

# AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

al Piragüismo  
**COPA STADIUM**

En Mechelen, primer examen olímpico  
**ORO, PLATA Y BRONCE**

Amigos del Remo Caja Rural, mucho mejor  
**NOVENTA DE CAMPEONATO**

En pista

## Medalla de oro en K-4

# SERIAS ESPECTATIVAS

## Juanjo y Juan Manuel, en su línea, dos medallas mas

Poco a poco el equipo se va definiendo, el trabajo es espléndido y la moral alta, en la primera confrontación internacional las cosas han rodado bien para nuestros palistas.

### Goyo, Alberto, Miguel y Cabezas, a lo mas alto del podium

La Internacional de Mechelen ha batido su récord en este año olímpico, cuarenta y un países se dieron cita en esta regata, la más fuerte del principio de cada temporada y que en esta ocasión puede superar toda previsión.

Al atractivo implícito que encierra en si mismo el canal de Hazewinkel, se añade en esta ocasión ser prueba puntuable para la World Cup, especie de liguilla individual que definirá a los mejores barcos tras el computo de Mechelen, Szeged y Duisburg, tres grandes éxitos clásicos del calendario internacional.

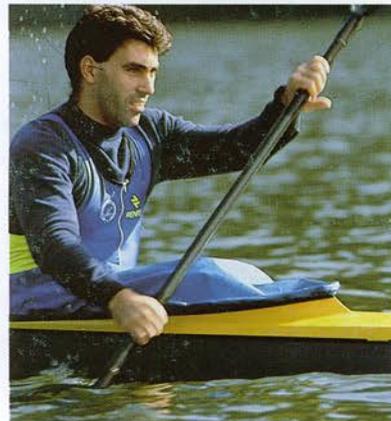
La regata a nuestros colores no la puedo ir mejor, oro en K-4, plata y bronce en K-2 y todo el equipo en finales, salvo deslices.

Sobre mil metros, en K-1, España no llegaba a las finales, salió **Jesús Martínez** y se quedaba en semifinales con 3.41.47, no corrió mal el asturiano pero los hay que vuelan, ganó el noruego **Holmann** en 3.33.51.

En canoa, el lituano **Klementiev** se impuso a todos los grandes de la modalidad, **Alfredo Bea** fue quinto en una buena carrera quedando a cinco segundos del vencedor, mientras que el sevillano **Barea** quedaba descolgado en semifinales.

mo y no dejan opción si no apareces como favorita en la línea de salida.

**Juanjo y Juan Manuel** siguen impertérritos su camino, llegaron a la final y se colocaron terceros, detrás de la pareja alemana y de los americanos. Inmediatamente los italianos colocaron dos embarcaciones, lo que habla por si solo del potencial de la escuadra zurra, 3.15.55 hizo la pareja española.



En el K-1 femenino **Ana Pena** no pudo pasar de semifinales, el plantel internacional de chicas es fortísimo.

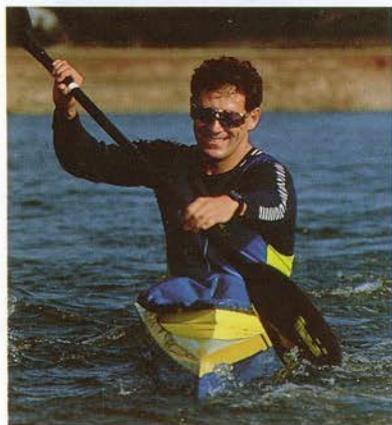


**Mechelen, primera puntuable para la World Cup**

**liguilla que completan Zseged y Duisburg, donde también compite nuestro equipo.**

En canoa ganaron los daneses **Nielsson** y **Fredriksen**, mientras que **Narciso** y **Areal** ocupaban la última plaza de la final, lejos del mejor tiempo, mientras que la pareja **Bea-Raúl** se quedaban en semifinales.

Juanjo y Juan Manuel continúan demostrando su categoría mundial. En general todo el equipo tiene un buen nivel. Las fotos son de Javier Soriano.



Sobre mil metros en K-4 **Goyo**, **Alberto Sánchez**, **Miguel García** y **Cabezas** fueron séptimos, su espléndido tiempo de tres minutos ramplones no fue suficiente para acercarlos al podium. Luego, sobre la distancia corta se sacarían la espina i... y de que manera!. Superaron a todos con ganas, fuerza y mucho coraje. Oro en el mítico K-4 es una hazaña que les confirma en

la buena línea de trabajo que llevan.

En el resto de las pruebas, **Goyo** quedaba octavo en el K-1, ganaba el americano **Bellingham**, en canoa **Barea** resultaba descalificado por chupar ola y **Areal** descolgado en semifinales, mientras que en parejas, **Narciso** y **Miguez** eran igualmente descalificados por el mismo feo vicio y **Bea** con **Raúl** se colocaban séptimos en una final que se adjudicaban los daneses voladores.

Por 20 céntimas se les escapaba el primer puesto a **Juanjo** y **Juan**

mejores en la suma total de puntos.

De momento Francia va a la cabeza, con 353 puntos y España ocupa la posición decimocuarta. Por modalidades en kayak somos cuar-

---

## En canoa solo **Alfredo Bea** se acercó al podium. **Belén**, **Ana Penas**, **Luisa** y **Joaquina** a finales en K-4

---

**Manuel** en su distancia, ganaron los daneses **Nielsen** y **Staal** en 1.30.92, todo un carrerón que vaticina una lucha olímpica de lo más encarnizada por ceñirse los laureles en Castelldefels.

Las chicas en K-4 llegaron a la final, no lo habían conseguido en K-2 ninguna de las parejas preparadas pero **Belén**, **Luisa**, **Ana** y **Joaquina** realizaron una buena carrera en esta prueba que ganó la tripulación china.

tos detrás de americanos, italianos y alemanes.

En canoa ocupamos la decimoprimera posición y entre las damas somos los 14.

**J. R. Inclán**

---

## World Cup

---

Con Szeged y Duisburg, Mechelen configura la copa del mundo clasificación final que se adjudicarán los



 **RENFE**

Patrocinador Equipo Olímpico Piragüismo

*Esta federación*

## ¡ ENHORABUENA !

Es un reconocimiento al trabajo de muchos durante todo un año; un premio al piragüismo que lucha, al que se ilusiona, que vence y al que ni siquiera lo intenta, por eso una gran mayoría puede sentirse orgullosa de esta distinción y felicitar por el año vivido. Es el premio de todos.

Más de setenta firmas avalaron la candidatura de la Federación Española ante el jurado en una nominación a la que concurrían instituciones públicas y privadas, medios, asociaciones y entidades de interés público buscando el reconocimiento a su labor de difusión deportiva.

Finalmente catorce votos a favor de la F.E.P., dos a favor del programa Estudio Estadio y una abstención, la de nuestro presidente, que considerándose juez y parte no votó, a pesar de tener derecho como integrante del jurado.

Al Premio Príncipe Felipe, concur-



# PREMIO NACIONAL DEL DEPORTE 1991

## A la Federación Española de Piragüismo

rían los mejores atletas del año, Juanjo y Juan Manuel eran, consecuentemente, candidatos destacados pero al final fue Zubero re-

Fue una gran fiesta de todo el deporte con una distinción entrañable al piragüismo, algo que nos recuerda el esfuerzo de muchos y la necesidad de seguir avanzando.

### El Rey entregó la Copa Stadium a la federación en el transcurso de la gala anual

conocido y merecidísimo, por solo dos votos el que se llevó la distinción. Indurain, figura destacada del ciclismo que concurría al certamen se clasificó en tercera posición compartiendo un podium de figuras de primera fila.

Solo unos días después S.M. El Rey hacía entrega de los premios en el Palacio de Oriente, a los galardonados. Por la federación lo recogió su presidente Pachi Perurena, pero estuvo acompañado por una nutrida representación que

# Editorial

## AYUDA

Con seis meses vencidos de calendario aún no se tiene clara la subvención oficial que recibiremos del Consejo Superior de Deportes.

Salvaguardado el equipo nacional que tiene garantizado el presupuesto necesario para desarrollar toda la planificación del año, vía A.D.O. y directamente de los presupuestos del Estado, el resto de la actividad contempla una nebulosa realmente preocupante.

