

AGUAS VIVAS

A female kayaker with dark curly hair is shown in a blue kayak on a body of water. She is wearing a blue and yellow athletic top and blue shorts. She is holding a black paddle and looking forward with a focused expression. The background is a blurred natural setting with trees and foliage.

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Lo que no te debes perder
CALENDARIO DEL 96

Equipo femenino
NO ES TAN DEBIL

Centro de tecnificación en Valladolid
SE CUMPLE UN SUEÑO

N.º 144



realmente SUGESTIVO aventuras en piragua

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

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



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

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

FUTURES



XIII Gala Nacional de Piragüismo

SIGUEN siendo **LOS MEJORES**

Miguel García, Belen Sanchez, Amigos del Remo Iberdrola y la Fed. Gallega de Piragüismo se mantienen como lideres



Miguel García figura en los rankings mundiales como el número uno, sus resultados lo avalan aunque le falta una medalla. Por eso el Jurado de esta Gala Nacional decidió otorgarle el premio al mejor piragüista masculino sin mayor duda.

Belén Sánchez es la quinta vez consecutiva se recoge el cetro de mujer piragüista por excelencia, es quinta del mundo y marca un K-4 que puede optar a todo en los próximos Juegos Olímpicos. La afición que se dio cita en esta ocasión en la noche piragüística del año, aplaude y reconoce su categoría sin ningún tipo de reserva.

IBERDROLA patrocinador del AÑO para PIRAGÜISMO

Angel Zarabozo, en nombre de Iberdrola, recogió de manos de José Perurena, el premio al mejor patrocinador.
La foto es de Jesús A. Hurtado

HERMINIO MENENDEZ,
Campeón del mundo en K-4,
tres medallas en cuatro Juegos
Olímpicos,
8 medallas en Campeonatos del
Mundo,
Mejor deportista español
y medalla al Mérito Deportivo.
Lleva el piragüismo en sus venas.



*"date un gustazo
en piragua"*

Con el carnet de Turismo Náutico

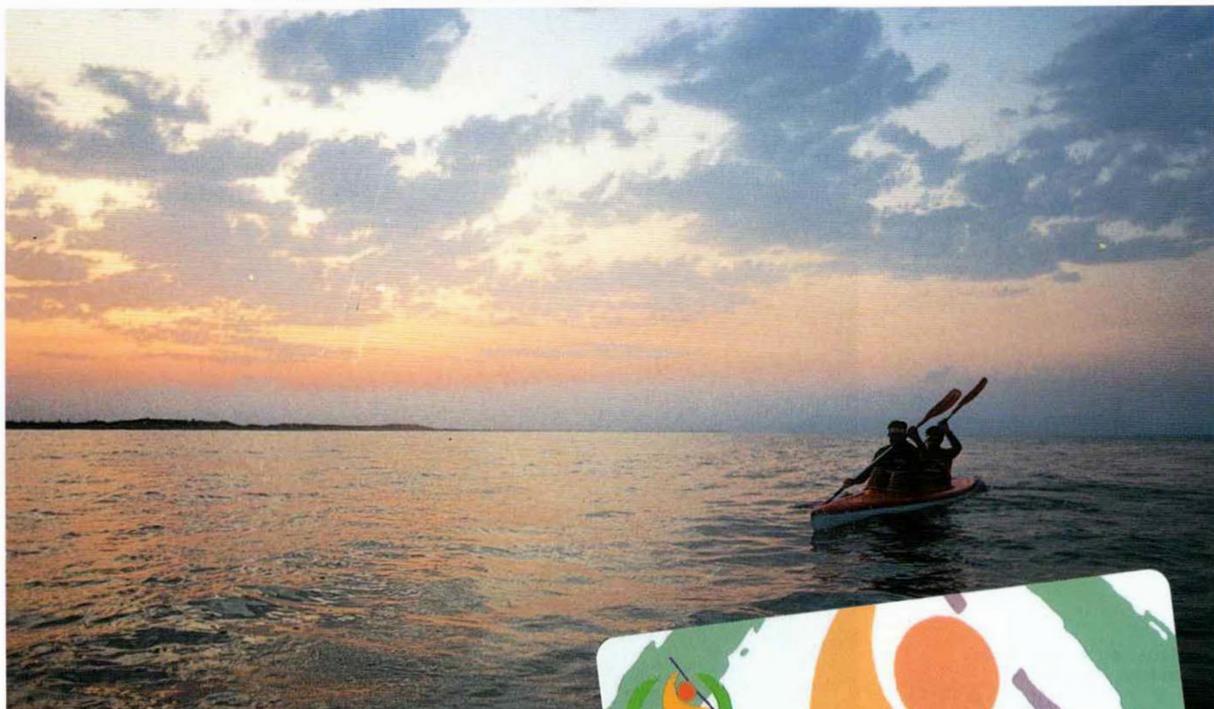


Foto: JEP COLOME

Solicitalo en:
Empresas Asociadas al Turismo Náutico
Federación Autonómica Correspondiente y en la propia
Federación Española de Piragüismo



LA CITA

El Comité Olímpico Español brindó su nueva sede a la Asamblea General de la FEP, representada por el 70% de sus miembros en la última reunión. A nivel deportivo las modalidades de Kayak-Polo y Marathon han alcanzado su mayoría de edad y pasan a tener la consideración de Campeonato de España. Del Calendario Nacional cabe destacar una mayor densidad y la celebración, en Sevilla, del Selectivo para Atlanta en aguas tranquilas, sin duda el acontecimiento piragüístico más importante después de los Juegos Olímpicos.

La gestión económica de 1995 pudo calificarse, en líneas generales, como buena con desviaciones en los diferentes programas que nunca superaban el 1% sobre el presupuesto inicial. No puede decirse lo mismo del proyecto presupuestario presentado para 1996, que observaba desajustes que sólo el buen hacer de la Asamblea pudo superar.

La actividad deportiva suscita algunos análisis que, en líneas generales, han quedado pospuestos para el próximo ciclo olímpico. Si bien el incremento de participación es patente, no parece que los criterios de calidad se mantengan y a nivel técnico se suscitan lógicas incertidumbres. Por otro lado, los resultados internacionales no acompañan al esfuerzo que se viene haciendo año tras año y el reflejo más claro lo ofrece el corto medallero que pudo verse en esta Asamblea.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Enero - Febrero 1996 - Nº 144
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Cea Bermúdez, 14 - 1º, 28003 MADRID
DIRECTOR: J. R. Inclán
PORTADA: Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

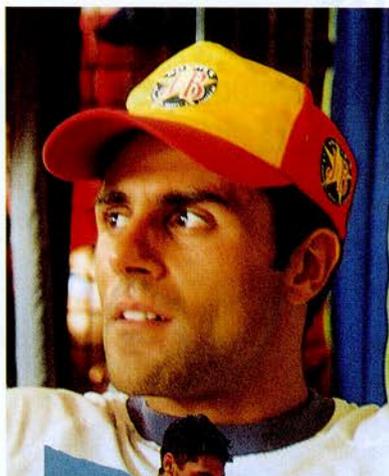
EL GAITERO Mención especial al patrocinio CONTINUADO

Por clubs, La Asociación de Amigos del Remo Iberdrola fue nominada como la más completa. La temporada no ha dejado opción a otros, aunque existan méritos en más de un club de continuo esfuerzo; y **Santiago Sanmamed** recibía el triunfo correspondiente a Federaciones Autonómicas, un título que parece hecho a su medida. Preside una Federación que va tejiendo una buena

estructura, completando una plantilla muy maja, disciplinada y con resultados que premian sus trabajos.

Se concedió una mención especial, fue para **José Manuel Nuñez Ondoño**, subcampeón mundial junior en C-1. Todo un tipo.

Por primera vez se instituía el premio al mejor patrocinador, un reconocimiento justo al apoyo de la empresa privada a nuestros clubs, a nuestros deportistas y a nuestro deporte en general. Pocos candidatos hubo, pero suficientes y uno, por encima de todos, reconocido por una gran mayoría: Iberdrola, que viene prestando su mezenazgo a la **Asociación Amigos del Remo**, apoyando incondicionalmente su



Miguel, Belén y José Manuel Nuñez, tres de nuestros mejores piragüistas galardonados. Las fotos son de Javier Soriano y Jesus R. Inclán

actividad y compartiendo los grandes resultados de este gran club. Son un perfecto tandem.

El Gaitero fue premio a la constancia en el patrocinio, empezó con el piragüismo de Villaviciosa, allá por los años cuarenta y su apoyo ha alcanzado al club y a acontecimientos del calibre de la Semana Internacional de Asturias, todo un esfuerzo en beneficio del piragüismo, que a todos llega y, así, todos reconocieron.

La Gala fue despedida con pala-

bras de **D. Julio Legido**, Director General de Deportes de la Comunidad de Madrid y por nuestro Presidente, **José Perurena**, que felicitó a los premiados y agradeció a todos los asistentes su participación en esta edición que tuvo un especial sabor Extremeño, gracias a la colaboración del Presidente **Soriano** quien obsequió a la concurrencia con el sabroso queso extremeño, su cordialidad y un recuerdo para todos los presentes donde algunos encontraron su suerte.

