abril.

LUGARES:

Monforte, Sarria, Taboada, Allariz, A Rúa, Moaña, Caldas, Mondariz-Balneario, Vilagarcía de Arousa.

DATAS:

19, 20, 21, 26, 27 e 28 de Abril.

LUGARES:

Fene, Cangas.

DATAS:

3, 4, 5, 10, 11 e 12 de Maio.

LUGARES:

Ames, Vilaboa, Cambados.

DATAS:

31 de Maio, 1, 2, 7, 8 e 9 de Xuño.

LUGARES:

Teo, Catoira.

ORGANIZA:

Federación Galega de Piragüismo.

INSCRIPCIÓN:

Axuntamentos respectivos.



SECRETARÍA XERAL
PARA O DEPORTE



DEPORTE GALEGO

Opiniones



Para los grandes momentos
AMANDO PRENDES
Confianza, paciencia y unión para un
piragüismo, que nos llene de orgullo

PARIS BIEN VALE UNA MISA

Era mi intención escribir este artículo nada más concluir el Tour de Francia y como siempre ando muy escaso de tiempo, me fue imposible el llevarlo a cabo, pero según fueron sucediendo las cosas me fui alegrando de no haberlo hecho, ya que incluso, estuve a punto de hacerlo con motivo del Campeonato del Mundo Junior, y mira por donde, mi imposibilidad para dedicar

un tiempo a escribir sobre piragüismo, me ofrece la oportunidad de hacerlo, ahora, para dedicárselo a esos nuevos campeones del mundo, a los cuales no se les ocurre otra cosa que ganar, idos medallas en París!.

Feliz coincidencia para ratificar cuanto yo tenía pensado escribir sobre el ciclista Indurain, el piragüista juvenil Miguel García, y que ahora completo con los dos Campeones del Mundo, Juan Manuel Sánchez y Juan José Román. A todos ellos mi más cordial enhorabuena, no por lo conseguido en estos momentos, sino por el laborioso camino que tuvieron que ir labrando hasta llegar a donde ahora se encuentran.

Yo me pregunto : ¿Si Echávarri no hubiese confiado y tenido paciencia para ir fogueando a Indurain desde juvenil, hubiera llegado a triunfar en los Campos Elíseos de París? y si no hubiese más Pepes

“Pichón” en los clubs españoles ¿tendríamos tan buenas promesas como parece lo es Miguel García?. Hoy nos encontramos con dos nuevos Campeones del Mundo Juanjo y Juan Manuel que después de muchos años en el piragüismo han alcanzado el Olimpo, habiendo tenido la suerte de ser unos luchadores natos y contar con unos medios que supieron

Es el momento de saborear la victoria y de recapacitar en el futuro.
La foto es de Manolo García

aprovechar, así como haber tenido gente que confiaba en ellos, aunque me queda la duda de si plenamente, porque a lo largo de mi vida en el deporte, he visto mucha desconfianza y muy poca paciencia para el logro de resultados positivos.

Yo desearía que el ejemplo de **In-durain** ique Gran Campeón es! con mayúsculas, porque lo es dentro y fuera del deporte, no cayese en saco roto y se supiese tener paciencia para que no sigan **desapareciendo** juveniles al igual que ha venido sucediendo desde que se consiguió la otra medalla de oro en Belgrado en 1975. Que los **Miguel García** que hay por España sean el



No caigamos en los cantos de sirena como ya nos ocurriera entre 1975 y 1976

relevo idesde ahora mismo! y no caigamos en los cantos de sirena como ya nos ocurriera en 1975 y 1976.

Desde mi puesto dentro del piragüismo ya tuve que oír **tonterías** sobre lo logrado por los juveniles en su Campeonato del Mundo, y es aquí en donde quiere hacer hincapié sobre lo que estoy comentando: ¿es que acaso los deportistas, por buenos que sean, no pueden tener un bajón? ¿es que **siempre** han de estar en una forma óptima?

yo no creo en los dioses dentro del piragüismo, y dejando a parte si la labor de los entrenadores del Equipo Nacional ha sido la idónea, hemos de valorar la trayectoria de un deportista para sacar conclusiones, y mucho más de aquellos palistas que aún no se foguearon en la categoría senior.

Y hablando de entrenadores: ¡Felicidades **Gyula!** Primero como amigo mío que eres y en el que siempre he confiado. No soy persona dada a pasarle la mano a nadie, pero siempre te he defendido, y creo, que al igual que lo he sido con mi otro amigo **Eduardo Herro**, he sido uno de los pocos que te ha hecho ver la problemática del piragüismo español con todos sus pros y contras, encontrándome alguna vez entre la espada y la pared por confiar en alguien que podía echarnos una mano para salir del



letargo en el que nos encontrábamos desde hace muchos años.