El silencio en estos terrenos no es bueno y los pocos mensajes que llegan son advirtiendo de drásticos recortes. Tras el esfuerzo de los últimos años, la política deportiva del país no parece dispuesta a mantener las actuales estructuras federativas y considera que deben ser los propios usuarios quienes carguen, en buena medida, con el coste de su actividad.

El cambio, radical, puede llegar a resquebrajar las estructuras tradicionales de nuestro deporte si no se aplica con la prudencia que el caso requiere y el apoyo de todas las instituciones y leyes.

Hacer rentable una federación donde los recursos propios son mínimos, donde el taquillaje y los derechos de televisión no existen, no parece ser tarea fácil.



## AGUAS VIVAS

Revista de la  
Federación Española de Piragüismo  
MARZO - ABRIL 1992 - Nº 121  
EDITOR: Federación Española de Piragüismo  
Cea Bermúdez, 14-1º, 28003 MADRID  
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán  
PORTADA: Javier Soriano  
IMPRIME: Gráficas Del Caz  
Enrique Velasco, 12 apdo. - 28038 MADRID  
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

configuraban piragüistas, técnicos, administrativos y Junta Directiva, algunos de ellos identificados desde el principio con la candidatura como fuera **Wences** y **Llamedo**, que trabajaron con entusiasmo en los prolegómenos y no dejaron de pegarse en los postres.

## Ojo con Tráfico

El nuevo reglamento general de circulación dicta que **la carga no sobresaldrá de la proyección en planta del vehículo**, con todo lo que ello afecta a las piraguas.

En los vehículos destinados exclusivamente al transporte de mercancías, pueden sobresalir dos metros por delante y tres por detrás, si el vehículo utilizado tiene una longitud superior a cinco metros. Si es inferior, la carga solo puede sobresalir un tercio por delante y otro por detrás.

Todo ello entra en vigor a partir del 15 de junio y como quiera que supone un fuerte revés al piragüismo nacional en todos sus desplazamientos, se ha solicitado desde la federación, a través del C.S.D., medidas de excepción que no afecten a nuestros pistoleros.

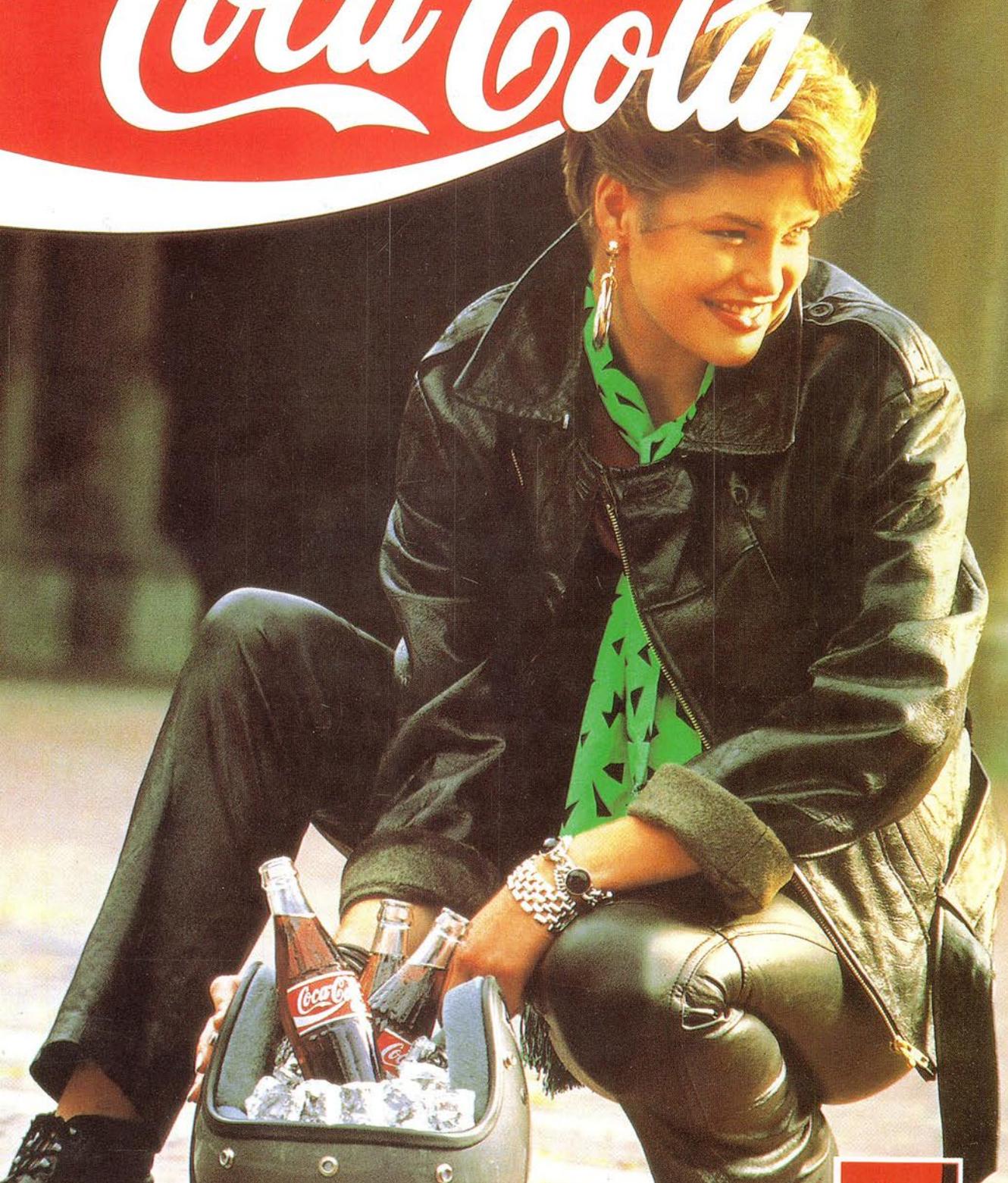
De momento, la flota piragüística queda paralizada en su gran mayoría

## Preparativos

Todo el equipo arbitral que está seleccionado para asistir a los Juegos Olímpicos en la modalidad de slalom acudió al canal de La Seu d'Urgell para probar el sistema de cronometraje y penalización que Seyko tiene instalado y que definitivamente ya funciona. Durante dos días se identificaron con sus puestos de arbitraje y con el sistema de control. Para practicar contaron con la flor y nata del slalom mundial, lo mejor de 16 selecciones entrenaban en ese momento en el canal y España definía equipo olímpico. Son los últimos preparativos.



# Coca-Cola



i Coca-Cola es así!



## Canarias, al fin.

Era la última comunidad que quedaba por regular la constitución y funcionamiento de sus federaciones deportivas y al fin salió el decreto; fue el seis de mayo y pone en marcha el principio del fin. Así todo queda en orden.

Enhorabuena

## Nuevo Técnico

**Juan Carlos Vinuesa** es el último fichaje de la Dirección Técnica, nacido en Zamora en 1962, y licenciado en Ciencias Biológicas por la Universidad de Salamanca, consiguió el título de entrenador nacional por la E.N.E.P. en 1989, durante diez años ha venido trabajando co-



mo técnico en la Escuela Zamorana y en los dos últimos ha sido responsable de la canoa en el Club Piragüismo Zamora, con resultados espectaculares que hablan por sí solos.

A nivel autonómico fue nombrado entrenador de la modalidad de canoa en el Centro de Tecnificación de Castilla y León, uno de los mejores valores nacionales de la especialidad, en 1989. Ahora es entrenador nacional del equipo junior puesto al que acudió cuando surgió la posibilidad sin pensárselo dos veces, con toda su ilusión y capacidad.

Experto y trabajador, se confía plenamente en sus resultados, el apoyo lo tiene de todos.