Jesús R. Inclán

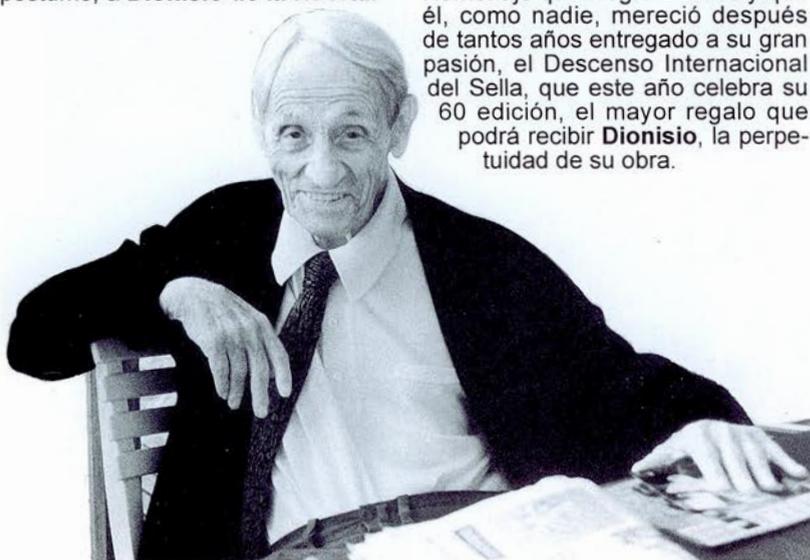
GENTE DE ELITE

La Orden Olímpica, a título postumo para
Dionisio de la Huerta

PIRAGÜISTA Y CABALLERO

La Comisión de distinciones, a propuesta de la Federación Española de Piragüismo, ha concedido la Orden Olímpica del Comité Olímpico Español, a título póstumo, a **Dionisio de la Huerta**.

Merecido homenaje que se rinde a la memoria de este gran hombre del piragüismo, que supera, en su grandeza, a nuestro deporte y recibe el reconocimiento olímpico. Homenaje que alegra a todos y que él, como nadie, mereció después de tantos años entregado a su gran pasión, el Descenso Internacional del Sella, que este año celebra su 60 edición, el mayor regalo que podrá recibir **Dionisio**, la perpetuidad de su obra.



Inaugurado en Valladolid EL CENTRO DE

Para **Fernando Delgado**, Presidente de la Federación Castellano-Leonesa, la inauguración de esta instalación deportiva era un acto doblemente satisfactorio, como Presidente y como piragüista.

Ante la presencia del Director General de Deportes y Juventud, el Alcalde de Valladolid, el Director de la Confederación Hidrográfica del Duero y el Presidente de la Federación Española de Piragüismo, **Fernando Delgado** no dudó en calificar de trascendental para el piragüismo el esfuerzo que todos ellos habían realizado y que habían hecho posible este proyecto de ilusiones, que desde hace muchos años habían perseguido todos los aficionados de Valladolid.

No le faltó al Presidente el sincero agradecimiento a **José Luis Villanueva Cisneros**, al que consideró exponente incansable ante las Autoridades, de esta ambiciosa realidad que convertirá a Valladolid

Bronce RECONOCIMIENTO

La Asociación Internacional para Instalaciones Deportivas y Recreativas ha concedido al Canal Olímpico del Parc del Segre la medalla de bronce en su edición de 1995.

De esta manera viene a sumarse al reconocimiento que merece este canal de aguas bravas, sede de las pruebas olímpicas de slalom en 1992 y que será

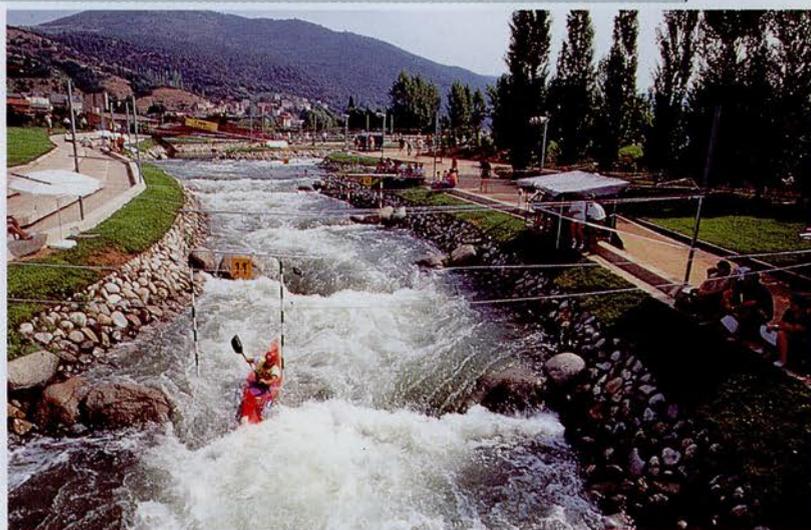
AGUAS BRAVAS

e al Parc del Segre ENTO MUNDIAL

escenario de los Campeonatos del Mundo de los albores del Siglo XXI.

Todo un premio a una gran instalación que mantiene una continua evolución, que recibe miles de visitantes cada año y que acoge a participantes de todo nivel y procedencia.

La foto es de Javier Soriano.



olid para Piragüismo TECNIFICACIÓN

en el centro de atención para la práctica del piragüismo, que ya en otros años ostentara.

Para **Fernando Delgado**, este conjunto deportivo debe servir para dar a conocer el piragüismo al mayor número de personas posibles, de forma recreativa por un lado, formativa en cualquier caso, y al más alto nivel en el terreno de la competición.

Las Autoridades allí presentes no olvidaron reconocer el esfuerzo, que por parte de todos, había sido necesario para poder concluir una obra de estas características, vitales para mantener el pulso del piragüismo que Valladolid siempre ha tenido, y esta vez, con proyección nacional.

Jesús R. Inclán

El Centro de Piragüismo de Valladolid reúne todas las condiciones necesarias para entrenar.

La foto es de Jesús R. Inclán





La medalla de oro de la Federación Castellano Leonesa para Juan Francisco Rodríguez Sánchez, amigo entrañable del piragüismo Vallisoletano

EL CENTRO Y JUAN

Inaugurar esta magnífica instalación es un acto tan trascendental para nuestro deporte que no podemos desaprovechar la oportunidad que se nos brinda para demostrar públicamente nuestro agradecimiento a un gran deportista y, sobre todo, a un gran hombre, del que todos hemos aprendido algo.

Juan Francisco Rodríguez, un gran piragüista desde sus inicios, cuando Valladolid comenzaba a descubrir este deporte acompañado de hombres que fueron y son

alma de nuestro deporte, como son **Julio Fernández**, **Santiago Sanmamed** y tantos otros inolvidables que, como **Juan**, lucharon por conseguir, para Valladolid, tantos y tantos títulos en Campeonatos de España y a nivel internacional, junto a compañeros como **José Perurena**, **Jesús Inclán** o **Manolo Fonseca**, entre otros muchos que se esforzaron por mantener una digna representación de nuestra nación.

Posteriormente, **Juan**, en otra de sus facetas deportivas, como entre-

nador del Club Cisne de Valladolid, consigue alcanzar el título de Campeón de España y con su trabajo encumbrar a deportistas de tanto renombre como **Varela**, **Diegoz**, **Cruz** y el medallista olímpico **Narciso Suárez**.

Todos estos éxitos salieron del trabajo infatigable de este hombre incombustible que trabajó siempre para los demás sin pedir nada a cambio.



En otra de sus etapas de su larga historia por este deporte, perteneció a la Junta directiva de la Federación Española de Piragüismo y ha sido Secretario de nuestra Federación Autonómica, contribuyendo a su crecimiento vertiginoso.

Siempre, detrás de un gran hombre hay una gran mujer. Este es también el caso de **Juan Francisco**, que en todo momento ha contado con el apoyo que requería, sacrificando, en buena medida, a una familia que siempre ha sabido comprender su tarea, brindándole su cariño. A todos ellos, gracias.

Por todo ello, y por mucho más, la Federación Castellano-Leonesa de Piragüismo ha concedido su medalla de oro a **Juan Francisco Rodríguez**, y nuestro agradecimiento.

Fernando Delgado

Juan Francisco Rodríguez el símbolo de la dedicación al piragüismo. Perurena, Presidente de la FEP impuso la medalla de oro de la Federación Castellano-Leonesa a Juan Francisco en presencia de Autoridades e invitados
La foto es de Jesús R. Inclán



En el umbral del Siglo XXI, todos debemos comprometernos para cambiar,
mejorando nuestra cultura deportiva,
inculcando a los jóvenes el afán de la victoria desde la lealtad y la honradez.

