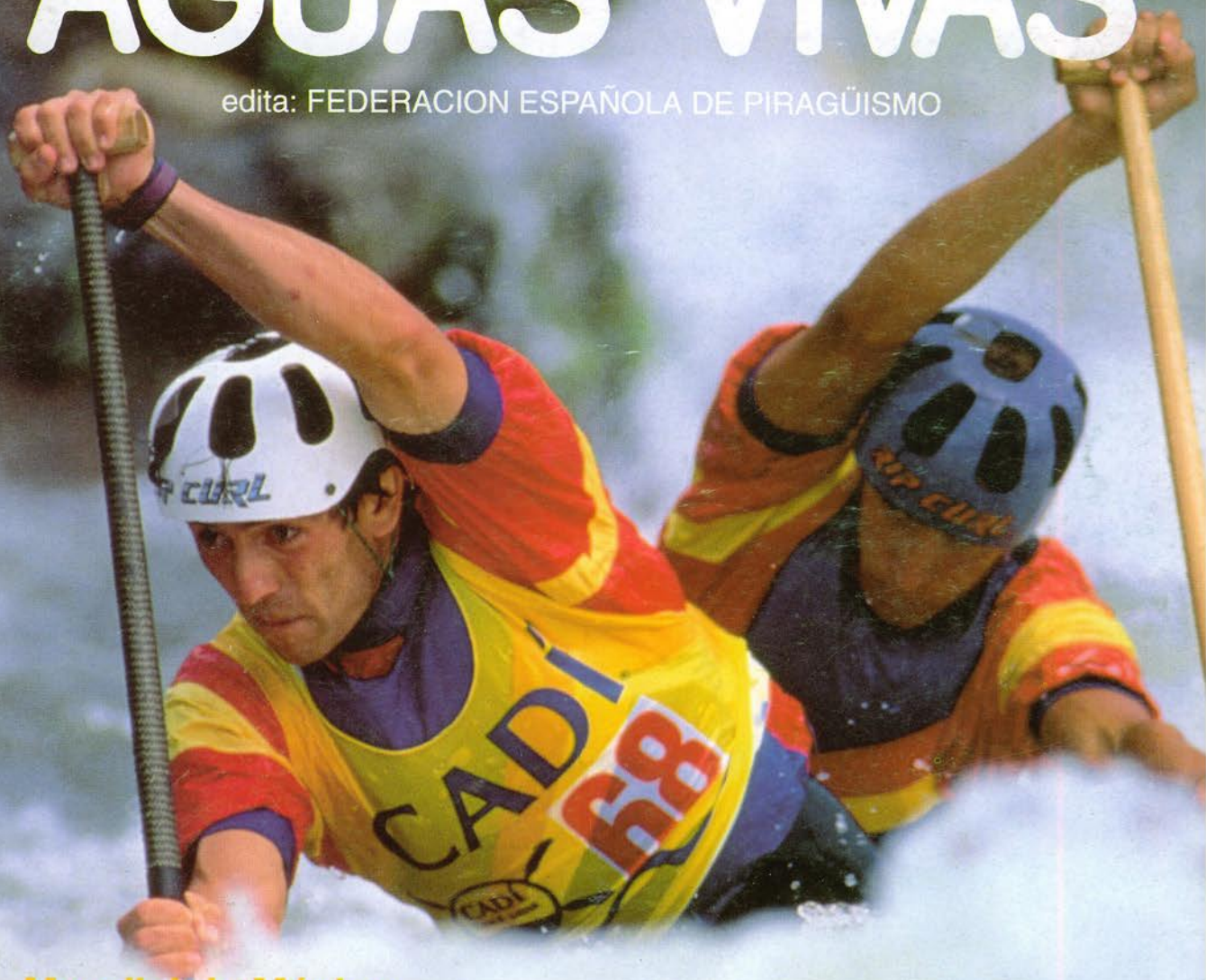


AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



Mundial de México
SUPERMIGUEL, BRONCE EN K-1

Seis medallas en el Open Junior
BEATRIZ Y ANTONIA, INSUPERABLES

En el Mundial de Marathón
BIENVENIDO Y AREAL, AL PODIUM



realmente SUGESTIVO aventuras en piragua

Un mundo con todas las posibilidades que puedas imaginar, desde los atractivos paseos que te permiten descubrir nuevos rincones, hasta el mas emocionante descenso en aguas bravas reservado a los mas intrépidos.

Y si quieres llegar mas lejos, no dudes en informarte.



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Cea Bermúdez, 14-1º 28003 MADRID Tel. 553 06 02

FUTURES



MIGUEL Super GARCIA Buen Bronce al sprint

En México, el equipo senior de aguas tranquilas, con junior incluidos, ha evidenciado su buena marcha. Todos cumplieron su cometido y algunos superaron el objetivo previsto.



Antonia Romero y Beatriz Manchón LAS CHICAS DE ORO

Ganaron el Open Junior, un sucedaneo de mundial para juveniles donde nuestros palistas subieron seis veces al podium.

Al buen bronce de **Miguel García**, uno de los hombres más rápidos del mundo, hay que añadir los dos cuartos puestos que marcaron a **Bea** y **Oleg** en C-2; 6° fueron **Juanjo** y **Juan Manuel** en 200 metros; 6ª, **Bélen** en solitario; **Goyo**, 7°; **Prendes**, **Jovino**, **Juan** y **Marco Anyonio**, 8° en las dos finales de K-4; 8° fueron también las damas del K-4, **Bélen**, **Antonia**, **Beatriz** e **Izaskum**; y 8° **Mascato** en C-1. Hasta **Crespo**, apeado en semifinales, se batió bien el cobre en estos mundiales.

Bienvenido y Areal Otra RAZA

Bronce, después de más de 42 kilómetros en canoa, un gran resultado de la selección de marathon en los mundiales de Amsterdam, que acreditan su categoría. **Mara Santos**, en solitario, a punto estuvo de acompañarles en el podium.

El resto del equipo se difuminó en la distancia.

La Copa de España ha movilizado a 820 palistas en la última edición

MUCHO MAS

Estoy totalmente de acuerdo con Juan Carlos Vinuesa, es aquí donde se encuentra garantizada la promoción del piragüismo, en principio por el espectáculo grandioso que se ofrece, capaz de movilizar a miles y miles de personas unidas por la afición a este deporte y a la naturaleza.

Como responsable de la Comisión de Ríos, Travesías y Marathon, deseo hacer algunas puntualizaciones y rectificar en parte lo publicado en nuestra revista nº 135, sobre la Copa de España de Ríos.

En la página 8 observo que, en los titulares, se menciona **El Tajo**, de Aranjuez, **El Ibérico**, de Zamora y **El Deva**, de Unquera olvidando reflejar **El Bidasoa** de Irun, que también formó parte de las 4 pruebas elegidas para celebrar la Copa del 94.

Hecha esta aclaración, aprovecho la ocasión para agradecer en nombre de esta Comisión, la crónica que dedica a este tema el amigo **Vinuesa** en la misma revista.

En las 21 pruebas de **Interés Especial**, sin mencionar **El Sella**, que no olvidemos que es Río Deportivo, destacan entre otros, por no poder citar a la totalidad, **Villaviciosa**, con todos los de la Semana Asturiana rondando los 500 palistas, y la **Fiesta de la Piragua Ciudad de Sevilla** próxima a los 1.000 participantes. Lo mismo pasa en Galicia tanto en las

pruebas subvencionadas por la Federación, como las no subvencionadas; si el próximo año como parece, los gallegos, se deciden al fin por la Copa, nos salimos. En todas las Autonomías sigue subiendo espectacularmente la participación en los ríos, ¿alguien duda de los miles de participantes que suman estas pruebas?

Si hablamos del Marathon, modalidad que parece no interesaba, el primer año que se han hecho las

En los ríos deportivos, caben todos.
La foto es de Pastrana.



cosas bastante serias, se dieron cita en el I Campeonato de España en Murcia, nada menos que 140 participantes, suficiente número, para después de otras pruebas selectivas llegar al Campeonato del Mundo, consiguiendo una medalla de bronce en C-2 y un 7º puesto en K-1 Damas. El resto del equipo nacional, sin excepción, luchó a muerte por conseguir un 9º puesto entre las 26 naciones participantes, en el **aperitivo** que supusieron los 43 Kilómetros de recorrido, con sus

AGUAS VIVAS

EDITORIAL

SEDESPAÑA

El último Congreso de la FIC, acaba de elegir sedes para los próximos acontecimientos internacionales y España optaba a varias candidaturas.