Juan Carlos entrenador nacional

*Gente insólita*

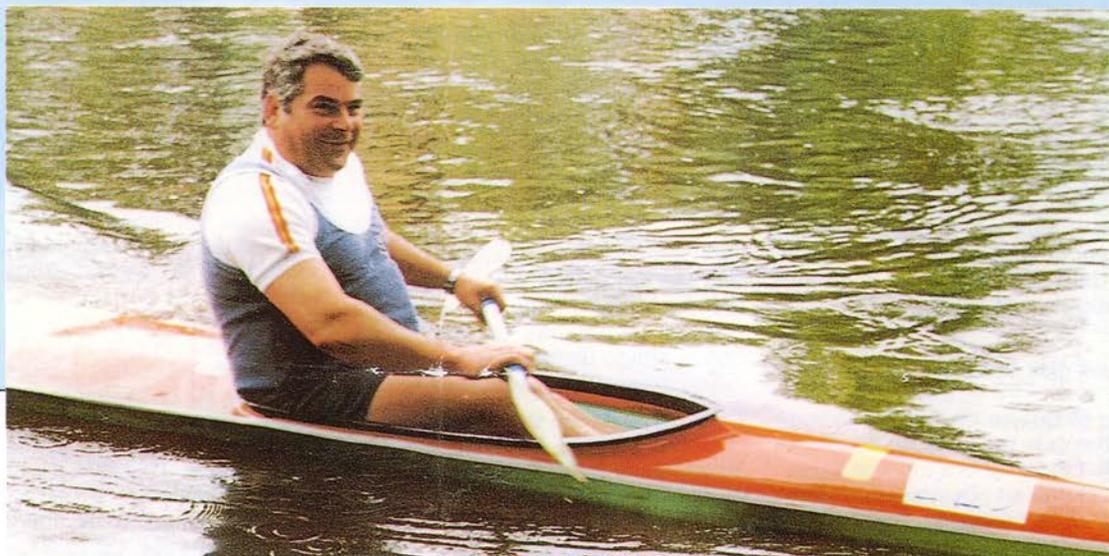
## Emilio Llamedo HOMENAJE A TIEMPO

Entusiasta y entrañable, actual motor del Sella, el presidente del piragüismo asturiano recibió su merecido reconocimiento y el aplauso de todos, en su feudo con el respaldo nacional.

El Grupo de Amigos de Parres le concedió la insignia de Oro, en Arriondas, por su dedicación al deporte, fue el pasado día 3

de abril y contó con el calor popular de cuantos le conocen y saben de sus desvelos por la piragua y sus atenciones hacia todos.

Nuestra felicitación.



## Operación 2.000

# CAMPEONES A LOS 16 AÑOS

A partir de este número de Aguas Vivas y dentro del Programa 2.000 comenzaremos una nueva dedicada exclusivamente a aquellos futuros valores del piragüismo nacional.

Comenzamos hablando de este último campeonato de España de invierno celebrado el 4 y 5 de abril, en Madrid. Los protagonistas de la jornada fueron: **Antonia Romero Gonzalez**, campeona de España, con 21'47" llegó por delante de **María Rodríguez** y **Rosario Calvante**. **Miguel Angel Fernández García**, campeón de España en kayak, que con 20'06" ganó al sprint a **Emilio Merchán**

y a **Antonio Peña**, y **José Manuel García Dios**, campeón de España en canoa, con 22'36" aventajó en varios segundos a **Gustavo Pérez** y a **Jose M. García**.

Cada vez que clavaba la hoja en el agua saltaban chispas de energía y sacrificio. **Antonia Romero** nació el



*Opiniones*

**Replicando, que es gerundio...**

## ¡CAAACHIIS...! ¡JESUS!

### Guerra y Paz

Mira por donde alguien, a quien en una ocasión le dije que le encontraba cierto parecido físico, y que podía ser el doble de D. Eleuterio Sánchez, destapa el **tarro de los truenos** y me asigna un puesto de churrero en caseta de feria..., si al menos hubiera sido churrero de la EXPO..., pero no, tiene que ser con el olor y mugre de una caseta de feria..., ¡Ay Jesús, Jesús...! Como se nota de tus colaboraciones en revistas del corazón y te gusta oler a yupi..., esta no es tu federación hombre, la tuya sin lugar a dudas, es la de Golf, Polo, Tenis, Vela, Aeronáutica...

### Buenos días tristeza

Luego te quejas de que reivindicamos tiempos pasados como mejores. Si. Cierto. Sobre todo en cuanto concierne en humanismo y atenciones en la ventanilla. Somos muchos los que echamos de menos la

exquisita amabilidad del Sr. Rojo y Sr. Calleja.

### La caída de los dioses

Tu me traes a la memoria el pasaje bíblico del Rey Baltasar, el hijo de Nabucodonosor. El de los grandes festines de Babilonia. Hasta el día que apareció la mano misteriosa que escribió en la pared del palacio: Mene, Tequel, Ufarsin..., y el profeta Daniel le interpretó el escrito.

### El espía que surgió del frio

De ti me fascina tu habilidad para ir **con los del mercado y volver con los de la feria**. Aún recuerdo tus paseos en vísperas de elecciones con el amigo **Calvo**...

### Desaparecido en combate

Tu maquiavelismo ha sido tal, que hombres del mundo del piragüismo grandes amantes de este deporte, al que no le captabas en tu órbita

fueron borrados de forma misteriosa..., **Carlos Rojo**, **Juan Feliz**, **Marí, Calvo**, **Misioné**, **Celorrío**, **Luis Ruiz...**, y **Julio Fernández**, está lejos, en Catalunya...

### Solo ante el peligro

Yo en la asamblea, fui contra la propuesta de la federación, en la que se prohibía participar palistas en campeonatos de España, cuyos clubs carecieran de entrenadores con titulación como mínimo de entrenador general básico. Y mi defensa argumental, se basó, no tergiverses, en que ya se pasaba una criba en el campeonato autonómico y que había varios casos en que era denigrante para varios palistas privarles de asistir, por esa causa. Sobre todo clubs de localidades pequeñas. Como mi caso. Yo no tengo título, pero mis palistas han conseguido en estos últimos años, 3 medallas de oro y 2 de plata en campeonatos de España. Y ahora por decreto, pretenden prohibir a clubs con parecidas anomalías a las mías, su participación en unos campeonatos, lo consideraba injusto, como se vio por el resto de asamblearios. Dije que no pidierais tantas titulaciones al piragüismo, cuando el Ministro del Interior del Gobierno, carece de títulos acadé-

23 de julio de 1976, viven en Baldranos, Tuy y es palista del Club Penedo, Pontevedra. Empezó cuando tenía 11 años y actualmente entrena todos los días, porque ella sabe que el camino de la victoria es el entrenamiento diario. Su paleo parece fácil pero para llegar a esto ha tenido que entrenar mucho. En 1990, como infantil, se clasificó en la 5ª posición de la Copa de España. En 1991, en los campeonatos de España de invierno alcanzó el 13º lugar a 1'25" de la primera clasificada, pero su evolución ha sido tan rápida que en el campeonato de España de pista, cuatro meses mas tarde, subió al podium, en segundo puesto, en K-1 500 y 5ª en K-1 5.000 ms, resultados que le abrieron paso para estar seleccionada en el equipo de cadetes B en la concentración nacional de perfeccionamiento deportivo celebrada en agosto, en Madrid. En es-



ta concentración alcanzó no sin esfuerzo el segundo puesto en el computo general, resaltando los primeros puestos en 500, 1.000 y 2.000 metros.

Sabe lo que quiere, lo tiene muy claro y la recompensa era esta, aunque sabe a poco, y quiere mas y estoy seguro de que lo veremos.

Agarraba la pala con tanta fuerza que sus dedos se fundían en la pértiga, era **Miguel Angel**. Nació el 17 de agosto de 1976, vive en Luanco y entrena en el Club Sociedad Deportiva Gauzón, club tradicional asturiano. Empezó en esto del piragüismo a los 10 años y entrena sin parar, este esfuerzo y esta constancia le llevará a ocupar esos puestos de honor, reservados solo para aquellos que han elegido este camino.

micos, al igual que el Premier británico Mister **Majors**, por cierto veraneante de mi comunidad. Nada de Guardia como traduces tu.

### El silencio de los corderos

A veces el que alguien se revele contra el patrón y no vote lo que mandan sus señorías, da lugar a situaciones un tanto anómalas en nuestras asambleas. Me gustaría ver muchas de estas votaciones en estado secreto, sin saber que vota la poltrona, para no tener que imitarles. ¡Hasta votaron a favor la subida de cuotas y el pago de diezmos y primicias de las 3.000 ptas. por penalizar!; en contra de la propuesta lógica de **Prendes**, el gran Pelayo astur...

### Los cuatro jinetes del apocalipsis

¡Guerra a los clubs parias del piragüismo!. 167. Al margen de la Ley.

