

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Juan José Román y Juan Manuel Sánchez en K-2

CAMPEONES DEL MUNDO

Juegos del Mediterráneo

OCHO MEDALLAS PARA ESPAÑA

Galicia, Náutico de Sevilla y Amigos del Remo, los mejores

SIN SALIR DE CASA

En pista

Juanjo y Juan Manuel
una fantástica
temporada

El K-2 formado por **Juanjo** y **Juan Manuel** volvía a subir al podium en la Regata Alemana considerada más fuerte del calendario internacional. Allí volvieron a evidenciar su buen momento de forma y su trabajo ordenado en busca del máximo galardón.

Dos medallas mas !

DUISBURG

PRESAGIO DEL TITULO MUNDIAL

Alfredo Bea, bronce en 10.000 C-1, redondeó el éxito

El Equipo Español siempre llega a este punto para someterse a un test definitivo, de cara al asalto final de los mundiales, la posibilidad de inscribir dos embarcaciones por prueba hace aún más difícil esta internacional de Duisburg y por eso, subir al podium, aquí, siempre tiene un valor superior.

El primer español en finales fue **Narciso Suarez**, séptimo en una prueba que ganó el soviético **Slivinski** en 1.50.57. **Juanjo** y **Juan Manuel** fueron medalla de plata en K-2, 500 metros, superados por los



alemanes y con **Cabezas** y **Goyo** en un fabuloso sexto puesto, muy bien esta pareja zamorana que ya tiene acumulado un historial con categoría mundial. **Alfredo Bea** fue octavo en mil C-1, a trece segundos del soviético **Klementiev** que ganó la prueba. **Narciso**, en su segunda aparición, fue séptimo en C-2, con **Areal**, y las damas en K-4 lle-

gaban a la final y allí conseguían un octavo puesto. Cerraban las pruebas de velocidad **Juan Manuel** y **Juanjo** que nuevamente subían al podium, esta vez a recoger la medalla de bronce.

En las pruebas de fondo solo **Alfredo Bea**, pero inmenso, el gallego logró el tercer puesto, en dura lucha

K-2 500 mts.

ORO EN PARIS

Sobre 1.000 mts. alcanzaron plata



Juanjo y Juan Manuel, mejor K-2 del año

Es el fruto de muchos años de entrenamiento y renunciaciones, **Juan Manuel Sánchez** y **Juan José Román Mangas** llevan largas temporadas trabajando para alcanzar un título mundial, guiados de la mano de **Gyula Füzessery**, han ido arañando puestos y centésimas a la

élite mundial hasta ser los mejores.

Campeones del Mundo en quinientos metros y subcampeones en mil, es el colofón de una gran temporada, han disputado once carreras y todas las veces han estado en el podium. ¡ Nuestra enhorabuena. !



con **Klementiev**, **Bartunek** y el húngaro, que al final se quedó sin podium.

Todo quedaba claro para el piragüismo nacional con un balance muy positivo.

J.R. Inclan



 **RENFÉ**

Patrocinador Equipo Olímpico Piragüismo

Espléndidas instalaciones en Ioannina Grecia organizó una buena competición



En los XI Juegos del Mediterraneo
Ocho medallas para los españoles

BARRIERON

Desde la octava edición, en 1979, nuestro deporte no había sido incluido en el programa de los Juegos del Mediterraneo, aquella vez, en Yugoslavia, el equipo español alcanzaba diez medallas, doce años después con menos disciplinas, se llegaba a ocho. Narciso Suarez, único piragüista que ha asistido a ambos juegos, totaliza un récord: cinco medallas en canoa.

Cuatro de oro: para Juanjo - Juan Manuel en los K-2, y en C-1 Bea y Narciso

Fue en los de Spliz cuando se incluyó por última vez el piragüismo en unos Juegos del Mediterraneo. Ahora, en su reaparición, lo hizo con menos disciplinas, sin damas, ni K-4. En la costera ciudad yugoslava se alcanzaron tres medallas de oro, tres de plata y cuatro de bronce y es a **Narciso Suarez** a quien le ha correspondido la fortuna de volver a vivir este acontecimiento

de extraordinario empaque con medallas para todos.

En esta última edición, **Narciso Suarez**, veterano y vencedor, empezó con medalla de oro en C-1 y a continuación acaparó dos de plata

en 500 y 1.000 metros, con **Enrique Miguez** y **Pedro Areal**, respectivamente. Aquí la pareja francesa impuso su buen momento y duplicó el oro.

En mil fue **Alfredo Bea** el encargado de defender el pabellón español y lo logró sobrado. Ganó la regata.

El K-2 español que tripulaban **Juan**

RETORTIJONES

Tenía que pasar, el equipo llegó a Grecia y no lo dudó un momento: se atiborró de agua, medida nada aconsejable y pagó su desobediencia.

Ahí queda, gráfica imagen de **Manolo Pastrana** que captó las consecuencias de tal osadía.

Ya lo dijo el Herrero : entre el hombre y el agua, por lo menos una tabla.

Incredible



Editorial

PIES DE BARRO

Tenemos dos ídolos, **Juan y Juan Manuel**, por méritos propios. Ellos han ganado el Campeonato del Mundo y tienen pleno derecho a entrar en la historia de nuestra Federación. Una Federación que ha soportado este año un ritmo de competiciones y compromisos duro y difícil, sin tregua alguna y que ha estado a punto de crear serias desestabilizaciones.

Mientras que el Equipo Nacional culminaba una de las temporadas más gloriosas de su historia, alcanzando rotundos éxitos allí donde participaba, Juegos del Mediterráneo, Sanabria y Campeonatos del Mundo, la Operación 96 deambulaba a trompicones y conocía uno de los años más lamentables de su andadura.

A las servidumbres y cambios que ha originado su inclusión dentro de la campaña estatal del deporte escolar, hay que añadir el abandono en masa de los máximos responsables del tema y técnicos comprometidos que llegado el día, agobiados por otros trabajos, ilusiones o problemas particulares, dejaron a la deriva las piraguas del 93.

Poca cimentación para tan grandes ídolos como en la actualidad tiene nuestro deporte.



AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
MAYO-JUNIO 1991 - N.º 116
EDITOR, Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14, 1.º, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
PORTADA: Dionisio Alba
□ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680-1969

Narciso, alternando con Miguez y Areal, sumó dos más de plata

Manuel Sánchez y Juan José Román, fue la auténtica estrella. No dio tregua, ganó las dos distancias, evidenció su supremacía y doblegó con autoridad al resto de la competencia.

En el Kayak individual **Gregorio Vicente** disputó la distancia de 500 metros y fue tercero mientras que el asturiano **Carlos Prendes** corría

venencia rayando en lo familiar, con todos los equipos y un portento de humanidad que los atiende con una dedicación y arte exquisito: su masajista, **Mariano López Crespo**, al que

Juanjo sabía donde estaban las medallas. El equipo nacional fue a por todas.



Goyo y Carlos Prendes, bronce en K-1

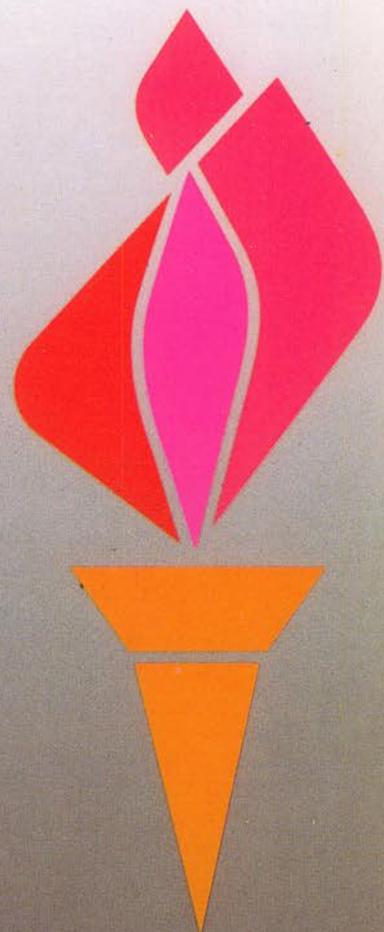
en mil metros y lograba, igualmente, la medalla de bronce.

El equipo acudía a esta regata con la obligación de ganar medallas y la seguridad de que subiría al podio. Se habían comprometido unos resultados con el Comité Olímpico Español y los palistas convocados estaban en situación de conseguirlos. Su forma era suficiente y su moral alta, ideal combinación para lograr el brillante papel alcanzado.

algún día habrá que rendir cálido y sincero homenaje, por su aportación a tanto éxito nacional.