La Seo d'Urgell será sede de los mundiales de Slalom de 1999 gran honor y no menos responsabilidad que habrá que afrontar con el rigor que merece este acontecimiento.

Pero habrá más encuentros mundiales en España, la federación tendrá que organizar en **Unquera** en 1995, la Copa del Mundo de Marathon, con el apoyo incondicional de las instituciones locales y del propio Comité organizador de la Copa de España de este año, auténtico animador de esta candidatura y el Selectivo Olímpico de Atlanta que tendrá lugar en el **Canal de la Cartuja**, de Sevilla, en mayo de 1996, un punto de encuentro obligado para palistas de Europa, África y Oceanía, más de 30 países que tendrán que hacer escala en España si quieren llegar a olímpicos.

Y para finalizar citaremos a Portugal, la federación vecina que logró con una clamorosa mayoría, se le adjudicara la organización de los mundiales de Kayak Polo en **Beja** para 1998.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Septiembre - Octubre 1994 - Nº 136
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14 - 1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: J. R. Inclán
PORTADA: Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

En todas las Autonomías sigue subiendo espectacularmente la participación en los ríos

cuatro porteos. ¡Ahí es nada! (Nos encontramos en vísperas de que la F.I.C apruebe rebajar sensiblemente esta distancia). Enhorabuena a todos, estoy seguro que en un futuro próximo, simplemente salvando las lógicas deficiencias que han existido, por ser prácticamente novatos en estas lides, los resultados serán muy superiores.

El año 94 ha sido Murcia en el Mar Menor; el próximo año quieren repetir, pero **Algo tendrá el agua cuando la bendicen**, ya existen más ofertas, que de momento nos reservamos y con importantes aportaciones económicas. No digamos en relación con la Copa del Mundo de 95 que la F.I.C ha decidido celebrar en el Deva de Unquera (Cantabria); en el momento oportuno se agradecerá públicamente (nobleza obliga), daremos nombres de las personas que han conseguido este éxito y los millones suficientes, que debo subrayar, para evitar suspicacias, a la F.E.P no le cuesta un duro, salvo el esfuerzo personal que todos debemos aportar. No debemos olvidar la gran aportación económica que los Ríos y Marathon han generado como recursos propios a la F.E.P.

Aparte de estos datos, conviene destacar el magnífico comportamiento de la Federación Murciana para con todos, en la confortable Residencia de Los Narejos.

Por todo ello, aprovechamos para manifestar sincera y públicamente nuestro agradecimiento a palistas, organizadores, clubes, entrenadores, presidentes autonómicos, autoridades políticas y, como no, a nuestros compañeros en la F.E.P, ya que entre todos, como en

Fuenteovejuna, se está consiguiendo que sigamos disfrutando con nuestro bello deporte de la piragua. Buena prueba de ello es que cada año recibimos nuevas peticiones de Delegado Federativo, con el fin de que muchas más pruebas tengan la categoría de Interés Especial. Esto mismo, y es un problema, ocurre con la Copa de España.

Para terminar, dejo claro, que me he visto en la necesidad de exponer todo lo anterior, ya que, suponemos obligará de una vez por todas, a que en la Copa de España de Ríos se reconozcan y se hagan públicos los resultados de los vencedores a nivel individual; no nos olvidemos de que en la última Asamblea ha sido aprobado por unanimidad a propuesta de **José Luis Diego Alvarez**, Presidente de la Asturiana, y ratificado por **Galindo**, del Palentino,

Según el sentir general en los ríos siguen existiendo dudas de si habrá trofeos para estos vencedores, a parte del reconocimiento; yo personalmente

no las tengo. Si en los Campeonatos de España tienen sus trofeos los vencedores, en aguas tranquilas, ¿Qué pasa con los vencedores en la Copa de España de Ríos?. De seguir existiendo dudas, será cuestión de aclararlo muy detenidamente en la próxima y no preocuparnos: saldrá adelante. Continuaremos insistiendo de momento y ante tanta petición verbal recibida, nuestra Comisión, una vez más, solicitará que así sea. La Pista es Pista y los Ríos son Ríos.

Wenceslao Santos



Wenceslao Santos,
todo por la Copa.
La foto es de Pastrana

TODO
MARATHON

Bienvenido Pérez y Pedro Areal medalla de bronce en los Mundiales

DEMASIADO para MI CUERPO

Amsterdam organizaba a principios de septiembre el Campeonato del Mundo de Marathon, ofreciendo a los visitantes un exquisito trato reconocido por nuestro equipo y destacado por Wences Santos que viajó a la capital holandesa como jefe de equipo.



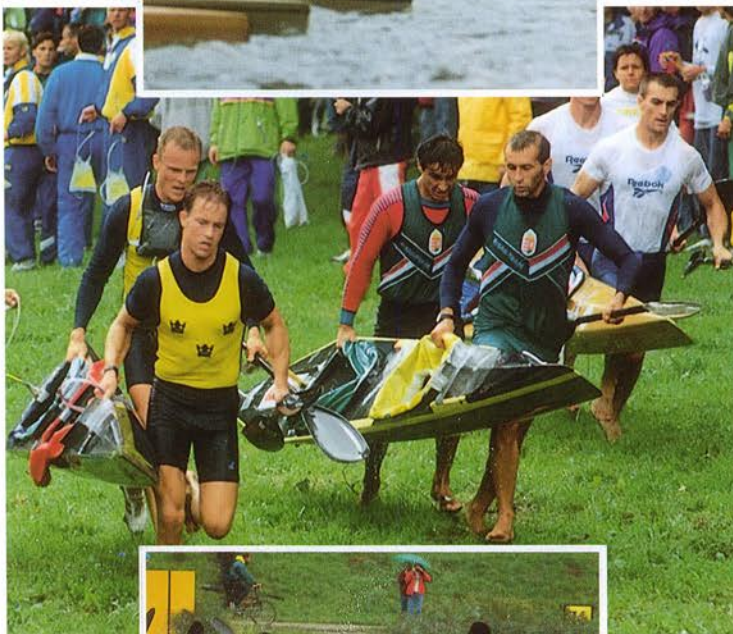
El apoyo a los competidores durante toda la prueba, resulta definitivo en este tipo de esfuerzos.

Nuestro equipo acudía a esta durísima competición con un gran entusiasmo y la inexperiencia, lógica por otro lado, por las pocas oportunidades que hasta el momento se han tenido en este tipo de competiciones en las que la agilidad en los porteos resulta fundamental y el apoyo a los equipos, para reponerles continuamente pequeñas dosis de líquido y alimento, es una baza sin la cual se está condenado al fracaso. Cuarenta y tres kilómetros pesan en exceso a los competidores si no están debidamente atendidos, por mucho entrenamiento que lleven a sus espaldas.

Bienvenido Pérez y Pedro Areal, con muchos años de competición internacional en sus espaldas, hicieron una inteligente carrera alcanzando la medalla de bronce en un tiempo de 3h14'58". De la dureza de la competición da una idea el hecho de que la tripulación húngara alcanzará la medalla de oro por solo dos centésimas sobre la pareja británica, después de más de tres horas de competición.

No tuvo la misma suerte **Mara Santos** que cubrió los 42 kilómetros 700 metros en 3h25'22", pagando en los últimos metros el enorme desgaste que la supuso ir luchando en la cabeza durante

Mara, durante un porteo acompañada por el técnico Vinuesa. La foto es de Raymond Kamber. Bienvenido y Areal, bronce en estos mundiales. Foto de archivo



toda la competición, marcando un ritmo endiablado sin más logística que su propio corazón.

Venció en la prueba la sueca **Susanne Gunnarsson**.

En K-2 España inscribió a dos embarcaciones, **Juan Villalobos** y **Luis Medrano**, ocuparon la 19 posición, mientras que la pareja formada por **Jose Ramón** y **Eduardo** no pudo concluir una prueba, que al final fue para los británicos **Steven Harris** e **Ivan Lawler**.

