

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Nueva etapa para Perurena
DIFICILES MOMENTOS

Crichlow
EL CHICO DE ORO

Análisis en profundidad
LOS CAMPEONATOS

N.º 125

Esta federación

Perurena cierra un ciclo crítico y abre otro de grandes incognitas **SIN GRANDES CAMBIOS**



Calendario y presupuesto, primer escollo para la Comisión Delegada

Con la bofetada de los Juegos Olímpicos se cerraba de golpe, de golpe casi, un ciclo en esta federación, hilvanado con encaje de bolillo pero que se nos desgarró en el momento de la foto. El inoportuno descalabro abrió un proceso electoral en el que ha habido hasta

apariciones milagrosas, tablas de la ley y resentimientos. Muy lamentable. Afortunadamente los candidatos no perdieron la cabeza, la Asamblea confió la presidencia de esta Federación a **José Perurena** por tercer ciclo consecutivo y **José Luis Calvo** ofreció un recital de compostura y fair play.

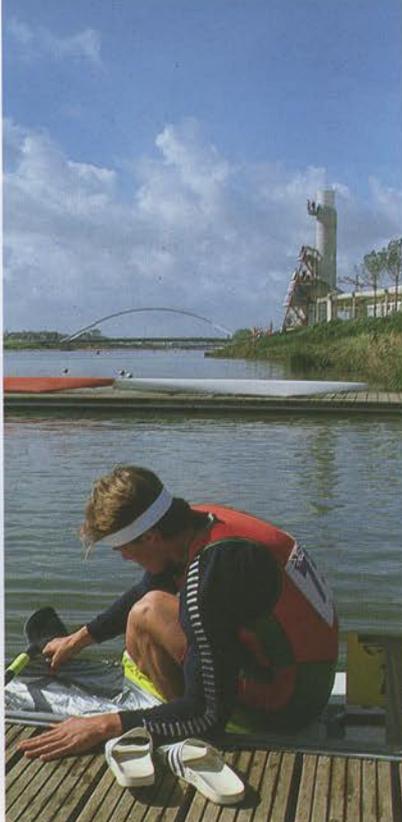
En torno a la Comisión Delegada de la Asamblea, **Perurena** recomponen su Junta Directiva con breves toques y la incorporación de algún

que otro incondicional para afrontar una nueva singladura complicada, con una considerable tormenta de ideas a nivel de dirección técnica, descensos presupuestarios, limitaciones en los movimientos y un A.D.O. titubeante, diezmado por la crisis del momento.

TRES VICEPRESIDENCIAS

El apoyo al equipo nacional parece asegurado desde el Consejo Superior de Deportes, pero no así la actividad estatal, mayoritaria en la Asamblea pero menguada en sus movimientos.

Emilio Llamedo se incorpora como Vicepresidente a la Junta Directiva con la misión específica de un jefe de equipo, **Eduardo Segarra** continúa en la Vicepresidencia economí-



Perurena, reelegido Presidente, apuesta por el uso preferente de las instalaciones de gran nivel que tiene el país para piragüismo.

ca en este difícil trance y **Santiago Sanmamed** vuelve a la Vicepresidencia estatal donde cobra renovada importancia la Copa de España de Ríos Deportivos, integrada por el Descenso del Río Deva en Cantabria, el II Descenso del Tajo en Trillo, el Raphel del Tajo en Aranjuez y la Travesía de San Juan en

Aguilar de Campoo, el Slalom, el Circuito de Pista, con regatas en Sevilla, Madrid y Galicia, y la modalidad de Kayak-Polo que tendrá su torneo federativo.

Para este trabajo **Perurena** cuenta con la aportación, en su Junta Directiva, de **Paco Casielles**, **Julio Suau**, **Ramón Ganyet**, **Fernando Delgado**, **José Manuel Viña** y **Antonio del Fresno**. **José Ramón López Díaz-Flor**, Presidente del Comité Nacional de Entrenadores, sigue en la Junta Directiva y **Hermínio Menéndez**, si las incompatibilidades de su nuevo cargo en el Consejo lo permiten, también. Son, sin duda, dos directivos de amplio poder resolutorio.

LA LEY

El Presidente del Comité de Competición y Régimen Disciplinario es **Jesús Pérez Iridoy**, como tal, miembro de la Junta Directiva por decisión presidencial, tiene ante sí el gran reto de la elaboración del borrador de los nuevos estatutos, adecuados a la nueva ley del deporte y de su Real Decreto que lo desarrolla, para presentar a la Asamblea. Iridoy lleva en el puesto ya unos cuantos años y ha presidido la Junta Electoral Central, soportando una buena parte del proceso.



LOS ESCENARIOS

Para los Campeonatos de España se buscan lugares adecuados, que ofrezcan condiciones a los deportistas y garantías a los árbitros para el desempeño de las funciones, y parece consecuente que, teniendo este país instalaciones decentes, la cabra no tire al monte y que se destinen a su uso original la pista de Castelldefels, la de La Cartuja, La Seu d'Urgell, Trasona, y Galicia si se termina.

Para las pruebas de interés especial las organizaciones resultan fundamentales y habrá que apostar por los mejores. Esta es, por lo menos, la filosofía que defiende la Comisión Delegada, máxima responsable del calendario, ahí están **Sanmamed, Wenceslao y Malón**, por el estamento de Federaciones Autonómicas, los clubs Náutico de Sevilla, Los Rápidos y Piragüismo Las Torres representados por Pa-

LA ULTIMA SALIDA

Emilio Díaz Cuevas fallecía apenas iniciado el mes de febrero, venía sosteniendo una dura lucha con la vida desde hacía algún tiempo. Le gustaba arbitrar y fue la mejor manera que tuvo para atender a su querido piragüismo, pero no la única. Desde ésta, a veces ingrata parcela, repartía simpatía, orden y calma. Veterano en estas lides sabía manejar un piragüismo que le respetaba y le quería, primero por su capacidad como árbitro y magistral defensor de los derechos de todos en el Comité de Régimen Disciplinario, luego como persona, por su generosidad que culminó con su tarea en la Junta Electoral Central que supo concluir un proceso electoral impecable.

Permanecerá siempre en el recuerdo de cuantos atendimos sus órdenes en la línea de salida, de cuantos han venido practicando en los últimos años, directivos, técnicos o árbitros, trabajando a su lado.

Emilio Díaz Cuevas era una parte importante de nuestra Federación, hoy será un gran recuerdo.



Peregrin, mascota de Xacobeo 93, ya navega en piragua.

DE INTERES ESPECIAL



Marzo	27/28	Campeonato de España de Invierno
Mayo	08/09	I Regata del Circuito de Pista
	29/30	II Regata del Circuito de Pista
Junio	17	Juegos del Mediterraneo (Francia)
	26/27	Campeonato de España de Slalom
Julio	02/11	Campeonato del Mundo de Aguas Bravas (Mezzana)
	03/04	Campeonato de España de Federaciones Autonómicas
	17/18	III Regata del Circuito de Pista
Agosto	04/06	Campeonato de España de Pista Junior y Cadetes
	07	Descenso Internacional del Sella
	15	XVI Trofeo Príncipe de Asturias
	25/29	Campeonato del Mundo Senior
Septiembre	03/05	Campeonato de España de Pista Absoluto

Editorial

WENCESDOR

En todo proceso electoral tiene que haber sorpresas. Se miente mucho y aquí no podía ser diferente, la campaña electoral fue larga y con alternativas, lo que siempre reparte votos. Así, cada cual sacó los suyos y sólo uno sacó el de todos: **Wences**.

Por encima del bien y del mal se mantuvo este hombre que dejó bien clara desde un principio su postura, pero que acaparó todas las papeletas que había en juego en contra de cualquier principio electoral.

Aquí no valen estadísticas, cien votos sobre cien estando en la oposición, es muy difícil.

No sabemos quien hizo la campaña, pero alguien tuvo que hacerla para poder cuajar un candidato de tal poderío. Ya no me extraña que se congregara tanto pueblo en torno a la investidura del Presidente Clinton: todos pensaban que irían los dos.

blo Cañas, Emilio Llamedo y Jesús Losada, respectivamente, **Escriña** en el estamento de Arbitros, **Eduardo Herrero** por el de entrenadores y **Nemesio Mariño** por los piragüistas.

LOS TÉCNICOS

Nuestro fracaso en los Juegos Olímpicos de Barcelona ha sido tan



sonado que Eduardo Herrero, director de orquesta, se verá obligado a cambiar a muchos maestros y reforzar algún área.

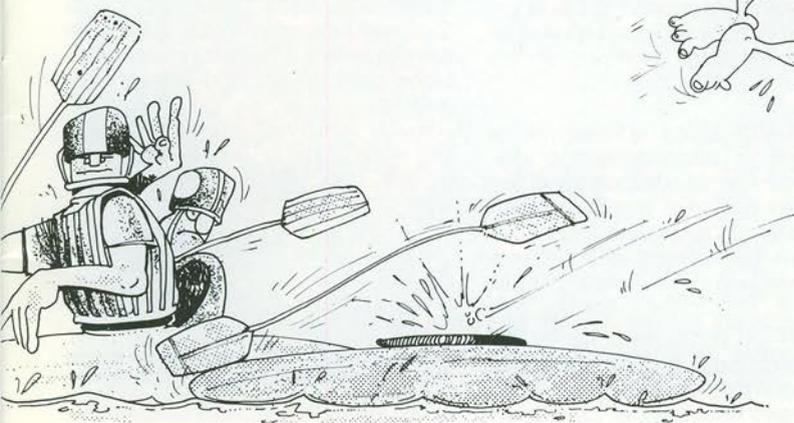
La situación no es fácil, el público-los palistas- tienen sus favoritos y aunque se saben de memoria la música les gusta la interpretación y optan por repetir en algún caso.