Desaparición del deporte del piragüismo en los pueblos rurales..., son los culpables que la prensa deportiva del país, dedique mas espacios al campeonato de España de colombicultura, que al de piragüismo..., si queréis hacer piragüismo vivir en los grandes núcleos urbanos..., nada de practicarlo en

aguas cristalinas donde los salmónidos y los hábitat estén aún en su estado virginal.

### Por quien doblan las campanas

Con el nuevo baremo de puntuación de pruebas subvencionadas, dando los mismos puntos a una organización de aguas tranquilas por palista, que a una de ríos, donde naturalmente es mas complicado acudir con gente inexperta y el palista ha de tener una experiencia buena, podemos dar por muerta, las pruebas de esta especialidad deportiva, ya que ríos de cierto nivel en su dificultad, jamás podrán optar a verse en los primeros lugares de subvención. Caso Alto Sella, Cares, Alto Nalón, Asón, Alto Ebro, Pisuerga de Alar, Carrión, Sil de O'Barco, etc. Los Ríos han muerto..., ¡Viva las Aguas Tranquilas!...

### Tiempos modernos

Rellene la parte contratante sus folios por triplicado, sus fichas por triplicado, sus cuotas por triplicado, sus peticiones por triplicado, sus fotos por triplicado, sus reclamaciones por triplicado, su fax por triplicado, su participación por triplica-

do..., ¡Es Ud. imbécil! le falta una póliza, vuelva mañana...

### Cinema paradiso

Las sinopsis, argumento cinematográfico que doy, es para recordarte que la mayor parte de mi vida transcurrió en una cabina cinematográfica, propiedad de la familia, nunca en una churrería..., por lo que mi experiencia en este campo es bastante amplia, así como la de taxista. Donde tenemos un proverbio que dice: ¡Lo que no sepa un taxista, lo saben dos, si no, ni Dios...!

### Epílogo

Ya con esto finalizo, como ves no me amparo en el anónimo, como te enviaron tantos antaño. Quiero despedirme con inspiración de Confucio.

**Se como el sándalo, que perfuma el hacha del leñador que le hiere...**

**Gonzalo Santos Largo. Carri**

En 1990, como infantil, se clasificó como merecido campeón en la Copa de España, ya que obtuvo el primer puesto en las dos competiciones programadas. En 1991, con 15 años, en los campeonatos de España de invierno, llegó a la meta en 10º lugar a 1'06" del primero. Similares resultados obtuvo en el campeonato de pista del mismo año, 15º en K-1 5.000 ms y 9º en K-4 500 ms, pero donde dio el gran salto fue en la concentración nacional de perfeccionamiento deportivo para los cadetes B, alcanzando el primer puesto en el ranking del 91. Las marcas más destacadas fueron 1'56" en 500 ms y 4'02" en 1.000 ms.

Erase la canoa a una rodilla pegada. Erase **José Manuel** que nació el 22 de abril de 1976. Vive en la isla de Arosa, Pontevedra y entrena en el club Piragüismo Dorna-OPP20, club gallego con categoría.



Antonia Romero, campeona de España en categoría cadete.

año. Se ve que está siguiendo los pasos de su hermano mayor **Feliciano** que también se proclamó campeón de España en C-1 dentro de la categoría Juvenil.

Vosotros que habéis comenzado de esta manera habéis recorrido medio camino, pero vuestros objetivos principales se encuentran más allá, sois los principales candidatos a vestir la camiseta de la selección en los próximos eventos internacionales.

**José Sánchez Mota**

# 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)**

# Amigos del Remo Caja Rural, nuevo título nacional

## MUCHA PARTICIPACION

### A pesar del frio, un gran Campeonato

Noventa clubs se dieron cita en el último Campeonato de España de Invierno, celebrado en la clásica zona del Pantano de San Juan que, tradicionalmente, acoge a esta competición de larga distancia y que marca oficialmente el inicio de la temporada nacional.

Frío, viento fortísimo y agua, fueron constantes de este campeonato que puso a prueba la calidad de los competidores, la pericia del equipo de rescate de la Cruz Roja y la capacidad de un equipo arbitral, bien organizado, flexible y paciente ante la adversidad climatológica.

Así las cosas el campeonato funcionó bien, con unas oficinas suficientes, pocas complicaciones en la pista y mucha ilusión entre el público expectante.

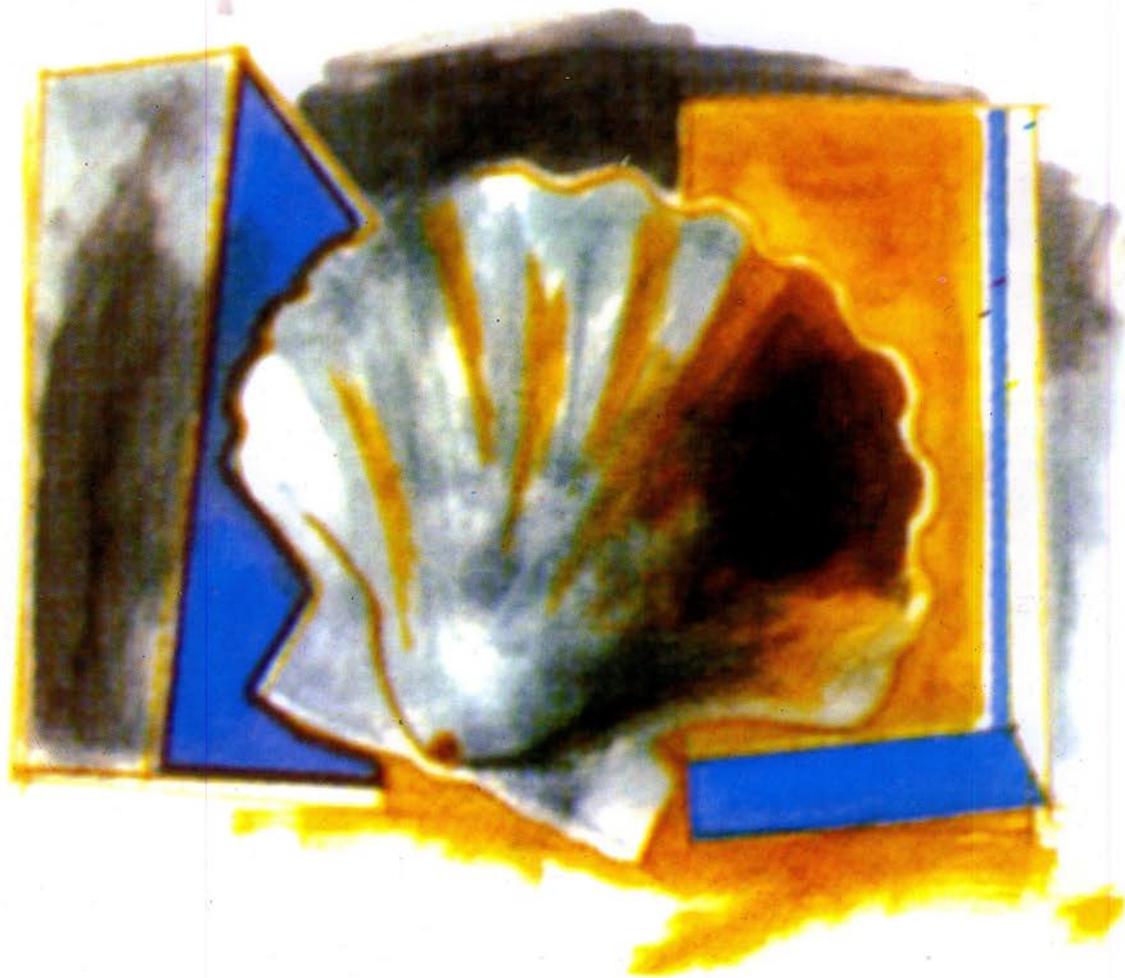
Nueve salidas, nueve títulos en juego y algunos con más de cien embarcaciones en la línea de salida. La categoría que tuvo más parti-

Impresionante esfuerzo final de Cabezas que le valió el título. Las salidas, lo mas espectacular.

Las fotos son de Javier Soriano.



# 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**

pantes fue la de juveniles en kayak, 117 embarcaciones, pero también los senior y los cadetes superan en kayak la centena de palistas. En total han participado en esta edición, 583 piragüistas.

**Andrea Iglesias**, del Santiagotarrak, fue la primera vencedora, lo hizo en la categoría juvenil, con un tiempo de 21.51.61 dejando fuera de control a nueve palistas.