AJUSTE de CRITERIOS

Con cierta frecuencia se lee en esta revista, artículos firmados por entrenadores donde se pone en tela de juicio las actuaciones arbitrales en las diferentes competiciones, resaltando de una manera exagerada los perjuicios que dichos errores acarrearán a los palistas implicados. Puede ser "normal" y hasta de justicia que el entrenador, que en algunos casos se siente perjudicado, reproche y critique estas actuaciones (están

en su derecho y vivimos en democracia), pero pienso que tampoco estaría de más que antes de hacerlas se reflexionase sobre la justicia de las mismas.

Un veterano entrenador de un prestigioso club, y asiduo colaborador de esta revista, escribía en su último número (143) un artículo donde repartía reproches para casi todo el mundo del piragüismo, pero destacaba, con una obsesión casi

enfermiza, "las malas actuaciones arbitrales", donde llega a decir del juez árbitro del Campeonato de España, que se suspendió en Trasona, si no sabía que en aquel estado no se podría celebrar el campeonato. Si la memoria no me

Los arbitros, en su anual Seminario de puesta a punto.
La Foto es de Gómez Vidal



falla, el juez árbitro si vio el estado del campo, y consultó con los entrenadores las medidas a tomar, siendo estos los que acordaron empezar el campeonato, por lo que el error fue de todos.

Criticando otra actuación, dice, que un lamentable error arbitral, hizo que se repitiera una determinada carrera, pero resalta unas líneas adelante la eficacia de los jueces del Campeonato del Mundo que, por anomalías en una carrera, repitieron la misma ¿¿???. Deberíamos ajustar un poco los criterios.

Se nos acusa de no conocer los reglamentos y nada más lejos de la realidad, pues como sabéis, todos

los años acudimos a los cursos de reciclaje, organizados por el Comité Nacional donde, entre muchas cosas, repasamos, comentamos y nos examinamos de los mismos, por lo tanto afirmo que ¿¿SI!! que conocemos los reglamentos, al igual que me atrevo a afirmar que vosotros también lo conocéis.

También se acusa a los árbitros de aplicar los reglamentos a nuestro propio albedrío, y sabéis que no es cierto. Lo que pasa, aunque no lo queráis reconocer, es que vosotros hacéis una interpretación partidista de los mismos, intentando adaptarlos a vuestra conveniencia, queriendo usarlos, en algunos casos, como tapadera de vuestros propios fracasos.

Es cierto y reconozco que un error arbitral puede echar por tierra vuestro trabajo, pero no es menos cierto que vuestros descuidos o negligencias pueden causar el mismo mal, os podría enumerar muchos de ellos, aunque no voy a

hacerlo, pues los conocéis sobradamente. Efectivamente todos cometemos errores, pero no es ético, ni moral, querer responsabilizar a los demás para salvaguardar la nuestra propia. Analicemoslo entre todos y evitemos cometerlos.

En el umbral del Siglo XXI, todos los que de una u otra manera estamos en todo esto del deporte, debemos comprometernos en un esfuerzo por cambiar, mejorando nuestra cultura deportiva, inculcando a los jóvenes el afán por la victoria desde la lealtad y la honradez para consigo mismo y para con sus competidores.

José M. Fernández Ovies

URKAN KAYAK
TODO PARA EL PIRAGÜISTA

PRILON **ESKIMO**

5 AÑOS DE GARANTIA
34 MODELOS DE KAYAKS PARA
AGUAS BRAVAS, TRAVESIA,
PASEO Y MAR

SOLICITA CATALOGO

Polígono Industrial Calle P s/n
31192 MUTILVA BAJA (Navarra)
Tel. (948) 23 48 78
Fax. (948) 15 17 24

© Jonas Nöcker

Las citas del Calendario *96* de interés especial



Foto: R. FESSEL, FERY-PRESS

Federación Española de Piragüismo

Las citas del

Calendario **96** de interés especial

COPA DE ESPAÑA DE PISTA

ABRIL

21 1ª Competición de la IV
Copa de España.
Embalse de Trasona (Asturias).

MAYO

19 2ª Competición de la IV
Copa de España.
La Cartuja (Sevilla).

JUNIO

16 3ª Competición de la
IV Copa de España.
Embalse de Berducido
(Pontevedra).

COPA DE ESPAÑA DE MARATHON

JULIO

25 III Copa de España de Marathon.
Isla de Arosa (Pontevedra).

COPA DE ESPAÑA DE RÍOS Y TRAVESÍAS

JUNIO

30 XXIII Descenso Ibérico del Duero
"V Trofeo Caja España".
Zamora.

JULIO

27 XXX Descenso
Nacional del Bidasoa.
Irún (Guipúzcoa).

AGOSTO

04 Descenso Nacional del
Ebro.
Azagra (Navarra).

17 XXV Descenso Internacional
del Miño.
Tuy (Pontevedra).

COPA DE ESPAÑA DE SLALOM

MARZO

24 1ª Competición de la IV
Copa de España.
Ponts (Lleida).

ABRIL

14 2ª Competición de la IV
Copa de España
Irún (Guipúzcoa).

MAYO

05 3ª Competición de la IV
Copa de España.
Cangas de Onís (Asturias).

19 4ª Competición de la IV
Copa de España.
Río Cares (Asturias).

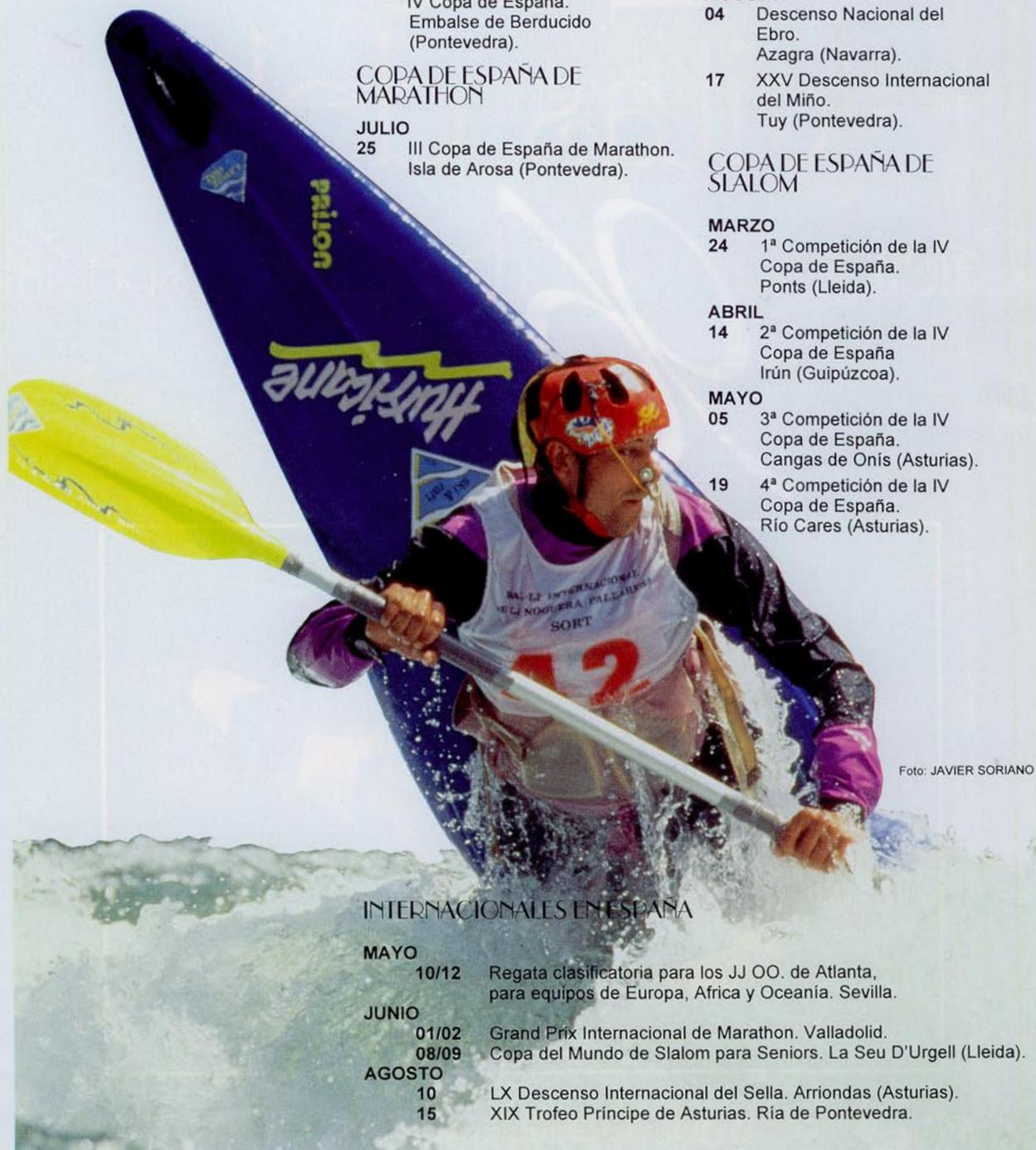


Foto: JAVIER SORIANO

INTERNACIONALES EN ESPAÑA

MAYO

10/12 Regata clasificatoria para los JJ OO. de Atlanta,
para equipos de Europa, Africa y Oceanía. Sevilla.