En K-1, **José Carlos Díez** ocupaba el puesto 27º y **Roberto Martínez Villaverde** el 30º, a casi media hora del danés **Lars Koch**, que invirtió en la prueba 2h59'46", proclamándose vencedor.

El K-2 femenino tripulado por **Cruz Cesteros** y **Ana García**, ocupaba la penúltima posición, lejos de las 3 horas que necesitaron las australianas vencedoras.

Al final, por países España alcanzaba la 9ª posición, sobre un total de 24 con capacidad de puntuación.

Se ha iniciado un serio compromiso en el mundo del marathon, una distancia larga en la que aún nos queda mucho camino por andar, pero hay ilusión y todas las posibilidades.

J. R. Inclán

La salida, los porteos y 42 kms. paleando en el agua: esto es marathon. La foto es de Raymond Kamber

AGUAS
TRANQUILAS

JUNIOR QUE SE SALEN

Open Junior

Beatriz y Antonia, el mejor K-2



España alcanzó **SEIS MEDALLAS**
en el Mundial de Amsterdam

Además del oro femenino, Merchán fue plata en K-1;
y bronce las chicas del K-4, Jesús Pérez
en canoa y por partida doble el K-2 de Jorge Alonso
y Emilio Merchán.

A nivel de conjunto, seguimos estando en la élite en la categoría juvenil junto a las grandes potencias europeas como Hungría y Alemania, vencedora y subcampeona respectivamente.

Con tan sólo trece atletas (que esta vez no ha sido número de mala suerte) de los que la mitad eran de la generación del 77, se ha conseguido la presencia en todas las finales en que participamos, y se ha mejorado notablemente la actuación de la pasada edición, en Hamburgo y con tres palistas menos.

Abrió fuego en las finales de 1000m. el asturiano **Alberto Llera**, que tuvo que disputarla sobre una pista agitada por el fuerte viento del norte, lo que le perjudicó notablemente, tenía el cuarto mejor tiempo, y hubo de conformarse con la séptima plaza. Venció el danés **Jacobsen** con 3'34"8.

El que si parecía estar en su salsa era el canoista del Ría de Aldán, **Jesús Pérez**, que se desarrolló como pez en el agua en estas condiciones, obteniendo la sexta plaza,



Beatriz y Antonia, con los técnicos del equipo nacional, Luisa Alvarez y Juan Carlos Vinuesa. En el podium recibieron el reconocimiento general. Y el K-4 que formaron con Beatriz Valcarcel y Sonia Alvarez. Las fotos son de Luisa Alvarez.

UNA MARCA A TODA PRUEBA



AUSTRAL impulsa con su esfuerzo
a la Selección Española de Piragüismo
a establecer nuevas marcas.



austral

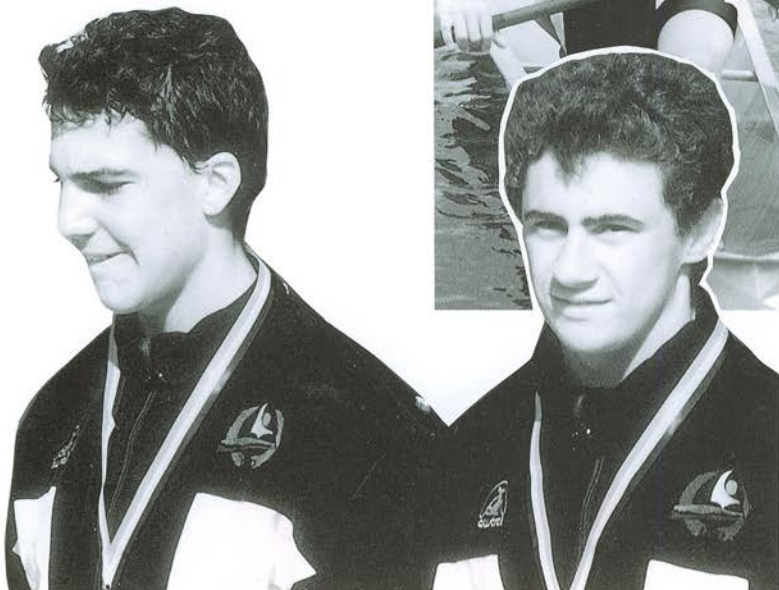
International Austral Sport, S.A. c/ Alday 10 - Edificio Austral
Telf. (942) 26 12 12 - fax. 26 12 14. 39600 Maliaño (Cantabria)



Proveedor oficial de la Federación Española de Piragüismo

en una prueba en la que el vencedor fue el canadiense **Tamas Buday** (hijo del famoso palista y entrenador de nacionalidad húngara, que trabaja en Canadá).

A continuación se disputa la carrera de las damas K-4, el estado de la pista iba a peor, pero esto no fue obstáculo para nuestra tripulación que supo conjugar la experiencia de **Antonia Romero** y **Beatriz**



El equipo junior consiguió un tercer puesto por países en este mundial. Las fotos son de Luisa Alvarez.

Manchón con las ganas e ilusión de **Beatriz Valcarcel** y la joven **Sonia Alvarez**, consiguiendo la medalla de bronce a tan sólo 20 centésimas de la plata de Hungría. La embarcación de Alemania obtuvo el oro, con un tiempo de 1'36"9.

Volviendo a la distancia de 1000 m. en K-2 **Jorge Alonso** y **Emilio Merchan** que ya saben lo que es vencer en una internacional y después de imponerse en su semifinal, nos hicieron albergar serias esperanzas. Dura pugna entre húngaros, daneses y españoles, siendo los primeros quienes se llevarían el gato al agua, con un tiempo de 3'20"0, para los nuestros el bronce, recompensa al trabajo y dedicación de toda la temporada.

Las siguientes pruebas que quedaban por disputar eran el C-2 de **José Manuel Núñez** y **Juan Carlos L. Pimentel**, y la K-4 de **Ricardo Rodríguez**, **Alejandro Mansilla**, **Jorge Alonso** y **Manuel Palacín**, a los que ya se daba por

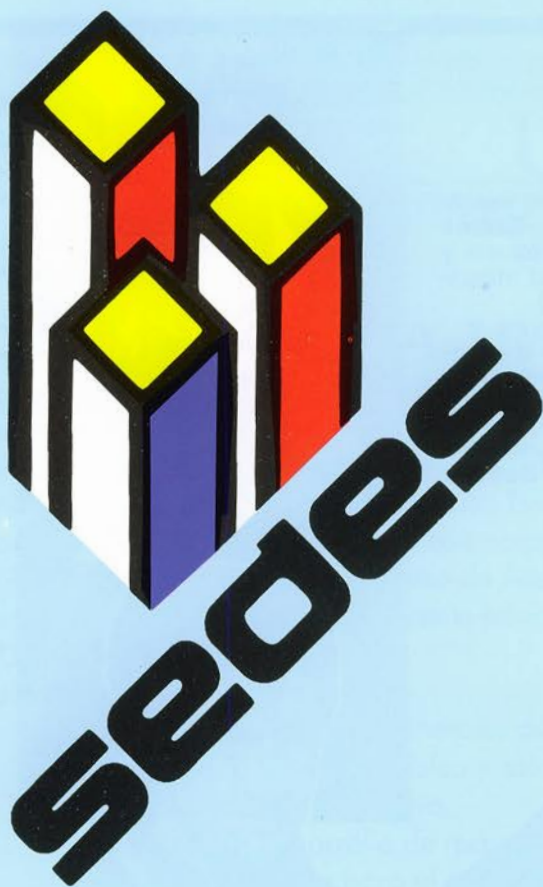
bueno el haber conseguido el acceso a la final; en C-2 son octavos, en una carrera en la que se impondrían los húngaros. En el caso del K-4 no se pudo pasar del noveno, si bien seguimos estando entre los mejores.

Durante la jornada siguiente se celebran las finales de 500 m. por la mañana y las de fondo por la tarde, cambiando completamente la decoración ya que amanece sin viento, mucho calor y alto porcentaje de humedad.

Por lo que respecta a la distancia de 500 m. nuestro representante en K-1, el zamorano **Emilio Merchan**, el mejor valor junior de la generación del 76, ha conseguido vencer en su semifinal, por lo que es un firme candidato a obtener una medalla. A pocos metros de la salida la gran sorpresa el portugués **Varela** rompe la carrera imponiendo un fuerte ritmo, al que le siguen los favoritos haciendo que el final fuera de los más emocionante, obtiene la victoria el finés **Latvamaki**, la plata es para **Merchan** que, inteligentemente, no se cebó en la salida y supo dosificar sus fuerzas y remontar desde la cuarta posición.