Había comentarios para todos los gustos, y de seguro que ahora aumentarán al insinuar que **Gyula ha recogido la labor de los años anteriores** y yo puedo ratificar de que así es, pero ¿alguien ha sabido poner la guinda como él la puso? porque si mucho es ser Campeones del Mundo, esto aumenta de valor si viene acompañado de otra medalla de plata y un Iquinto puesto en K-1!. Siempre he dicho que ha-



Yo no sé si lo habías pensado, pero no importa, ya que aunque así no fuese, aún tiene más mérito si te salió del corazón. Yo creo que con esa frase has ratificado la buena labor de Gyula dentro del Equipo Nacional, y la confianza que tienes en él para poder seguir optando a nuevos triunfos; yo también confío en él.

Sobre lo que pueda ocurrir en el futuro, creo deberíamos ser previsibles. Con motivo de mi estancia el año pasado en Sevilla pude convivir unos días con el Equipo Nacional, y en unas palabras que les dije (a alguno no les sentó bien, porque creo no supo interpretarlas) les adelantaba que deberían de trabajar fuertemente para que en la



En Duisburg, la suerte estaba echada. La temporada está cuajada de resultados y el título mundial en puertas. Las fotos son de los Manolos.

Tenemos que intentar que el piragüismo brille con luz propia en Barcelona

bía que unirnos todos cara a Barcelona-92, y ahora más que nunca, y con lo éxitos alcanzados en París, tenemos que intentar que el piragüismo sea uno de los deportes que brillen con luz propia, para sentirnos orgullosos de pertenecer a este formidable deporte.

En el homenaje que se les dio a estos dos magníficos Campeones en un restaurante de Castelldefels, con motivo de la regata pre-olímpica y dentro de los discursos que allí se dieron, me quedo con la frase de Juanjo : que el próximo año, y con el plan de Gyula, podamos festejar el oro como ahora lo celebramos ¡Bravo Juanjo! yo, como entrenador, te doy las gracias en nombre de todos los entrenadores españoles, ya que lo que más se agradece en nuestra labor, es que alguien de nuestro palistas reconozcan lo que uno hace por ellos.

Olimpiada no nos avergonzásemos de ser del mundo del piragüismo; hoy creo, que un año antes, ya no nos avergonzaremos, y es de justicia que yo me sienta agradecido ante lo hecho en París, al igual que Juanjo lo ha sido con mi colega Gyula, y en este mundo de desagracedidos, bueno es que reconozcamos las labores de los demás, pero ¿estamos prevenidos para lo que nos vendrá después del 92?. He comentado últimamente con varios dirigentes, y algún entrenador,

Estilo libre



Viña Costeira, un mundo en acción.

COOPERATIVA VITIVINICOLA DO RIBEIRO. RIBADAVIA/GALICIA



Hacia dieciseis años que no ondeaba la bandera española en el mastil de honor de unos mundiales de piragüismo. La foto es de Pedro Cuesta.



algo de esto: los entrenadores mejores del momento **deben** estar mas en contacto con el piragüismo internacional, así como convivir con el Equipo Nacional, tanto dentro como fuera del mismo, al igual que lo está llevando a cabo el piragüismo italiano, según comenté con su entrenador **Perry Oresti**. Los contactos con los clubs se siguen echando en falta.

Lo dicho: mi estancia en Castelldefels creo ha sido muy positiva y he sufrido un reciclaje **muy particular** por lo que he comprobado. Creo que esto debe hacerse con más continuidad, y con aquellos otros entrenadores que deseen aprovecharlo, y esta es una misión obligada de nuestra Federación, para que el piragüismo no sufra lo mismo que después de los éxitos del 75 y 76.

lo faltos que estamos de buenos y competentes entrenadores que puedan ponerse al frente del Equipo Nacional en cualquiera de sus modalidades y categorías, y más aún, ahora, para coger un relevo en donde el listón está muy alto. Esto ocurrió en el 76 y yo lo viví y