De momento se ha optado con incorporar a **José Luis Sánchez** a la Secretaría Técnica, con la misión concreta de atender al Equipo Nacional, potenciar el seguimiento del programa, elevar informes según proceda y apoyar el funcionamiento de la Dirección Técnica. **José Luis Sánchez** es conocido de todos, Secretario de la E.N.E.P. desde hace años, con gran capacidad de trabajo y altamente cualificado, lleva la impronta del I.N.E.F.

Pero el problema estará en la batuta, los músicos por muy buenos que sean no saben tocar solos cuando se trata de formar una orquesta.

J.R. Inclán

José Luis Sánchez, simultanea la Secretaría de la ENEP con la alta competición.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
NOVIEMBRE - DICIEMBRE 1992 Nº 125
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14-1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
PORTADA: F. Scott Grant
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969



En los Juegos de Atlanta el slalom volverá a ser olímpico

OTRA GRAN BAZA

El canal de La Seu d'Urgell, escenario mundial de la Copa 93

El Slalom volverá a ser olímpico en Atlanta, la Comisión Técnica del Comité Olímpico Internacional lo ha incluido definitivamente en el programa de los próximos Juegos. Indudablemente la postura que adoptó el Presidente **Samaranch** después de la jornada que vivió en La Seu d'Urgell durante las pruebas de piragüismo, fue definitiva. Allí ya

adelantó que, visto el espectáculo que ofrecía esta modalidad, y la organización de La Seu, había muchas posibilidades de repetir en los próximos Juegos Olímpicos.

El escenario estará ubicado en el Río Ocoe, a casi doscientos kilómetros de Atlanta y supondrá el espaldarazo definitivo a esta modalidad por la que tanto se viene trabajando en los últimos años y que tanto tiene que decir en nuestro deporte.

Vaya desde aquí, a modo de homenaje a quienes esto hicieron posible, la bella imagen del canal cap-

tada por **Quiç Ganyet**, insólita pero espléndida, lejos de aquellas cálidas que nos ofreció La Seu d'Urgell durante los brillantes días olímpicos pero no por ello menos acogedoras.

La Seu d'Urgell ofrece ahora un panorama distinto al cálido de los Juegos Olímpicos, pero no por ello menos atractivo. La foto, impresionante, es de Quiç Ganyet.



Con la Presidencia de Honor del Príncipe de Asturias

FUNDACION AMIGOS DEL DEPORTE

Herminio Menéndez

LA ELITE, POR LA ELITE



Son ya más de veinte años viviendo con el deporte, y en todo este tiempo he sido testigo de un cambio espectacular del fenómeno deportivo, tanto a nivel nacional como internacional. Los adelantos técnicos y científicos, el enorme avance en su consideración social y su impresionante impacto económico, han convertido el deporte en un auténtico fenómeno social y un apreciable sector de la actividad mundial.

Afortunadamente los cambios los hemos ido asumiendo poco a poco, porque si de un salto nos trasladáramos veinte años atrás, la realidad del deporte actual nos parecería historia de ciencia-ficción. De mirar a los deportistas como bichos raros, hemos pasado a ver el deporte como una filosofía de vida. Pero, desgraciadamente, lo que no ha cambiado en absoluto es la escasa ayuda y reconocimiento que obtienen la mayoría de los deportistas al finalizar una carrera llena

de esfuerzo y sacrificio para defender los colores de nuestro país en muchas ocasiones.

Se han modernizado las estructuras, se han hecho grandes inversiones en instalaciones, los éxitos deportivos se han convertido en un importante capital político y social y las grandes figuras se hacen de oro con una merecida parte del dinero que generan y la comercialización de su imagen. El dinero público y privado llega



Herminio Menéndez, portador de la antorcha olímpica en el estadio de Montjuic.
Foto de Segarra.

con cierta generosidad al deporte, contemplado como un bien social por parte del Gobierno o como un magnífico soporte publicitario para todo tipo de empresas y sectores.

Los Juegos Olímpicos de Barcelona han hecho fluir un impresionante caudal de dinero hacia el deporte. Miles de millones se invirtieron en la preparación de los atletas, cientos de miles de millones han sido necesarios para la organización del gran espectáculo olímpico y muchos millones han llegado también a los bolsillos de los deportistas en forma de becas y premios por los triunfos. Los responsables de marketing de una entidad financiera pensaron incluso en el futuro de nuestros medallistas para potenciar su imagen corporativa a través de un fondo de pensiones.

Así pues, el deporte mueve actualmente cifras realmente escandalosas para muchos ciudadanos. Las grandes estrellas han sabido aprovechar el momento y cuando les llega la hora de la retirada tiene el futuro solucionado. Y todo esto sería maravilloso si no fuera porque el porcentaje de estrellas que solucionan su vida es mínimo respecto al número de deportistas que durante una parte importante de su vida se entregaron por completo a la competición, sin conseguir a cambio más que lo necesario para ir viviendo. Son éstos, el grueso de deportistas españoles, los que disfrutaron de forma muy efímera el **Boom** económico del deporte. Incluso me atrevería a afirmar que la obtención de recursos, más o me-



**La Fundación es
el punto de
encuentro de
deportistas,
empresas, y
entidades que
entienden el
deporte como
elemento
imprescindible
en el desarrollo
de la sociedad
moderna**

nos considerables, mientras compiten, produce un efecto perverso, puesto que algunos se olvidan de que la vida en la alta competición es corta y, por lo tanto, su fuente de ingresos también.

Cuando el organismo no puede mantener el fuerte ritmo de la competición, para algunos empieza otra más dura; la de una sociedad y un mercado laboral que no entiende de éxitos deportivos, muchos deportistas se encuentran entonces en un medio hostil, carentes de formación y sin ayuda alguna de las Administraciones Públicas o de los patrocinadores que tanto les mimaron.

Esta situación mucho más frecuente de lo que todos quisiéramos es el motivo fundamental de la existencia de la **Fundación Amigos del Deporte**. Una idea que durante muchos años ha ido madurando en mi cabeza y que, por fin, con la ayuda de varios deportistas y algunas empresas hemos podido hacer realidad.

No se trata de socorrer económicamente a deportistas que por unas razones y otras atraviesan una delicada situación, sino que estas situaciones no se lleguen a producir. Nuestro objetivo es elevar el entorno cultural, económico y social de los deportistas a través de la formación y una adecuada inte-



El relevo está en manos de las jóvenes promesas a quien hay que garantizar el futuro.



El deporte se ha convertido en un espectáculo que genera grandes cantidades de dinero, pero sus principales protagonistas, es decir los deportistas, no siempre obtienen los beneficios adecuados.

Es por ello que la **Fundación**, pretende obtener una pequeña parte de los recursos que se destinan al deporte para invertirlos en el futuro de los deportistas, en su formación, en la mejora de su desarrollo como persona y en una integración laboral digna y esperanzadora.

Todos los que formamos parte de este ambicioso proyecto estamos a vuestra disposición en la calle Madre de Dios, 31-A; Tfno: 350 03 77.

Herminio Menéndez
Presidente de la Fundación Amigos del Deporte

gración laboral. Recurrir a posibles amistades influyentes para que te faciliten un puesto de trabajo, más o menos digno y mejor o peor remunerado, no es en absoluto gratificante. Cuando un deportista finaliza su carrera activa debe ser capaz de integrarse en la sociedad laboral sin trauma alguno y, para ello, es necesario en primer lugar que se concencie de que ese momento llegará antes o después y que debe buscar una formación que le permita competir en igualdad de condiciones con el resto de los ciudadanos.

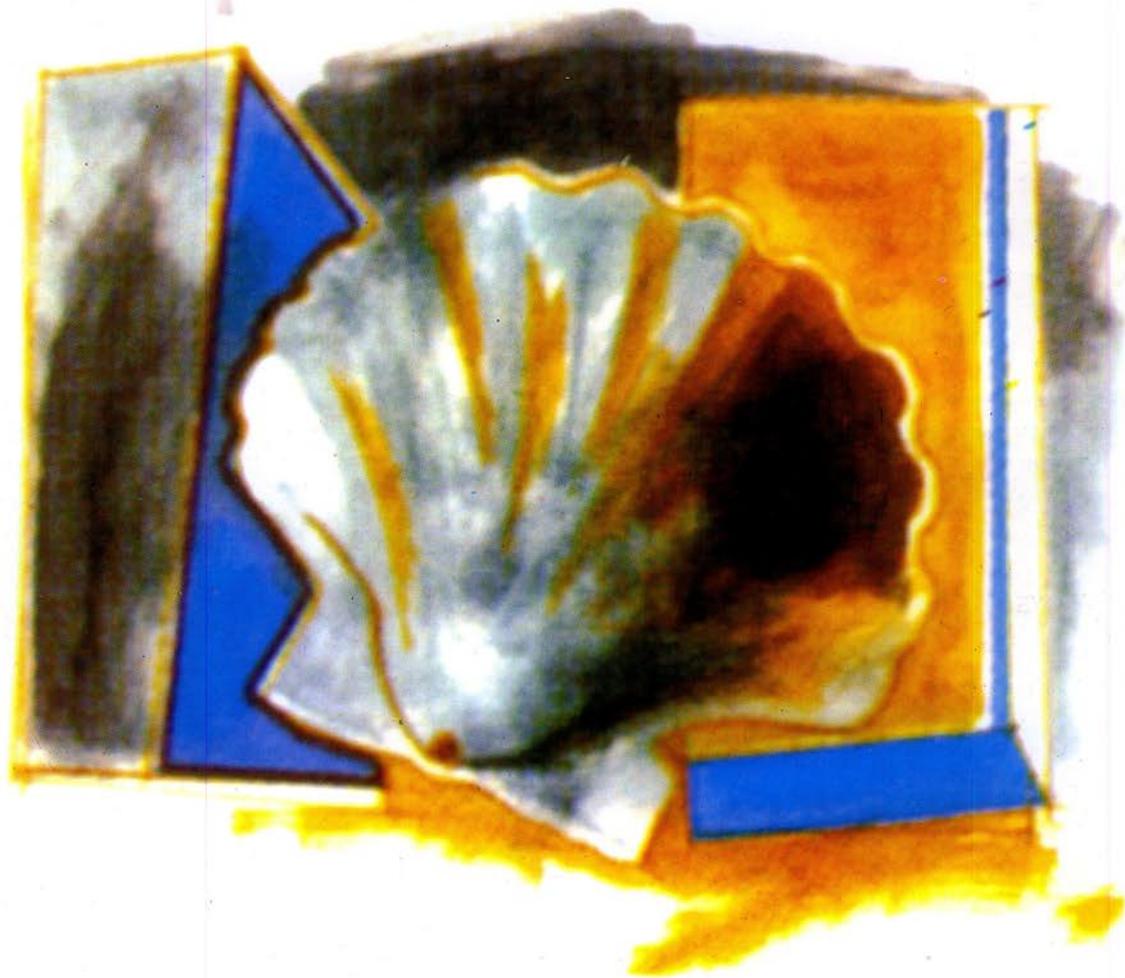
Desde la **Fundación Amigos del Deporte** hemos apostado claramente por la formación e integración laboral digna de los deportistas.