**Antonia Romero**, del Piragüismo Penedo, venció entre las damas cadetes dejando a otras nueve palistas en la cuneta y en una prueba donde hubo bastantes percances.

Ciento ocho palistas se dieron cita en la salida de los cadetes, perfecta, bien controlada y muy vistosa. Miguel Angel Fernández venció en 20.06.49 provocando tras de sí un chorreo de palistas en la llegada que necesitó de más de seis minutos para concluirse, y prácticamente la mitad de ellos no puntuaron o penalizaron.

En canoa la participación cae bastante. Solo 38 palistas en la línea

aventajaba en la clasificación general por clubs a Amigos del Remo Caja Rural, Náutico de Sevilla o Piragüismo Zamora Multiópticas Ortega, que aún mantenían ilusión y cartas para acceder al podium.

una interminable cola de palista, color y particulares batallas, venció **Manuel Busto** del Villaviciosa el Gaitero, en 20.07.09, dominando, impresionando por su fortaleza, en una regata sin desperdicio, de las



de salida, con una **José Manuel García**, del piragüismo Dorna que se proclamaba campeón de España con casi doce segundo de diferencia sobre el segundo clasificado.

La jornada terminaba con las damas senior, la menos concurrida de todas con solo 29 piragüistas compitiendo por un título que al final consiguió **Joaquina Costa**, del Breogan Conservas Isabel, en apretada lucha con **Susana Torrejón**. En ese momento, el club gallego

La segunda jornada amaneció con tales inclemencias que el Comité Organizador aplazó la primera salida. Se temió inclusive por la continuación del Campeonato, y al final esta se dio con fuerte viento, olas y preocupación general. Son las inclemencias de un piragüismo ¿aguerido? y sacrificado que supera todo tipo de adversidades.

Tomaron la salida los juveniles en kayak, la mejor de todas, 117 participantes, impresionante, espectacular, inmediatamente se formó

que hacen afición y en la que cuarenta y cuatro competidores no aportaron nada a su club o incluso le quitaron puntos.

En Senior hubo más lucha, si cabe, y un **Francisco Cabezas** que se alzó con el título en un spring final ante gentes de la categoría de **Jesús Martínez, Juan Manuel Sánchez** o **Diego Blanch**. Emocionante final y 70 palistas dentro del control. Todo un récord.

Quedaba la canoa que se dejó pa-

ra el final de la jornada, en espera de que amainara el temporal?, no fue así y los canoistas se enfrentaron a la distancia con olas y ráfagas de aire fuertes y de indudable peligro para su estabilidad, tuvieron que aplicarse a fondo para salvar la distancia y derrochar coraje y habilidad para superar las olas, en junior ganaba **Feliciano García** del piragüismo Dorna y en Senior **Alfredo Bea**, del Breogan Conservas Isabel, pero todos merecieron un caluroso aplauso por su esfuerzo.



Todas las llegadas ofrecieron una espectacular lucha. En general las regatas ofrecieron un bello espectáculo.  
Fotos de Soriano, Mota e Inclán.

Fue finalmente Amigos del Remo Caja Rural el que se hizo con el título de Campeón de España, en el podium le acompañaron Breogan Conservas Isabel y Piragüismo Zamora, Multiópticas Ortega, tres grandes del piragüismo de hoy en día, que evidencia un claro predominio de Zamora sobre el resto del mapa.

J. R. Inclán

## Los del 77 también tienen su regata PARA MENORES

Tal y como se acordó en la reunión de Directores Técnicos de cada Autonomía, se ha celebrado, por primera vez, una prueba exclusivamente para todos aquellos palistas que cumplen 15 años en ésta temporada.

tran en el PROGRAMA 2000), seguido de **José Diego Portela Castro**, del Club Breogán-Conservas Isabel con 2:04 y el tercer puesto fué para **Ricardo Rodríguez García**, del Club A. Amgos del Remo-Caja Rural de Zamora. **José Bolufer** se clasificó en el Campeonato de Invierno en 12º lugar a 1:01 del primero, pero fué tercero con respecto a los cadetes de 15 años. **Gabriel Bermúdez Herbello**, del Club N. Rodeira de Cangas, alcanzó el primero puesto con 2:25 en la modalidad de Canoa, seguido de **Julio Aller Fernández** del mismo Club y de **Fernando Romero González**, del Club P. Penedo. **Gabriel Bermúdez** obtuvo el 8º puesto en el Campeonato de Invierno a 1:04 del primero, pero fué el primero de la categoría cadete de 15 años, además en la Regata de Galicia fué 1º en C-2 500 con su compañero **Julio Aller**. En cuando a las damas, el primer puesto fué para **Naiara Mendizábal Balenciaga**, del Club Itxas-Gain Kiro Elkarte con un tiempo de 2:36, seguida de **Alaitz Alberdi Manterola**, del mismo Club, y tercera **Ana Belén García Losada** del Club Náutico Ensidesa.

Esta regata tiene varios objetivos: darle al palista la oportunidad de competir en una prueba nacional especial para él, con los de su misma edad, también tiene como objetivo la evaluación del nivel de forma, la motivación intrínseca que crea el propio palista y por supuesto, la selección de los mejores para participar en la Concentración de Perfeccionamiento Deportivo que se organizará en el Embalse de Trasona.

Fuó el día 30 de Mayo cuando se celebró el control de cadetes, junto con el III Selectivo de Juveniles, con una participación escasa pero no falta de nivel. **José Bolufer Campello**, del Club Piragüismo Cullera, ganó en K-1 500 mts. con un tiempo de 2:03 (recordamos que éste es el tiempo óptimo que debe realizar un piragüista de su edad, el cuadro de los tiempos óptimos se encuen-

Por otra parte, también han destacado los cadetes de segundo año que compitieron contra juveniles. En Canoa, **Gustavo Pérez**, que actualmente se encuentra concentrado con el Equipo Nacional juvenil y **Jose Mª García Dios** que consiguió clasificarse para la final de 1.000 mts. en damas, la más destacada y con un gran futuro por delante es **Antonia Romero**, compitiendo codo a codo con juveniles de 2º año, y que entró en tercer lugar. También han destacado **María Rodríguez** e **Itziar Azurmendi**, con un 7º y 8º puesto, respectivamente.

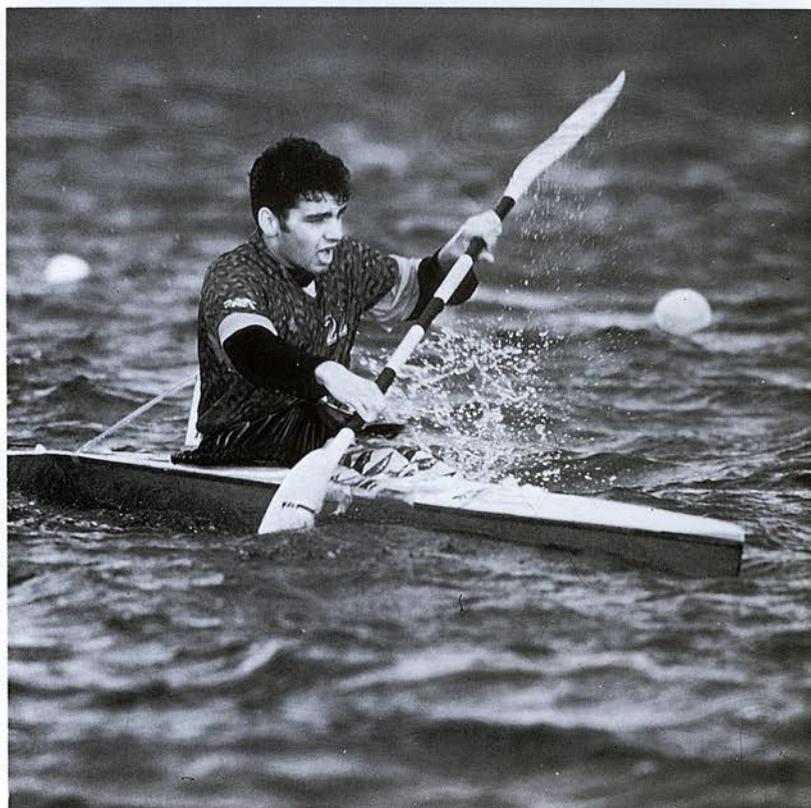
José Sánchez Mota.