Inklanopulos

Para todos, el recuerdo de estos Juegos del Mediterráneo en Ioannina, serán gratificantes. Las competiciones se llevaron a cabo sin tensión alguna, con un cordial trato por parte de la incipiente Federación Griega de Canoa, convi-



1991

13-21 DE JULIO DE 1991
CASTILLA Y LEON
ESPAÑA

1 CONCENTRACION
OLIMPICA
DE LA JUVENTUD
"PRINCIPE
DE ASTURIAS"



Brillante Concentración Olímpica con palistas de todo el Mundo

La Unión Soviética, vencedora por equipos, alcanzó once medallas

BELEN, REINA EN SANABRIA

Oscar del Pozo, oro en K-1, alcanzó dos medallas más con Marcelino

La Junta de Castilla y León había apostado fuerte por esta Primera Concentración Olímpica de la Juventud y el Consejo Superior de Deportes se empeñó en el intento, conscientes ambos de que el esfuerzo merecía la pena.

Dos mil atletas de siete deportes, entre los que había sido seleccionado Piragüismo, se dieron cita repartidos a lo largo y ancho de estas tierras.

Sanabria recibió a 226 piragüistas de 19 países con lo mejor de la élite mundial en esta categoría que abarcaba hasta palistas de 19 años.

Entusiasmados con el reto y la oportunidad de ofrecer al mundo la más importante competición celebrada en nuestro país, la Federación Española de Piragüismo acudió a la organización donde Diputación Provincial de Zamora, Gobier-

no Autonómico, civil y voluntariado se esforzaban por hacer brillar esta gran competición.

El Lago siempre ha sido un marco idóneo, de amplia tradición piragüística y las pruebas se han llevado a cabo con una precisión intachable. El colectivo arbitral, dirigido por **Nikola Velez**, Juez Arbitro de Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos que tuvo la amabilidad de acudir a la llamada del Comité Organizador para apoyar con

su experiencia el arbitraje, funcionó a la perfección, rigurosos y conscientes de la responsabilidad que asumían, demostraron que, la selección que se está llevando a cabo con ellos es acertada en líneas generales, y que el trabajo que vienen haciendo de perfeccionamiento, cunde, aunque todavía quede camino y tiempo.

España tenía una Selección que dirigían **Román Mangas** y **Lourdes García**, cumplieron, con actuaciones muy brillantes a nivel individual y colocaron al equipo en tercera posición por países, detrás de los incuestionables soviéticos y de Checoslovaquia. **Oscar García del Pozo**, el mejor palista del equipo español fue medalla de oro en K-1, 500 metros, y con su compañero de equipo **Marcelino Hernández**, plata y bronce en K-2 sobre las dos distancias.



Belen Sánchez vencedora en K-1, imagen de un equipo que luchó por agradar al público.
La foto es de Manolo Pastrana

Con un alto nivel donde se dió cita toda la élite mundial, Oscar logró para España tres medallas de un total de seis.



En canoa **José Manuel Crespo** subió al podium en la distancia de quinientos y **Ricón Alonso** en mil, ambos fueron bronce y realizaron una gran prueba frente a hombres de muy importantes escuelas.

En damas **Belen Sánchez** alcanzó una medalla de oro, fabulosa, en una durísima lucha que levantó de sus asientos a los asistentes, zamoranos en su mayoría, que disfrutaron de estas jornadas y, muy especialmente, con estas victorias del Equipo Español traídas de la mano de sus paisanos.

La Organización, a la altura de esta gran prueba, tuvo en **Celestino Esteban** a un infatigable motor que cubrió todos los frentes, luchando con grandes imponderables y un equipo de voluntarios a quienes, en la cabeza visible de su director, **Santos Vinuesa**, reconocemos su entrega. Sin ellos, nada de esto hubiera sido posible.

Aquí, Sanabrá alcanzó, en el corazón del mundo, los mejores sentimientos del piragüista.

J.R.Inclán



AUDIENCIA REAL

El Rey confía en el piragüismo español de cara a Barcelona-92



Solicitó del presidente amplia información del equipo

El Comité Organizador de la I Concentración Olímpica de la Juventud, Príncipe de Asturias, fue recibido por **Su Majestad El Rey**, en audiencia, para informar al Monarca.

José Perureña, que acudía en su calidad de Vicepresidente del Comité Olímpico Español, no pudo evitar, como Presidente de la Federación, que el Rey se interesara por la marcha de nuestro Equipo Nacional y de sus posibilidades de medalla en Barcelona, manifestando su total confianza en este sentido.

CAMPEONES DEL MUNDO EN PARIS

Juan Manuel Sánchez y Juan José Román, medalla de oro en K-2 500 metros



LOS CHICOS DE ORO

Dos medallas para cerrar una brillante temporada alcanzaron la de plata en 1.000 metros

Una buena carrera, después de una gran temporada te lleva a ser campeón del mundo, **Juanjo** y **Juan Manuel** salieron en la gran final los primeros. Deslizándose sobre el agua mantuvieron la posición, consolidaron diferencias con respecto a sus seguidores y empezaron a dominar la carrera.

-i Frío !-

Fue la única palabra de **Juanjo** hacia su compañero, fue el mensaje, eran los amos de la situación pero no podían cometer errores. Aguardaron el esfuerzo final y superaron la meta en primera posición, eran campeones del mundo, su tiempo 1.31.70.

Para el Piragüismo español estos mundiales ratificaban la buena línea

de trabajo que lleva el equipo desde hace años. El programa de entrenamientos y sus objetivos recogían año tras año lo que ha venido pasando y estos resultados son el fruto de mucho sacrificio, mucha ciencia y un espléndido trabajo de todo un equipo, técnico, médico y humano que ha llevado a **Juan Manuel Sánchez** y a **Román Mangas** a la máxima cota mundial.

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

Juanjo y Juan Manuel, oro y plata en los mundiales del 91. Gregorio Vicente, quinto puesto a un año de los Juegos Olímpicos. Las fotos son de Manolo García y de Dionisio Alba.

Con el K-1 de **Gregorio Vicente** se pudo saborear un primer éxito, **Goyo** alcanzó la quinta posición en quinientos metros, en una memorable carrera que ganó el canadiense **Crichlov**. El derroche del zamorano le hace acreedor a todo tipo de éxitos cuando solo falta un año para los Juegos Olímpicos.



De lo disputado de esta prueba habla por sí solo el cronómetro, en un segundo y cuarenta y cinco centésimas entraron ocho barcos en meta y **Goyo** estaba ahí.

La canoa fue para los soviéticos **Slivinski**, en 500 metros, y **Klementiev** en mil. No pudo estar en ninguna de las finales, **Alfredo Bea**, el representante español acreditado por su pundonor y coraje en la competición, que tuvo que enfrentarse en esta ocasión a demasiados imponderables que dieron al traste con todas sus ilusiones en estos mundiales.

En C-2, **Narciso** y **Miguez** fueron sextos en una prueba que ganaron los húngaros **Palizs** y **Szabo** en 1.42.00. Es su puesto, un buen puesto que luego repitieron sobre mil metros, pero que está a dos segundos de la medalla.



go plazo por otros derroteros. **Belén Sánchez**, **Luisa**, **Ana Penas** y **Belén Fernández**, no pudieron dar más de sí.

Sobre mil metros, el noruego **Holmann** se proclamó campeón del mundo en K-1 con un tiempo de 3.35"19 en una prueba en la que el español **Diego Blanch** no pasó de la repesca.

Los alemanes **Bluhm** y **Gutsche** ganaron la medalla de oro en K-2 sobre mil metros. Aquí **Román** y **Juan Manuel** fueron plata, un subcampeonato mundial para sumar a su cetro de oro y acreditarles como la mejor pareja del año en K-2, ninguna otra tripulación ha subido al podium en todas las regatas en las que ha



Fabuloso quinto puesto de Goyo en K-1

En damas no hay nada, apeadas de la final en K-2 y K-4, sin representación en individuales, **Enrique López** deberá buscar alternativas de emergencia de cara a los Juegos del 92 y soluciones a más lar-

participado durante esta temporada. Los españoles sí. Once veces.

Dos en Mechelen, al principio de la temporada, donde saborearon por primera vez el valor del oro, luego

finales, España acababa esta competición, **Oscar, Cabezas, Alberto Sánchez y Goyo** no pudieron hacerse con un puesto en la final, aunque entre sus tripulantes haya valores individuales indiscutibles.

A pruebas de fondo no se va, en año preolímpico, por decisión de la Junta Directiva. Acuerdo encaminado a no quemar innecesarios valo-

En el podium Juanjo y Juan Manuel, Campeones del Mundo, escoltados por alemanes y húngaros.



en Szeged, dos veces mas en los Juegos del Mediterraneo, sin dar tregua a sus rivales, otras dos en Duisburg donde se perfilaron como los favoritos de los mundiales, colaborando con oro y plata y la conclusión final con un segundo puesto en Castelldefels.