En la final de C-1 **Jesús Pérez**, no realizó una buena carrera, ya que realizó un tiempo muy superior al de la semifinal, y no pudo pasar de la novena plaza.

La sevillana **Beatriz Manchón**, defenderá nuestros colores en la final de K-1 damas, para nosotros este año era una incógnita ya que no había competido con rivales de categoría junior, logra la quinta posición, en una regata donde se impondría la polaca **Pastuszka** con 1'58"1.



con el deporte
asturiano





Todos han llegado a finales. La mitad del equipo pertenece a la generación del 77 y llevaron a España, al podium puntuando solo en distancias olímpicas.

Cortesía entre las campeonas. Merchan, medallista indiscutible. Fundamental, el último empujón en C-1. Las fotos son de Vinuesa



Alberto y Ricardo, ambos junior de primer año, disputan la final del K-2 en su semifinal consiguen un registro muy bueno de 1'34"8, el tercer mejor tiempo. Sin embargo no pudieron repetirlo cediendo la medalla de bronce ante los alemanes a quienes ya habían vencido por tan sólo 20 centésimas.

Núñez y Pimentel en la canoa biplaza, compiten sobre su distancia, y llevan bien aprendida la lección, no cometiendo los errores de los 1000 m. compitiendo más inteligentemente, logrando la quinta plaza. Se imponen la pareja húngara con gran autoridad.

Si siguiendo en esta línea de buenos resultados, sólo faltaba la guinda con el metal más preciado, de ello se encargarían nuestras féminas en K-2, **Antonia Romero** que ya sabe lo que es subir al podium en unos mundiales, junto a **Beatriz Manchón**, serán las elegidas para situar a nuestra bandera en lo más alto. Vencedoras de principio a fin, no dan opción a sus adversarias, obtienen un crono de 1'48"1, frente a húngaras y polacas.

Concluyen las finales sobre 500 m. para nuestro combinado con la disputa del K-4, tripulación formada por **Emilio Merchan, Ricardo Rodríguez, Jorge Alonso y Alberto Llera**. Desde el inicio la igualdad era manifiesta y tan sólo en los metros finales la victoria pudo decantarse del lado alemán con tan sólo una centésima sobre la embarcación de Hungría, detrás Ucrania consigue el bronce, le

sigue Rusia y España, el tiempo de los ganadores fue de 1.25.5.

Pasando a las finales de fondo, estas se disputaron sobre un recorrido de 5000 m. con una nutrida participación, produciéndose momentos de gran belleza y espectacularidad. En K-1 **Manuel Palacín** realiza una buena salida, pero en el grupo en el que iba se formó un tapón, perdiendo toda opción a la lucha por la cabeza. No corrió la misma suerte el gallego **Jesús Pérez**, se situó en cabeza de la prueba, llevándose a su ola al canadiense y al eslovaco, abriendo el suficiente hueco para que no

CENTRO OLÍMPICO DE ESTUDIOS SUPERIORES (COES)

Master Universitario en Alto Rendimiento Deportivo



COMITE
OLIMPICO
ESPAÑOL



CONVOCATORIA 1994 - 1995

Organizan: Comité Olímpico Español y la Universidad Autónoma de Madrid.

Dirigido a: Entrenadores Nacionales con Licenciatura Universitaria y Licenciados en Educación Física.

Aquellos Entrenadores Nacionales que no posean licenciatura universitaria, pueden hacer un Curso de Acceso al Master, siendo dicho curso a distancia durante los meses de Septiembre a Diciembre de 1.995.

Contenidos:

- **Area 1:** Aspectos generales de técnica y táctica.
- **Area 2:** Condición física y salud en el Alto Rendimiento Deportivo.
- **Area 3:** Desarrollo de recursos humanos. Mentalización para el entrenamiento y la competición.
- **Area 4:** Aspectos complementarios de acceso a tecnologías y gestión de recursos para el entrenador.

Sistema de enseñanza:

- A distancia.
- Dos cursos académicos.
- Duración: 800 horas, 75% a distancia y 25% presencial, en fines de semana.
- Matrícula del primer curso 350.000 pts.
Matrícula del segundo curso 300.000 pts.
Matrícula del Curso de Acceso 80.000 pts.

Documentación y preinscripciones hasta el 1 de diciembre de 1994.

SOLICITUD DE INFORMACION:

CENTRO OLÍMPICO DE ESTUDIOS SUPERIORES

APARTADO DE CORREOS 9427 - 28080 MADRID

Tfn.: (91) 563 68 09 (días laborables de 10 a 14 horas)

Fax: (91) 563 61 08

GENTE DE ELITE

peligrase la medalla. Su recompensa fue el bronce. En la prueba de damas **Antonia Romero** lograría la sexta plaza.

En la regata de K-2, nuestros representantes **Jorge Alonso** y **Emilio Merchan** tenían muchas posibilidades de alzarse con la victoria. Sin embargo, a pocos metros de iniciada la prueba, se le saldría al segundo el reposapiés, teniendo que realizar toda la regata, en condiciones extremas, aunque así, fueron bronce.

En C-2, **José M. Núñez** y **Juan Carlos L. Pimentel** acariciaron la medalla de bronce, en una dura regata luchando con los polacos, que les aventajaban a escasos metros, teniéndose que conformar con la cuarta plaza al no responderles las fuerzas en el sprint. La última regata que concluye este evento es la prueba de damas en K-2, donde nuestras representantes **Beatriz Valcarcel** y **Sonia Alvarez**, finalizaron en sexta posición.

La clasificación de la II Copa del Mundo se ha establecido con la suma de puntos obtenidos en las finales de 500 y 1000 metros exclusivamente, alzándose con el primer puesto Hungría que sumó 123 puntos, seguida de Alemania y España que fue tercera con 65 puntos.

Sólo resta agradecer el entusiasmo y dedicación que han puesto todos los componentes del equipo, y animarles a continuar en esta línea, aún cuando las vicisitudes que han tenido que salvar hayan sido muchas. A los palistas y a los que han tenido fe en el Equipo Junior muchas gracias.

Juan Carlos Vinuesa

La conocí en mi primera etapa de palista junior, en el hotel El Pino. Mi relación por aquel entonces era solamente: hola y adios.



De semblante recto y serio, para poner las cosas en su sitio; pero realmente de carácter es tierna, jovial, sensible... tirando desde hace años del carro de la vida ella sola.

Pero lo que realmente mas valoro en ella, es su preocupación por todos y cada uno de nosotros. Siempre sentada en la penumbra, con su eterno cigarrillo, observando y escuchando las conversaciones, gestos, bromas... siempre atenta, para aconsejar, ayudar o simplemente hablar.

Sufre con nuestros problemas y vive la alegría de los buenos momentos, como uno mas.

Es una persona, de las que quedan pocas, que sabe escuchar,

ADELITA y sus muchachos

Un trabajo a la sombra del Equipo Nacional

Fue después, en el 92, cuando empezó nuevamente mi trato con ella y mas directamente el año siguiente en el que yo estaba de entrenadora en el equipo nacional.

Ella es, para el palista, esa prsona que desempeña a las mil maravillas, el difícil papel de segunda madre.

Comenzó cocinando y sirviendonos las mesas, luego sus tareas poco a poco se fueron encaminando a otras funciones, poner las lavadoras, tender y plancharnos la ropa, sacarse de la manga un sitio donde poder dormir cuando la residencia estaba a tope, llegando incluso a dejar su propia casa, hecho este que no todo el mundo sabe y que ella no da importancia, ¡se siente bien haciendolo! ¡ella es así!

además de ser una infatigable conversadora de multiples temas y en especial de piragüismo.

Por esos años que llevas en el piragüismo desde aquella generación en que Pachi, Inclán... por nombrar algunos, eran palistas, hasta los de hoy en día y las que te quedarán por vivir, desde esta revista, en nombre de toda la familia piragüística, deseo que sigas siendo esa segunda madre a la que poder acudir.

Gracias **Adela** ¡ Mejor dicho!. Gracias **Adelita**, pues ese es tu nombre para nosotros.