JUNIO

01/02 Grand Prix Internacional de Marathon. Valladolid.

08/09 Copa del Mundo de Slalom para Seniors. La Seu D'Urgell (Lleida).

AGOSTO

10 LX Descenso Internacional del Sella. Arriondas (Asturias).

15 XIX Trofeo Príncipe de Asturias. Ría de Pontevedra.

ESPECIAL DE PISTA

SEPTIEMBRE

A determinar

XV Trofeo Reina Sofia.
Estanque del Retiro (Madrid).

COMPETICIONES DE RÍOS Y TRAVESÍAS

PRIMER GRUPO

MAYO

05 VIII Fiesta de la Piragua
"Ciudad de Sevilla"
La Cartuja (Sevilla).

JULIO

06 XXXIV Travesía Ría de Foz
Ría de Foz (Lugo).

OCTUBRE

12 XII Trofeo Fiestas del Pilar
Río Ebro (Zaragoza).

TERCER GRUPO

JUNIO

23 XII Memorial "Alfredo Aguirre"
Río Arga. Puente La Reina (Navarra)

JULIO

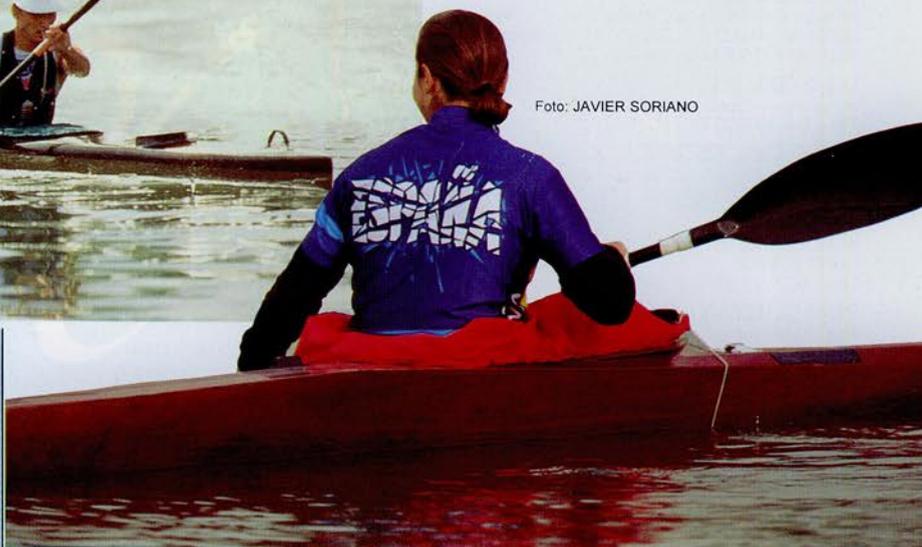
06 X Trofeo "Gobierno Vasco"
Pantano de Legutiano (Alava).

AGOSTO

13 XXXII Ascenso-Descenso
Internacional del Nalón
Río Nalón. Pravia (Asturias)
15 XXXII Descenso Internacional
del Pisuerga. Alar del Rey (Palencia).



Foto: JAVIER SORIANO



CAMPEONATOS DE ESPAÑA

MARZO

30/31 XXVII Cpto. de Esp. de Invierno.
La Cartuja (Sevilla).

MAYO

05 I Cpto. de Esp. de Marathon.
Pravia (Asturias).

JUNIO

02 Cpto. de Esp. de Slalom.
La Seu D'Urgell (Lleida).

08/09 XI Cpto. de Esp. de pista por
Federaciones Autonómicas.
Embalse de Trasona (Asturias)

JULIO

13/14 XXVIII Cpto. de Esp. de Pista
Junior y Cadetes. Embalse del
Belesar. Puente Mourulle
(Lugo)

AGOSTO

08/09 XXVIII Cpto. de Esp. de Pista
para Seniors.
Embalse de Trasona (Asturias)

SEPTIEMBRE

27/29 I Cpto. de Esp. de Kayak-Polo.
Piscina Municipal Murcia-
Parque

AGOSTO

11 VI Regata Internacional "SEDES" K-4
Ría de Ribadesella (Asturias).

18 Regata Internacional de
Sanabria- 96

Lago de Sanabria (Zamora).

29 XXVI Descenso Nacional del
Río Deva. Unquera (Cantabria).

SEGUNDO GRUPO

JUNIO

15 XXIV Raphel Nacional del
Tajo. Aranjuez (Madrid).

22 XXVI Trofeo Club Natación
Pamplona. Río Arga (Pamplona).

AGOSTO

14 XIV Regata Internacional Ría de
Villaviciosa. Villaviciosa
(Asturias).

SEPTIEMBRE

14 XXX Descenso Nacional del Sil
Sobradelo a O Barco (Orense).

CUARTO GRUPO

AGOSTO

15 III Regata Internacional "San
Agustín" K-4 y C-4 "Memorial
Toso Muñiz" Ría de Avilés
(Asturias)

17 IV Descenso Internacional Alto
Esla. Presa de Riaño (León).

SEPTIEMBRE

07 XXX Baixada del Eume
Caaveiro a Pontedeume (La Coruña)

COPA DE ESPAÑA DE RAFTING

JULIO

16 Competición de la II Copa
de España de Rafting.
Sort (Lleida).

Para hacer turismo

FEDEDERACION ARAGONESA DE PIRAGÜISMO

c/. Padre Marcellán, 15 50015 ZARAGOZA
TEL.: 976- 73.12.36

ESCUELA ASTURIANA DE PIRAGÜISMO

c/. El Barco, 12
33540 ARRIONDAS (Asturias)
TEL.: 98- 584.12.82 FAX: 98- 584.12.82

FOLIA INVESTIGACION Y DESARROLLO

c/. Alcalá, 20, Oficina 411 28014 MADRID
TEL.: 91- 521.80.56

ALBERGUE DE SERANDINAS-TURISMO ACTIVO

SERANDINAS 33726 BOAL (Asturias)
TEL.: 98- 597 81 46

IBAIJAI-CAROC

Antiguo Cuartel de la Guardia Civil
22808 MURILLO DE GALLEGOS (Zaragoza)
TEL.: 974- 38 30 60 - 943- 31 07 37

UR 2.000, S.L.

c/. Viuda de Epalza, 10 40005 BILBAO
TEL.: 94- 479.05.61

PARC DEL SEGRE, S.A.

25700 LA SEU D'URGELL (Lleida)
TEL.: 973- 36.00.92 FAX: 973- 36.01.92

TOP TEAM

Avda. Condes del Pallars, 5
SORT (Lleida)
TEL.: 973- 62.13.67

PIRAGÜISMO LOS GANCHEROS

Pza. Pablo Picaso, 4
28529 RIVAS VACIAMADRID (Madrid)
TEL.: 91- 666.00.06 - 908- 02.09.04

AGRUPACION DEPORTES AL AIRE LIBRE (ADAL) 4K1, S.L.

c/. Pascal, 2
28260 GALAPAGAR (Madrid)
TEL.: 908- 60.42.45 // 91- 858.58.08

ESCUELA GIJONESA DE PIRAGÜISMO

Camino de Fojanes, s/n
33203 SOMIO-GIJON (Asturias)
TEL.: 98- 536.12.45

C.A. RENDIMIENTO INFANTA CRISTINA

LOS NAREJOS MAR MENOR (Murcia)
TEL.: 968- 57.41.16 FAX: 968- 57.56.36

C.D. KAYAKS ALTO TAJO

c/. Río Tajo, 64
19171 CABANILLAS DEL CAMPO (Guadalajara)
TEL.: 949- 33.70.46

FEDERACION CANARIA DE PIRAGÜISMO

c/. Italia, 61, 2º
35005 LAS PALMAS DE G.CANARIA
TEL.: 928-29.07.16

FEDERACION GUIPUZCOANA PIRAGÜISMO

Paseo de la Concha, 18, bajo
20007 SAN SEBASTIAN (Guipuzcoa)
TEL.: 943-46.83.86

CANOTECHNIK

c/. Halconera, 4
28691 VILLANUEVA DE LA CAÑADA (Madrid) TEL.: 91- 816.22.37

AGUAS BLANCAS

Avda. Sobrarbe, 4
22330 AINSA (Huesca)
TEL.: 974- 51.00.08 // 50.09.83
FAX: 974- 50.09.83

MEDITERRANIA - KAYAK MAR

Passeig del Carme, 22
08800 VILANOVA I LA GELTRU (Barcelona)
TEL.: 93- 815.48.70 // 209.88.29
FAX: 977- 67.39.93

FED. DE PIRAGÜISMO DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Apartado Correos, 24
33540 ARRIONDAS (Asturias)
TEL.: 98- 584.07.74

VILLNAUTIC, S.L.