Queremos que todos sepan de nuestra existencia porque estamos convencidos de la fuerza y capacidad de nuestro colectivo para solucionar sus propios problemas. La Fundación quiere ser el nexo de unión entre los deportistas españoles, un punto de encuentro que de respuesta a las inquietudes y necesidades de muchos compañeros. Evidentemente no podremos

La Fundación Amigos del Deporte tiene como objetivo elevar el entorno cultural, económico y social del deportista, a fin de facilitarle su integración y desarrollo como individuo.

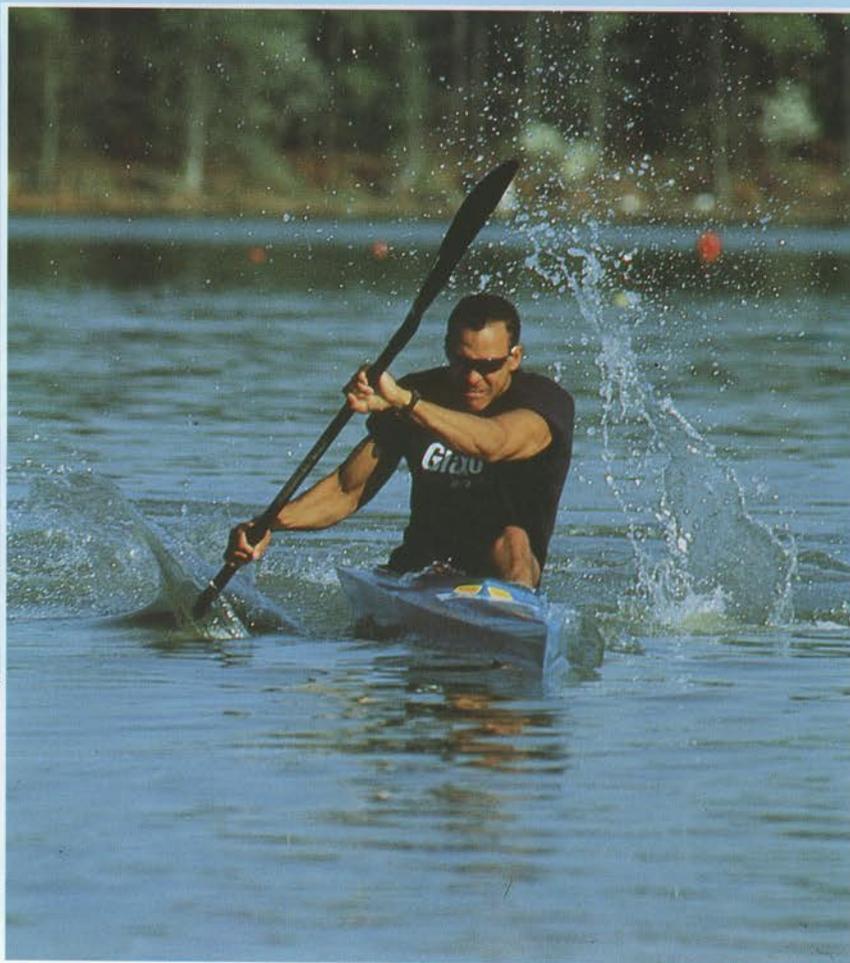
hacer milagros pero estoy seguro de que, con la ayuda de todos, conseguiremos que este proyecto sea de gran utilidad para muchos de vosotros.

Galicia Calidade



Gente insólita

Renn Crichlow "PRACTICO PORQUE DISFRUTO"



Campeón del mundo por encima de inconvenientes

Junto con el título de campeonato del mundo viene la gloria y la responsabilidad. Hay una expectación tácita que te obliga a seguir siendo el mejor, simbolizas todo lo que es mejor en el deporte. Algunos atletas necesitan años para sentirse a gusto con este papel. Muchos nunca lo consiguen. Otros parecen na-

cidos para ello. El kayakista canadiense **Renn Crichlow** esta dentro de esta última categoría.

Si hubiera que elegir el atleta ideal, aquel que tu quisieras que representara tu deporte en el mundo, sería muy difícil encontrar a alguien mejor que **Crichlow**, 24 años, 1,85

cm., 92 Kg. de peso, su condición física es "super"; su trabajo es elogiado por su entrenador; y resulta también un buen estudiante en la Universidad de Simon Fraser, en Burnaby, British Colombia, donde intenta llegar a ser un doctor.

Hay que añadir a esta mezcla una

AGUAS VIVAS

1993

Suscripción anual a la revista de la
Federación Española de Piragüismo

Nº 126 Enero - Febrero

Nº 128 Mayo - Junio

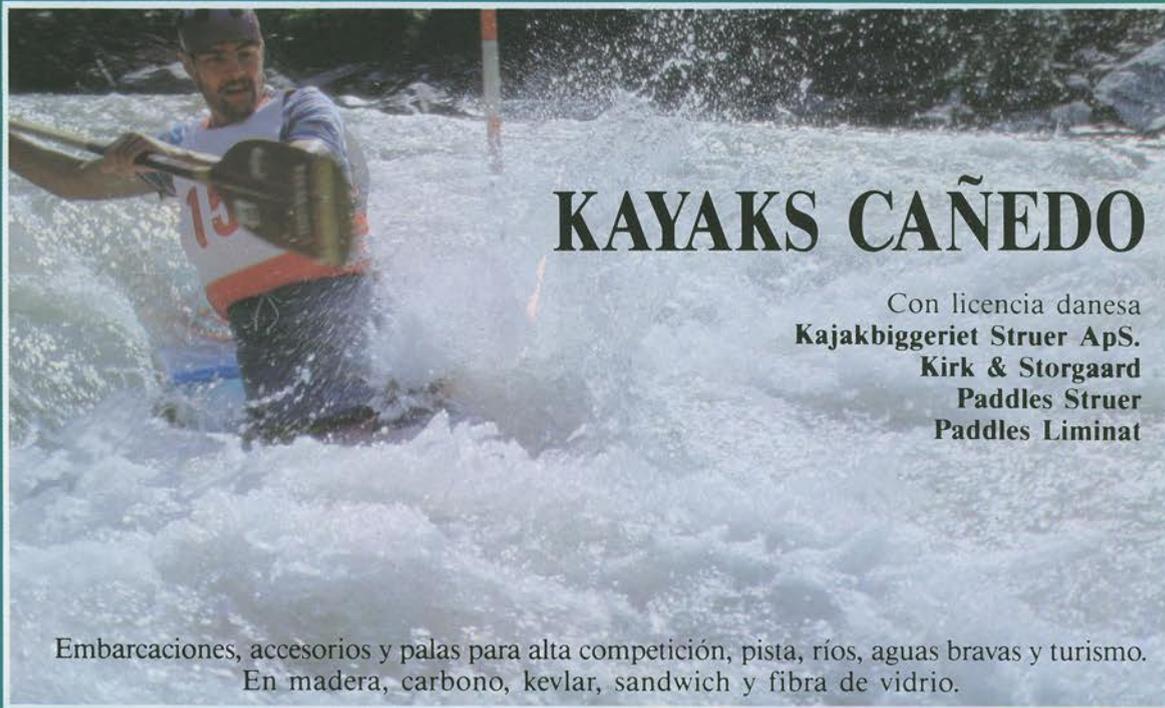
Nº 130 Septiembre - Octubre

Nº 127 Marzo - Abril

Nº 129 Julio - Agosto

Nº 131 Noviembre - Diciembre

Por 1.500,- Ptas. incluido gastos de envío



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)

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.