Ningún otro barco alcanzó tales cotas en este año.

Con la eliminación del K-4 en semi-

res que en nada ayudan al objetivo final y sin embargo distraen y emboscan demasiado. Solo **Alfredo Bea**, acreditado en grandes distancias con opción a medalla tenía licencia, pero éste no ha sido su Campeonato.

Gyula estaba pletórico, este ha sido su campeonato, con solo tres nombres ha encaramado a España hasta el puesto 6º en la clasificación general de kayak, igualada con potencias como la Unión Soviética.

Y muchos han disfrutado la medalla en directo, una nutrida representación de aficionados españoles vivió la emoción del momento en Paris, entre ellos alguien que tiene vida la experiencia en su propio corazón **Ramos Misioné**, testigo de excepción de este relevo histórico.

J. R. Inclán



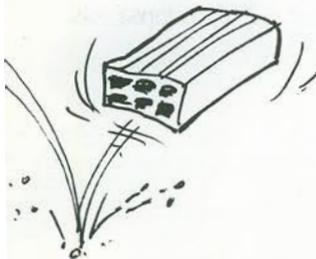
NO TE VEO



Algunos medios han tratado la medalla de oro de **Juanjo y Juan Manuel** con cicatería, sin muchos alardes, otros han sido más consecuentes y le han dado el valor que merece, alguno, llevado de su celo ha anunciado que fueron medalla de bronce en cuatro sin timonel y que también ganaron en Viena.

Hay quien asegura que **Hermínio** es la gran esperanza del Piragüismo Olímpico de cara a Barcelona y que las pruebas de Slalom se disputan sobre 500 y 1.000 metros.

Televisión no dice nada. Para ellos no hubo medalla, ni Campeonato, ni resultados. Prefieren seguir dando ladrillos.



VI Campeonatos de España por Autonomías

Renovó su título de mejor federación

IMPARABLE GALICIA

Dieciseis federaciones participaron en esta edición



EN ORDEN

- 1ª Galicia
- 2ª Asturias
- 3ª Castilla-León
- 4ª Andalucía
- 5ª País Vasco
- 6ª Extremadura
- 7ª Murcia
- 8ª Valencia
- 9ª Madrid
- 10ª Aragón
- 11ª Ceuta
- 12ª Baleares
- 13ª Cantabria
- 14ª Navarra
- 15ª Castilla La Mancha
- 16ª Cataluña

la victoria. Sumó los puntos de **Jovino**, en K-1, los de **Joaquina Costa** que ganó en K-1, en K-2 con **Ana Penas**, y en las K-4 y se hizo, con 39 puntos de diferencia, con el Campeonato.

Asturias encontró en **Miguel García** su mejor valuarte, de once pruebas que ganaron los asturianos, el luanqués se adjudicó cuatro, dos en solitario y otras dos con su compañero de equipo **Javier Suarez, Manzanedo** arrebató una de las pocas victorias que, en canoa, se les escapó a los chicos de **Santi y Mª Angeles Viñas** volvió a acreditar su gran nivel y entusiasmo por la competición.

Castilla-León fue oro en siete pruebas, **Narciso** impuso su calidad en C-1, **Juan Manuel** y **Juanjo** en K-2 ratificaron que nadie puede con ellos, en K-1 **Juanjo** ganaría sobre

Calurosa recepción a todos los equipos por parte del Ayuntamiento de Corvera

La Federación Gallega de Piragüismo renovó su título, esta vez en el Embalse de Trasona y se acredita como la mejor Federación a pesar de la lucha que Asturias mantuvo hasta el último momento para arrebatarse el título a los Gallegos.

El Campeonato, que mantiene un gran nivel, ha contado en esta ocasión con la presencia de diez y seis selecciones, solo la Federación Canaria y la Riojana han faltado a esta cita que año tras año va cuajando en el calendario nacional y acreditándose como la más coherente.

De las cuarenta finales disputadas, Galicia se apuntó la mitad prácticamente, y de ellas 13 gracias al equipo de canoistas que integran **Bea, Moscato, Areal** y **Cacabelos, Feliciano Benavides, Villar** y **Pena, Crespo, Ricón, Laranjeira, Salvador** y **Otero**. Con ellos **Paredes Corredoira** estructuró

mil metros por aquello de la causa común y **Goyo** sumaría el resto de las victorias en K-1 o en K-4, con hombres de la categoría de **Oscar, Cabezas** y **Marcelino Hernández**.

Fuera de estas tres Federaciones solo

PIRAGÜISMO



CURSOS DE INICIACIÓN E PERFECCIONAMENTO DE PIRAGÜISMO

DATAS:

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

LUGARES:

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

DATAS:

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

LUGARES:

Fene, Cangas.

DATAS:

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

LUGARES:

Ames, Vilaboa, Cambados.

DATAS:

31 de Maio, 1, 2, 7, 8 e 9 de Xuño.

LUGARES:

Teo, Catoira.

ORGANIZA:

Federación Galega de Piragüismo.

INSCRIPCIÓN:

Axuntamentos respectivos.



SECRETARÍA XERAL
PARA O DEPORTE



DEPORTE GALEGO



el País Vasco lograría primeros puestos. Lo consiguió en tres ocasiones y siempre de la mano de **Izaskun**: en K-1, en K-2 con **Andrea** y en K-4 con **itziar**, **Marina** y de nuevo **Andrea**.

El Campeonato mantuvo un buen ritmo, una cálida acogida por parte

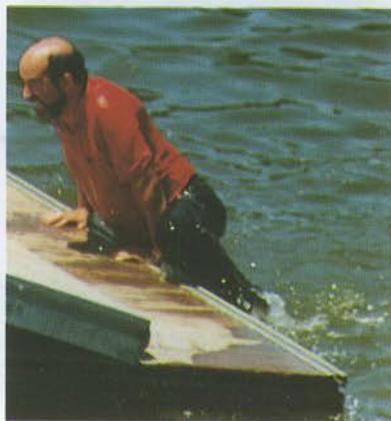
del Ayuntamiento de Corvera y la inestimable colaboración de la Federación Asturiana, una vez más, que puso a disposición del piragüismo nacional unas instalaciones que reinician las obras después de superar procesos jurídicos desatados por mentes confusas. Con aficionados así en nuestro deporte, no nos hacen falta enemigos.

Palmerito de Guanami

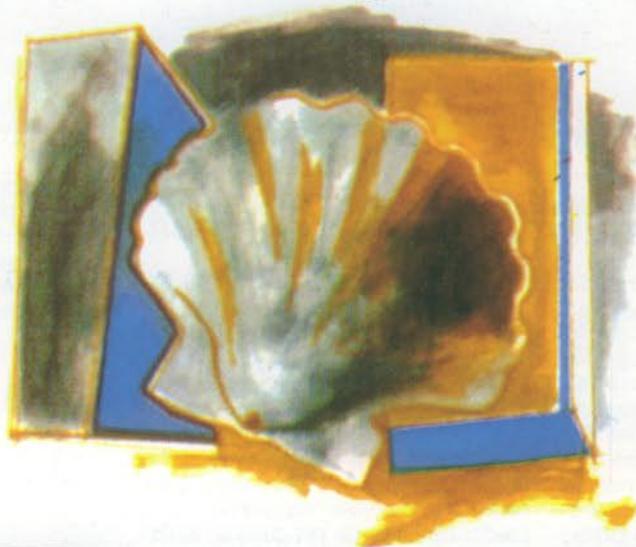
REGRESÓ DE CUBA

Santi Sanmamed llegó a España tras asistir al Congreso de la Confederación Iberoamericana de Piragüismo, celebrado recientemente en La Habana

A pesar de lo improvisado del viaje, la experiencia ha resultado muy interesante para el futuro del piragüismo, según el representante español.



Galicia calidade



XUNTA
DE GALICIA

CONSELLERÍA DE INDUSTRIA E COMERCIO



Don los niños

Mil setecientos participantes en el Sella



una vez levantada la prohibición que, a nivel mundial, pesaba sobre sus deportistas.

La gran fiesta de las piraguas sigue grandiosa por encima de inconvenientes y problemas, hay quien cuestiona métodos y maneras pero el espíritu de este descenso ha arraigado de tal forma que nada ni nadie puede con él. **Emilio Llamado** resulta su mejor garante y el equipo que con él trabaja cosecha, año tras año, todo un cúmulo de éxitos.

Para la próxima edición ya han dictado el primer acierto: no coincidirán con las fechas de los Juegos Olímpicos, el Sella retrasa su tradicional convocatoria en una semana, en atención a Barcelona 92.