# Los Campeonatos de Invierno BIEN... PERO

En la última edición del Campeonato de España de Invierno se sigue manifestando el interés de los clubs por la **participación** en los mismos. Han sido 583 los palistas

inscritos, aproximadamente el mismo número que en la edición anterior, al analizar los resultados esta participación se traduce en un 57% de palistas que entran en tiempo

	Inscritos	Puntos		
		+	-	0
Galicia	156	106	24	21
Asturias	110	69	19	14
Cast.-León	84	53	16	10
Andalucía	74	37	23	10
Pais Vasco	26	13	6	7
Madrid	25	13	8	4
Murcia	19	8	9	2
Aragón	10	4	5	
Extremadura	18	6	8	1
Ceuta	12	6	4	2
Navarra	6	4	2	
Valencia	18	8	6	1
Cataluña	8	3	1	3
Cantabria	9	3	1	3
Cast.-Manch	2	2		
Canarias	4		1	2
Baleares	2		2	
<b>Totales</b>	<b>583</b>	<b>335</b>	<b>135</b>	
<b>%</b>		<b>57</b>	<b>23</b>	<b>14</b>



de puntuación, y en un 43% de palistas que no puntúan, ¡Casi la mitad!. No creo que se puedan hacer demasiadas conjeturas técnicas, es una prueba **de fondo**, pensada en sus comienzos para que los palistas paleen en invierno, actividad ya superada en la actualidad y asumida por todos; en otro sentido, es una prueba que de alguna manera abre la temporada y permite tomar

el pulso de nuestro deporte en una época claramente significativa en la planificación tradicional de una temporada, por ello si es positiva la competición. En lo referido al filtro autonómico, hay de todo; si no, no habría casi un 50% de palistas que no puntúan. En el cuadro que adjuntamos como resumen del campeonato, se puede observar que los mayores porcentajes de **no**

lámbricos, jueces alineadores en la propia línea de salida, control y gestión informática de inscripciones y del desarrollo de las competiciones, hacen que la ejecución de estas regatas sean más próximas al **nivel de calidad** que pretendemos dar a nuestro deporte. Nos falta un marco apropiado, con vestuarios decentes, aseos suficientes para todos, hangares y embarcaderos y sobre todo **público** que disfrute de lo espectacular que resulta la salida y la ciaboga con 120 piraguas. Se deben **dignificar** nuestras competiciones pensando sobre todo en los protagonistas, **los palistas**. Por fin ya tenemos a Sevilla, Asturias y Barcelona, equipadas con todos los servicios y donde celebrar un Campeonato sea, además de lo estrictamente deportivo, **algo más**.



### Manuel Pastrana

Manuel Bustos, Antonio Cuiñas y Rafael Santos un espléndido podium.  
Fotos Soriano, Mota e Inclán.



**puntuaciones**, están en casi todas las autonomías a excepción de Galicia, Asturias, Castilla-León y Andalucía.

### OTRO PUNTO DE VISTA

Es la evolución que estamos teniendo en el aspecto organizativo, parece erradicado ya el virus de la anulación de pruebas vivido en el 87/88, sistemas de megafonía ina-

*Estilo libre*



*Viña Costeira, un mundo en acción.*

COOPERATIVA VITIVINICOLA DO RIBEIRO. RIBADAVIA/GALICIA

# En abril... Selectivos mil

## El equipo evidencia una buena preparación

# AL ROJO VIVO

**A pocos días de los Juegos Olímpicos, todos los técnicos se han planteado un test nacional con la importancia que supone empezar a definir los barcos que podrían participar en los Juegos.**

Mientras en La Seu los palistas paleaban rodeados de nieve, en Picadas se ha celebrado el Selectivo de Pista con unas condiciones climáticas idóneas. Veintisiete Kayakistas hombres, doce canoistas y once damas, se daban cita en el selectivo. Los criterios para formar parte del equipo olímpico han marcado unas pruebas de verdadero nivel técnico pudiéndose constatar un gran triunfo del nivel medio que ha subido de forma clara y rotunda en los valores jóvenes y de gran futuro de esta especialidad.

En 500 m K-1 domina esta distancia, **Gregorio Vicente**, 5º del Mundo, seguido de **Alberto Sánchez** a

1"20, **Miguel García** a 2"33 y **Juanjo Román** 2"74. En 1.000 K-1 no hemos tenido finalista en el último mundial, el nivel lo ha marcado **Juanjo** estando muy cerca de él **Cabezas** a 0"31, **Suso** a 0"68 y **Gregorio** a 1"32. En el Kayak hombres son posibles 10 palistas para los JJ.OO.. Los seleccionados ya para esta modalidad son **Juan José Román Mangas**, **Juan Manuel Sánchez de Castro**, **Gregorio Vicente Hernández**, **Francisco Cabezas Herrero**, **Alberto Sánchez Jiménez**, **Miguel García**. Según los resultados de Mechelen y del 2º Selectivo, podrían incorporarse

El control de Picadas, mediado mayo, evidenció una buena forma del equipo.

más palistas entre los que destacan **Oscar García**, **Jesús Martínez**, **Carlos Prendes**, **Diego Blanch**, **Ignacio Beltrán**, **Javier Govantes** y **Antonio Mallo** entre otros.

En la Canoa hay menos participación pero la que hay es selecta y de mucha calidad. Para los JJ.OO. hay seis plazas, los nombres que según estos resultados tienen opción a ellas son **Alfredo Bea**, **Narciso Suarez**, **Enrique Miguez**, **Pedro Areal**, **Paco López** y **Raul López**. Los canoistas con opciones en el 2º control son **Juan Pis**, **Juanjo Ricón**, **J. M. Crespo**, **Feliciano García**, **Santiago Martínez** y **Adolfo Alonso**.

El Equipo de Damas junto con **Irene Garralda**, **Victoria Avilés** y **Cruz Cesteros** han disputado las 5 plazas olímpicas; tras los resultados en los barcos individuales y en los de equipo **Enrique López** ha seleccionado a **Belén Sánchez**, **Joaquina Costa**, **Luisa Alvarez**, **Ana Penas** y **Susana Torrejón**.

A punto ya de concluir un ciclo olímpico importantísimo en nuestras vidas, se ha constatado en estos selectivos una mejoría considerable de todas las líneas de nuestra rama deportiva, nos quedan tres citas internacionales y otra nacional (el II Selectivo), en las que los entrenadores deberán definir deportistas y tripulaciones. En estos momentos **la suerte está echada, sólo nos queda apoyar con toda nuestra ilusión a los elegidos y sobre todo confiar en sus posibilidades**. Se merecen lo mejor y nuestro mejor deseo está con ellos.

**Manolo Pastrana**



Por los rios

El Tajo, Nalón, Ria de Villaviciosa y Miño de Tuy

# Iª COPA DE ESPAÑA DE RIO DEPORTIVO



**Durante la temporada 1.992 se celebrará la I COPA DE ESPAÑA DE RÍOS, que intenta distinguir a los Clubs mejor clasificados en el cómputo general de las competiciones que integran este Circuito.**

## Programa

El programa del Circuito de la I Copa España de Ríos, se desarrollará mediante la celebración de las CUATRO competiciones siguientes, nominadas de entre las de interés especial:

07-06-92 XX Raphel Nacional de Tajo.- ARANJUEZ (Madrid).

18-08-92XXIX Descenso Internacional del Río Nalón.- PRAVIA (Asturias).

19-08-92 X Regata Intern. Trofeo El Gaitero.- VILLAVICIOSA (Asturias).

22-08-92 XXI Descenso Internacional del Miño.- TUY (Pontevedra).

## Categorías

A elección del organizador, dentro de las siguientes:

Kayak:Damas Seniors, Juniors y Cadetes.

Hombres Seniors, Juniors y Cadetes.

Canoa:Hombres Seniors, Juniors y Cadetes.

## Puntuacion y clasificacion por equipos en cada competicion

En cada una de las pruebas que componen la competición, únicamente puntuarán los primeros nueve barcos que entren en meta, asignándole a cada uno de ellos los puntos siguientes:

## Clasificacion Bonificacion Puntos

1º	9 + 3	12
2º	8 + 1	9
3º		7
4º		6
5º		5
6º		4
7º		3
8º		2
9º		1

A efectos de clasificación, cada categoría y modalidad debe competir, como mínimo, con 9 barcos.