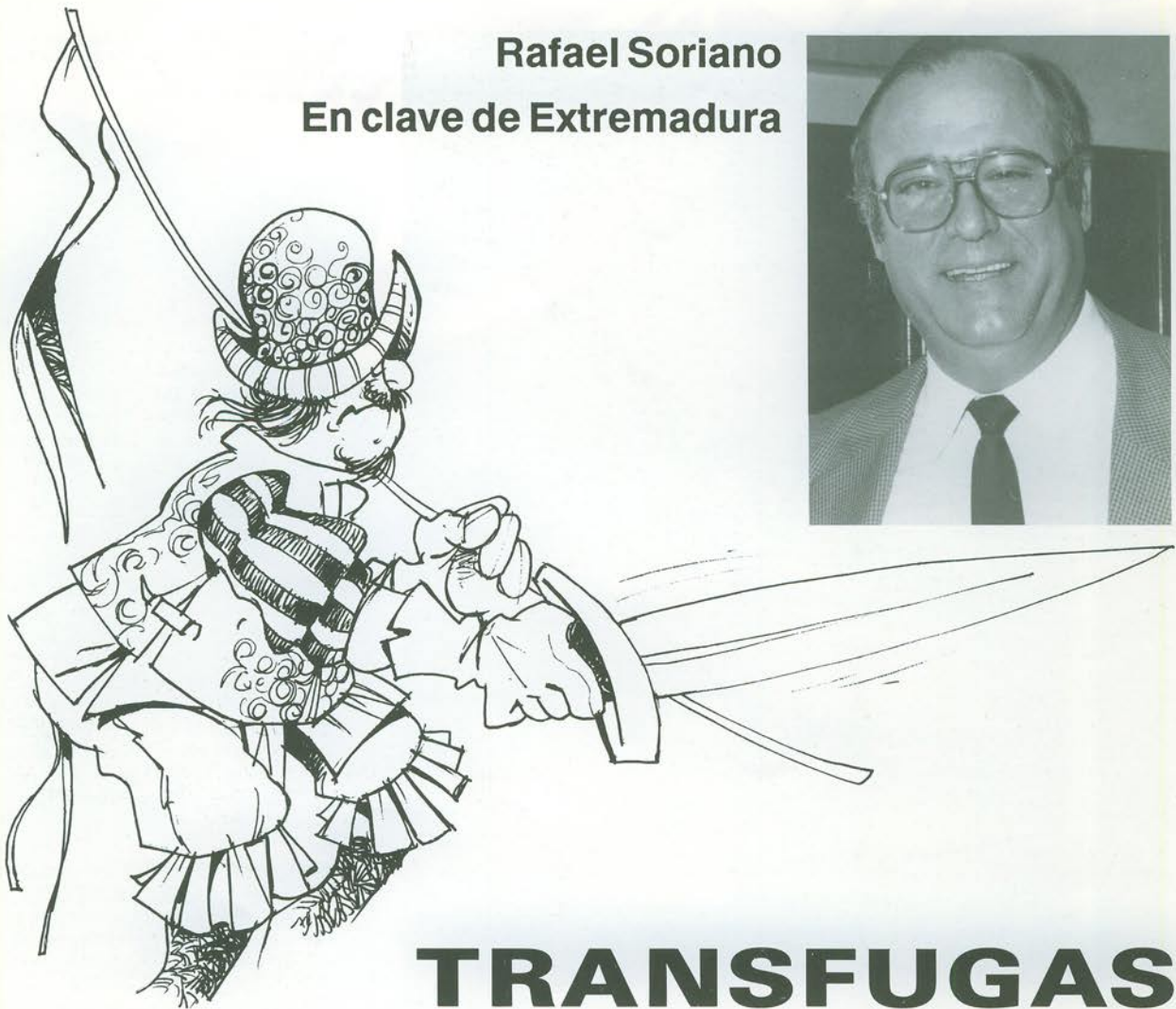
Que el próximo año, con el plan de Gyula podamos festejar el oro como ahora lo festejamos

lo comenté, cayendo en la euforia y olvidándose de la formación de técnicos cualificados para tomar el relevo; ¿volverá a ocurrir lo mismo?. Está muy bien la Escuela de Entrenadores, pero ¿han salido esos técnicos que más de uno preveía sacarían adelante el piragüismo?. He estado en la regata preolímpica y a continuación he escrito a nuestro Presidente comentando

¡París bien ha valido una Misa!
Felicidades a todos.

Amando E. Prendes Viña

Rafael Soriano En clave de Extremadura



TRANSFUGAS

Son las siete de la tarde de este caluroso día del mes de julio y el pasado jueves me ocurrió algo que al paso de las horas menos comprendo.