Una escapada en bloque reventó la prueba

MAS FIESTA QUE NUNCA

La fiesta de las piraguas superó el LV Descenso Internacional del Sella, gran exportación, público por todas partes y una gran animación ante el nuevo récord de participantes que se dieron cita en las orillas del río y que, en un sector, provocó una escapada masiva que obligó a precipitar acontecimientos.

Ya por la aglomeración de público, **Dionisio de la Huerta**, llegaba muy

justo a leer los versos y dirigir los ruegos, preguntas, saludos y cánticos que anteceden a la gran salida y los nervios dieron jaque a toda una organización que veía impotente como medio centenar de piraguas se lanzaban río abajo sin esperar a la señal.

*Pero la fiesta sigue y el descenso llegó a su fin, ganaron **Neil Evans - Mark Perrow** que defendían por primera vez los colores de Sudáfrica,*

Neptuno

Gente insólita

En el canal olímpico de Castelldefels

La Federación Española de Piragüismo quería agradecer a **Dionisio de la Huerta** cuanto hace por el Sella,

CALIDO HOMENAJE A DIONISIO DE LA HUERTA



por la fiesta de las piraguas, por todos los piragüistas de corazón, y no había marco más idóneo que el Canal Olímpico de Castelldefels ni fecha más apropiada que la de su inauguración, con lo mejor del deporte mundial por testigo.

Quinientos piragüistas de cuarenta países asistieron al momento, el 31 de Agosto, **José Perurena** le entregó la medalla de la Federación en cálido homenaje al que se unieron el C.O.E., C.S.D., Generalitat de Cataluña, Ayuntamiento de Castelldefels y Federaciones Autonómicas.

Lo mejor del deporte mundial manifestaba así su cariño por su más insigne piragüista, querido **Dionisio de la Huerta**.

piraguas CUESTA

Marca Original CUESTA ● Marca Registrada 1951

Vega de Llovio s/n

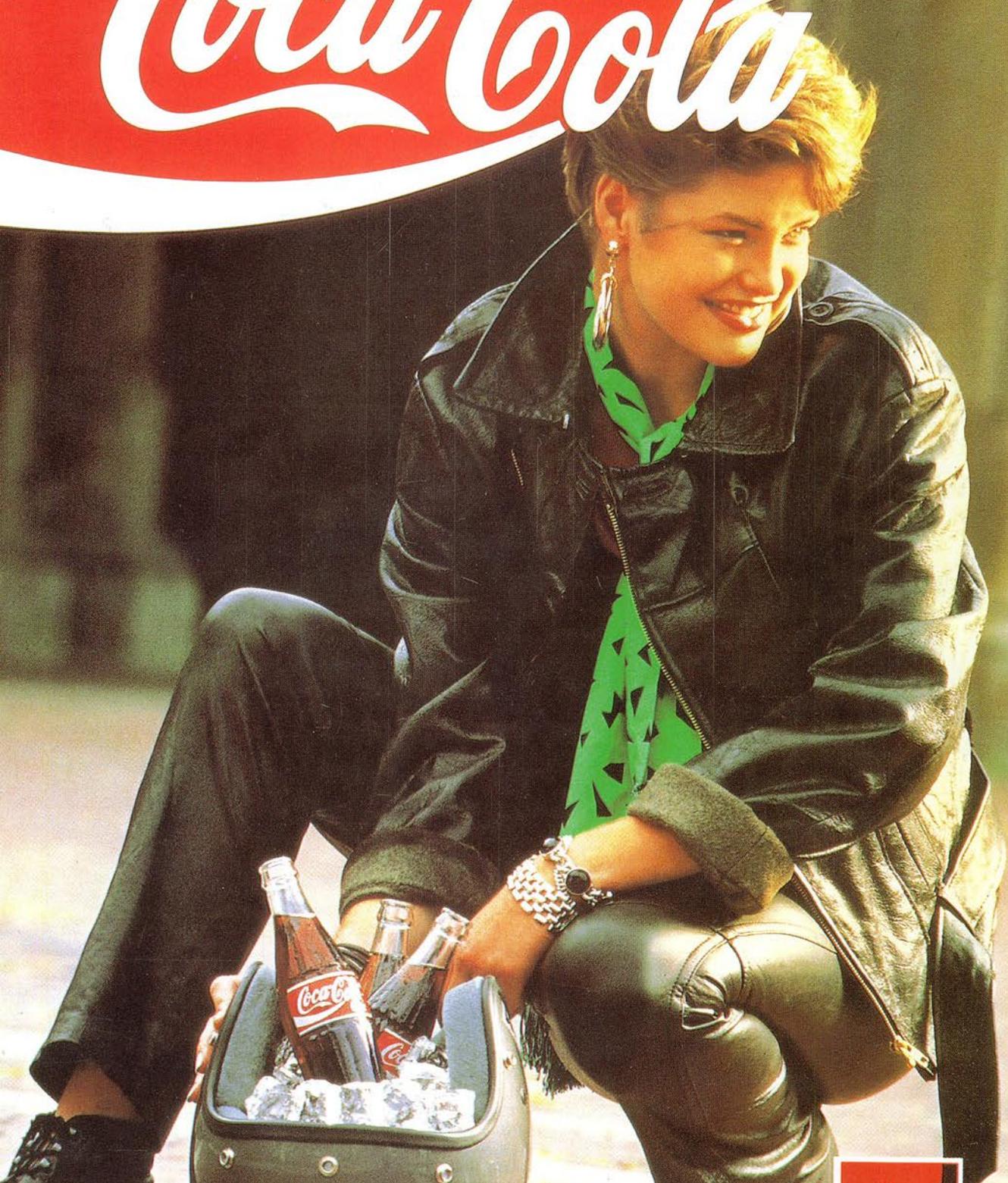
33560 - **RIBADESELLA** (Principado de Asturias) ESPAÑA

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

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

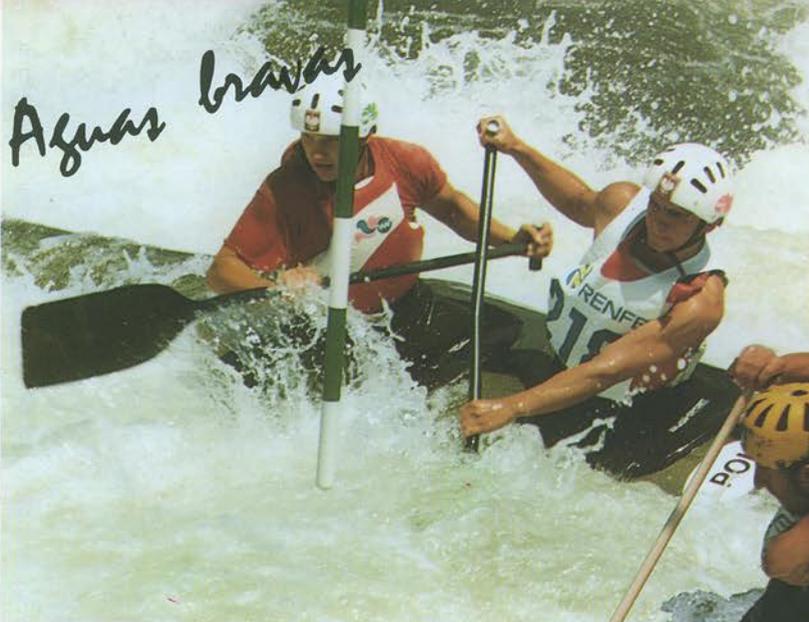
- Ultimos modelos del mercado
- Ultimos diseños
- Ultimos materiales -Carbono-Resinas Epoxidicas para pista
- Curado al horno Carbono-Kevlar semirrígido para descenso
- Ultimos modelos de palas en revolucionarios materiales
- Su pala y su piragua a su medida
- No se exponga a experimentos de aficionados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

Coca-Cola



i Coca-Cola es así!





En el canal de slalom de La Seu, atractivo, técnico pero muy divertido para participantes y espectadores.

Treinta países, record de participación

De test

APROBADO GENERAL AL CANAL DE SLALOM

Entre obras, la élite mundial pasó la prueba

Ramón Ganyet ha diseñado el mejor canal de slalom que existe en el mundo, se encuentra situado en el Parque del Segre, junto al paseo central de La Seu d'Urgell y será sede olímpica en el 92.

Ofrece al competidor todo tipo de servicios, más instalaciones modélicas, un buen trazado, dificultades en el agua y alto nivel técnico.

En el test pre-olímpico celebrado a finales de Julio aún no estaba acabado en su totalidad pero ya se vislumbraba lo que representará para el piragüismo de aguas bravas. La Seu está llamada a ser la Meca del slalom mundial.