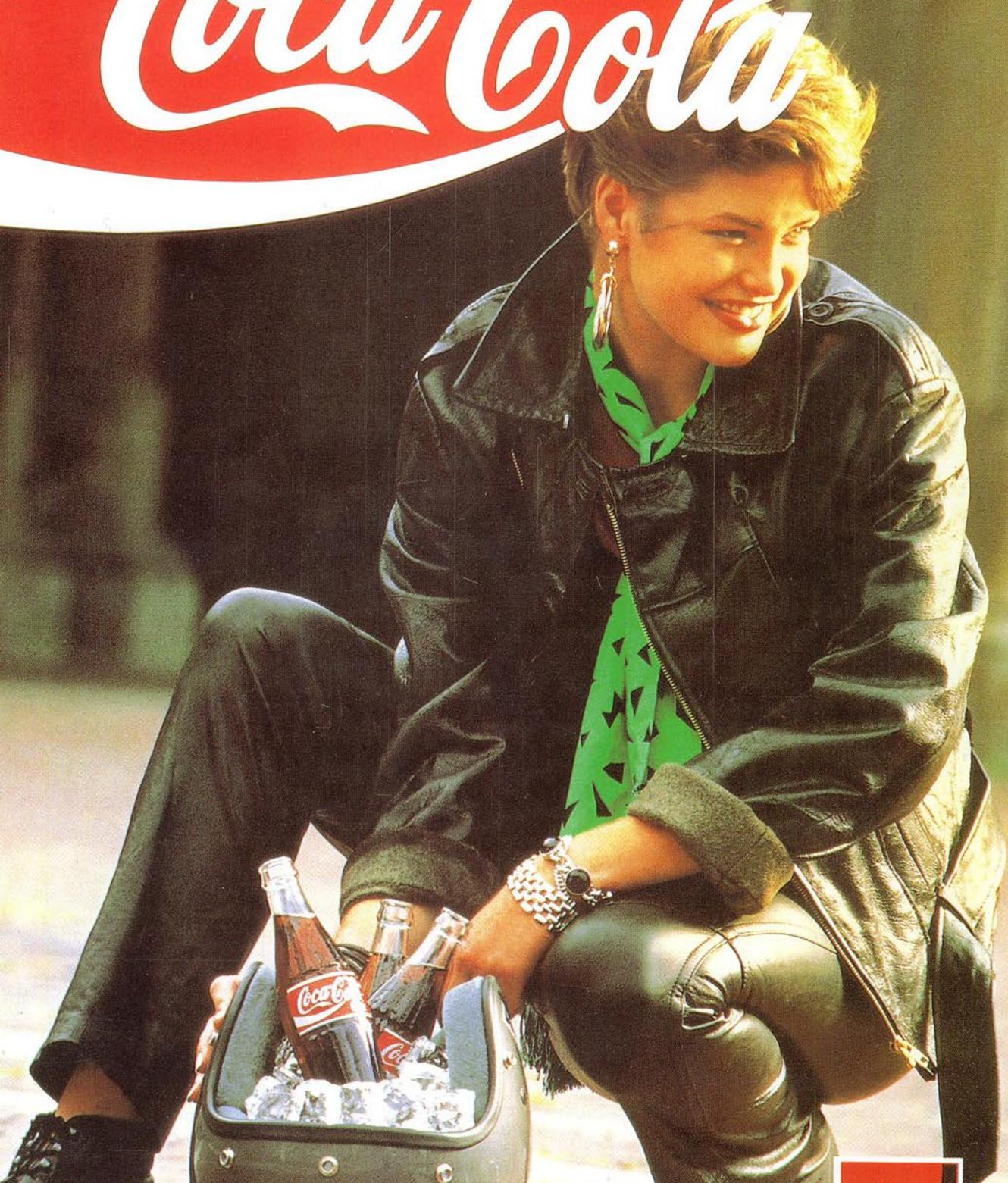
El cubrebañeras es una prenda fundamental y debe de utilizarse siempre. 'ROMAN' como sabréis ha diseñado un cubrebañeras muy cómodo y muy práctico, por su cintura de neopreno ajustable y tejido completamente impermeable.

!!!POR UN PIRAGÜISMO MEJOR!!!

Hasta el próximo número

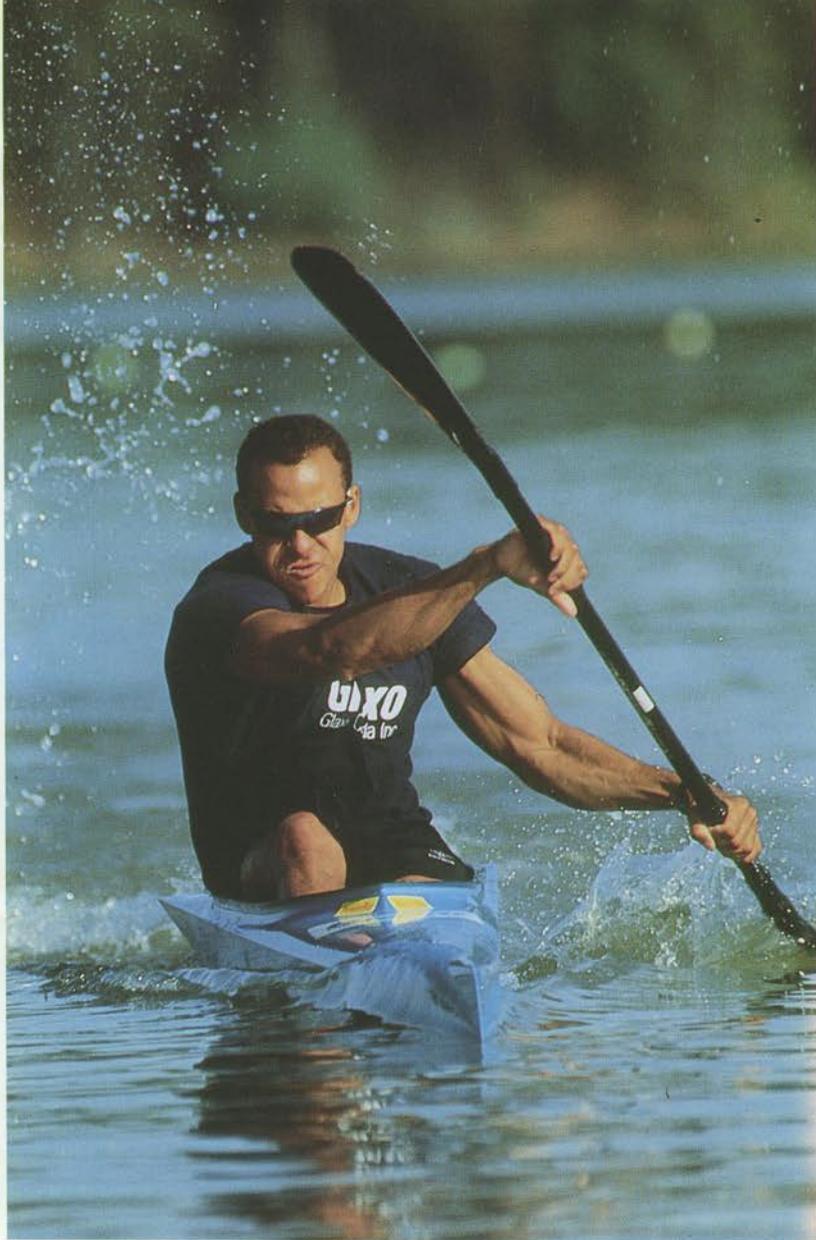
ROMAN

Coca-Cola



i Coca-Cola es así!





agradable y sería conducta que hace pensar que **Crichlow** es demasiado bueno para ser verdad.

Siendo el actual campeón del mundo y habiendo ganado en Duisburg el año pasado, todo el mundo espera que yo diga que probablemente ganaré otra vez, dice, Pero yo no puedo, honestamente, hacer esa clase de predicciones. Hay otros muchos que podrían ganar.

Con el éxito llegó el reconocimiento público en Canadá y un contrato con un sponsor, Glaxo Canadá Inc., una compañía farmacéutica. Por todo lo dicho fue un buen año para un atleta que esperaba acabar cuarto en París, en el año 1991.

Muchos atletas en su puesto han encontrado dificultades para soportar la presión que esto conlleva. Con la popularidad entre el público y los medios de comunicación, un campeón del mundo puede sentirse deslumbrado al principio y esto puede interferir en su modo de enfocar el deporte. **Crichlow** dice que eso no le ha ocurrido a él, y su período de entrenamiento fuera de la temporada con el equipo en Burnaby y en los campos de clima cálido en Florida y California ha transcurrido tranquilamente.

Crichlow tiene la suerte de que el kayak de competición no es muy popular en Canadá. No ha sido tan entrevistado como si hubiera sido un jugador de hockey que de re-

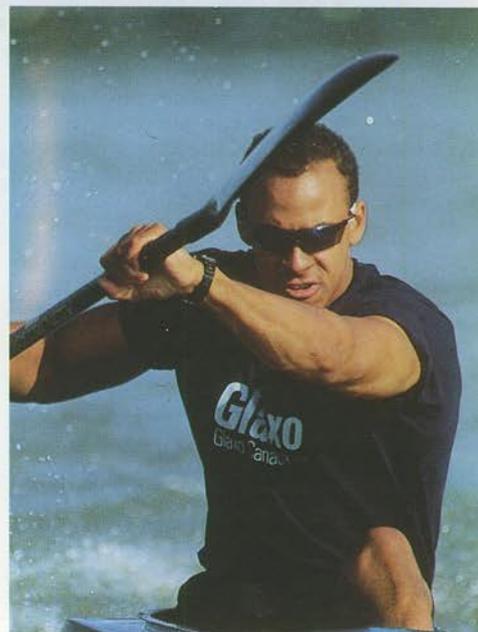
pente hubiera alcanzado la cima de su deporte.

Nunca le ha apetecido llegar a ser una persona popular en Canadá.

Nadie hace piragüismo porque está buscando ver su cara en una caja de cereales, dice, Cuando te decides a practicarlo, lo haces porque disfrutas con ello. Si yo no disfrutara no podría estar practicándolo.

Descubrió el deporte en Ottawa. Su padre, que era médico, murió de una dolencia del corazón cuando **Crichlow** tenía solo dos años, así que el trabajo de criar al niño le correspondió a **Olga Crichlow**. Una profesora de la escuela primaria, ella fomentó el interés de su hijo por el deporte, dirigiéndolo hacia el hockey, fútbol americano, softball (especie de béisbol) en pista y en campo, y fútbol europeo.

Cuando llevaba a Renn al colegio, todos los días tenía que pasar por el Club de Piragüismo Rideau. Así empezó su ilusión por este deporte que pudo hacer realidad cuando un compañero de la escuela del Grado Siete le invitó al club a pro-



Crichlow en acción. La foto es de F.Scott Grant
Credito Athlete Information Bureau.

bar su suerte en la piragua. A la edad de 10 años empezó a competir en Kayak.

Crichlow dice que empezó a practicar piragüismo inmediatamente porque le gustan los retos individuales.

- Yo tuve un problema con los deportes de equipo, dice, Si haces algo realmente bien y otra persona mete la pata, entonces todo tu trabajo no vale para nada. Por eso empecé a practicar piragüismo, algo donde todo lo que hago me afecta solamente a mí. Este tipo de cosas realmente me atraen.