Ocupan lugar, pero no puntúan, cuando haya más de un barco del mismo Club dentro de los nueve primeros en cualquiera de las pruebas que componen la competición.

## Clasificacion general del circuito por clubs

La clasificación final por Clubs, del Circuito, se obtendrá sumando la puntuación conseguida por cada Club en cada una de las competiciones que lo componen.

## Títulos

Los tres primeros Clubs clasificados en el Circuito obtendrán los siguientes títulos:

Club Campeón de la Copa España de Ríos.

Club Subcampeón de la Copa España de Ríos.

Club Tercer Clasificado de la Copa España de Ríos.

*Aguas bravas*

# En el canal Olímpico de La Seu d'Urgell

## ENSAYO GENERAL

### Selectivo bajo la nieve

#### Selectivos bajo nieve. El Slalom

Del 15 al 21 de abril, según el programa de **Prono**, se han celebrado 3 selectivos, junto a nosotros han hecho su selección ingleses, alemanes, franceses, eslovenos, suizos y los españoles. Cada país a su ritmo, con sus mejores figuras, en busca de la codiciada plaza olímpica.

Los españoles que optan a ellas son 5 en Kayak hombres, 3 en kayak damas, 3 en canoa individual y 1 canoa doble.

Los criterios para seleccionar al Equipo, se basan en **El Millaje**, consiste en un sistema de porcentaje respecto al 1º y según unos baremos establecidos en 1.991.

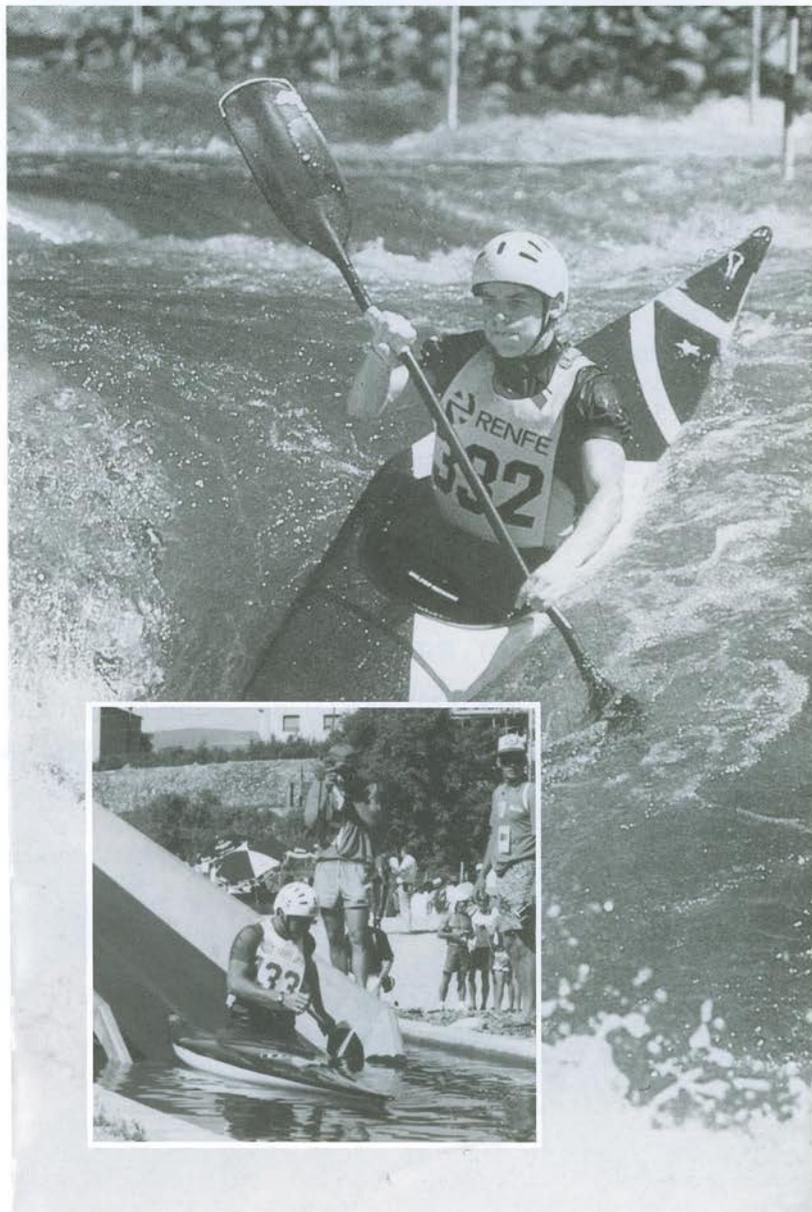
En lo referido a nuestro equipo, se hace preciso felicitar a priori el trabajo realizado por **Jean Michel Prono**, nuestro entrenador nacional, en los 3 años que está al frente del equipo, con palistas muy jóvenes, ha conseguido acosar muy de cer-

La Seu d'Urgell ofrece ya un impresionante aspecto. Será una instalación modélica en los Juegos del 92.  
Fotos de Javier Soriano

ca a los campeones en la categoría de damas K-1 y hombres K-1. El equipo seleccionado para participar en los JJ.OO. es el siguiente:

**Cristina Martínez, María Eizmendi**  
Hombres K-1: **José M<sup>a</sup> Martínez, Xabier Etxaniz** y en C-1: **Pere Guerrero, Marc Vicente**

## El equipo, prácticamente definido





Como en todos los deportes hay algunos que no son seleccionados pero en este caso y debido a su juventud, se puede esperar de ella un gran futuro por los progresos realizados hasta el momento, sus nombres no hay que olvidarlos

**Arakama, Corominas, Arene, Herreros, Etxeberria, Mocoroa y Gallarraga** son grandes nombres para nuestro futuro Slalom.

**Manolo Pastrana**

# 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).

- Ultimos modelos del mercado
- Ultimos diseños
- Ultimos materiales -Carbono-Resinas Epoxidicas para pista
- Curado al horno Carbono-Kevlar semirrígido para descenso
- Ultimos 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



## Solidaridad afectiva

Se organiza una jornada de reunión con todos los participantes (entrenadores, médicos, elegidos) animada por el psicólogo para desestructurar las modalidades habituales de comunicación. Los entrenadores deben hablarse francamente y de otras cosas que no sean embarcaciones.

Se organizan juegos en los que se induce a los entrenadores a cooperar. Por ejemplo, sale un entrenador y los otros escriben como le ven. - Una vez dentro, el entrenador que había salido lee lo que se ha escrito sobre él y debe adivinar quiénes son los autores.

## Seguimiento psicológico

Los cuadros técnicos que trabajan en común pueden permanecer solidarios, buscar una complementariedad de acciones, realizar un organigrama preciso que evite las superposiciones. Esto no puede hacer más que reforzar la solidaridad del equipo de cuadros.

Es al psicólogo a quien le pertenece el papel de animador. Su cometido es intentar desestructurar las conversaciones habituales, llegar a cambios verdaderos, crear situaciones de cooperación en una tarea, trabajar en las representaciones afectivas. El psicólogo es un regulador individual de los entrenadores y del grupo. Psicólogo y entrenadores intercambian informaciones sobre sus efectos con respecto a los atletas.

Estas acciones tienen como finalidad indirecta el influir sobre los atletas, reforzar las cualidades psicológicas, identificar el potencial de cada uno, preparar para la competición por medio de un entrenamiento mental, favorecer la adaptación del atleta a algunos aspectos muy específicos o innovadores de su actividad. Estos consisten en:

- \* Armonización de las relaciones pedagógicas.
- \* Regulación de los esfuerzos de los entrenadores.
- \* Entrenamiento mental de los entrenadores.
- \* Acciones sobre el entorno (grupos, instituciones, redes de comunicación).

## CONCLUSION

Para ganar su puesto en un equipo, el psicólogo se debe comprometer, ir sobre el terreno para conocer la actividad y acceder a las múlti-

ples informaciones y trabajar durante mucho tiempo con el atleta en su entorno. Pero debe saber, igualmente, no ir demasiado lejos y limitar su compromiso. Debe desarrollar estrategias para estar presente en el grupo sin fundirse con él. Esta regla es difícil. Las intervenciones sus clínicas.

Un psicólogo no puede proponer de repente una estrategia; necesita tiempo. Es conociendo la riqueza de la actividad cuando puede intervenir con pequeños toques locales, con pequeñas acciones que a continuación mejoren lo global. La experiencia ha durado dos años y ha llevado diecisiete semanas de cursillo.