UN TRAGO

Poco o nada sabemos de nuestro equipo de slalom en los Campeonatos del Mundo que tuvieron lugar en Tacem, tenemos sus resultados que ofrecemos y la seguridad de que el trabajo que han desarrollado esta temporada ha supuesto, en algunas cosas, importantes mejoras.

María Eizmendi, aparece en el

puesto 21, Cristina en el 42, los canoistas Marc, Tony y Pere del 34 para arriba, por patrullas se colocarían en décima posición, José Martínez y Xavier Etxaniz, 36 y 37, en K-1, Arakama el 58, y formando equipo, octavos. El mejor resultado del campeonato. Hará falta mucho trabajo de cara al 92 y más de una reflexión.





Con una participación de excepción se celebraron unas pruebas encaminadas a detectar posibles errores, configurar un equipo de trabajo, rodar la instalación, mejorar accesos y servicios que permitan celebrar unas competiciones olímpicas en el año 92 con garantía total de éxito, y se pueda asegurar que todos los objetivos se han cubierto.

Doscientos atletas han tomado parte en una competición que atendían cuatrocientos voluntarios, la mayoría de gran experiencia y alta cualificación en su cometido, rodados año tras año en similares competiciones pero que han encontrado en este test el handicap de la propia instalación, compleja e inacabada aún, y la presión adicional que suponía saberse escarapate del mundo con el compromiso único e irreplicable de los Juegos Olímpicos.

Hay aun problemas por resolver pero las más de mil personas que se han movido acreditadas por la instalación suponen una garantía de futuro.

En pista

El Danubio no es tan azul

Discreta actuación Junior en los Mundiales

BUENO, CON REPAROS

Feliciano y Martínez, rozaron la medalla

Treinta y un países se dieron cita en el Canal del Danubio, bajo condiciones climatológicas duras, en un escenario poco adecuado para celebrar unos Campeonatos Junior y con una organización floja, que afectó en buena medida la marcha de la competición.

Para los técnicos españoles el resultado de nuestro equipo es, cuando menos, desconcertante. **Feliciano García** y **Santiago Martínez** habían

500, su tiempo de 2.11.41 quedaba lejos del vencedor, el húngaro **Laszlo Szuszko** y en mil, en una muy bella competición, cedía ante sus rivales en la última línea de meta.

Feliciano García y **Santiago Martínez** llegaban a este campeonato con la necesidad de ganar. Su entrenador **Jesús Cobos** tenía fundadas esperanzas, venían de superar a todos por Europa y esta ocasión no se podía desperdiciar, pero no



mantenido una evolución que les hacía acreedores a medalla en estos mundiales y **Miguel García** sonaba como uno de los mejores K-1 del momento. Pero sobre la pista del Nuevo Danubio, con algas en cantidades ingentes, frío y viento de hasta 26 Km/h. nuestros mejores valores se vinieron abajo.

En 500 metros **Miguel García**, clasificado para la final, era quinto en una prueba que ganaba el rumano **Popecu** en 1.52.67. **Victor Meilan** lograba dos sextos puestos en C-1; en

contó con la adversidad, en la Historia hay secuencias parecidas de quien se contaba invencible, ni con

los nervios, la forma de correr este C-2 solo la puede justificar, en palistas de su talla, el exceso de responsabilidad cargada sobre ambos, y fueron quintos en quinientos y cuartos en mil, una prueba que encabezaron durante casi todo el recorrido pero que cedieron sobre la línea de meta.

Mercurian había tenido muchos problemas para formar un K-4 y el equipo, en general, a las deserciones sufridas a última hora se le juntaron enfermedades, bajas temporales y lesiones. Montó un barco de equipo



con **Penas, Torrente, Meilan y Suarez**, que no funcionó, y dejó libre a **Miguel García** para que intentara subir al podium. Y tampoco pudo ser, se quedó, esta vez, en repescas.

El K-4 fué octavo en una prueba que ganó Hungría y no llegó a finales en mil metros. El balance quedó corto, y ha dejado un cierto sabor amargo entre los técnicos y los aficionados que reconocen que un equipo de esta talla debía haber alcanzado más altas cotas.

Circuito RENFE de pista

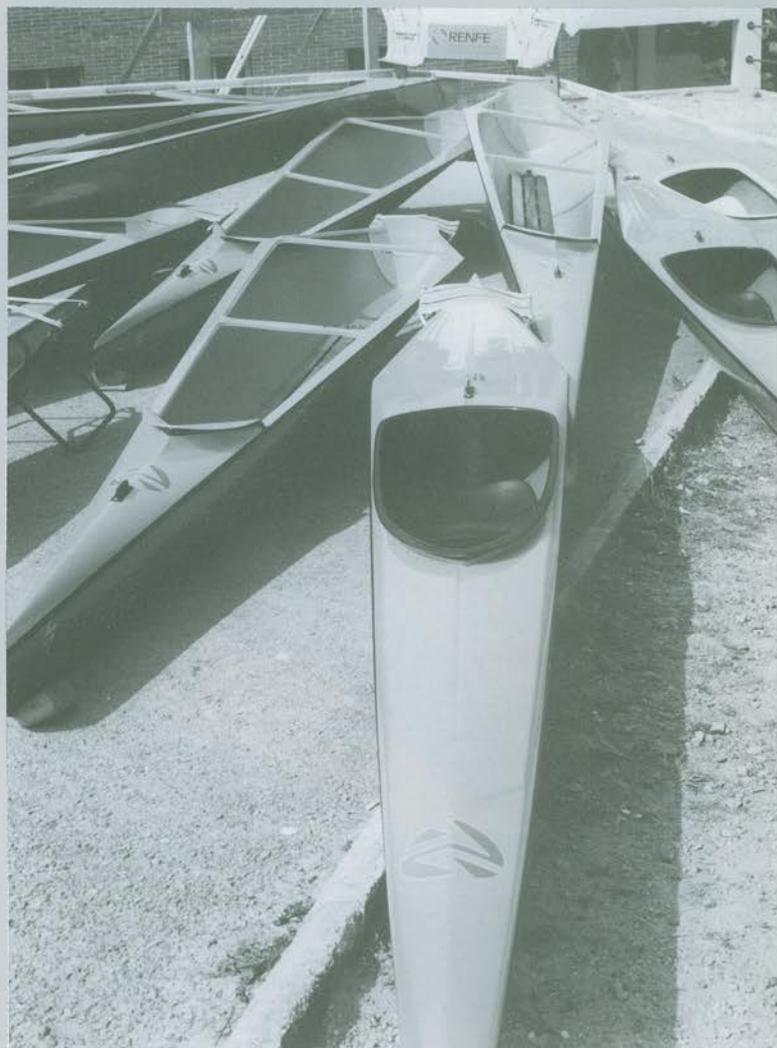
SE IMPUSO EL BREOGAN

La edición de 1991 llevó el circuito de pista, de Trasona a Portodemouros y de allí al Pantano de San Juan.

Asturias, Galicia y Madrid acogieron estas competiciones que mueven todo lo que hay en el mundo de la pista y que se precie como tal.

Al final, el Breogan se hizo un año más

con el título y la flota completa que regala RENFE al vencedor. Tras ellos, el Náutico de Sevilla, el Grupo Cultura de Covadonga, Santiagotarrak, Náutico Ensidesa y Mercantil de Sevilla. Cada cual recogió su material aprovechando el último Campeonato de España, total 1.600.000 ptas. en premios. El trofeo será entregado, como siempre, aprovechando la coyuntura de la Gala Nacional.



Estilo libre



Viña Costeira, un mundo en acción.

COOPERATIVA VITIVINICOLA DO RIBEIRO. RIBADAVIA/GALICIA

CULEBRON DE PISTA

Seis días para dos Campeonatos de España por categorías

Trescientos noventa y tres senior, quinientos sesenta y ocho entre junior y cadetes, más de trescientas regatas dilucidan al final quien es campeón de España. Las eliminatorias, repescas y semifinales se repiten con los mismos nombres que a la postre encuentran, en su mayoría, acomodado en las dos finales de cada disciplina y, precipitadamente, cada cual se vuelve a su casa como si aquello quemara.