El entrenador del Club Rideau estaba encantado de tener en sus manos a semejante atleta. A los 16 años era lo suficientemente bueno como para llegar a semifinales en K-1 500 y en K-1 1.000 en los Campeonatos del Mundo Junior de 1985. Dos años después, ganó la medalla de bronce en 1.000 metros en los Campeonatos del Mundo Junior.

Vino después la desilusión con lo que él consideró una mediocre actuación en los Juegos Olímpicos de Seúl de 1988. **Crichlow** fue décimo primero en K-1 500 metros y doce en K-1 1.000 metros, resultados que para él fueron tan decepcionantes que pensó en abandonar. Después de un examen de conciencia recapacitó y decidió que no podía acabar como un fracasado antes de alcanzar los 20 años.

Las cosas tomaron un giro más favorable a principios de 1989 cuando se trasladó a Burnaby, uniéndose al club local de piragüismo, matriculándose en Simon Fraser, y lo que es más importante, empezar a trabajar con el entrenador **Imre Kemecey**.

Kemecey se unió al programa del equipo canadiense después de emigrar desde Hungría, donde el entrenó a un gran número de campeones del mundo. **Crichlow** recuerda sentirse impresionado del trabajo tan duro que le marcaba su nuevo entrenador y de como, al principio, tenía que dejar sus entrenamientos a la mitad. Pasaron tres meses antes de que fuera capaz de completar una sesión de entrenamientos.

Crichlow, considera que la mayor

Si paleo con toda mi potencia no hay nada que yo no pueda hacer en kayak



Crichlow es el palista mas duro que jamás he entrenado. La otra gran cualidad que posee es su mente

parte de sus éxitos se los debe a su entrenador, señalando la obsesión del técnico por investigar nuevas fórmulas para hacerle más rápido. La llave de nuestras buenas relaciones, dice el campeón, es que **Kemecey** aconseja más que manda.

- El me permite trabajar por mí mismo. Yo le consulto y obtengo las pautas, después vuelvo a empezar y el entrenamiento sale. El no me fuerza a hacer nada.

Kemecey también está orgulloso de **Crichlow** a quien describe como ese raro atleta que es un talento físicamente y que además quiere trabajar diligentemente. - En realidad, dice **Kemecey**, **Crichlow** es el trabajador más duro que jamás ha entrenado.

- La otra fuerza de **Crichlow** es, dice su entrenador, su mente.

Kemecey, que tiene un doctorado en psicología y acentúa la importancia del entrenamiento mental, califica a su palista estrella de **psíquicamente perfecto**.

- Este chico es único en el más alto grado mental, dice **Kemecey**. El puede hacer pequeños cambios técnicos, pequeños refinamientos muy deprisa. Es muy fácil trabajar con él.

La buena relación **Crichlow-Kemecey** se ha demostrado con resultados impresionantes. En los Campeonatos del Mundo de 1989 **Crichlow** saltó a la sexta plaza en K-1 500 m. y K-1 1.000 m. Un año después igualó el resultado en 500 metros y consiguió la quinta plaza en 1.000 metros.

Su categoría se asentó en 1991. El récord de **Crichlow**, con la cuarta plaza en los mundiales, fue rápidamente superado, sorprendió a todo el mundo, inclusive a si mismo, ganando los 500 metros en Duisburg, batiendo al campeón olímpico **Zsolt Gyulay**, de Hungría, y al anterior campeón **Sergei Kalesnik**, de la Unión Soviética.

Crichlow dice que los resultados de Duisburg rompieron una barrera psicológica. **Kemecey** le había dicho que el podía vencer a los mejores del mundo y ser un campeón. Ahora **Crichlow** le cree.

El estímulo de Duisburg hizo posible su triunfo en los Mundiales de París, dando a Canadá su primer campeón del mundo en kayak.

A pesar de que la temporada de 1991 le trajo a **Crichlow** grandes éxitos, no todo fue fácil. El asma, que le ha causado problemas desde su infancia, empeoró. Sus alergias a varias cosas, incluyendo perros, gatos, leche y polen pueden desencadenar repentinos ataques, como cuando entrena con aire contaminado, o con tiempo frío o húmedo. Esta situación le importunó a lo largo de toda la temporada, pero no le afectó en ninguna de las carreras, a pesar de que en Duisburg se llevó un susto cuando un ataque le sobrevino tres días antes de la final.

Crichlow ha trabajado siempre con el Doctor del equipo, **Don McKenzie**, que intenta prevenir estos ataques. Además de la medicación el sigue un programa de ejercicios físicos. El régimen es complejo, pero básicamente implica una gran concentración para que los músculos del pecho se relajen todo lo posible.

- La idea es que la mente puede tener una gran influencia en el cuerpo, dice, **No sería muy correcto decir que yo puedo controlar definitivamente el asma con mi mente, pero si podría decirse que yo puedo influir en lo que ocurra.**

En Barcelona, durante los Juegos Olímpicos, con el característico ambiente caluroso y húmedo del mes de Agosto, **Crichlow** tomó la precaución de llevar en todo momento dentro de su embarcación la medicación necesaria que evitara un ataque de asma en mitad de una prueba.

- **Después de lo que pasó el año pasado, sé que si yo paleo con todo mi potencial no hay nada que no pueda hacer en kayak**, dice finalmente después de haberle planteado la cuestión olímpica desde diferentes ángulos.

James Davidson



Análisis de la última temporada en toda profundidad

CAMPEONATOS CON LUPA

Doscientos sesenta y tres palistas alcanzan una final en el Campeonato de España

El ranking, como forma de ordenar bajo unos criterios predefinidos un conjunto de cosas, es muy utilizado en el mundo del deporte. Existen unas federaciones en las que esta filosofía de ordenación constituye un pilar básico en su organización, llegando a las cotas tan perseguidas por los deportistas, los técnicos e incluso los espectadores y la prensa, los **records**. Estos sistemas y por lo tanto sus beneficios no han entrado en un buen número de federaciones entre las que se encuentra la nuestra, **Piragüismo**. Será muy difícil ajustar sistemas de medida de tiempo; condiciones de profundidad, salinidad y Ph del agua de las pistas, etc., para poder

homologar las marcas obtenidas por nuestros deportistas; aunque se está alcanzando mucho, por ejemplo el sistema francés de salidas, las pruebas de 200 m., etc. estando todavía muy lejos de poder marcar nuestros records de una forma fehaciente y real.

En este artículo que publicamos hoy, mi intención es el de mostrar unas líneas para incentivar la posibilidad de que en un futuro se pueda llegar a tener un **Ranking**.

En este caso las premisas que marco para poder ordenar son las siguientes:

Estilo libre



Viña Costeira, un mundo en acción.

COOPERATIVA VITIVINICOLA DO RIBEIRO. RIBADAVIA/GALICIA

1º Objetivo.

a) Principal.

Ordenar a todos los palistas por categoría y modalidad (Ej. Senior Hombres Kayak) en base a una regularidad en la temporada.

b) Secundario.

Conocer el número total de palistas que han conseguido entrar en una final en cualquiera de las pruebas del calendario oficial de pista.

2º Competiciones.

a) Todas las competiciones nacionales de pista organizadas por la F.E.P. y de ámbito estatal.

b) Todas las competiciones internacionales de pista donde participa el Equipo Nacional.

3º Puntuación.

a) En las pruebas del apartado 2.a) puntúan sobre 21 o sobre 12 puntos, según las pruebas tengan 1 ó 2 finales.

b) En el apartado 2.b) todas puntúan sobre 21 puntos.

ría Senior y en la temporada 1992, los resultados que arrojan estas cifras son los siguientes:

RESULTADOS:

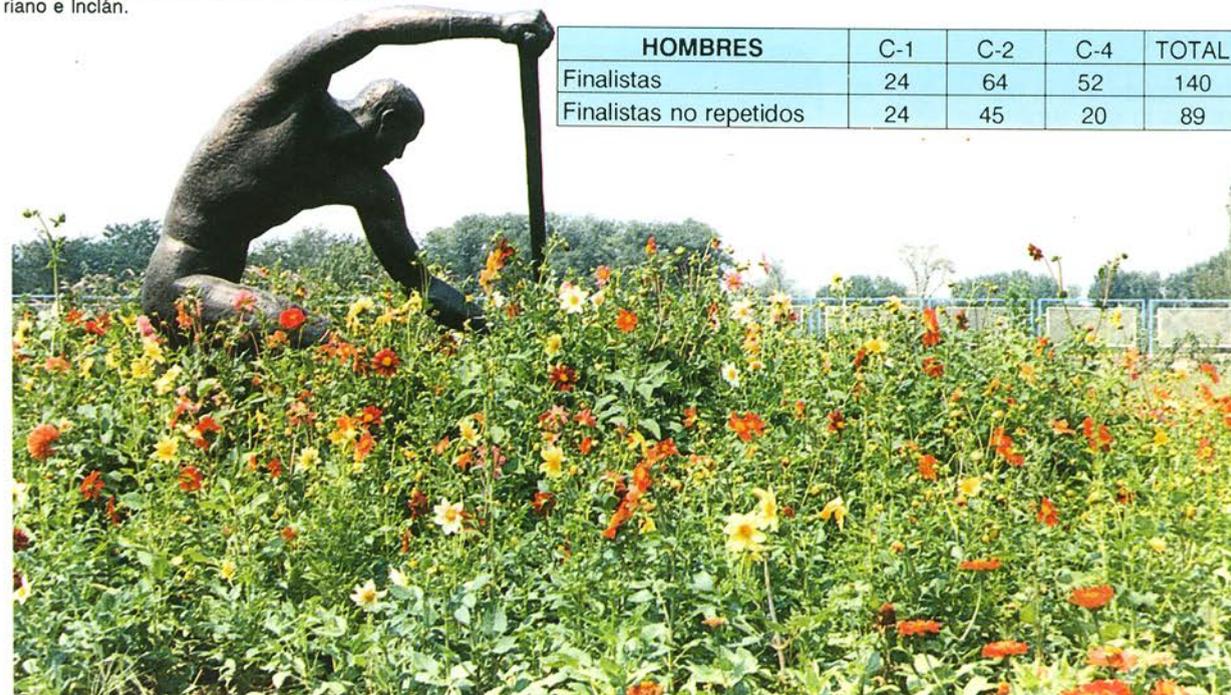
Centrando el estudio en la categoría

* Han llegado a alguna final en barco individual y/o de equipo un total

HOMBRES	K-1	K-2	K-4	TOTAL
Finalistas	45	71	46	152
Finalistas no repetidos	45	40	11	96



La canoa, una embarcación ideal para parejas. A nivel individual es duro. Fotos de Javi Soriano e Inclán.