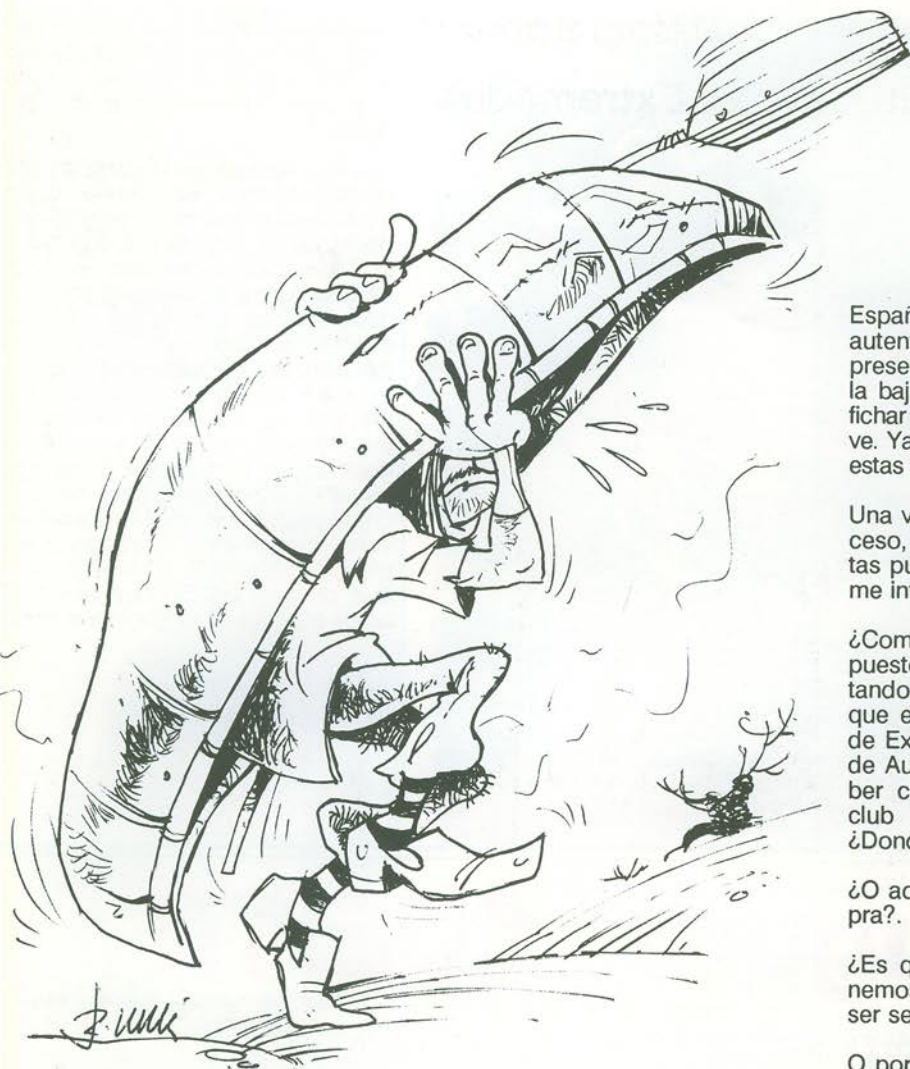
Quisiera explicarlo y creo que me va a ser muy difícil, no obstante lo intentaré; ese día, jueves, sobre las 7'30 de la tarde llego a la ciudad de Plasencia, y no me acuerdo que en esa ciudad a la que tanto admiro y en cierta forma quiero, no en

balde tengo auténticos amigos en ella, hay un club de piragüismo, la Escuela Placentina, olvido que deben estar entrenando un montón de chavales en las instalaciones de La Isla. Ahora me pregunto ¿es que no quiero al piragüismo, o es acaso que he recibido un auténtico varapalo?. No querer al piragüismo sería olvidar una parte muy importante de mi vida; por nada renunciaría a este mágico mundo, por lo tanto he recibido un auténtico varapalo, porque cuanto mas pienso en este tema mayor es mi asombro e indignación.

Voy a relatar unos hechos y antes de ello quisiera exponer un poco mi vida dentro del piragüismo, para aquellas personas que no me conocen llevo algo mas de 20 años dentro de este deporte, desde el año 1976, he ocupado diferentes cargos en la federación Autonomi-

ca, antes regional y en la Federación Española. En todo este tiempo he conocido a personas con auténtico brillo y por el contrario, también he conocido a auténticos pájaros, por ser suave con su definición, con los primeros me une una amistad sincera, de los segundos no se donde están.

Durante todo este tiempo nadie en toda España me hizo una faena como la que he recibido de la Escue-



la Placentina de Piragüismo, en mi propia tierra.

Seré lo mas exacto posible: El día 29 de junio, sábado, en las instalaciones de Trasona (Asturias) está parado un autobús con casi todo el equipo de la Comunidad Extremeña, faltan tres componentes de la Escuela Placentina, han terminado las pruebas y casi todo el mundo quiere ir a descansar, pero faltan estas personas, después de mu-

chos ruegos, se pone en marcha el autobús al completo.

¿Que pasará que tardan tanto tiempo en llegar estas personas?, omito sus nombres, creo que son los hechos lo mas importante.

Termina el Campeonato de España por Autonomías y con un sexto puesto todos los extremeños debemos estar mas que contentos (gracias palistas) sois lo mejor de nuestra tierra y como decía nuestro paisano Chamizo, poeta el, para mas señas, **los teneis pero que muy bien puestos**, mujeres y hombres, gracias nuevamente.

Pasan dos días y el 3 de julio recibimos -recibo- el varapalo; la Escuela Placentina da de baja a parte de su equipo, para que puedan fichar por el club que deseen, no salgo de mi asombro, llamo a la Federación

Española y me confirman que es autentico, el pasado día 29 de junio presentaron un escrito solicitando la baja en el club para que puedan fichar por el club Breogán de El Grove. Ya queda justificado el retraso de estas personas en llegar al autobús.

Una vez consumado todo este proceso, quisiera hacer unas preguntas pues no puedo ocultar mi enorme interés por ellas.

¿Como se puede solicitar y por supuesto firmar un documento solicitando la baja de unos deportistas que están defendiendo los colores de Extremadura en el Campeonato de Autonomías sin tan siquiera haber concluido, para firmar por un club de diferente autonomía?. ¿Donde está la ética?.

¿O acaso esta se vende o se compra?.

¿Es que acaso los extremeños tenemos que seguir emigrando, para ser servidores en otras tierras?.