En el Campeonato Senior, han

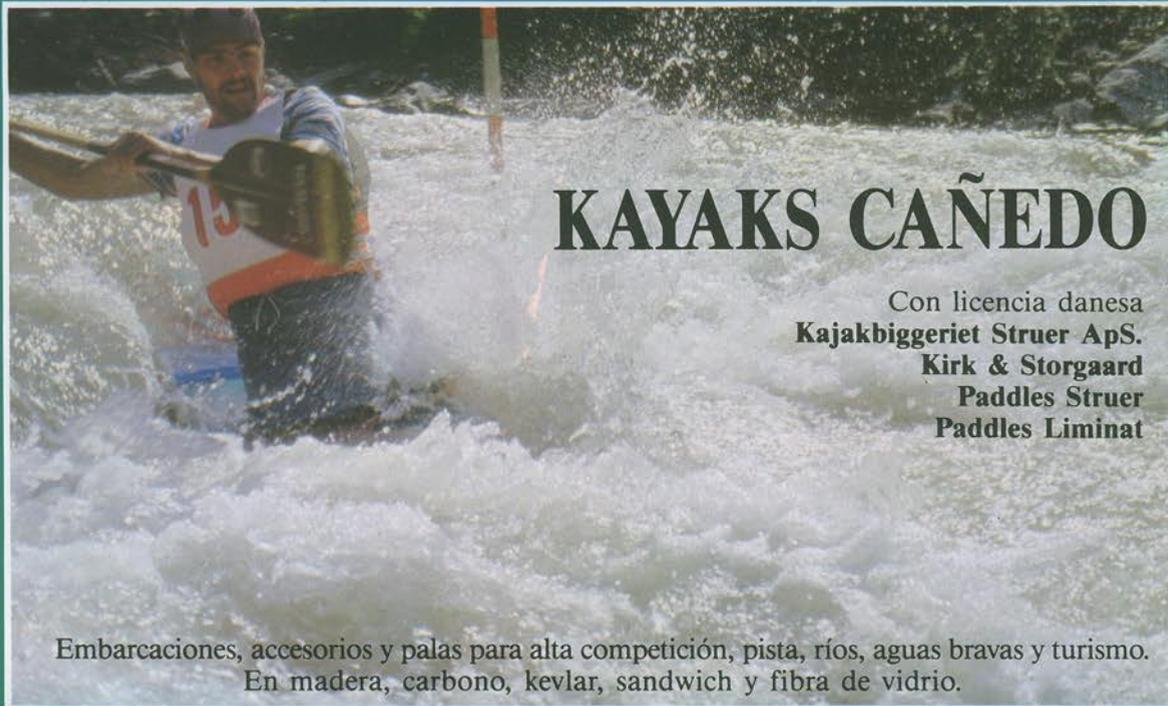
competido 51 clubs, once no han logrado ni un punto y veinte no llegan ni a la docena.

En la cabeza, sin embargo, si ha habido emoción, Amigos del Remo Caja Rural mantuvo la lucha codo a codo con el Breogan Coservas Isabel y, al final se llevó el título por escaso margen. Tercero en el podium fue otro club zamorano, Piragüismo Zamora Multiópticas.

Si repasamos los vencedores indi-

viduales, pocas novedades en esta categoría de veteranos consagrados ya y generalmente con un historial internacional amplio.

En quinientos, **Juan Manuel Sánchez** ganó el K-1, **Bea** la canoa, **Belen Sánchez** las damas, **Juan José Román** y **Juanjo** el K-2. aquí Amigos del Remo Caja Rural hizo doblete con otra gran pareja : **Gregorio Vicente** y **Oscar Garcia del Pozo**. **Narciso** y **Garrido** ganaron el C-2, **Garralda** y **Eurauskin** el K-2



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)

femenino, y en K-4, Amigos del Remo se llevó el masculino, el Grupo de Cultura Covadonga el femenino y el Cisne, la canoa de cuatro.

En mil metros no hay excesivas novedades, **Juan José Román** ganó el K-1, **Bea** la canoa, el K-2 fue pa-



ra **Juanjo** y **Juan Manuel** y, esta vez de doblete de los zamoranos con **Hernández** y **Cabezas**. En canoa **Cacabelos** y **Areal** ganaron el doble, Amigos del Remo el K-4 y Multiópcias la C-4.

Todos conocidos, todos campeones acreditados en estas pruebas y que volvieron a imponer su ley, la del más fuerte, en las distancia largas, salvo excepciones, que siempre las hay, y si no; vean:

LOS MEJORES JUNIOR EN MIL

Junior K-1	Marcos Meilán Valcarcel
Junior C-1	Victor Meilán Valcarcel
Junior K-2	Arturo Torrente Bellas José R. Corral Bustabad
Junior C-2	Alejandro Pareja Juliana Daniel Bastian Rdgez.
Junior K-4	Miguel García Fdez. José L. Fedez. García Javier Suarez Suarez Joaquín García Fdez.
Junior C-4	Santiago García García José E. Beras Gonzalez Miguel J. Rubio Pozuelo Daniel Larrocha Mata

peonato de España que mantuvo, cuando menos, la incertidumbre en las gradas hasta última hora y ofreció regatas muy disputadas.

Con anterioridad, también en Trasona, también espléndidamente atendidos por el equipo de trabajo que **Emilio Llamedo** dedica a este menester, se celebraron los Campeonatos de Cadetes y Junior. Se-

Expectación hasta las últimas pruebas.



En chicas **Joaquina Costa** ganó el K-1 y **Ana Pavón** con **Ana Penas**, el K-2.

Entre los chicos, **Cabezas** el K-1, **Bea** el C-1, **Juan Manuel** y **Oscar** el K-2, el doblete esta vez con **Toribio** y **José Luis Mangas** (bolillos ha hecho el entrenador **Román** en este Campeonato para llevarse a Zamora).

Cacabelos y **Areal** el C-2 y la K-4 para el Club Sirio Iberia.

De esta manera terminaba un Cam-

peonato de España que mantuvo, cuando menos, la incertidumbre en las gradas hasta última hora y ofreció regatas muy disputadas. Con anterioridad, también en Trasona, también espléndidamente atendidos por el equipo de trabajo que **Emilio Llamedo** dedica a este menester, se celebraron los Campeonatos de Cadetes y Junior. Se-

ba así campeón de España de esta edición. **Antonio Díaz** recibía el premio a su esfuerzo y el calor del público. En el ambiente y los corazones flotaba el recuerdo de **Salvador García**, entrenador, maestro y amigo, una invitación que sigue dando lo mejor que lleva dentro de este deporte.

J. R. Inclán



FONDISTAS DE HONOR

Junior K-1	Javier Fdez. Doval
Junior C-1	Jacobo Gonzalez Rdguz
D-Junior K-1	Ana I. Palma Bravo
Cadete K-1	Manuel Busto Fdez.
Cadete C-1	David Mascato García
D-Cadete K-1	Andrea Iglesias Lagu.
Junior K-2	Miguel García Fdez. Alberto Alvarez Vazquez
Junior C-2	Alejandro Pareja Juliana Daniel Bastian Rdguez.
D-Junior K-2	Ana I. Palma Bravo Rocio Varea Menendez
Cadete K-2	Pablo Muñoz Cantora Verisimo Alonso Busto
Cadete C-2	Joaquin Sanchez Esca. David Romero de Osa
D-Cadete K-2	Maria Palma Bravo Lidia Marchena Cabrera



El podium de los vencedores, en Trasona.

LOS MAS RAPIDOS

Junior K-1	Carlos T. Fdez. Alvarez
Junior C-1	Victor Meilán Valcarcel
D-Junior K-1	Noelia Feito Rubio
Cadete K-1	Carlos J. Leal Trujillo
Cadete C-1	David Mascato García
D-Cadete K-1	Andrea Iglesias Lag.
Junior K-2	Miguel García Fdez. Alberto Alvarez Vazquez
Junior C-2	Alejandro Pareja Juliana Daniel Bastian Rdgez.
D-Junior K-2	M. Angeles Viña Rdgez. Noelia Feito Rubio
Cadete K-2	Antonio Cuiñas Gzlez. Roberto Robles Sande
Cadete C-2	David Mascato García M. Oscar Otero López
D-Cadete K-2	Andrea Iglesias Lag. Izaskun Aramburu Balda
Junior K-4	Guillermo Cano Meilano Jorge Martínez Sánchez Cesar Bellido Jurado Dario Juarez Florencio
Junior C-4	Santiago Garcia García José E. Beras Gonzalez Miguel J. Rubio Pozuelo Fco. J. Aquilino Gzalez.
D-Junior K-4	M. Angeles Viña Rdgez Ana Villabona Sánchez Susana García Suarez Noelia Feito Rubio
Cadete K-4	Raimundo Fdez. Eiza. Carlos García Medina Marcos Balbas Fdez. David Vegar Hevia
Cadete C-4	David Mascato García Miguel O. Otero López José L. Benavides Fal. Alberto Bouzas Guillan
D-Cadete K-4	Andrea Iglesias Lagu. Izaskun Aramburu Balda Itziar Azurmendi Otsa Maria Abad Galtzakorta



Castelldefels, anfitrión de excepción

Toda la élite mundial participó en el canal olímpico de aguas tranquilas



LA GRAN CITA PREOLIMPICA

Juanjo y Juan Manuel, plata en medio del fervor popular

Cuando acabó el Campeonato del Mundo, el todo Paris se citó en Castelldefels, allí el COOB-92 organizaba un preolímpico que se vió resaltado con la participación de las mejores figuras del piragüismo mundial.