Carretera Nacional 110, Km. 391
10616 CASAS DEL CASTAÑAR (Cáceres)
TEL.: 927- 19.40.40

MIÑO PIRAGUAS Y TURISMO NAUTICO

c/. Conde Duque, 18 28015 MADRID
TEL.: 91- 542.11.42

GRIST- KAYAK

Ctra. Benasque, edif. Lleril, 3, bajo A
22469 ERISTE (Huesca)
TEL.: 974- 55.16.92

ARREPIONS

c/. Placer, 10 36700 TUI (Pontevedra)
TEL.: 986- 60.30.09

BIDASOA KULTUR ZERBITZUAK

Hípica de Bertiz- Señorío de Bertiz
31720 OIEREGI (Navarra)
TEL.: 948-59.23.22

DEVATUR, S.L.

Edificio de la Estación, s/n
39560 UNQUERA (Cantabria)
TEL.: 942-71.70.33

CLUB RIOMAR

Urbanización Cerro Alarcón, 2218
28210 VALDEMORILLO (Madrid)
TEL.: 91-897.49.94

NATURA ACTIVIDADES

Edificio IWER B- 1- pta. 1ª
c/. Marcelo Celayeta, 75
31014 PAMPLONA (Navarra)
TEL.: TEL.: 948-13.10.44

CANOAS DEL NARCEA, S.L.

Carretera General, s/n
33850 CORNELLANA (Asturias)
TEL.: 98-583.51.20



Foto: JAVIER SORIANO



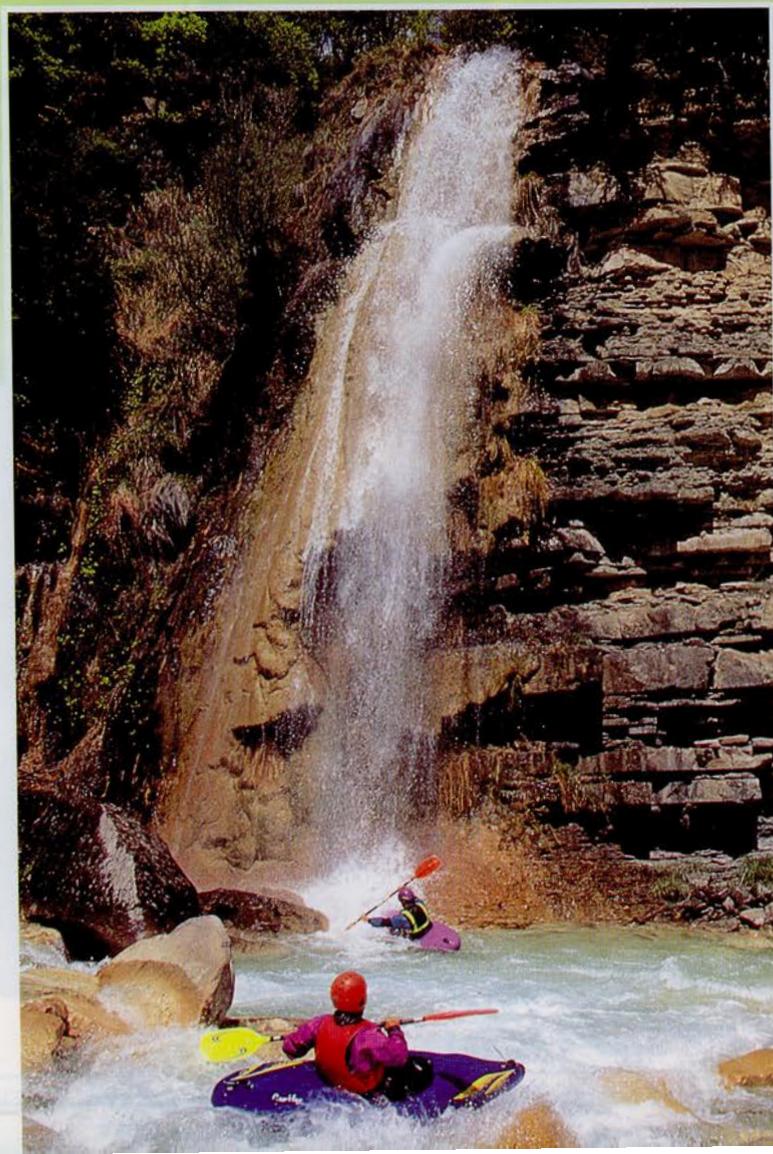
FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Cea Bermúdez, 14 - 1.º - Tel. (91) 553 06 02 - Fax (91) 534 39 34 - 28003 MADRID

PARA HACERLO
MEJOR

Seguridad, clave para disfrutar en piragua

NO TE COMPLIQUES LA VIDA



Ha sido un buen año de nieves, y la primavera rompe con fuerza, nada mas propicio para atender la invitación que el río nos hace, en piragua. Saltar, viajar y disfrutar nuevas sensaciones, la aventura está garantizada por descensos más o menos rápidos, pero en esta ocasión bravos como nunca, llenos de fuerza, que obligan a tener más precaución, si cabe, que en otros momentos.

La seguridad es, ahora, clave para disfrutar de la piragua, ha sido un año de nieves y la primavera rompe con fuerza.

Jesús R. Inclán

Foto: Javier Soriano

UNA MARCA A TODA PRUEBA



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

 **austral**

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



Proveedor oficial de la Federación Española de Piragüismo

ELEVADO a la categoría de CAMPEONATO

El continuo crecimiento de la modalidad decisivo para la nueva experiencia

Después de la animada Asamblea celebrada recientemente, he reflexionado y observo hemos conseguido se discuta, por fin, en la mencionada asamblea durante 15 ó 20 minutos, del Marathon. No me importa tanto que se hiciera de forma negativa o positiva, lo importante es que suscite interés, inimaginable hace tan sólo dos años. En lo que se refiere a la única parte negativa, quedó claro se debió exclusivamente a la forma de seleccionar el equipo y que existía un descontento por parte de algún club que no estaba de acuerdo con los criterios seguidos por la Dirección Técnica. Esta, a su vez, asumió toda la responsabilidad.

Por mi parte solamente me queda pedir a los palistas que sigan con ese entusiasmo y el día 5 del próximo mes de Mayo, en el duro Nalón de Pravia, cada uno demuestre su verdadera valía en el I Campeonato de España de Marathon, no olvidando que, en un principio, tal como indicó la Dirección Técnica, de ahí saldrá el equipo que nos representará en el Grand Prix Internacional de Valladolid, los días

1 y 2 de Junio. Debemos tener en cuenta, que este mismo año, en Agosto, se competirá también en el Campeonato del Mundo en Suecia. Antes de dejar el Marathon, no quiero olvidarme de agradecer, en nombre del Comité, a todos los miembros de la Asamblea que dieron su conformidad a la denominación de Campeonato de España, algo que venía siendo reclamado por todos los palistas y clubs con dedicación a esta dura modalidad.

En la Copa de España de Ríos hay novedades, la Organización del tradicional **Deva** en Unquera, este año quieren descansar, se lo merecen, del palizón que supuso organizar la Copa del Mundo y su prueba no obstante, formará parte del primer grupo de interés especial federativo. Debido a ello, este año tenemos la novedad del Descenso del Ebro en Azagra, en pleno corazón de Navarra, me consta que hay mucha expectación, y estamos seguros será un gran éxito, visto el empuje y nobleza de aquella organización, apoyada por toda la Federación Navarra con su Presidente Malón a la cabeza. Me consta que hace bastantes años, destacados palistas de aquella época, bajaron este río y todos ellos opinan muy favorablemente por las condiciones del caudal y anchura, entre los que así opinan se encuentra nuestro presidente **Perurena**. ¡Suerte!

Las tres restantes pruebas repiten del pasado año, o sea **Bidasoa, Ibérico y Miño**.

En punto y aparte, quiero destacar, con lógica satisfacción, la costumbre que prolifera de invitar por parte de los organizadores después de las pruebas a una comida o cena a todos los palistas, sin excepción, y siempre acompañados de las distintas Autoridades. Esto resulta muy agradable y lima infinidad de asperezas que surgen inevitablemente durante la competición. Insisto, a las ya tradicionales que no enumero por si olvido alguna, se ha unido el pasado año el Bidasoa. En esta, se organizó una magnífica cena en un Gran Hotel de Irún, presidida por el Alcalde de la Ciudad, a su vez padre de dos palistas del **Santiagotarrak** y por la joven y simpática Diputada de Deportes, los dos vieron entusiasmados toda la prueba. Repito, lo hice personalmente, mi felicitación y agradecimiento en nombre de todos, por el detalle. ¡Enhorabuena!

Por otra parte, como anécdota graciosa, también es verdad, se exponen a que se cuele algún **polizón**

El Marathon alcanza la categoría de Campeonato
Foto: Javier Soriano

como ocurrió en la tradicional prueba de **Piragua Cross** fin de temporada, celebrada en el precioso circuito de la Magdalena, de Santander, donde no le salían las cuentas al amigo, **J. Ignacio de Dios**, Presidente de la Cántabra, ya que contaba una y otra vez y no le cuadraban los invitados. Algunos mayores se les suponía familiares de los participantes, hasta la entrega de trofeos, cuando los **pasiegos** se dieron cuenta de que aquello no iba con ellos y como **cucos**, muy discretamente, abandonaron el comedor, no sin antes haberse puesto morados, resultó que aquella no era su boda, la de ellos se celebraba en otro salón de la **Concha**. Era un cuadro, vernos a todos perplejos, acompañado de ataques de risa.