Luisa Alvarez Iglesia

**EQUIPO
NACIONAL**



JAPON
se ve
mas cerca

DESDE LA CIUD

El equipo Nacional Junior estudia y entren

Competición y Recreo

BIDASOA

FABRICACION PROPIA

Piraguas, palas y material de complemento para las modalidades de alta competición y de turismo.

Construcción en : Carbono, kevlar, fibra de vidrio, epoxi, vinilester y poliester.

Garantía de 12 meses por defecto de fabricación.

Polígono de Arbes - Edif. Alzukaitz - 20300 IRUN (Guipúzcoa)

Teléfonos: (943) 62 61 44 - 62 55 86

Japón, sede de los próximos mundiales junior.
La foto es de Hosotani

Desde el pasado 18 de septiembre el Equipo Nacional Junior ha cambiado su residencia habitual de Madrid en la Blume, por otra en Sevilla en el Patio de la Alameda, en pleno corazón de la capital andaluza, y que va a permanecer como Centro de Concentración para Piragüismo y Remo, utilizando la instalación del C.A.R. de la Cartuja para realizar sus entrenamientos.

Se ha cambiado la ubicación pero no el sistema de trabajo que se ha estado empleando durante los últimos años y que tan buenos resultados ha dado, compatibilizando los horarios escolares en jornada de tarde-noche con los de entrenamiento, eso sí, ahorrándonos los tediosos desplazamientos en furgoneta al pantano de Picadas.

Iniciamos una nueva singladura, y como en todos los principios surgen problemas, a los que hay que darle solución con buena voluntad con el transcurso del tiempo.

Esta campaña nos debe conducir a concluir un ciclo de trabajo que comenzó la pasada temporada y que ha de finalizar en el próximo

Los concentrados

Alberto Llera Blanco
Ricardo Rodríguez García
Jorge Alonso González
Alejandro Mansilla Ovejero
Jose Diego Portela Castro
Juan Carlos Lorenzo Pimentel
Jose Manuel Núñez Ondoño
Israel Ortiz Molpeceres
Vicente Correa Carballo
Fernando Romero González

Campeonato del Mundo Junior a disputar en Yamanasi (Japón). Todos esperamos de nuestros jóvenes lo mejor; pero lo más importante es demostrar que hay estructuras de base de trabajo que comienza en los clubes, continua en los centros de alto rendimiento autonómicos, y con la Operación 2000 llegan al equipo nacional en cualquiera de sus categorías y es en el equipo absoluto donde deben culminar su trayectoria deportiva.

Juan Carlos Vinuesa González

AD DE SEVILLA

a concentrado preparando los mundiales

OPINIONES DE LA GENTE

HEMOS METIDO LA PRIMERA

En la revista **Aguas Vivas** nº 135 página 6, en el artículo firmado por **Manolo Pastana**, acerca de los Campeonatos de España por Federaciones Autonómicas, observo con gran extrañeza, que cita cuatro Autonomías dentro de lo que él denomina primera velocidad. Entiendo se trata de un error o no puedo estar de acuerdo.

De verdad que las tres primeras Autonomías que cita en primer lugar, se han escapado del pelotón a todos los efectos, pero si nos atenemos al baremo que oficialmente señala la F.E.P. existen tres grupos. En el prime-

ro de esos grupos se encuentran las siguientes Autonomías: Galicia, Asturias, Castilla-León, Andalucía, Madrid y País Vasco; después un segundo grupo con otras seis Autonomías y un tercero con el resto.

Todos sabemos que se puede ascender o descender del primero o segundo grupo según los resultados obtenidos en cada campeonato. Por ello y por méritos propios, nuestra Autonomía de Madrid se encuentra en el primero y por pocos puntos no estamos en cuarta posición, puesto que hubiéramos conseguido, de no haber coincidido con el Marathón de Crestuma

(Portugal), donde al aportar palistas de nuestra Federación (es verdad que otras salieron aún más perjudicadas), nos vimos privados de unos puntos decisivos.

Al Cesar lo que es del Cesar... y es que de momento conviene aclararlo, ya que en Organismos Oficiales de esta, me han preguntado ¿que pasa con vosotros?. Espero, que mis amigos de la Andaluza con **Manolo** su presidente al frente, no toméis a pecho lo reflejado anteriormente y el próximo años nos dobléis, ¿vale?.

Wenceslao Santos

Los 64 puntos cardinales.

Ningún sitio está tan lejos como para que usted no pueda llegar.

Porque IBERIA vuela a diario en todas direcciones.

Y semanalmente le acerca a más de 60 destinos de 46 países.

Hablando en su propio idioma.

Llegue tan lejos como quiera. Cómodamente y en la mejor compañía.



IBERIA 

AGUAS
TRANQUILAS

Miguel García, entre los mas veloces

SABOR A MIEL

Oleg y Bea, cuartos por partida doble



Belén Sánchez, sexta en K-1 y cuatro finales en su haber

TODO EL EQUIPO tuvo un PUESTO en la FINAL



Ha sido un buen resultado, pero pudo haber sido mejor, casi histórico.

El equipo lleva una buena línea de actuación, ha cobrado un nuevo impulso y se han incorporado nuevos valores, que tienen mucho que decir. Se puede estar contento, pero hay que seguir trabajando.

Diez y seis palistas en finales acreditan al equipo español en los últimos mundiales de piragüismo que han tenido lugar en México, a finales de septiembre. La medalla de bronce de **Miguel García** en K-1 confirma su categoría y redoblan el valor de un equipo en el que destacan los dos cuartos puestos de **Bea** y **Oleg** en canoa y el histórico sexto puesto de una dama en K-1 **Belén Sánchez**.

Un mes antes de que empezaran los mundiales, el equipo español se concentraba en el mismo Canal



El equipo español favorito en México. El podium de los más rápidos con Miguel en tercera posición. Bea y Oleg en puertas del bronce. Las fotos son de Inclán.

Olimpico de Xochimilco, con médico, incluido en su interés por presentar una total adaptación al medio y a los dos mil trescientos metros de altura en que se competía. Todo un esfuerzo que se dejó sentir en el tramo final de cada regata. Excepcionalmente el equipo presentaba su mejor momento cuando el resto de la concurrencia bajaba de rendimiento. Y ahí estuvo en buena parte, el secreto del resultado más positivo de nuestro piragüismo.

En semifinales todos hicieron grandes carreras, incluido **Crespo** que se vio apeado de la final por centésimas a pesar de su esfuerzo.

El fuego lo rompió **Gregorio Vicente**, se había colado en finales de mil metros tras una carrera que no pudo repetir en la gran final: 3'33"54 contra sólo 3'48"19 que le valía el séptimo puesto. Vencía el australiano **Robinson Clint** con 3'38"71 ¡cinco segundos más lento que el zamorano!

Esta tónica, desesperante en muchos casos, se repetiría como una machacona constante a lo largo de todo el Campeonato Mundial con nuestros piragüistas.

David Mascato fue otro digno representante español, recién llegado a la categoría senior habló de tu a tu a los grandes mitos de la canoa, **Ivan Klementijev**, **Nokolai Buchalov** y **Victor Partnoi**, en semifinales no pasaron de ser

Ivancillo. **Niko** y **Vitorino** ante el empuje del gallego pero en finales los tres magníficos subieron al podium mientras que nuestro representante, 15 segundos más lento que por la mañana, se veía relegado al octavo puesto.

Las damas también entraban en la final de K-4 **Belén**, **Beatriz**, **Izaskun** y **Antonia**, otro dato para la historia, conseguían la hazaña, luego serían octavas con el mismo tiempo 1'40 y cubrían el objetivo que se les había fijado.

Había fundadas esperanzas en el K-2 de **Juanjo** y **Juan Manuel**, habían mantenido la temporada a su aire y en la recta final se habían incorporado al equipo nacional en México, para mejorar la puesta a punto. Además venían con la



Mascato, aspirante se apresuró a felicitar a Buhalov, el campeón. En un futuro próximo pueden cambiar los papeles.