O por el contrario ¿debemos de luchar con todas nuestras fuerzas para conseguir una Extremadura, mas fuerte, mas grande y lo mas importante mas respetada?.

¿Diganme señores de la Escuela Placentina, como puedo pedirles una subvención para unos deportistas que han sido vendidos a otro club? y estando hablando con nuestra Dirección General de Deportes, yo francamente no encuentro ningún tipo de explicación para defender esta petición.



Nada tengo en contra de cualquier club gallego y por supuesto por la maravillosa Galicia, sería un mal nacido, si tuviera algo en contra de ella, un hermano y toda su familia viven en Santiago y de nacimiento extremeño piensan y sienten Galicia.

Es curioso, empecé esta el día 21 del pasado julio y la estoy acabando el 2 de agosto, y veo con gran disgusto como unos deportistas extremeños defienden los colores de un club gallego, es más, dos chicas de Plasencia han sido subcampeonas de España en K-4, con

otras dos gallegas, y ahora me pregunto ¿la historia dirá que fueron subcampeonas de España por un club gallego o por la Escuela Placentina?.

Quisiera no caer en el vacío de una lectura sin más, voy siendo mayor y las fuerzas me flaquean y puedo decir que mi llegada nuevamente a la Federación Extremeña, ha sido de una forma accidental. En unas declaraciones que hice a Piragüismo de las Autonomías, o bien mis palabras no se interpretaron como era mi deseo o yo no supe expresarme como quería hacerlo, lo cierto es que aparecieron estas y venían a decir que la Federación Extremeña no estaba funcionando bien, hoy tengo que reconocer que mis antecesores tenían toda la razón y les pido perdón públicamente porque con temas como el que acabo de exponer es mejor irse a casa.

Rafael Soriano Blazquez

piraguas CUESTA

Marca Original CUESTA ● Marca Registrada 1951

Vega de Llovio s/n

33560 - **RIBADESELLA** (Principado de Asturias) ESPAÑA

☎ (98) 586 01 82 - 586 05 26 - 585 76 37

Si desea piraguas fabricadas por verdaderos profesionales con más de 40 años de experiencia, si desea piraguas de renombrada calidad, si desea piraguas que logren medallas Olímpicas y Campeonatos Mundiales, si desea modelos de piraguas que desde España se han exportado a todo el mundo, las encontrará en CUESTA-RIBADESELLA (Asturias).

- Últimos modelos del mercado
- Últimos diseños
- Últimos materiales -Carbono-Resinas Epoxidicas para pista
- Curado al horno Carbono-Kevlar semirrígido para descenso
- Últimos modelos de palas en revolucionarios materiales
- Su pala y su piragua a su medida
- No se exponga a experimentos de aficionados y fabricantes no reconocidos. Entre otros fraudes evitará graves lesiones
- Todas las piraguas tienen las puntas afiladas, pero piense que con la misma fuerza no todas se deslizan a la misma velocidad



La evaluación de pre-temporada comienza con una descripción de los resultados y rendimientos del año anterior. Está ampliamente aceptado que el resultado de la competición es lo que mejor describe el rendimiento general. El "valor" puede representarse mejor situando los valores del rendimiento medidos con el cronómetro, en una gráfica. En muchos casos, se emplea un valor medio por semana o por mes, etc. Esta "curva de rendimiento medio contra el reloj" puede ser bastante sensible por sí misma para reflejar las insuficiencias o las fuerzas del atleta que se trate. Un contraste útil puede ser el trazar los resultados planificados contra los obtenidos en función del tiempo. Tales cuadros pueden formar las bases para valorar los resultados del año anterior y simultáneamente pueden ayudar a establecer el nuevo "valor" para la temporada que comienza.

Unos resultados satisfactorios o un rendimiento mejor que el planeado sugerirá una armonía entre:

1. Los componentes de la actuación (capacidad física, habilidades técnicas y téticas, etc.), y
2. entre la estructura del rendimiento o performance y la del plan de entrenamiento (periodización, ciclos de entrenamiento). Esto implica también que los métodos de entrenamiento empleados estuvieron directamente relacionados con el nivel de entrenamiento del atleta.

Para elevar el nivel de rendimiento durante la temporada que llega, es improbable que una modificación drástica o una remodelación de las unidades de entrenamiento o de los componentes pueda producir un "cuántum" de aumento en el rendimiento. Los cambios drásticos en la estructura del estado físico de un atleta pueden originar una desarmonía entre su capacidad y su técnica. Pueden ocurrir situaciones excepcionales con atletas olímpicos o con competidores muy experimentados, cuyo programa podría deberse reconstruirse después de muchos años de fracaso o de éxito. Frecuentemente, los atletas olímpicos utilizan un programa anual postcompetitivo que contiene entrenamientos de volumen y de intensidad significativamente reducidos. Tales modelos de preparación pueden salir de la observación de que un componente de entrenamiento "más débil" puede compensarse por otro componente "más fuerte". Sin embargo, estos cambios bruscos en la preparación no están todavía investigados ni justificados. Tipicamente, los cambios bruscos e inesperados en componentes del entrenamiento (volumen, intensidad, desarrollo de capacidades técnicas o --

tácticas), pueden tener como resultado una actuación poco deseable.