Wenceslao Santos Largo



Competición y Recreo.

BIDASOA

FABRICACION PROPIA

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

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

Garantía de 12 meses por defecto de fabricación.

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

Teléfonos: (943) 62 61 44 - 62 55 86

LAS ESPAÑOLAS son GUERRERAS en la PIRAGUA

Belén Sánchez, Beatriz Manchón
e Izaskun Aramburu trabajan
duramente en Sevilla para ganar-
se un puesto en Atlanta.

El seleccionador nacional, Jesús
Cobos, defiende la teoría de
compaginar la alta competición
con la preparación del deportista
para su futuro en sociedad.

Las chicas se divierten,
pero sin olvidar por un
momento su objetivo
olímpico.
Las fotos son de
Javier Soriano



El mito de la mujer en casa y con la pata quebrada lo han roto en mil pedazos. "Antes, por parte de todo el mundo, incluso del propio Gobierno, se creía que la mujer era algo muy delicado y que había que cuidarla en exceso. Se pensaba que la agresividad, que es propia del deporte, chocaba con la feminidad. A la mujer se la considera más tranquila y bastante más sosegada que el hombre. Sin embargo, creo que las mujeres tienen una capacidad de sufrimiento mucho mayor que la que puedan tener los hombres". La parrafada procede de **Belén Sánchez**, quién en los últimos años, con toda justicia ha sido designada la mejor piragüista española. Por algo será.

El técnico responsable de la teórica progresión del equipo femenino español de piragüismo, **Jesús Cobos**, nos descubre la clave de este "milagro" nacional. "El secreto, principalmente, ha sido el trabajo, que es lo que supongo hacemos



al alcance de todos **TECNICA DE KAYAK**

Una producción del Centro de Tecnificación de Piragüismo de Castilla y León

UNA PRODUCCIÓN
DEL CENTRO DE TECNIFICACIÓN
DE PIRAGÜISMO DE CASTILLA Y LEÓN

REALIZADO POR:
VIDEO "STILO"

Federación de
Castilla y León
de Piragüismo



Junta de
Castilla y León

PATROCINAN:

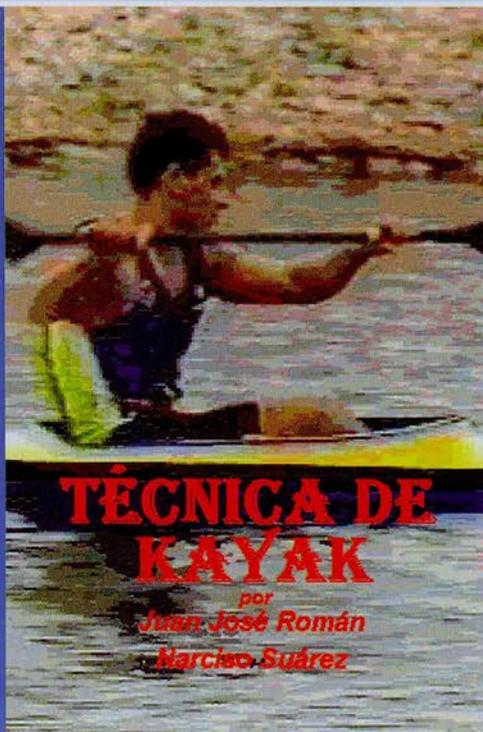


COMITE OLIMPICO ESPAÑOL

La técnica constituye la base teórico-práctica que sirve de guía para desarrollar las diferentes capacidades que se conjugan en el Alto Rendimiento deportivo.

A través de las imágenes hemos querido reflejar todos los elementos que componen la técnica del kayak, configurando así un soporte audio-visual que sirva de ayuda a entrenadores y palistas en la mejora de la calidad técnica.

TECNICA DE KAYAK



**TECNICA DE
KAYAK**

por
Juan José Román
Narciso Suárez

DISAÑO PORTADA: J. CUENDE

COPYRIGHT Federación Castellano Leonesa de Piragüismo.

Apartado 3107 Valladolid - 47080



todos los entrenadores: trabajar, con una buena orientación del entrenamiento y una buena simbiosis con las chicas. Tenemos muy claros los objetivos a conseguir y, además, hemos dado con un grupo de deportistas con muchísimas ganas de trabajar y con talento para la alta competición”.

Las ideas las tiene muy claritas este técnico madrileño, que hace tres años se encargó del grupo femenino. “El Objetivo principal para los Juegos Olímpicos de Atlanta, teniendo en cuenta que en el último Mundial, disputado en Duisburg, entramos en todas las finales, nuestro objetivo, repito, es consolidar ese status de finalistas y aspirar a una medalla, aunque realmente subir al podio en una Olimpiada está, francamente complicado”.

Señala y apunta como más firmes candidatas a lograr una buena cla-



sificación en Atlanta a “**Belén Sánchez**, quién el año pasado quedó quinta del mundo, a tan sólo un segundo de la medalla de bronce y el K-2 de **Beatriz Manchón** e

Izaskun Aramburu, que en el Mundial se situaron en octava posición a dos segundos del bronce. Esos son los tres nombres que más sobresalen para esa opción a

una medalla”. Pero **Jesús Cobos** no sólo piensa en los resultados deportivos sino también en que las chicas además de ser guerreras dentro del agua sepan aprovechar

el tiempo libre. "Hay siete chicas concentradas aquí en Sevilla y todas están estudiando sin excepción alguna. Se esfuerzan mucho para compaginar los estudios con el deporte de alta competición. Es la línea a seguir con ellas. No podemos ofertar en el equipo nacional que la gente esté concentrada durante cuatro años sin que busque de una manera simple y, aunque sea lentamente, su futuro. La persona es lo que más nos importa, porque luego redonda en su preparación como deportista. El deportista de alto nivel, para mí,



debe tener conocimiento y, sobre todo, mentalidad. El estudio desarrolla un cierto grado de inteligencia, necesario para la alta competición". En ese punto coincide **Belén Sánchez** con su entrenador. "Los más importante en el deporte es tener una buena cabeza, porque tú puedes tener unas condiciones físicas muy buenas, pero llega un momento en que la presión por mantenerte entre los primeros puestos o la presión para superar a otra persona es muy fuerte y no toda la gente lo puede soportar. Los que son débiles mentalmente no son capaces de aguantar horas y horas de trabajo para conseguir superar una meta".

Los tabúes, a los que anteriormente hacía mención **Belén Sánchez**, los vuelve a sacar a colación para explicar que es lo que separa y distancia a España de las potencias que mandan en este deporte. "Esa concepción sobre la mujer ya la han superado en otros países hace bastante tiempo. Tienen además,



gente que, aunque es mayor, fíjate, han comenzado a entrenar a los 15 años". En tono positivo comenta que las instituciones españolas se preocupan por el deporte ahora más que antes. "Los Juegos Olímpicos de Barcelona fueron históricos porque se vio que invirtiendo dinero en los deportistas españoles la gente es capaz de responder satisfactoriamente a las expectativas levantadas, superando así a otros países que se encuentran en esta dinámica desde hace más tiempo que en España".

Belén, tal como quiere el seleccionador nacional, aprovecha satisfactoriamente el tiempo que está concentrada en Sevilla. Estudia actualmente 4º de Derecho. "Me gustaría hacer unas oposiciones no muy largas. No estoy en disposición de perder mucho tiempo una vez que acabe la carrera. Me agradaría hacer judicatura, pero ya veremos. Mi padre y mi hermano tienen un despacho de abogados. Cuando finalicé C.O.U. no tenía muy claro lo que quería hacer, entonces mi padre me animó a comenzar Derecho. Siempre he tenido facilidad de palabra y poseo mucho espíritu crítico".

Izaskun Aramburu es otro de los puntuales en los que se sustenta actualmente el piragüismo femenino español. "Se hace muy duro estar cuatro años concentradas y, especialmente, se nota muchísimo este último año, antes de unos Juegos Olímpicos. La presión que tiene la gente para ganarse un

puesto para Atlanta llega a ser agobiante. Este año se me está haciendo muy cuesta arriba".

Estudia inglés y prepara al mismo tiempo la selectividad. "Me gustaría ser psicóloga deportiva. Dentro del deporte la psicología desempeña un papel muy importante".

Para **Beatriz Manchón**, otra componente del equipo nacional, aunque está en su Sevilla natal, la concentración también le produce mucha tensión. "Si tengo un rato libre me voy a ver a mi familia, pero hay días que termino sin ganas de salir a la calle".

Esta sevillana de 19 años comparte el piragüismo con los estudios de podología y cuando puede se mete en un cine a ver películas de terror como "El Exorcista" o "La Profecía". "Me gusta sufrir en el cine, aunque luego termino soñando con lo que veo en la pantalla. Reconozco que soy un poco masoca, por ese motivo, yo creo, me metí en este deporte".