Había expectación por conocer el canal olímpico, la oferta del comité organizador resultaba tentadora y finalizados los Campeonatos del Mundo todo invitaba a acudir a esta competición que ha supuesto un reconocimiento general a la pista y

a la organización que cuenta con un equipo humano que ha bordado la regata.

De entre tanta élite, **Juan José Román** y **Juan Manuel Sánchez**, lógicamente fueron los que despertaron mas entusiasmo y curiosidad entre el numeroso público que acudió a presenciar esta regata inaugural de la instalación. Estrenaban título de Campeones del Mundo y el Ayuntamiento quiso homenajearlos entregándoles un recuerdo de la ciudad.

En las instalaciones olímpicas de Castelldefels, Juanjo y Juan Manuel recibieron del Ayuntamiento un homenaje.

Otros que estrenaban título fueron los diez árbitros nacionales que aprobaron el examen internacional, actuaron por primera vez como tales en el preolímpico junto a otros extranjeros de solera y lo hicieron a conciencia.



BASE TEORICA Y METODOLOGICA DE LA PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO

Texto de: LASZLO NADORI

INTRODUCCION

Existe de vez en cuando una necesidad aparente de reevaluar las nociones y filosofías asociadas con la teoría del entrenamiento físico. Los puntos de vista actuales parecen estar anticuados, y nuestras realizaciones en este campo de la ciencia del ejercicio han sido superadas en muchos países. En un país tan pequeño como es Hungría, las demandas técnicas y financieras del deporte de alto nivel deben compensarse con un cuidadoso procedimiento de planificación y de diseño.

Hoy está claro que la regulación del proceso de entrenamiento requiere planificación y diseño. La persona que compila los datos crea un programa que depende de los objetivos actuales. Este programa incluye:

1. La unificación de los medios para adquirir esos objetivos, y
2. la creación de una estructura de entrenamiento que facilite al atleta el logro de la meta fijada. De este modo, el proceso de planificación del entrenamiento tiene la característica de pronóstico. El plan o programa de entrenamiento es una proyección teórica del proceso de entrenamiento.

El que un plan de entrenamiento pueda materializarse por el atleta depende bastante de su habilidad para identificarse con el plan. Factores ajenos pueden influir también en la ejecución del plan. Tales factores son enfermedad, asuntos profesionales, el tiempo meteorológico y cambios en el programa de la competición, establecidos por las autoridades deportivas. Una falta de identificación con el plan y con los

acontecimientos inesperados produce modificaciones del programa que pueden ejecutarse sólo si existe una información y documentación apropiada sobre las condiciones físicas y médicas del atleta.

El proceso de entrenamiento no se inicia de repente en el momento preciso del comienzo de la temporada. Es más bien una labor creativa y continua, que incluye todas las implicaciones prácticas del proceso de preparación. Parece ser un factor fundamental la capacidad para controlar y regular constantemente el proceso de preparación.

La planificación del entrenamiento abarca dos aspectos metodológicos de dos formas:

1. Es necesaria una decisión hecha por el entrenador concerniente al "cómo" de la planificación, y
2. "qué" planificar o qué se ha de incluir en el programa.

La efectividad de un plan de entrenamiento respecto a los métodos viene determinada por el conjunto de los objetivos. Como consecuencia, imitar o copiar planes "exitosos" creados para atletas individuales o equipos particulares no garantizan un resultado positivo bajo cualesquiera otras condiciones. La efectividad de un plan también está relacionada con sus aspectos pedagógicos: un esquema de los objetivos que esté bien definido, motivante y alentador en su contenido, y que su presentación sea comprensible para los atletas. Estas características del plan pueden incitar a un atleta a identificarse con ellas en sí mismas y pueden servir como un medio para tener un control sobre

el resultado final.

TIPOS DE PLANES DE ENTRENAMIENTO

El plan de entrenamiento es un programa individualizado. Se emplean en la práctica muchas clases de estos planes de preparación. Aunque hay diferencias entre los distintos planes, su característica común es que son apropiados para atletas individuales (o equipos) y que están relacionados entre si.

Plan de deporte específico

El plan de deporte específico (PDE) encierra las directrices para un deporte o una competición particular de acuerdo al grupo de edad, nivel de habilidad, historial, o información normativa. El PDE es un resorte que tienen los entrenadores para iniciar la planificación. Los datos normativos y las directrices son producidos por la experiencia del entrenador y por los informes de la investigación. Se recomienda que el PDE se analice abiertamente ante el equipo de entrenadores o en una conferencia de investigación. También son aconsejables las directrices metodológicas, explicaciones y manuales como complemento del PDE.

Las secciones principales de un PDE son las siguientes:

- 1) Directrices generales concernientes a la división del programa anual con referencia especial a los objetivos que se han de alcanzar por las diversas ramas de deporte dentro de un Club Deportivo.
- 2) Plan de entrenamiento anual que describiría los índices cuantitativos del entrenamiento. Tales parámetros podrían ser: volumen de entrenamiento, intensidad y medida de la forma alcanzada.
- 3) Recomendaciones que se dirigirían a los métodos decisivos de entrenamiento relativos a microciclos y macrociclos.

Plan de entrenamiento anual (PEA)

El PDE proporciona principalmente información para los entrenadores y directores deportivos. El PEA, por el contrario, proporciona información para el atleta individual o para un grupo de atletas por el período de un año. La primera parte de un PEA es descriptiva usando textos, la segunda parte lo es con el empleo de gráficos. La sección de textos debería cubrir los siguientes puntos:

- 1) Evaluación y análisis del rendimiento de

los año(s) pasado(s). Esto es lo que se llama "valor" o "status" tomado de la terminología alemana. Se refieren a las características existentes normalmente en el atleta respecto a habilidad, técnica, resistencia, fuerza o estado médico. Esta parte también debería analizar las características positivas o negativas del año pasado, la fuerza y la falta de aptitud del atleta; el nivel de observancia y de diligencia del atleta, también la actitud y rasgos psicológicos, sociales (vida) o condiciones de instrucción, etc.

- 2) La segunda parte trata del rendimiento que se desea para el año en cuestión, representando el lado "necesario" de la ecuación. Este es el objetivo expresado por el rendimiento físico que el entrenador y el atleta están queriendo alcanzar. Puede estar representado por un puesto en la categoría nacional o una medalla ganada en un Campeonato Mundial.
- 3) Las predicciones numéricas y espectativas para la temporada próxima (metros, segundos, etc.).
- 4) Objetivos parciales para cada unidad particular de preparación. Pueden establecerse objetivos parciales para los macrociclos o períodos.
- 5) Objetivos educacionales o recomendaciones para mejorar el status social y financiero del atleta.

Operativo o Plan de acción (PA)

El plan de entrenamiento anual o PEA se realiza en forma de PA. Un PA incluye las actividades diarias. Hay muchas clases de PA utilizadas a nivel internacional. Los elementos más comunes son como siguen:

- 1) Programa diario detallado y conciso para los microciclos más genéricos y posteriores.
- 2) Distribución de entrenamientos dentro de una jornada (cuando se usen múltiples sesiones en un mismo día) y a través de los días.
- 3) Determinación de los contenidos para cada sesión de entrenamiento: número de repeticiones, volumen o duración de los ejercicios, número de ejercicios, medios de entrenamiento y equipos usados, etc.
- 4) Índice numérico de volumen e intensidad del entrenamiento.
- 5) Lista cronológica de pruebas de capacidad

física, competiciones prácticas o encuentros, exámenes médicos.

Plan patrón

Durante la temporada se emplean con frecuencia entrenamientos con series standarizadas de rutinas. El procedimiento de planificación se puede intensificar trazando un patrón o muestra para toda la temporada por adelantado. El desarrollo general de las capacidades físicas puede efectuarse en un grupo de ejercicios que pueden estar incluidos en los planes patrón o modelo.