HOMBRES	C-1	C-2	C-4	TOTAL
Finalistas	24	64	52	140
Finalistas no repetidos	24	45	20	89

DAMAS	K-1	K-2	K-4	TOTAL
Finalistas	33	70	32	135
Finalistas no repetidos	33	39	6	78



de 263 palistas diferentes repartidos en 96 hombres kayak, 89 hombres canoa y 78 damas.

* En Hombres Kayak, un 36% son utilizados por los entrenadores para formar con ellos todos los barcos, haciéndoles participar en K-1, K-2 y K-4.

Han llegado a una final en K-1, 45 palistas lo que supone un 46% del total.

* En Hombres Canoa, un 36% son también los que no participan en C-1, C-2 y C-4, pero de ellos tan sólo el 26% (24 canoistas) son los que llegan a finales en C-1.

* En Damas Kayak los entrenadores utilizan el 39% del total para formar todas las tripulaciones, llegando a finales en K-1, 33 Damas lo que supone un 42%.

* Estos 263 palistas provienen de 44 clubs, de los que 16 (36%) son de Galicia y 6 (13%) son de Asturias, como se puede ver suman el 50%, repartiéndose el otro 50% 10 Autonomías más y quedando 8 sin clasificar ni a un palista en ninguna

HOMBRES	
Palistas que participan	
K-1	45 (46%)
K-1 y K-2	31 (32%)
K-2	40 (41%)
K-1, K-2 y K-4	35 (36%)
C-1	24 (27%)
C-1 y C-2	19 (21%)
C-2	45 (50%)
C-1, C-2 y C-4	32 (36%)
C-4	20 (22%)
DAMAS	
Palistas que participan	
K-1	33 (42%)
K-1 y K-2	31 (39%)
K-2	39 (50%)
K-1, K-2 y K-4	26 (33%)
K-4	6 (7%)

de las modalidades, distancias y categorías.

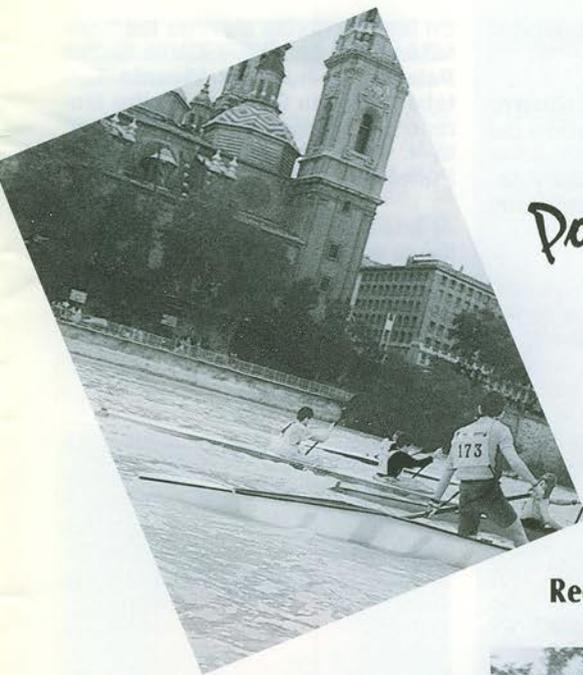
En hombres Senior 29 clubs son los que han conseguido que al menos un palista haya entrado en algunas de las finales, de los que 12 tienen entre 4 y 8 palistas en el ranking, ello hace presuponer que tan sólo hay 12 clubs en España con potencial en hombres senior para inscribir con posibilidades de buenos resultados en todas las modalidades y distancias. Tras ellos existe otro grupo de 11 clubs que han clasificado entre 2 y 3 palistas; ello nos conduciría a pensar que junto a los anteriores, son 23 los clubs que podrían presentar participantes de calidad en K-1 y K-2. Por último queda un tercer grupo de 6 clubs con un palista clasificado, con lo que amplía a 29 el número de clubs que pueden participar sólo en K-1.

A modo de conclusión en esta categoría de hombres senior, y a nivel de Campeonatos de España, se justificaría la existencia de 4 eliminatorias para K-1, 3 para K-2 y 2 para K-4.

En hombres Canoa, son 23 los clubs que han clasificado a algún palista, de ellos clasifican entre 4 y 9 palistas por lo que podrían inscribir a palistas en todas las pruebas de canoa. En el segundo grupo hay 7 clubs con lo que serían 20 los que podrían inscribir C-1 y C-2, y en el tercer grupo sólo se clasificaron 3 clubs que podrían inscribir uno de calidad. Con estos datos, en el Campeonato de España se deberían programar 3 eliminatorias de C-1, 3 de C-2 y 2 de C-4.

Por último en la Damas se han clasificado palistas de 25 clubs, de los que 9 tienen entre 4 y 7 palistas, 12 entre 2 y 3 palistas y 5 a una palista, produciendo en el Campeonato 3 eliminatorias de K-1, 2 de K-2 y Final directa en K-4.

Manuel Pastrana



Por los rios

Vencedor a domicilio El Club Helios

Record de participación en el VIII Trofeo Virgen del Pilar

Con la participación de 256 palistas, representado la mayoría de autonomías nacionales, por los clubs, C.N.Helios, Silla, Fuentes Carrionas, Alberche, Rápidos, C.N. Pamplona, Cullera, Remo Santander, Antella, A.D.A.-LADA, Nestle, La Cigüeña, Nautic Lleida, Scooter de Algemesí. En la mañana del lunes 12 de Octubre, coincidiendo con las fiestas del Pilar de Zaragoza, se ha celebrado el VIII Trofeo Virgen del Pilar, III Trofeo Esteban Celorrio y II Trofeo Felix Marugán, bajo la organización de la Federación Aragonesa de Piragüismo y patrocinado por la C. de Festejos del Excmo. Ayuntamiento de Zaragoza.

El Club N.Helios, se proclamó campeón por equipos de la Regata Nacional del Pilar, en el Ebro, seguido por los clubs Silla de Valencia y Fuentes de Carrionas de Palencia, con la participación de más de 20 clubs.

La competición que con más interés se esperaba por los aficionados al piragüismo era la matinal del día del Pilar, fue sin lugar a dudas la de la categoría seniors K-1 y K-2, los grandes triunfadores fueron **Ramón Cerra-Benigno García** de los Rápidos, con un crono de 8'41"26, seguidos de las K-2 de **J. Santos-C. López** del Fuentes Carrionas y **Jesús Almuldi-E. Echaniz** del Helios, con unos tiempos de 9'04"41 y 9'19"82. En K-1 el palista de los Rá-



pidos de Arriendas, **Ramón Cerra** con un crono de 10'05"91 fue el gran triunfador, seguido por los palistas, **Agustín Calderon** del Remo de Santander, y **J. C. López Villalobos** del Tritones.

En la categoría Damas, la palista **Mara Santos** del F.Carrionas fue primera, seguida de la palista de Helios **Ana García**, con unos tiempos 12'40"17 y 14'05"24, en la categoría Seniors K-1.

En juveniles K-1 Damas, **Amaia Osaba** del Club N. Pamplona, **Maria Velilla** del Helios y **Mª Gema Dominguez** del Alberche, por este orden, se clasificaron en los tres primeros lugares con unos tiempos

de 11'41"22, 12'28"35 y 12'33"34. En Damas seniors K-2 **Ana García-Mara Santos** se clasificaron 1º con un crono 10'09"38. En la categoría cadetes K-1 las que ocuparon los primeros puestos fueron las palistas del C.N. Pamplona **Itziar López**, seguida de **Ainara Ayensa** con 12'25"02 y 13'12"03 y **Pilar Liarte** del Helios 14'04"42.

En las categorías juveniles K-2 los palistas del Club Silla de Valencia triunfaron con un crono 9'30"24, fueron **Sergio Luz-J. L. Santa María**, seguidos por **J. Molina-V. Crespo** del Cullera y **Iñigo Echaniz- D. Palacin** del Helios.

El palista del Club N.Helios **Daniel**

se clasificó primero, seguido de **Sergio Luz** del C.P. Silla y **Miguel S. José** del Fuentes Carrionas con unos cronos de 9'54"56 -9'57"99 y 10'31"72, todos ellos en la categoría K-1 juveniles.

La representación en la categoría veteranos K-2 fue muy aplaudida por tratarse de los palistas olímpicos **Ramos Misioné-José Mari Colom** que, con un crono de 10'12"15, consiguieron clasificarse primeros, seguidos por los palistas del Nautic Lleida **R. Mesalles-Juan Ribes** y **A. Calderon-Francisco Marín** del Remo Santander y **Martín Martín-González Ballo** del Helios.

El palista del Club A.D.A.-LADA de Lleida **Antonio Vindel** se clasificó primero en veteranos K-1, con un crono de 10'28"14, seguido por los palistas del Remo Santander, **Agustín Calderon** y **José Giner** del Antella de Valencia. **José González** en C-1 veterano, con un crono de 13'42"31 se clasificó primero. En C-1 cadete el palista A.D.A.-Lada de Lleida consiguió el primer puesto seguido de **Andrés Berde-**

guer, del Atella, con unos cronos de 14'41"29 y 14'45"28.