ESTABLECIMIENTO DE METAS

Ningún proceso pedagógico puede avanzar sin establecer las metas adecuadas. Por lo tanto, siguiendo una evaluación pre-temporada del rendimiento obtenido el año anterior, el siguiente paso es establecer los objetivos a corto y a largo plazo. El establecimiento de metas es efectivo sólo si se proporcionan las salidas apropiadas para el control, retroalimentación y regulación. La controlabilidad de los objetivos es un criterio importante para la consecución de estos mismos.

Las metas relativas al proceso de preparación son documentadas verbalmente y si se hacen en forma escrita se emplean instrucciones e índices numéricos. En otras palabras, los objetivos son el resultado previsto para el proceso de entrenamiento y se basan en la experiencia y en suposiciones.

El procedimiento para establecer metas debería verse desde el punto de vista didáctico. Por consiguiente, los planes de entrenamiento deberán orientarse hacia la meta más que al contenido o al método. La finalidad de la preparación del entrenamiento no es completar o realizar tareas de menor importancia, sino de alcanzar las metas finales del atleta. Por ello es suficiente el "ejecutar" meramente las rutinas diarias mientras se pierde de vista la perspectiva del proceso completo de entrenamiento.

De acuerdo con la práctica tradicional, la construcción de un plan de entrenamiento anual comienza con el uso del calendario por el entrenador para asignar la periodización básica de la carga de trabajo. El establecimiento de metas viene después. Por ello, el contenido de los periodos de entrenamiento y los métodos aplicados con independientes de los objetivos. Tales planificaciones defectuosas pueden producir eventualmente alguna buena actuación, pero frecuentemente estos programas ignoran al atleta o al equipo y carecen de todo sentido pedagógico.

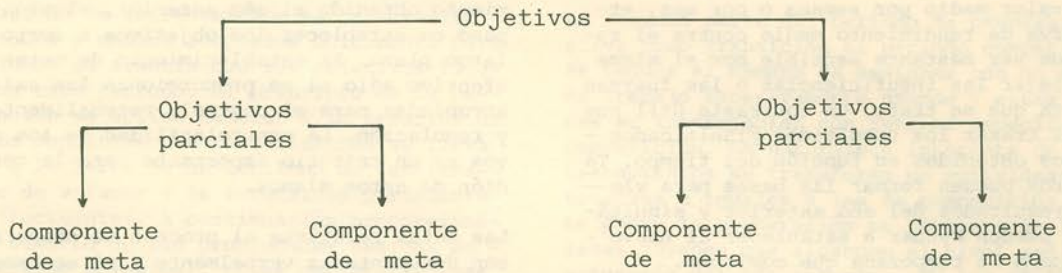
La construcción de un plan orientado hacia una meta determinada puede ilustrarse según lo siguiente: Tomemos el ejemplo de un saltador de esquí. Supongamos que se espera de él que complete un total de 200 saltos durante la temporada. La modificación de este número a 250 es cuestión de métodos de entrenamiento y de pericia. No obstante, si se asocia el aumento del número de saltos con un determinado objetivo, entonces los métodos y medios que se emplean --

se convertirán en una meta orientada.

Un programa orientado a una meta determinada - es el que considera primero los objetivos principales y después establece los medios y los métodos. En contraste, un programa "orientado al contenido" determina qué tareas se han de -

cer las metas es el de deducción lógica. En la Figura 1, se representa un modelo simplificado. Una meta puede designar un determinado nivel de actuación, de resultado, o de tanteo. - Un objetivo parcial se puede referir a determinadas condiciones previas o circunstancias que permitan al atleta alcanzar la meta máxima. Un

Figura 1 JERARQUIA DE OBJETIVOS



ejecutar. En este caso, sin embargo, la determinación del verdadero contenido del programa del ejercicio es incierta y está separada de las metas fundamentales.

componente de meta se refiere a un elemento operable del proceso de entrenamiento. La comunicación y cooperación entre atleta y entrenador se pueden aumentar si se implica al atleta en el procedimiento de establecer metas.

Uno de los métodos fundamentales para estable-

Cuadro 2 JERARQUIA DE OBJETIVOS

Meta principal	Hacer un salto de 80 m. demostrar estabilidad y confianza en sí mismo al saltar.			
Metas parciales	Mejorar condiciones físicas	Mejorar trabajo en el aire y caída	Mejorar componentes de la destreza	Mejorar la actitud mental para competiciones
Componentes de meta	Mejorar fuerza máx. potencia de salida, reactividad de las piernas	Modificar trabajo de brazos	Práctica independiente del trabajo en el aire	Identificación con el programa de entrenamiento
	Mejorar flexibilidad articular de extremidades inferiores	Caída retardada. Uso de enfoques más cortos	Adquisición de nuevos movimientos en el aire usando gimnasia	Ejecución consistente de todas las rutinas

PERIODIZACION

El programa de entrenamiento es un reflejo particular del calendario. Hay una secuencia predeterminada de sesiones de entrenamiento y de competiciones. Por lo tanto, la tercera etapa del diseño de un programa anual es la concatación de los eventos deportivos, por ejemplo la periodización. En esencia, su cometido es asignar metas parciales o máximas a ciertos periodos de tiempo: determinar el contenido y los métodos que hay que emplear durante esos periodos.