Foto de Inclán

habían tenido tan siquiera necesidad de pasar por semifinales. Eran optimistas, saben competir e imponían un respeto en la pista a sus rivales, **Bea** sólo temía una cosa: **la meiga Kuarta**, es suficientemente dulce como para acercarte al medallero pero tan terriblemente dura como para expulsarte del podium, y allí estuvo, bailando su cruel danza por dos veces consecutivas en estos campeonatos. Cuartos fueron los canoistas en mil metros y cuartos en quinientos por centésimas pero para siempre.

Así, se convierte en mágico número en clave para la trayectoria del gallego luchador, ya ha sido cuatro veces cuarto en sus actuaciones mundiales. Cuatro muecas de la suerte y no por ello menos meritorio, pero saben a poco.

En K-4 **Eduardo Prendes, Juan González, Marco A. Fernández y Jovino González**, tenían un difícil reto, se había cuestionado mucho su selección y pocos eran los que no ofrecían una pieza de recambio con mayores garantías. Pero alcanzaron la final por dos veces, fueron segundos en la semifinal de mil metros, 3'08" su tiempo, el mismo de la final que les valía un octavo puesto; y terceros en la distancia corta, con 1'24"72 un registro que en la final les valdría repetir la jugada para que nadie achacara nada al azar.

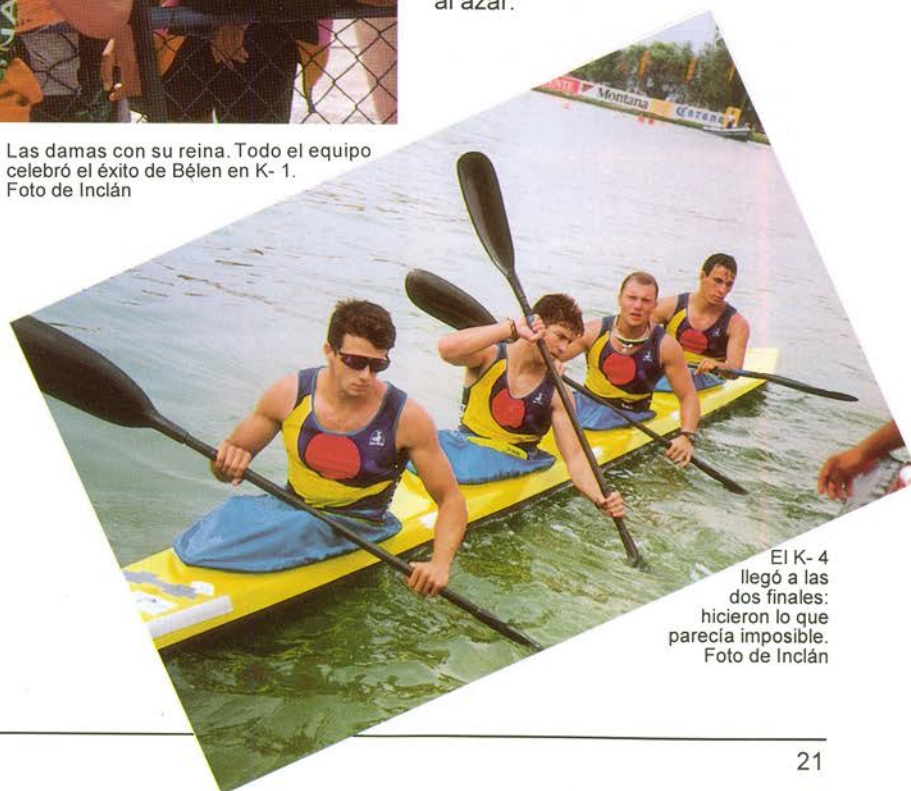


Las damas con su reina. Todo el equipo celebró el éxito de Bélen en K-1.

Foto de Inclán

medalla del 93, y la laureada del 91, pero no puedo ser, 3'26"32 les sirvió para llegar a la final, pero en el momento de la verdad no pudieron hacer su carrera, nada les salió bien, corrieron diez segundos por debajo de su registro y se vieron abocados al penúltimo lugar, desmotivados, defraudados por su propia actuación. Ganó la pareja danesa que forman **Staal y Nielsen**, en una prueba en la que fueron descalificados los polacos y eliminados uno de los grandes favoritos: los alemanes **Bluhm y Gutsche**. Algo increíble.

Alfredo Bea y Oleg Shelestenko estaban cerca de la medalla, en mil metros habían llegado cómodamente a la final y en quinientos no



El K-4 llegó a las dos finales: hicieron lo que parecía imposible.

Foto de Inclán

Miguel García estaba explosivo. En semifinales el asturiano tenía el mejor segundo tiempo y bien sobrado, había logrado 1.41.89 en una memorable carrera donde sólo le superaba el húngaro **Borhi**, que luego sería medalla de oro con un tiempo de 1'42"23. Nada podía fallar, todo apuntaba hacia su triunfo y todo se vino abajo, incomprensiblemente, una vez más, para el equipo español, en el último instante 1'46 y octavo, poca recompensa para tan gran piragüista que no se conformaba con el hecho de ser uno de entre los grandes cuando su destino apunta a ser el mejor: **Supermiguelón**.

La que si resolvió su final con gran clase fue **Belén Sánchez**, había disputado una bonita semifinal y en



el gran momento funcionó a tope, sin limitaciones ni complejos, demostrando que tiene clase mundial indiscutible, fue sexta, mejoró su tiempo de las pruebas clasificatorias y se codeó con mitos como **Brigit Schmidt**, alemana gana todo, **Rita Koban**, húngara de larga tradición o las tradicionales y famosas **Josefa Idem**, anterior alemana y hoy medallera italiana, **Caroline Brunet** o la sueca **Anna Olsson** de la que sólo se diferenció por 288 milésimas de segundo y a la que en semifinales había vencido. Pero las carreras, ya se sabe, nunca salen igual.

Y empezaba el carrusel de los doscientos metros, dinámicos y atracti-

vos para un público entusiasmado que seguía desde la grada las series de los más rápidos del mundo.

El equipo nacional jugaba su última baza con la tranquilidad de haber alcanzado los objetivos previstos en 500 y 1.000 metros.

Miguel salió al K-1 para comerse el mundo, se sabía de entre los más rápidos, estaba recuperado físicamente del día anterior y psicológicamente con mucha menos pre-



sión. Evidenció su clase eliminatoria tras eliminatoria, se plantó en la final y se alzó con la medalla de bronce en una prueba en la que ocho embarcaciones se metían en menos de un segundo. Sólo el bieloruso **Sergio Kalesnik**, el hombre más rápido del mundo lograba algo más de diferencia, su tiempo fue de 36"737. **Miguel García** veía recompensada de esta manera su valía, su trabajo y el apoyo de todo un equipo. Había confianza en él y **Miguel** respondió, iniciando de esta manera una particular andadura por un sendero que sólo está reservado a los mejores. Su futuro deportivo está trazado, este sólo es el primer paso.

Belén volvía a la competición, en 200 metros era finalista nuevamente y alcanzaba el octavo puesto. **Juanjo** y **Juan Manuel** jugaban su última baza, situados entre los más rápidos tenían opción como cualquier finalista, fueron quintos, a

veinte centésimas de los vencedores, la pareja polaca formada por **Freimut** y **Wysocki**. Estas pruebas son otra dimensión, un suspiro, no hay más opción que ser como el viento, no hay lugar para una duda, mucho menos para un error. Aquí terminaba su campeonato, desesperanzador para todos, pero nunca definitivo.

Aquí terminaba su campeonato, **-No siempre van a salirnos las cosas bien-**. Reconocía **Juanjo**.

Alexander Shaparenko, campeón mundial en esta misma pista hace 20 años, se apresuró a felicitar al asturiano más veloz del mundo en K-1.
Foto de Inclán

Bea y **Oleg** fueron octavos en su final de C-2, igual que las damas en K-4, que ponían el broche a un campeonato en el que España ha sido catalogada como novena en el computo general de las 43 países participantes.

Los grandes vencedores, los húngaros, han barrido en todas las modalidades y prácticamente han duplicado en puntos al coloso alemán, evidenciando una superioridad que merece nuestro aplauso.

J.R. Inclán



VALORACION DEL RENDIMIENTO EN CANOA

(ERGOKAYAK II PARTE)

Autor: Roberto COLLI

Para todo el mundo es bastante corriente el término Rendimiento: lo usamos a menudo para definir la producción de un individuo desde los puntos de vista laboral e intelectual.