En C-1 Seniors **Carlos Exquerro** del Helios fue primero, seguido del palista del mismo club **Julio Adiego. Jorge Correcher** del Silla y **Javier Ruiz** del Helios se clasificaron 1º y 2º en juveniles C-1.

En Damas cadetes K-2 **A. Ayensa-J. López** del C.N. Pamplona seguidas por las palistas **M. Arlandiz-A. Cester** del P.Cullera y **M. Ezquerro-M. Lagrava** del Helios, se clasificaron por este orden en la categoría, con unos tiempos de 11'27"32-11'32"77-12'21"78.

En la categoría cadetes K-1 el palista del Remo de Santander **Francisco Martín** fue el vencedor con un crono 11'13"08, en segundo lugar **Luis Santamaría** del Silla de Valencia.

En K-2 cadetes los palistas del P. Cullera vencieron con un crono 9'05"05 seguidos por **Javier Orte-M. Palacin** del Helios con 9'49"81.

En las categorías alevines los triunfadores fueron en K-1 Dama **Selma Palacin**, en hombres **Vicente Tortabada, María Gómez** y **Pedro Moreno** en infantiles. En K-2 **A. Huerta-N. Pascual** en alevín, **P. Sanz-J. Funetes** en infantiles K-2.

Al finalizar la competición se efectuó la entrega de trofeos a los diferentes vencedores, presidida por el Presidente de la F.A.P., **José Luis Calvo Román, José M^a. Esteban Celorrio** y **Felix Marugán**.

Antonio Gómez Vidal

piraguas CUESTA

Marca Original CUESTA ● Marca Registrada 1951

Vega de Llovio s/n

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

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

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

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

AGUAS VIVAS

1993

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

D./Dña.

Domicilio

Ciudad C.P.

Deseo suscribirme a la revista AGUAS VIVAS, editada por la Federación Española de Piragüismo, por los 6 números de 1993, que recibiré en la dirección arriba indicada.

Adjunto cheque nominal a favor de la Federación Española de Piragüismo por valor de 1.500,- pesetas en concepto de cuota anual.

Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14-1º
28003 MADRID

Fdo.: _____



AGUAS VIVAS

1993

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

D./Dña.

Domicilio

Ciudad C.P.

Deseo suscribirme a la revista AGUAS VIVAS, editada por la Federación Española de Piragüismo, por los 6 números de 1993, que recibiré en la dirección arriba indicada.

Adjunto cheque nominal a favor de la Federación Española de Piragüismo por valor de 1.500,- pesetas en concepto de cuota anual.

Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14-1º
28003 MADRID

Fdo.: _____



¡VUESTRO HOMBRO NO AGUANTA MUCHO!

Autor: Murielle CORDE

El hombro del kayakista de carrera en línea.

Prolongar el artículo de Muriel CORDE es la ocasión de rendir homenaje al atleta (4º en los Campeonatos del Mundo de 1982) y de felicitar a un colega nuevamente diplomado.

En su exposición, el autor muestra la ambigüedad de este curioso complejo osteomuscular que debe satisfacer necesidades elevadas de movilidad, estabilidad y potencia. Y en piragüismo las posiciones segmentarias, los tiempos aéreos y acuáticos, pueden generar afecciones invalidantes.

Por esto, el autor insiste en la prevención e higiene de vida (calentamiento, flexibilidad, estiramientos, stretching), que el deportista, el departamento médico y paramédico, los monitores y entrenadores y los cuadros técnicos deberán aplicar para evitar el cronicismo de este hombro cuya integridad es indispensable para la práctica y de esta forma velar por el futuro de la población deportiva. (François PITON, MK).

ANATOMOFISIOLOGIA

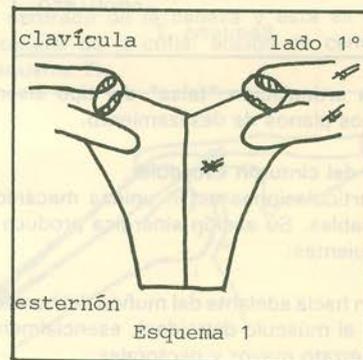
El hombro constituye la articulación proximal del miembro superior. Es la articulación más móvil del cuerpo humano porque comprende 5 articulaciones reagrupadas en 2 unidades funcionales:

- * Unidad escapulotorácica, de fuerza y estabilidad.
- * Unidad escapulohumeral, de movilidad. Funciona siempre con la anterior.

UNIDAD ESCAPULOTORACICA

Comprende dos huesos: el omóplato y la clavícula que desempeñan el papel de una varilla de ajuste. Forman la palanca omoclavicular. La movilidad de la unidad está determinada por tres articulaciones.

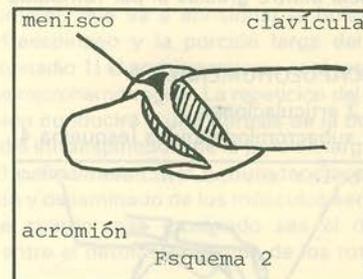
Articulación esternocondroclavicular (esquema 1).



Constituye la articulación con el tórax. Permite los movimientos de:

- * Elevación.
- * Descenso.
- * Antepulsión y retropulsión de la clavícula.

Articulación acromioclavicular (esquema 2).

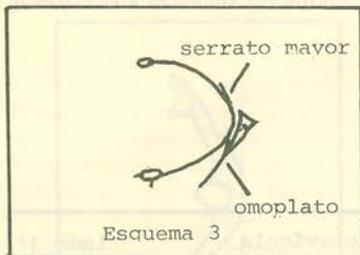


Las 2 superficies articulares aparecen con frecuencia separadas por un menisco y unidad por un gran número de potentes ligamentos, principalmente los ligamentos coracoides y trapezoides que transmiten las fuerzas entre el omóplato y la clavícula.

Esta artrodia representa un papel de:

- * Adaptación.
- * Amortiguamiento.
- * Suspensión.
- * Modulación de los ángulos omoclaviculares.

Articulación escapulotorácica (esquema 3).



Esta es una articulacion "falsa" del tipo sisarcosis que determina dos planos de deslizamiento.

Movimiento del cinturón escapular.

Estas tres articulaciones están unidas mecánicamente y son indisolubles. Su acción sinérgica produce los movimientos siguientes:

- * Proyección hacia adelante del muñón del hombro, (región limitada por el músculo deltoides), esencialmente por los músculos: serrato mayor y pectorales.
- * Proyección hacia atrás del muñón del hombro por el trapecio superior, romboide y angular.
- * Descenso del muñón del hombro en el que interviene sobre todo el pectoral menor y el trapecio inferior.
- * Vuelco hacia afuera del omoplato realizado por el par trapecio superior e inferior y el serrato mayor.
- * Vuelco hacia dentro gracias al par romboide y pectoral menor.

UNIDAD ESCAPULOHUMERAL

Comprende 2 articulaciones.

Articulación subacromiodeltoidea (esquema 4).



Realiza de hecho un plano de deslizamiento que pertenece a la sisarcosis entre la base compuesta de la cabeza humeral y sus dos tuberosidades, la cofia de los rotatorios y el biceps largo y el techo, o sea la bóveda acromiotoracoidea.

Entre la base y el techo, el espacio de deslizamiento está representado por una bolsa serosa subacromiodeltoidea. Esta articulacion es indispensable para las amplitudes de la articulacion glenohumeral.

Esta articulacion une la cabeza humeral y la cavidad glenoide del omoplato mediante un anillo o pliegue redondo. La débil congruencia de esta articulacion está compensada en parte por fuertes ligamentos:

- * Los ligamentos pasivos, importantes por su papel estático y mecánico.
- * Los ligamentos activos que desempeñan un papel fundamental en la estabilidad y estática del hombro.

* Los músculos con dirección horizontal, es decir la cofia de los rotatorios que asegura el ajuste de la cabeza humeral en la glena.

* Los músculos con dirección vertical tienen como finalidad oponerse a la subluxación hacia abajo de la cabeza humeral por algunos músculos -deltoides, porción corta del biceps ...- y la subluxación hacia arriba causada por otros, los tres grandes.

La porción larga del biceps tiene una acción de descenso de la cabeza humeral aplicándola a la parte inferior de la glena. Se opone, pues, a la luxación de la cabeza humeral hacia adelante, ayudada en esta acción por los ligamentos anteriores y por el músculo subescapular.

Movimientos de la unidad escapulohumeral.

Estos movimientos no se pueden disociar de los tres de la unidad escapulotorácica.

La articulacion es una enartrosis en tercer grado de libertad: se describen los movimientos de:

- * Antepulsión.
- * Retropulsión.
- * Abducción o elevación lateral.
- * Abducción.
- * Rotación interna.
- * Rotación externa.
- * Ante y retropulsión horizontal a partir de una abducción anatómica de 90°.

MOVIMIENTO DE LOS BRAZOS CON RELACION AL TRONCO

Estos movimientos asocian las cinco articulaciones del complejo del hombro. Durante el movimiento del brazo,

existe, según Kapandji, un verdadero "fundido encadenado" entre estas articulaciones, es decir los movimientos se efectúan al mismo tiempo en todas las articulaciones del complejo.

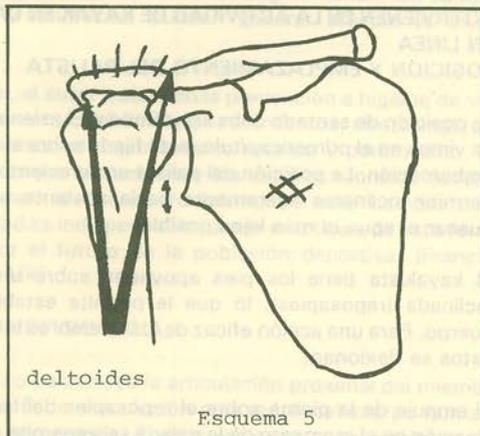
FISIOPATOLOGIA

Ha sido demostrado (Philippe GRIPPON 1989) que:

- * Las tendinitis representan el 60% de la patología en las carreras en línea.
- * La patología muscular (elongación) es relativamente importante (21%).
- * El síndrome de la lesión subacromiocracoidea es menos frecuente, (5%).