El proyecto modelo se formula para atletas de varios grupos de edades: adolescentes, atletas jóvenes, competidores juniors o para acondicionamiento de equipo. Podría utilizarse el patrón para las pruebas standarizadas o para las valoraciones de la capacidad física. Cuando se

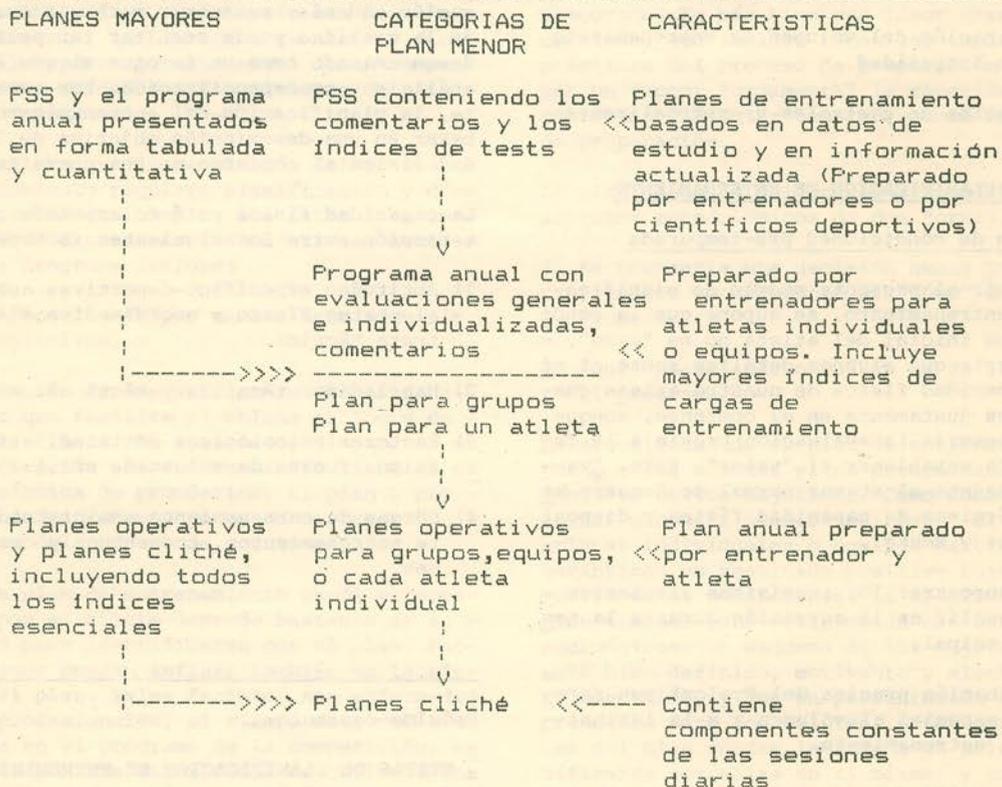
emplea un esquema de acondicionamiento y de fuerza y se emplean tests para evaluar los progresos, se supone que los tests son realizados bajo condiciones idénticas, a fin de poder hacer comparaciones. Utilizando una serie de criterios standard, puede simplificarse la planificación. Se puede utilizar la terminología de la forma siguiente:

"Lunes: Desarrollo de fuerza máxima, de acuerdo con el patrón o modelo N° 2".

Interrelación de varios tipos de Planes

El cuadro n° 1 presenta la relación entre los diversos planes empleados en la preparación de atletas. El cuadro ilustra una jerarquía por medio de la cual se cree que se produce la comunicación entre los cuerpos administrativos que dan las normas y los atletas que las ejecutan.

Cuadro 1
RELACION ENTRE LOS DIFERENTES TIPOS DE PLANES DE ENTRENAMIENTO



PRINCIPIOS DE LOS PLANES DE ENTRENAMIENTO

La cuestión principal al crear un plan de entrenamiento anual es ver la forma de preparar un programa que pueda cumplirse en cada entrenamiento diario. Se debería tener en cuenta que la planificación del entrenamiento en su estado actual adolece todavía de falta de base científica. En las dos últimas décadas se ha acumulado gran cantidad de experiencia y de conocimiento; pero todavía no se ha hecho una contribución científica válida para el procedimiento de planificación "per se". Debido a que todavía no se han aceptado métodos uniformes de planificación, no son factibles los análisis comparativos o evaluaciones entre diversos programas. Esta brecha se puede salvar armonizando las diversas etapas de preparación con las diferentes etapas de planificación del entrenamiento. Suponiendo que esta interacción ocurra, las etapas armonizadas son como siguen:

- 1) Evaluación del nivel de partida o inicial del atleta.
- 2) Establecimiento del objetivo a alcanzar.
- 3) Periodización de la carga de trabajo como función del tiempo.
- 4) Determinación del volumen de entrenamiento y de su intensidad.
- 5) Elaboración de controles y retroalimentación.

ETAPAS DE PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTOEvaluación de condiciones pre-temporada

Al describir el presente modelo de planificación del entrenamiento, se supone que la condición física inicial del atleta no es "cero". Puede ocurrir que algunos detalles sobre el nivel de capacidad física de nuestro atleta queden ocultos justamente en el comienzo, aunque es muy necesaria la evaluación previa a la temporada para establecer el "valor". Este "valor" representa el status normal de nuestro atleta en términos de capacidad física y disposición médica y mental.

Se deben encontrar los requisitos siguientes para sobresalir en la actuación durante la temporada principal:

- 1) Determinación precisa del "valor" con referencia especial al volumen y a la intensidad del entrenamiento.
- 2) Determinación del contenido de los entrena-

mientos y métodos para potenciar el perfeccionamiento de la actuación.

- 3) Realización de un "mínimo" o "posible valor" en un determinado momento durante la temporada principal.

El "posible valor" puede adquirirse solamente si el análisis pre-temporada es correcto y preciso. No es necesario decir que los atletas cuyo historial sea familiar al entrenador, deberán también ser examinados antes de la temporada. Es esencial el empleo de medidas objetivas de determinación de la capacidad, ya que los contactos diarios puramente subjetivos entre atleta y entrenador pueden enmascarar hechos importantes que han tenido lugar fisiológicamente. Después de un fracaso o de una temporada mal concebida, es muy corriente empezar la temporada con "tabla rasa" y sin un análisis apropiado de las causas que han llevado al fracaso de las metas previamente fijadas. La falta de una evaluación apropiada de la temporada precedente o una descuidada "adaptación" o "copia" de programas de artículos de revistas puede llevar al desánimo. Otra fuente de información engañosa podrían ser las habladurías de la comunidad que siempre resultan un completo fiasco en cuanto a los resultados de la preparación. Además, reajustar metas independientes de la realidad puede resultar tan peligroso y desencaminado como un enfoque al que le falte análisis y conceptualización. Por consiguiente, la planificación del entrenamiento se debe basar en una descripción objetiva de la capacidad física al comienzo de una nueva temporada.

La capacidad física está relacionada con la interacción entre los siguientes factores:

- 1) Aptitudes específico-deportivas asociadas al status físico y coordinativo o a la destreza técnica.
- 2) Habilidades técnicas y tácticas.
- 3) Factores psicológicos (actitud, estado de ánimo, fuerza de voluntad, etc.).
- 4) Cargas de entrenamiento administradas durante entrenamientos, encuentros y competiciones.

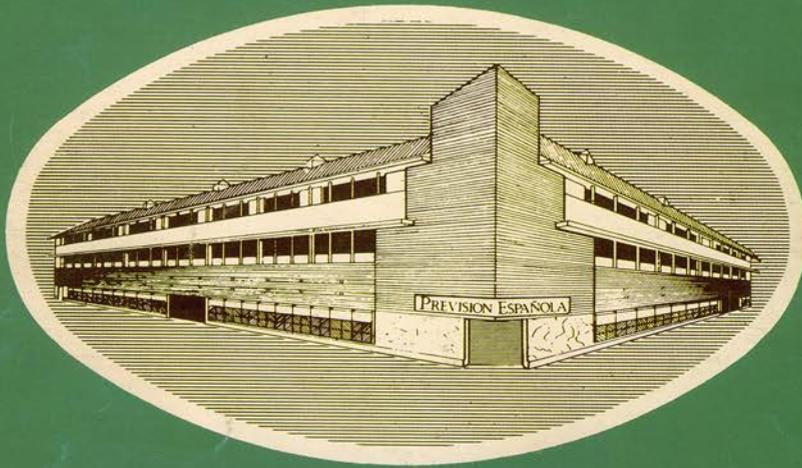
Próximo capítulo:

- ETAPAS DE PLANIFICACION DE ENTRENAMIENTO - -
(Continuación)



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100
«primeros años» hemos
creado una sólida

Organización
potenciada hacia el
futuro.

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

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

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

100 AÑOS A SU SERVICIO

UNIDOS POR LA FUERZA.

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

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



PATROCINADOR DEL EQUIPO OLIMPICO ESPAÑOL DE PIRAGÜISMO.