El procedimiento de planificación se basa y se origina en el programa anual de un determinado deporte. En este contexto, la periodización no es otra cosa que la secuencia de ciclos de entrenamiento, de acuerdo a unidades de tiempo. Estas unidades pueden ser un año, medio año, un mes, etc.

La periodización como método tiene una historia de tres décadas. Nádori (1962) asoció tres etapas a la periodización: la fundación o periodo pre-temporada, el periodo de mantenimiento, y el periodo de transición. Matvejev (1966) propuso análogamente la terminología de periodo de preparación, periodo de competición y periodo de transición. Estos tres esquemas conceptuales se han propugnado en la literatura de la metodología de entrenamiento deportivo.

Matvejev (1966)

Periodo de preparación
Periodo de competición
Periodo de transición

Nádori (1962)

Fundación o Periodo de pre-temporada
Periodo de mantenimiento
Periodo de transición

Las limitaciones de estos sistemas se pusieron en evidencia en los años 60, debido a que se limitó su aplicación a las llamadas "pruebas cíclicas" tales como carrera, ciclismo, natación, etc. Para construir esquemas similares para juegos de balón, deportes de lucha (esgrima, boxeo, lucha grecoromana, judo, etc.) o para levantamiento de peso, se habría necesitado experimentación y observaciones previas. En ese mismo tiempo también se vió claro que los procedimientos de periodización eran aplicables a la preparación de atletas de alto nivel y se propusieron modificaciones fundamentales para los jóvenes, los principiantes o para atletas de más baja clasificación. Las primeras versiones de periodización asumieron alteraciones básicas en la capacidad física y se hipotetizó el caso de tres etapas distintas:

- Adquisición de capacidad física.
- Mantenimiento de la capacidad física, y
- Deterioro de la capacidad física.

Otros supuestos pertenecientes a la periodización eran que la duración de cada periodo de entrenamiento está muy individualizado y especificado para las diversas competiciones. También se supuso que el nivel de capacidad física y su "nivel de mantenimiento" aumentaba gradualmente de un año para otro.

Estos modelos han propuesto el uso del entrenamiento en volumen y en intensidad como los mayores determinantes que influyen en las condiciones físicas. El instrumento para alcanzar las metas es el empleo de rutinas de ejercicios generales y específicos de competición.

El periodo de competición está precedido por el periodo de fundación. Según Matvejev (1972), este periodo puede durar de cuatro a cinco meses. El objetivo es aumentar la capacidad física y simultáneamente mantener el nivel inicial de forma deportiva a un nivel relativamente elevado. Las competiciones o encuentros de menor importancia no impiden los progresos. En algunos encuentros las competiciones prematuras son inevitables, ya que ciertos deportes necesitan la participación en competiciones o encuentros de práctica a lo largo de toda la temporada.

El entrenamiento de volumen y de intensidad sigue un patrón previamente determinado: el entrenamiento de intensidad máxima y bajo volumen es típico durante las competiciones importantes, mientras que un gran volumen de entrenamiento a más baja intensidad es deseable durante el periodo de fundación o de pre-temporada. Así, el entrenamiento de volumen e intensidad sigue un patrón reversible: un incremento en intensidad viene acompañado de una disminución del volumen de entrenamiento. Es un principio ampliamente aceptado el que el pico de forma esté regulado por la intensidad del entrenamiento.

Unos máximos demasiado prematuros durante la temporada producen dificultades en la solidificación de esta forma máxima. Para ser capaz de solidificar y mantener una alta intensidad de entrenamiento, se han de realizar tareas de gran volumen de entrenamiento para establecer una base para la resistencia.

Durante la primera parte del periodo de fundación se necesita un volumen máximo de entrenamiento. Este intervalo se debería dedicar al perfeccionamiento de las capacidades físicas fundamentales. La segunda mitad del periodo de

fundación o sesión pre-temporada requiere que el atleta ejecute ejercicios de rutina con características específicas de su competición. (Estos son los llamados "ejercicios especiales" o "rutinas específicas de competición"). Si se incorporan competiciones en el programa durante la pre-temporada, tiende a elevarse la intensidad global del entrenamiento.

Cada periodo de entrenamiento se caracteriza por métodos y medios adaptados únicamente para el periodo, en armonía con los objetivos fijados para este periodo. El principio de la periodización se aplica también a la creación de la forma deportiva. La periodización se lleva a cabo a lo largo de un continuo de entrenamientos de volumen y de intensidad permanentemente fluctuantes. A continuación proporcionamos un sumario de las propiedades básicas de cada periodo principal. Estas características han sido descritas durante las dos últimas décadas. En la sección final se seguirá una evaluación crítica.