En términos físicos el rendimiento es la relación entre lo que se produce (en el numerador) y lo que se ha consumido para producir (en el denominador). En términos fisiológicos, se conoce el rendimiento como la relación que existe entre la potencia desarrollada y el oxígeno consumido. Por consiguiente sabemos que cuando se va en canoa el rendimiento es de cerca del 16-18%, mientras que yendo en bicicleta éste se eleva hasta un 24-25%.

Como puede verse la canoa, como todos los deportes que se desarrollan en el agua, tiene un rendimiento mucho más bajo que los sistemas de locomoción terrestre: esto significa que una persona de 80 kgs. que vaya en canoa a 4'17 m/seg. (24 segundos cada 100 metros) desarrolla una potencia externa de 276 vatios, pero necesita desarrollar una potencia metabólica de ¡¡cerca de 1500 vatios!! Puesto que un litro de oxígeno por minuto desarrolla una potencia de unos 350 vatios, esto significa que el canoista en cuestión debe estar en condiciones de asumir unos 4,3 l/min. de oxígeno (igual a 53 ml/min/kg); si lo consigue debe ser un atleta óptimo, de otro modo tendría que recurrir a mecanismos anaeróbicos con la inevitable producción final de ácido láctico. Ya sabemos que el canoista de alto nivel se distingue sobre todo por

un alto rendimiento a ritmo de competición, más que por el volumen de oxígeno (Vol.máx.O₂).

Queremos empezar con interesantes preguntas de entrenadores y atletas, para continuar hablando después de las oportunidades que nos ofrece el ergokayak en relación con el argumento escogido para este artículo.

¿COMO SE CALCULA EL RENDIMIENTO MEDIANTE EL ERGOKAYAK?

Nuestro objetivo actual es el estudio de otro tipo de rendimiento: el mecánico-muscular. En efecto, por medio del ergokayak podemos evaluar la fuerza que el canoista aplica al mástil de la pala y con ello poder calcular su impulso de fuerza (igual a 131,8 n*s) multiplicando su fuerza media (306 N) por la duración de la palada (430 miliseg); si luego multiplicamos este impulso de fuerza de cada palada por el total de las paladas efectuadas en un minuto (70 hpg) obtendremos la suma de sus impulsos de fuerza, es decir el impulso de fuerza por minuto (igual a 9232 n*min, es decir 153'8 n*s). Pero tranquilamente podemos calcular el impulso de fuerza que desarrolla la embarcación; en efecto para llevarla a 4'17 m/seg. (24" cada 100 metros) es necesaria una fuerza de 66 newton aplicada constantemente durante un minuto, igual a un total de 3970 n*min. de acuerdo con el cuadro Rendimiento 1.

CUADRO 1

hpg	fmáx	tpmáx	f/t	duración	tpmáx/durac	fmed	fmed/fmáx	imp	rend	t100
70	490	135	3'62	430	31	306	62	131'8	42'95	24"

En este punto sólo nos queda poner en el numerador el impulso cumplido efectivamente por la embarcación (66,16 n*s) y en el denominador el impulso desarrollado por el canoista (153'8 n*s); el resultado nos describe un rendimiento mecánico-muscular del 42,95%, en la práctica a cada 10 kg. aplicados al mástil de la pala les corresponden unos 4,3 kg. aplicados a la embarcación. Este es un valor medio, aunque muy significativo desde un punto de vista práctico.

¿HAY DIFERENCIA DE RENDIMIENTO ENTRE LAS PALADAS DX Y SX?

El rendimiento diferente entre la palada derecha y la palada izquierda proporciona un dato muy interesante: en efecto, es bastante evidente que los dos rendimientos no siempre son semejantes y que pueden asumir también valores muy diversos entre si; el gráfico 1, os muestra la diferencia neta de rendimiento entre uno y otro lado. Sin embargo, como puede observarse en el gráfico 2, la palada puede diferir también como modalidad de aplicación de la fuerza, desarrollando un impulso más fuerte en un lado y una cantidad de fuerza mayor en el otro, pero manteniendo un rendimiento igual de ambos lados.

GRAFICO 1. Confrontación de los lados derecho (dx), e izquierdo (sx), con altas diferencias de rendimiento.

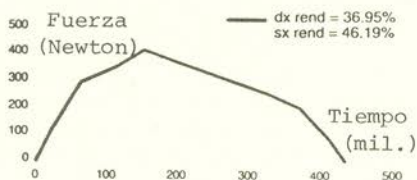
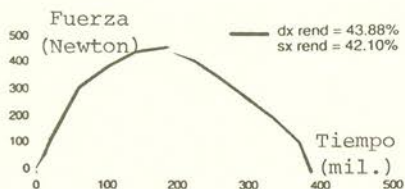


GRAFICO 2. Confrontación de los lados derecho e izquierdo con rendimiento igual.



¿CUANTO RENDIMIENTO SE PIERDE SI NO SE SALE EN LA EMBARCACION?

Hemos conseguido calcular cuánto rendimiento pierde un canoista que durante cuatro o cinco días no sale en la embarcación. Este dato lo encontramos casualmente al principio: en efecto, habíamos vuelto a hacer unas pruebas a dos muchachos después de haber estado ausentes durante cuatro días y encontramos unas caídas de rendimiento del 42,26 al 34,48%, en el primero (realizada en un período invernal con el agua cerca de los 9 grados) y del 54,92 al 50,65% en el segundo (que se realizó por el contrario en octubre cuando la temperatura del agua estaba alrededor de los 20 grados), no obstante los niveles de la fuerza y la tipología de la palada habían permanecido prácticamente invariables. Esto nos confirma lo que ya habíamos observado en atletas que hicieron un alto durante algunos días y que mostraron un sensible aumento en la producción de ácido láctico dentro de una misma velocidad; en resumen, si el canoista deja de utilizar la embarcación durante algunos días, empeora enseguida su rendimiento, mientras que sus niveles de fuerza se mantienen prácticamente inalterados; por lo tanto para ir a la misma velocidad de antes de la pausa necesita producir más fuerza o bien con más probabilidad, aumentar la frecuencia de palada, implicando por consiguiente el metabolismo glucolítico anaerobico, mientras que en la prueba anterior utilizaron el metabolismo aerobico, más económico. Un interrogante abierto todavía y que trataremos de resolver es el de cuanto tiempo se necesita para que este hándicap sea reabsorbido: ¿días o semanas? Esta es una respuesta decisiva para comprender lo importante que es el trabajar con la embarcación, incluso durante los períodos invernales.

¿CUANTO CAMBIA EL RENDIMIENTO EN FUNCION DE LA TEMPERATURA DEL AGUA?

Sólo unas pocas líneas para describir otro fenómeno importante que se debe tener en cuenta para la valoración del rendimiento: éste se debe evaluar en función de la temperatura del agua, ya que un enfriamiento del líquido provoca una variación en la densidad del agua y por consiguiente hay que aplicar una fuerza mayor para mantener la misma velocidad: esto suele aparecer como si el rendimiento empeorase, o bien hace creer a los menos avisados que el muchacho en verano es capaz de desarrollar tiempos inferiores en 5-6 segundos sobre 500 metros, con respecto a lo que hace en invierno, creyendo que es una consecuencia del entrenamiento.

A continuación proponemos algunos datos medios, que hemos evaluado nosotros (todavía de un modo un poco tosco) y que nos describen el fenómeno de la variación del rendimiento a temperaturas diversas:

* Con temperaturas entre los 10 y 15°, encontramos rendimientos del 40 al 50%.

* Con temperaturas de 16-20°, los rendimientos son entre el 46 y el 52%.

* Con temperaturas superiores a los 20°, hemos encontrado rendimientos superiores al 55%.

Para poder confrontar los datos del rendimiento, y no los de la fuerza, es necesario desarrollar las pruebas en un contexto de temperatura bastante similar, con diferencias limitadas a sólo 2-3° centígrados, de otro modo el dato del rendimiento no se puede confrontar con el mismo individuo, sino por medio de una escala que tenga en cuenta los valores expresados con otros atletas que hayan efectuado la prueba junto con el canoista que queremos controlar.

LA DISMINUCION DE VELOCIDAD DURANTE EL RECORRIDO ¿SE DEBE A LA PERDIDA DE FUERZA O A LA PERDIDA DE RENDIMIENTO?