Alberto Salinas



FACTORES A CONSIDERAR ESPECIALMENTE EN EL ENTRENAMIENTO DE FUERZA

La máxima fuerza que puede desarrollarse depende de los factores siguientes:

- 1 - De la sección transversal de los músculos.
- 2 - De la coordinación intramuscular.
- 3 - De la coordinación inter-muscular (Interacciones de los diversos músculos que intervienen en el gesto deportivo).
- 1º. Cuanto mayor sea el número de músculos y articulaciones que participen en el movimiento, tanto mayor es la importancia de la coordinación, inter- muscular, que mejorará a medida que se perfeccionen la secuencia de movimientos.
- 2º. La forma más adecuada de entrenamiento para aumentar la sección transversal del músculo es el sistema de repeticiones (de seis a diez). Dentro del campo de la carga sub-máxima se elige un trabajo que en la última provoque casi el agotamiento. Cada unidad de entrenamiento comprende de tres a cuatro series.
- 3º. El método óptimo para desarrollar la coordinación intramuscular es el entrenamiento con carga máxima. Evidentemente, un ejercicio con carga pesada solo puede repetirse hasta tres veces. No es necesario que en total se realicen más de ocho a diez ejecuciones (contadas las diferentes series). Entre las distintas series se deben de intercalar unos intervalos suficientemente largos para obtener una recuperación satisfactoria (tres a cuatro minutos).
- 4º. Se pueden combinar ambos métodos de entrenamiento en un programa en forma de pirámide. Este sistema es el de uso más frecuente hoy día y suele dar muy buenos resultados.

5º. Cualquiera que sea el método de entrenamiento empleado, es necesario adaptar el nivel de la carga a la fuerza creciente (principio de carga progresiva), es decir, según va aumentando la fuerza ir aumentando la carga.

6º. En los métodos de entrenamiento indicados, se recomienda intercalar un día sin entrenamiento de fuerza, porque la práctica diaria no garantiza un mayor aumento de la fuerza.

7º. A la hora de los programa de entrenamientos (por ejemplo en circuito), se debe de procurar que trabajen sucesivamente los diferentes sistemas musculares.

8º. El alto grado de rapidez que se puede alcanzar en la realización de los movimientos venciendo una resistencia depende por una parte, de la fuerza máxima, y por otra, de la velocidad básica del atleta.

9º. Un entrenamiento de fuerza intensivo no influye desfavorablemente en la velocidad básica. En los movimientos que tienen que hacer grandes resistencias (salto, salida, lanzamiento), el aumento de la fuerza máxima, siempre entraña una mejora en la rapidez de la ejecución.

10º. Evidentemente, no se consigue el efecto deseado si se emplea de manera exclusiva el entrenamiento de fuerza. También son imprescindibles el entrenamiento técnico (práctica de la sucesión de movimientos de la especialidad), la gimnasia y el perfeccionamiento de los movimientos en general.

11º. Antes de cada sesión de entrenamiento, especialmente con grandes cargas, es necesario un calentamiento con pesos ligeros.

12°. en el entrenamiento de fuerza, al aproximarse la temporada competitiva debe disminuir la cantidad (volumen) de la carga, aumentando al mismo tiempo la calidad (intensidad), de la carga: es decir en verano se debe trabajar con carga máxima.

13°. El entrenamiento de velocidad debe corresponder a la disciplina específica: esto es, el lanzador de peso desarrollará su velocidad con lanzamientos y el velocista con sprints.

14°. Es de suponer que el atleta juvenil reacciones del mismo modo ante los principios fisiológicos del entrenamiento que el adulto. Por lo tanto, desde el punto de vista fisiológico, ambos pueden emplear los mismos métodos.

15°. No obstante, en el empleo de los métodos de entrenamiento existen ciertas restricciones para los jóvenes. Ya que el aparato locomotor (esqueleto, especialmente las inserciones tendinosas) están en crecimiento, la carga debe de ser reducida.

16°. En cuanto a la reducción de la carga en casos de atletas juveniles, se recomiendan ejercicios con repeticiones empleando cargas de un 60 a un 75% del máximo: estos porcentajes son muy adecuados para conseguir el aumento de fuerza. Pero a este nivel de carga se debe de aplicar cuidadosamente el principio de "carga explosiva".

EL ENTRENAMIENTO AEROBICO DE FUERZA

Hay que hacer particular hincapié en lo que se refiere a las modificaciones del aparato cardio-vascular y en el respiratorio pueden conseguirse por medio del entrenamiento de fuerza, ordenado en forma de circuitos.

Una de las principales objeciones que hacen los fisiólogos a los ejercicios de fuerza, es que el levantamiento de peso dura muy poco tiempo, demasiado poco para influir de modo importante en el trabajo cardíaco y pulmonar y para entrenar, en general, el sistema cardio-vascular.

Pero si unimos los ejercicios de fuerza a los principios del entrenamiento en circuito, podemos componer un sistema de ejercicios de mayor duración que permite evitar la "demasiado brevedad" reprochada al levantamiento de peso. En tal combinación la frecuencia de pulsaciones del deportista asciende a 145 por minuto y se mantiene a este nivel durante veinte minutos. Pruebas experimentales realizadas a base de tests de Astrands (de consumo, de oxígeno), permiten afirmar que el entrenamiento aeróbico con pesas, hace que el corazón y los pulmones trabajen con más intensidad que en un entrenamiento corriente, y en un trabajo intenso establece el equilibrio entre los procesos aeróbicos y anaeróbicos. Los puntos positivos del entrenamiento aeróbico de fuerza, son el aumento del volumen de bombeo del corazón, el

mejor funcionamiento del sistema respiratorio y la disminución del agotamiento físico durante el entrenamiento.

A lo largo del período preparatorio se recomienda practicar el entrenamiento de fuerza tres veces por semana, en días alternos, para mantener el nivel de resistencia conseguid, conviene proseguir el entrenamiento de fuerza durante el período de competición (dos veces por semana). El entrenamiento aeróbico normal consiste en series cortas (de 45 segundos: los ejercicios deben seleccionarse de forma que entre en acción el mayor número posible de músculos. Los instantes que separan las series se aprovechan para la recuperación (un minuto o menos). Se repite cada ejercicio (durante 45 minutos) de quince a veinte veces. Si el deportista es capaz de ejecutar las veinte repeticiones se debe aumentar la carga. El entrenamiento de aeróbico de fuerza se realiza en un circuito de ocho estaciones. Cada estación corresponde a un ejercicio. La carga del entrenamiento, repitiéndose se puede modificar aumentando la cantidad de días de entrenamiento, repitiendo el mismo circuito, aumentando el peso utilizado, en cada ejercicio acortando la pausa de recuperación o variando el circuito.

José Montes Miranda

APRENDIZAJE DEL PALEO EN PIRAGUA O KAYAK

Todo está explicado desde hace mucho tiempo. Todo está comentado y discutido a nivel nacional e internacional, aunque parece ser que hay un sector o grupo de entrenadores, que no están dispuestos a seguir esta pauta de conducta por creerla poco práctica, aunque es la que realmente interesa.

Me refiero al "aprendizaje del paleo en piragua o Kayak". De todo esto ya hay constancia en la Federación Española de Piragüismo en el año 1984 en ponencia presentada por el que suscribe como consecuencia del Symposium Internacional de Entrenadores, celebrado en Madrid, los días 3 y 4 de Noviembre de 1984.

Pero hace unos meses pudo surgir este tema en una reunión de entrenadores del Colegio Asturiano, observándose que no había una unidad de criterio a esto referente: por todo me veo en la obligación y en el deber ineludible de volver a traer este tema básico a la actualidad, para su publicación en "Aguas Vivas", si es que la Federación lo estima conveniente.

Todo ha evolucionado, todo mejora y es susceptible de matizar para superar, porque a estas alturas no debemos ni podemos improvisar. Se acabaron las improvisaciones y hay que tener verdaderamente conciencia que si las cosas se hacen con método, se lograrán a la larga los correspondientes éxitos, aunque aparentemente parezca que estos no vienen tan rápidamente, como haciendo las cosas de una manera anárquica. Todo el mundo tiene derecho a opinar y todo el mundo puede crear métodos o reglas de mejora, pero estas deben ser convincentes y prácticas, como creemos son las que a continuación señalamos y que ya fueron usadas por distintos clubs nacionales y extranjeros con notable éxito.

Teniendo este método como básico, se pueden tomar decisiones varias, que pueden mejorar toda la enseñanza para el palista novato a efectos de que no resulte ardua o pesada la labor e aprendizaje. Para cualquier persona que tenga afición y quiera iniciarse en nuestro deporte del piragüismo, le resultará muy difícil lograr desde un principio una navegación perfecta. Es más, muchos no empiezan a hacer piragüismo por ese complejo que los deportistas se forman.