## PREPARACION MENTAL (Guy MISSOUM)

La preparación mental es un tema muy extenso. Primero es conveniente conocer el potencial psicológico del atleta. Los elementos proporcionados por la encuesta, pero también las informaciones obtenidas de la dirección técnica y de los entrenadores permiten identificar las características psicosociales de los atletas. El psicólogo debe saber integrarse en la práctica del atleta, conocer el material que utiliza, hablar el mismo lenguaje.

La preparación mental en piragüismo, que puede practicarse antes, durante y después de las competiciones, exige una gestión rigurosa del tiempo.

## OBJETIVOS DE LA PREPARACION MENTAL

Son numerosos. Señalemos particularmente:

- \* Controlar las reacciones psicológicas.
- \* Mejorar la concentración.
- \* Controlar el sufrimiento.
- \* Dominar la emotividad.
- \* Controlar la ansiedad.
- \* Facilitar la recuperación fisiológica y nerviosa.
- \* Reforzar la motivación.
- \* Aumentar la combatividad.
- \* Administrar los objetivos.
- \* Mejorar la confianza en sí mismo.
- \* Mejorar la resistencia al estrés.

\* Acelerar el aprendizaje técnico y táctico.

\* Mejorar las comunicaciones.

Los diferentes métodos de técnicas mentales -- son diversos, variados y ligados a las modas -- culturales en boga. Los que se citan a continuación vienen clasificados de más a menos corporales.

#### Técnica corporal

Esta técnica está compuesta de sensación del -- cuerpo, de alternativa en relajación-contracción, de identificación de las supersensaciones cinestésicas. La técnica clásica de respiración abdominal (por ejemplo, en caso de pánico) es también una técnica corporal.

#### Técnica de relajación

En esta categoría se encuentra la técnica de -- relajación pasiva de Schultz que consta de inducción de calor y de pesadez durante las sesiones, la meditación transcendental basada en la repetición de palabras que tienen un efecto relajante. Estas técnicas encuentran una aplicación en el control del estrés, del insomnio, de problemas digestivos y de las taquicardias emocionales.

#### Técnicas comportamentales instrumentadas

Con la ayuda de aparatos que aseguren una bio--retroalimentación, el principio consiste en -- la conversión de una reacción fisiológica (latidos cardiacos, tonos musculares, resistencia de la piel) en una señal externa. Por ejemplo, para el electromiograma, esto implica un proceso de aprendizaje cuya finalidad es hacer descender el pitido sonoro que responde al tono -- muscular.

#### Visualización mental

La visualización mental consiste en repetir -- mentalmente la situación que va a venir.

El atleta busca imaginar lo más exactamente posible, las condiciones favorables para el éxito en la situación que va a vivir próximamente. El deportista obra por repeticiones mentales -- previas a las condiciones de la situación. Esto permite concentrarse mejor en las tareas -- esenciales particularmente en situación de -- estrés importante. Con este método, el atleta -- está durante la fase de visualización, mental y físicamente dentro del esfuerzo a nivel de -- la activación.

Existen dos tipos de visualización mental:

Visualización mental disociada.

La visión es externa a la acción. El atleta se ve actor (es la imagen de un video): es espectador de su acción.

Visualización mental asociada.

El atleta se siente en acción dentro de su embarcación, está dentro de su embarcación, es -- actor de su propia acción, localiza sus sensaciones. El entrenador puede hablar al atleta -- refiriéndose a esas sensaciones. Conviene entonces insistir particularmente en los elementos positivos que hay que memorizar. El atleta debe estar asociado al éxito en el momento de la visualización mental asociada.

#### Técnicas no instrumentales

Comprenden tres grandes tipos:

\* El establecimiento de objetivos, que consiste en aprender a administrar sus objetivos.

\* Los juegos de representación.

\* Los métodos cognoscitivos que permiten trabajar sobre los pensamientos, lo mismo que sobre los comportamientos. Por ejemplo, cuando un atleta dice "yo nunca he obtenido resultados con un volumen grande", es preciso "re-blandecer" la creencia en relación a la palabra "nunca", hacer precisar la noción de volumen grande y preguntar si la obtención de resultados no es posible más que dentro del volumen pequeño.

#### Métodos inductores de estados de conciencia -- modificados

Estos métodos son diversos y comprenden técnicas como el trance, las campanas de aislamiento sensorial, flotación en seco, hipnosis ....

#### Programación neurolingüística (PNL)

La PNL sirve para programar su éxito. Permite trabajar en el modelado de las condiciones del éxito y actuar sobre las emociones. La técnica de anclaje de los recursos que está asociada a la PNL, consiste en asociar un gesto particular (por ejemplo, el puño cerrado) a un estado mental apropiado a la actuación. Tiene como objetivo permitir al atleta encontrar más fácilmente el estado mental asociado al gesto particular; la reproducción del gesto particular -- permite encontrar las sensaciones deseadas.

#### ESTRATEGIAS DEL EXITO

Existen siete estrategias fundamentales a disposición del atleta:

- \* Estrategia de visualización.
- \* Estrategia de objetivo.
- \* Estrategia de gestión de las situaciones.
- \* Estrategia del switch, (conmutador).
- \* Estrategia de confrontación.
- \* Estrategia relacional.
- \* Estrategia meta.

#### Visualización

El atleta se debe proyectar dentro de un escenario de éxito:

- \* En visualización mental disociada para eliminar sensaciones desagradables.
- \* En visualización mental asociada para provocar sensaciones más finas que permitan anticipar.

#### Estrategia de los objetivos

Sirve para sistematizar la organización; la jerarquización y la programación de los objetivos.

Se le piden al atleta objetivos a corto plazo y cuantificados (pasar a cero en un slalom).

Pero también él deberá producir objetivos a más largo plazo (las temporadas que vendrán).

#### Gestión de las situaciones

El atleta debe ser capaz de analizar lo que acaba de hacer, sacar de ello un conocimiento para una competición o para una temporada futura. Es una estrategia de gestión del fracaso.

#### El switch

El switch (conmutador) permite pasar rápidamente de un estado mental a otro en función del contexto.

#### Estrategia de la confrontación

Puede ser verbal, física, visual, y consiste en poner al otro en el estado mental apropiado al fin que se busca.

#### Estrategia relacional

Se pueden establecer diferentes tipos de relaciones entre atleta y entrenador.

Para algunos atletas el entrenador debe estar presente, para otros no. Incluso puede existir una relación inversa en la que el atleta para ganar tiene necesidad de una relación negativa con su entrenador (apostemos a que este tipo de situación, que quizás produjera un resultado inmediato, no es favorable para nadie a medio plazo). Aquí el entrenador debe poder identificar su puesto.

#### Estrategia Meta

Extremadamente poderosa y sofisticada, permite al atleta ocupar una posición privilegiada de observador de su propio comportamiento. Con la visualización mental disociada, el atleta se puede ver durante la acción.

---

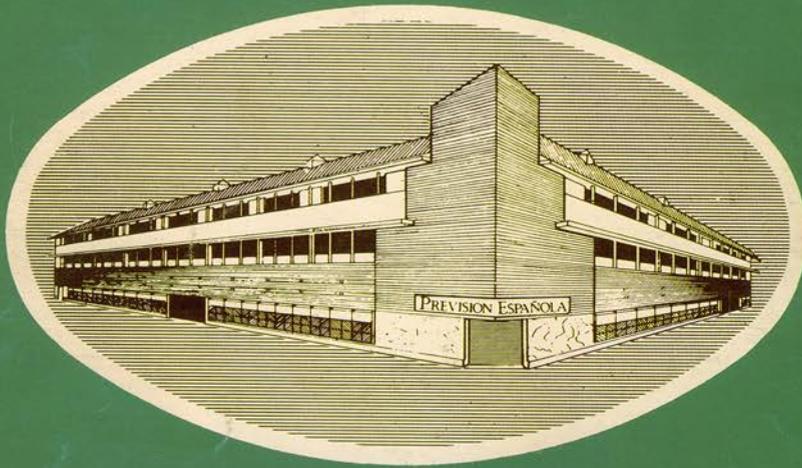
Próximo capítulo:

- EL MEDIO AMBIENTE, EL PIRAGUISMO Y EL NIÑO



# 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 OLÍMPICO ESPAÑOL DE PIRAGÜISMO.