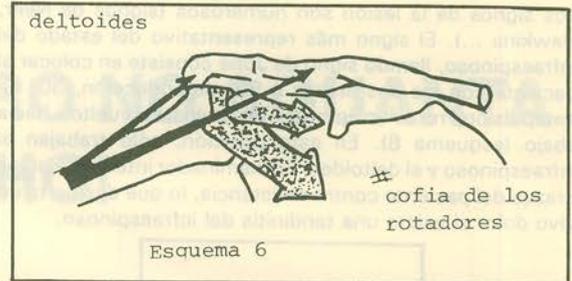
¿PORQUE SE PRODUCE LA LESION?

Clásicamente, el músculo deltoides es responsable de la elevación lateral del brazo, (esquema 5), el infraespinoso sirve de "juez de salida" para los movimientos y los otros músculos de la cofia son los rotatorios.

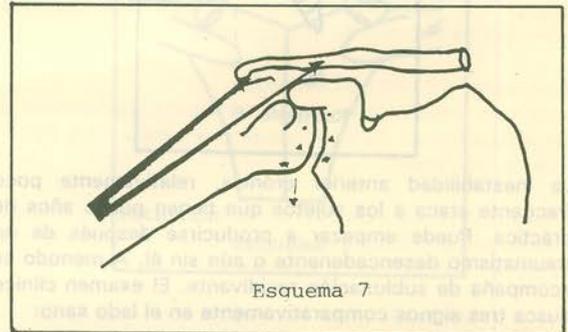


Esta descripción clásica es incompleta: en efecto, toda contracción del deltoides en posición de pie, con los brazos en el cuerpo, tiene una acción de ascensión de la cabeza del húmero debido a la dirección de sus fibras.

La elevación del brazo no es posible más que si la cabeza humeral está estabilizada y gira alrededor de un eje. Dicho de otro modo, este movimiento de elevación debe ser comprendido como una rotación de la cabeza del húmero sobre la glena (el eje), gracias a la acción estabilizadora indispensable normalmente de la cofia de los rotadores (subescapular, infraespinoso, redondo menor), (esquema 6).



Esta rotación de la cabeza del húmero sobre la glena no sólo corresponde a un rodamiento porque la lesión acromiocraceroidea sería inmediata. Es preciso, además, que se efectúe un movimiento de deslizamiento progresivo hacia abajo: así pues se necesita una adaptación permanente del centrado de la cabeza y ésta es la segunda función esencial de la cofia: acción de centrado de la cabeza (esquema 7).

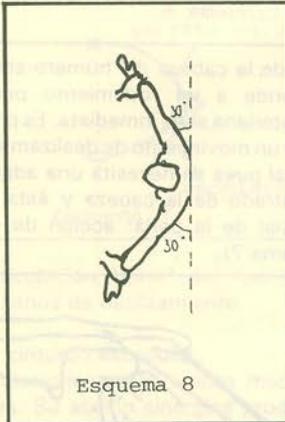


Esta noción fundamental conduce a no considerar más a los músculos de la cofia como simples rotadores, sino como estabilizadores y centradores de la cabeza humeral.

Este equilibrio entre la componente ascensional del deltoides y la estabilización por la cofia es precario porque el deltoides es un músculo potente: todo desequilibrio en provecho de este último causará una ascensión de la cabeza humeral, que va a aprisionar la bolsa serosa, el tendón infraespinoso y la porción larga del biceps. Al comienzo (estadio 1) el aprisionamiento será responsable de edema y de microhemorragias. La repetición del movimiento y de la lesión conducirá a una fibrosis de la bolsa y a una tendinitis del infraespinoso o de la porción larga del biceps (estadio 2) y, finalmente, a la ruptura tendinosa. El efecto de desgaste y de laminado de los músculos será tanto más importante cuanto más localizado sea el desequilibrio muscular entre el deltoides y la cofia de los rotatorios.

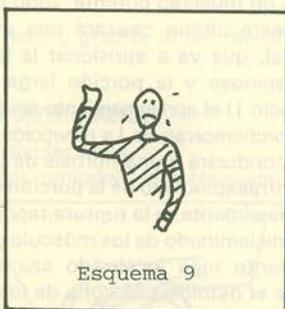
El dolor es sordo, punzante, radicado en el muñón del hombro, exacerbado en el clásico arco doloroso de elevación, entre los 60 y los 120°. El examen permite desvelar este dolor por la presión del dedo sobre el troquiter del húmero inmediatamente por delante del borde anterior del acromión.

Los signos de la lesión son numerosos (signos de Neer, Hawkins ...). El signo más representativo del estado del infraespinoso, llamado signo de Jobe consiste en colocar al paciente con los dos brazos a 90° de abducción, 30° de antepulsión, rotación interna, los pulgares vueltos hacia abajo (esquema 8). En esta posición, sólo trabajan el infraespinoso y el deltoides. El examinador intenta bajar los brazos del paciente contra resistencia, lo que despierta un vivo dolor si existe una tendinitis del infraespinoso.



La inestabilidad anterior crónica, relativamente poco frecuente ataca a los sujetos que tienen pocos años de práctica. Puede empezar a producirse después de un traumatismo desencadenante o aún sin él. A menudo se acompaña de subluxación recidivante. El examen clínico busca tres signos comparativamente en el lado sano:

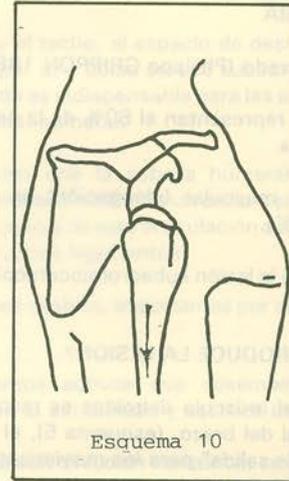
* El signo de la aprensión o signo del armado es fundamental. Se trata de una sensación de luxación inminente cuando el brazo del sujeto es llevado en abducción, retropulsión, rotación externa. Esta sensación despierta un terror, pánico en el herido que se contrae (esquema 9).



* El tirón anterior se busca según la manera de Rodineau, con el sujeto inclinado hacia adelante y con el brazo relajado. Un tirón anterior es patológico.

* La decoaptación o desajuste subacromial, signo fundamental, es sinónimo de inestabilidad multidireccional. Con

el sujeto sentado y relajado totalmente, una tracción ejercida sobre el brazo en el eje del tronco produce una subluxación inferior de la cabeza del húmero y un vacío subacromial (esquema 10).



ANALISIS DE LOS GRUPOS MUSCULARES QUE INTERVIENEN EN LA ACTIVIDAD DE KAYAK EN CARRERA EN LINEA POSICION Y EMPLAZAMIENTO DEL PALISTA

La posición de sentado debe ser cómoda. El asiento, como ya vimos en el primer capítulo, está fijado sobre el eje de la embarcación. La posición del palista en su asiento le debe permitir inclinarse ligeramente hacia adelante para ir a buscar el agua lo más lejos posible.

El kayakista tiene los pies apoyados sobre una barra inclinada (reposapiés), lo que le permite estabilizar su cuerpo. Para una acción eficaz de los miembros inferiores, éstos se flexionan.

El empuje de la pierna sobre el reposapiés del lado de la tracción en el momento de la palada se transmite desde el tobillo a la pelvis y al glúteo por los músculos extensores del miembro inferior. Esta acción es capital para una solidarización entre el palista y su embarcación y para dar un punto fijo a los músculos motores del movimiento. De hecho se trata de una gran cadena muscular que empieza en el pie y llega hasta los oblicuos y que está destinada a fijar todo el cuerpo.

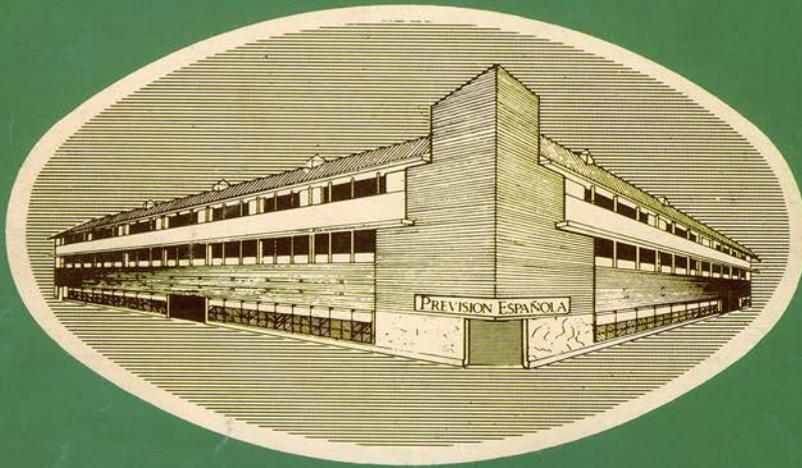
Próximo capítulo:

- ¡VUESTRO HOMBRO NO AGUANTA MUCHO!
(Continuación).



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100
«primeros años» hemos
creado una sólida

Organización
potenciada hacia el
futuro.

160 Oficinas abiertas al
público,
distribuidas por
el territorio nacional,
manteniendo nuestra
Sede central en
Sevilla.

Una completa red de
servicios, a través de
más de 3.000 agencias y
corresponsales, dotadas
de profesionales de
primera línea

—firmemente
comprometidos con su
mercado— y que abarca
en su conjunto hasta los
más pequeños núcleos
de población de nuestro
país.

100 AÑOS A SU SERVICIO

UNIDOS POR LA FUERZA.

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

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



PATROCINADOR DEL EQUIPO OLÍMPICO ESPAÑOL DE PIRAGÜISMO.