PERIODO DE PREPARACION

Matvejev (1966) sugirió que el periodo de preparación se divida en dos secciones separadas, de acuerdo con la carga de entrenamiento empleada. Nádori (1962) propuso el referir estos intervalos como de "formación" o "configuración". Por consiguiente, los principales objetivos para los periodos de preparación son los siguientes:

- 1) Creación de los fundamentos de la capacidad de actuación física mediante el
- 2) perfeccionamiento de la capacidad (destreza) física y coordinativa.

Matvejev sugirió también que la naturaleza de la preparación y del acondicionamiento debería ser "general" durante este periodo. Este principio implica que los métodos y la preparación específica de competición ya no se utilicen, sino que se reserven para el periodo previo a las competiciones. En esta etapa el objetivo no puede ser el adquirir aumentos absolutos en capacidades motoras particulares; más bien se necesita un perfeccionamiento relativo de cada uno de los componentes de la capacidad física. El perfeccionamiento de un único componente, por ejemplo, la fuerza muscular, puede dar como resultado efectos negativos. Durante el periodo de acondicionamiento básico, debería ponerse el énfasis en generar interacciones favorables entre los diversos componentes de la capacidad física.

Matvejev (1966), Harre (1975) y Nádori (1981)

han señalado que unos cambios globales en cualquier test de rendimiento, durante la primera parte del periodo de fundación, vaticina unos logros competitivos mediocres. Estas autoridades afirman que los entrenamientos de volumen e intensidad muy bajos durante la pre-temporada conducen inevitablemente a una forma deportiva inestable durante la temporada.

La segunda parte del periodo de preparación sirve como transición al periodo competitivo. Se reduce el número de sesiones con un volumen de trabajo excesivamente grande y estas sesiones se intercambian con rutinas específicas de competición. La naturaleza inherente de los entrenamientos se transforma en actividades intensivas o iguales a las de competición. En este punto la preparación se requiere de los atletas jóvenes que alcancen el nivel medio de actuación del año anterior. En los adultos se controla el perfeccionamiento deseado por medio de elementos de tests específicos de competición.

PERIODO DE COMPETICION

Generalmente, el periodo de competición se divide en dos secciones. El espacio de tiempo entre los dos intervalos, dedicado a la recuperación o "puesta a punto" es de unas dos o tres semanas. Naturalmente, la estructura y composición de la temporada depende mayormente de las características específicas de la competición, del calendario internacional o nacional, o de otras circunstancias. El factor primordial para el entrenador es el encajar los rasgos de personalidad de su atleta dentro de las características especiales de las competiciones.

El objetivo principal es mantener, con las mínimas fluctuaciones, la forma deportiva ya adquirida. En sabido que unos cambios en los diversos componentes de la capacidad física (por ej. fisiológico, psicológico, motor, o antropométrico) pueden influir drásticamente en la forma deportiva. Por esto, es por lo que la definición de la forma deportiva se refiere a un "nivel óptimo de capacidad física" con algunas fluctuaciones permisibles en su entorno. Se acepta también que las competiciones o encuentros en sí, son los medios más efectivos de crear la forma deportiva.

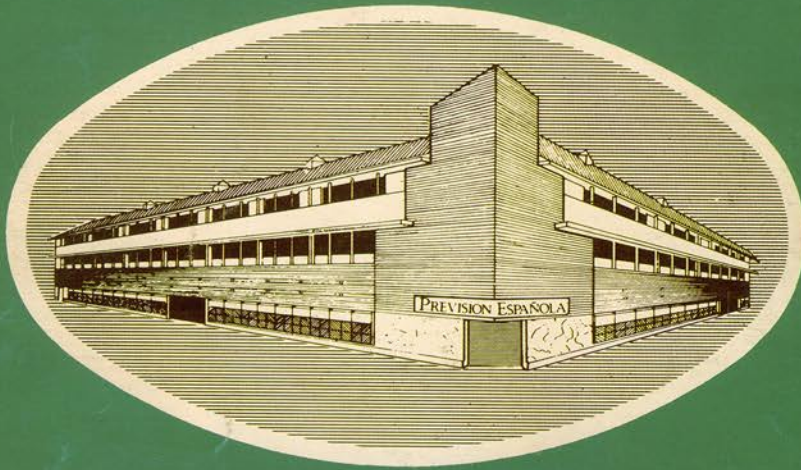
Próximo capítulo:

- ETAPAS DE PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO - -
(Continuación)



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

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

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

100 AÑOS A SU SERVICIO

UNIDOS POR LA FUERZA.

Apoiando al Equipo Olímpico.
Impulsando el Piragüismo Español
hacia el 92. Hacia una nueva meta.

Es el final de un largo recorrido.
El principio de un trayecto inolvidable.
Juntos vamos a llegar muy lejos.



PATROCINADOR DEL EQUIPO OLIMPICO ESPAÑOL DE PIRAGÜISMO.