El palear en piragua o kayak no es un trabajo lo que se dice complicado, pero para un principiante, el intentar hacer repentinamente le proporciona

enormes dificultades, sobre todo, por tener que llevar el equilibrio: navegar en dirección recta y ocuparse del giro de la pala en ritmo más o menos constante. Por eso al sentarse o al intentar sentarse un novato por primera vez en piragua de carrera, es a todo punto difícil y casi imposible.

Por eso debemos tener unas bases y llevar un método de trabajo progresivo y pasar de movimientos simples a otros más complicados y pasar del kayak estable a otro más inseguro.

El novato o aprendiz, antes de iniciar el primer viaje deberá aprender los movimientos fundamentales de dorso y hombros, que se realizan en el paleo normal. Eso lo vamos aprendiendo en el gimnasio, al aire libre o en el local de entrenamiento que tenga el club, en seco y en vez de una pala normal usaremos una pértiga con un largo de 1,40 m.

A lo largo de un largo banquillo - por ejemplo - se instalarán varios asientos con los correspondientes reposapiés, que darán a los palistas, una vez sentados, la posición de dorso y pies, tal y como la exigiremos sentado en el kayak. Sujetará la pértiga con ambas manos y con las debidas distancias, como si fuera la doble pala, - de inicio puede marcarse - se empieza a ensayar: la posición básica la que produce el paleo: inicio: recorrido de ambos brazos: giro, etc, etc, teniendo en cuenta sobre todo a que aprenda el volverse el dorso y lo suficientemente distanciado el brazo derecho en el codo del brazo que va por abajo y lo lleve lo suficientemente levantado a la altura de los ojos, y que todo movimiento lo ejecute sencilla y tranquilamente.

Siguiendo el proceso instructivo, enseñaremos el movimiento completo explicando con claridad sus bases y nuevamente lo ejecutaremos muy pausado enseñando nuevamente posiciones básicas en partes aisladas.

Luego dejamos que estos movimientos lo ejecute el aprendiz, para así ir corrigiéndolo, acompañada la corrección de una explicación de palabra y si las faltas persisten ejecutaremos los movimientos junto con el aprendiz. Enseñamos e instruimos suavemente, pacientemente y exigiremos desde un principio un ejercicio acabado y completo. Estos movimientos base los podemos incluir dentro de los ejercicios normales del gimnasio en preparaciones y en parte de los ejercicios al aire libre, en campo, etc, etc, haciéndolos en cortos espacios y con frecuencias.

Después de que ya se domine este movimiento básico, se explicará al aprendiz o aprendices, el modo de volver la pala avanzando como en el anterior ejercicio de movimientos. Para esto ya haremos uso de la pala doble y se usarán las que ya estén inservibles para la competición. La vuelta de la pala se podrá enseñar en el mismo banco y seguidamente toda la forma de tirar de la pala, realmente si es preciso, haciéndolo en varias fase para que se comprenda mejor. Pondremos atención sobre todo, a la perfecta colocación de las manos en las falanges al empuñar. Procuraremos que los movimientos sean cada vez más perfectos. Por eso debemos ayudar a los palistas aprendices, colaborando con sus movimientos, acompañándoles en el ritmo del paleo, con señales sonoras, palabras, voces, silbidos ó con un ritmo musical, etc, etc. Cuando ya dominen este movimiento individualmente, los pasaremos al banco, para hacer los movimientos por parejas y pasar luego a grupos de a cuatro, seis, ocho, etc. Solo después de este ensayo de entrar en seco, se podrá pasar al paleo en el agua, al objeto de que el aprendiz se habitúe a la labor con la pala en el agua y con la resistencia y la conducción de la pala en el agua, haciendo esto en banco o en piscina fondeada, tabla o banco de entrenamiento en piscina fondeada. Se supone que en esta tabla ó banco, está colocado el asiento y el apoyo de los pies, para que la postura resulte lo más parecida a las que vamos a tener en el kayak.

Para este aprendizaje, sobre el tablón, usamos la pala doble, con las palas perforadas de agujeros o bien palas estrechas para no tener tanta oposición en el agua. Sobre este tablón haremos el ejercicio como lo hicimos en seco sobre el banquillo. Esto ya es más complicado para el aprendiz, pues el movimiento se suma la resistencia del agua. Atenderemos a la perfecta posición de la pala en el agua, su perfecta y buena manera de entrar en el agua, el bien conducirla en su recorrido por el agua, el sacarla y siempre conservando las bases fundamentales del paleo: el trabajo cooperante de brazo y dorso: posición de los brazos: dirección de sus movimientos y la posición de manos en sus falanges al empuñar la pértiga.

Esta instrucción no existe si no tenemos posibilidades de palear en estanques de invierno, de centros instructivos preparados para estos fines y también se pueden habilitar fácilmente. El mismo objetivo lo lleva el estanque normal, en lo que utilizamos maquetas de kayak ó tablón de aprendizaje. El palear en estanque

es favorable porque el instructor tiene más posibilidades de estar cerca del aprendiz para corregirle. El aprendizaje tiene la posibilidad de autocontrol al ejecutar los movimientos y verse en espejos colocados en los laterales del estanque o piscina. El estanque de aguas corrientes es mejor sobre todo,

porque sus aguas oponen en modo muy parecido como ocurre con la marcha normal en el kayak. Sólo después de un acabado dominio en la técnica del paleo sobre tablón ó maqueta de kayak, en ejercicio en el estanque, se puede pasar al paleo en kayak ó embarcación propiamente dicha (piragua).

Vamos adelantando en este aprendizaje, colocamos al novato o aprendiz en el 2º o en el 3º puesto o asiento de un K-4, poniendo a la espalda del novato un palista experimentado, el novato no pondrá el cubrebañera por el peligro de volcar y que esto le estorbaría para nadar (saber nadar es condición indispensable para ser palista) En este paleo en colectividad atenderemos a que el principiante haga el paleo despacio, suave, para que tenga el suficiente tiempo de controlar los movimientos que ejecuta. Conviene poner también un buen palista en el 1º asiento. Es bueno que el instructor o entrenador pueda observar al aprendiz en su paleo para poder corregirlo. Para eso se recomienda el paleo en K-4.

Al principio del paleo acompañado, el aprendiz que va sentado en el asiento posterior procurará imitar al veterano con experiencia, lo mejor posible en sus movimientos. Si se le da bien, y después en varios recorridos, pasará el aprendiz a ocupar el asiento delantero del kayak. Entonces el palista veterano tendrá ocasión de corregir la técnica del aprendiz al que puede observar y aún sentir en cada movimiento del kayak, todos los fallos y todas las faltas. No solo le corregiré en la técnica, sino también el mismo ritmo del paleo. Simultáneamente el aprendiz va cogiendo la estabilidad y a dominar la dirección del mismo.

Después de esta lección es muy conveniente ejercitar tres novatos con un buen palista en K-4. La forma es como en kayak de dos asientos. Si el aprendiz asimiló la técnica de correr acompañado, puede pasar al K-2 y sucesivamente hasta que siguiendo el mismo proceso pase al paleo en K-1. Después de toda esta progresión, se le exigirá que navegue en perfecta técnica y ya se pasará al preciosismo?...¿?... después en el entrenamiento propio y definitivo, pero aún así el ejercicio técnico jugará un fundamental e importante parte. Todo esto descrito, es susceptible de mejorar, creando nuevas reglas. Va a criterio de cada entrenador y en función de las necesidades de cada Club.

Pepe Montes

Próximo capítulo:

Prepararse ya es navegar
Haga su lista de Control. por Dicher Plovhirec
Canoe Kayak Magazine. Abril - Mayo 1995

Román[®]

CANOAS, KAYAKS Y PALAS



ROMAN MANGAS, S.A.L.

Ctra. Villalpando, Km. 3,100
49004 ZAMORA

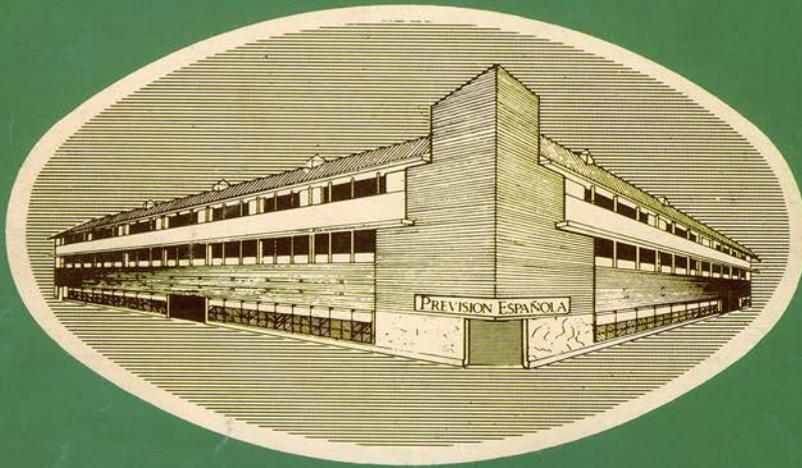
Teléf. (988) 51 69 47

Fax (988) 51 61 66



PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

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

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

100 AÑOS A SU SERVICIO