Nos hemos preguntado a menudo si la inevitable pérdida de velocidad que se tiene en la segunda parte de un recorrido se debe a un descenso efectivo de la fuerza aplicada, o bien a una caída en el rendimiento técnico, pues según la respuesta el entrenamiento puede tomar direcciones diferentes si al término de la competición llega a faltar la fuerza a causa de la ingente cantidad de lactato o acumulado y a la carencia de fuerza resistente, o bien si la fatiga interviene en mayor medida sobre las componentes nerviosas del control del movimiento. En la actualidad no podemos dar una respuesta segura, principalmente porque todavía tenemos una casuística limitada, pero se puede proporcionar ciertamente alguna indicación.

Queremos presentar cuatro ejemplos:

* Una prueba maximal de un atleta con unos 3'50" sobre 1000 metros desarrollada sobre 800 metros, controlando el tiempo cada 100 metros.

* Una prueba maximal de 1'47" sobre 500 metros.

* En la prueba de los 800 metros (gráfico 3), notamos que los parámetros de palada no sufren modificaciones significativas, mientras que la velocidad disminuye y, por consiguiente, el rendimiento pasa de los 52'31 de los primeros 400 metros a los 48'96 del segundo tramo de 400 metros; en este caso el límite tiene como resultado un peor nivel coordinativo del atleta después de 400 metros como indica el cuadro 2.

En la prueba maximal de 500 metros (gráfico 4), notamos por el contrario una notable disminución entre los primeros 250 metros recorridos en 51 segundos, y los segundos 250 metros recorridos en 56,5 segundos; en este caso son más llamativas las caídas de la frecuencia media (-17,3%), del impulso de fuerza (-13'8%), de la

fuerza máxima (-17,9%), de la relación f/t (-25'5%) con respecto a la caída de rendimiento que disminuye un 6'6%. En este sentido se ve más claramente que el límite de la prestación está en la falta de fuerza en el segundo tramo del recorrido, lo cual implica en mayor medida al aspecto metabólico con respecto al coordinativo como se ve en el cuadro 3.

GRAFICO 3. Empeoramiento del rendimiento en 800 metros.

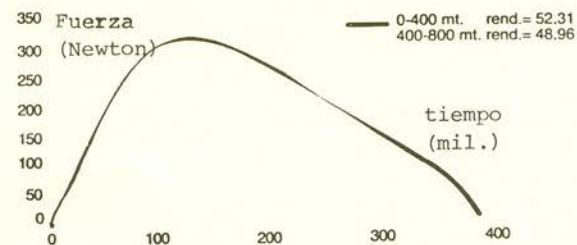
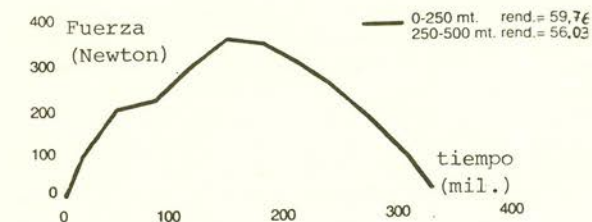


GRAFICO 4. Variaciones en la palada en 500 metros.



¿PUEDE EL ERGOKAYAK AYUDARNOS A DEFINIR MEJOR LOS METODOS DE ENTRENAMIENTO PARA CONTROLAR LAS CAIDAS DE RENDIMIENTO?

Ciertamente se debe introducir el ergokayak con mayor frecuencia para controlar los diferentes métodos de entrenamiento; estamos convencidos de que podrían tener un gran desarrollo para una individualización correcta de la carga. Efectivamente, hasta ahora el único aspecto por el que se ha interesado el entrenamiento considera la componente fisiológica, mientras que las problemáticas técnicas se han dejado a cargo del entrenador, mejor o peor preparado para resolverlas.

Para sostener esta hipótesis daremos dos ejemplos de entrenamiento:

* Una prueba submaximal con un freno hidrodinámico a los 300 metros.

* 4 repeticiones de 300 metros a una velocidad del 103% de la de competición y recuperación de 4 minutos.

CUADRO 2

mt	hpg	fmáx	tpmáx	f/t	duración	tpmáx/durac	fmed	fmed/fmáx	imp	rend	t100
0-400	103	325	118	2'75	372	31	202	62	75	52'31	22"66
400-800	99	319	113	2'82	386	29	198	62	76	48'96	23"85

CUADRO 3

mt	hpg	fmáx	tpmáx	f/t	duración	tpmáx/durac	fmed	fmed/fmáx	imp	rend	t100
0-250	112	375	149	2'51	324	45	229	61	74	59'76	20"4
250-500	113	318	159	2,00	324	49	201	63	65	56'03	22"6

En la prueba de 300 metros con un freno hidrodinámico se individualizan las caídas de la prestación cada 100 metros en lo que se refiere a las características de fuerza. Para el rendimiento, por el contrario, la disminución significativa se produce en los últimos 100 metros: la combinación entre la caída de fuerza y la de rendimiento hace que disminuya la potencia expresada en los últimos 100 metros en un 17% con respecto a los 100 metros precedentes. En este caso vemos clara la importancia de individualizar las distancias para cada repetición de este ejercicio en 200 metros, ya que al prolongarse tendremos un cansancio coordinativo que no se investiga a lo largo de este tipo de ejercicio que tiene como objetivo principal el desarrollo de la fuerza especial como se ve en el cuadro 4.

El último dato sobre rendimiento ha sido proporcionado por un estudio de la tolerancia láctica realizado sobre 4 repeticiones de 300 metros a 120 de hpg con 4 minutos de recuperación: la primera repetición se realizó en 60"12 y la cuarta en 62"21. Si nos conformamos con mirar las diferencias existentes en estas dos pruebas, veremos la gran disminución de las características de fuerza que es de más del 6% y nos damos cuenta de que el rendimiento, por el contrario, tiende a mejorar levemente (+1,4%). La primera reflexión es que este atleta está en condiciones de mantener un rendimiento correcto, incluso en presencia de un cansancio grande como se demuestra en el cuadro 5.

Si analizamos más profundamente las pruebas 1 y 4 confrontando los tramos de los primeros 150 metros y los de los últimos 150 metros podríamos observar que la disminución de tiempo es imputable en su totalidad al

segundo tramo de 150 metros donde al canoista le falta la fuerza de un modo visible; en efecto las disminuciones son insignificantes en la confrontación entre los primeros 150 metros, mientras que en el tramo segundo hay una disminución de fuerza de un 10%; es de notar que el rendimiento, por el contrario ha subido en este canoista para este ejercicio; al sentir que disminuye su fuerza tiende a economizar fuerzas, entrenando de esta forma la técnica de manera determinante. Este ejercicio aparece así como más necesario para el aspecto coordinativo que para el aspecto metabólico como se ve en el cuadro 6.

Próximo capítulo:

- VALORACION DEL RENDIMIENTO EN CANOA, Ergokayak II parte (continuación).

Román[®]

CANOAS, KAYAKS Y PALAS



ROMAN MANGAS, S.A.L.

Ctra. Villalpando, Km. 3,100
49004 ZAMORA

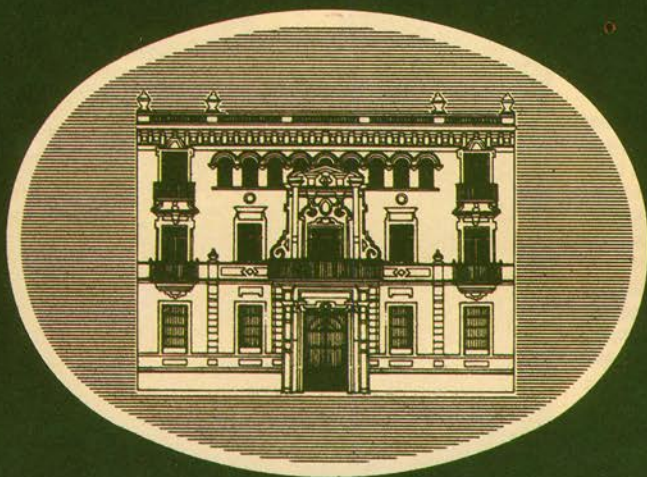
Teléf. (988) 51 69 47

Fax (988) 51 61 66



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