

# AGUAS VIVAS



edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Delfines y Autopistas Kayak Tudense  
COMPARTEN HONORES**

**Primeros compases  
INTERNACIONAL**

**VI Copa de Slalom  
A SU RITMO**



BEATRIZ MANCHON E IZASKUN ARAMBURU  
Campeonas de Europa en K-2  
4 medallas en los Europeos del 97  
2 medallas en Campeonatos del Mundo



*Date un gustazo  
en piragua*

Solicita tu carnet de Turismo Náutico en cualquier empresa asociada, Federación Autónoma Correspondiente o en la propia Federación Española de Piragüismo



ESTA  
FEDERACION



**Espectacular participación en la pista  
BUENA  
SALUD de BASE**

La Copa de España de Pista, dobla la inscripción de otros años.

Los campeonatos de invierno se celebran a tope con destellos de gran calidad, todo hace pensar que los clubs tienen ganas de competir y redoblan sus esfuerzos por conseguirlo.

El patrocinador parece que también encuentra su acomodo a nivel local y atisba una solución que a nivel nacional no termina de cuajar.

## Matices y Reparaciones

**E**n el N° 156 de nuestra revista **Aguas Vivas** en el comentario que hago sobre El Bidasoa, hago alusión a una revista **ajena**, por supuesto que me estoy refiriendo **ajena a la organización**. Ha existido un error de interpretación, que me apresuro a subsanar, en principio para mi tranquilidad. La revista a la que me refería es **K-4** del club Madrileño Alberche con su presidente a la cabeza. ¡Tranquilo **Miguel**; espero que si.

**S**igo rectificando y aclarando: la Copa de España de Marathon del 11 de julio, se celebrará en el río Tambre y en ría de Muros, pero patrocinado a todos los efectos por el Excmo. Ayuntamiento de Outes (A Coruña). Aclarado queda y esperemos dar satisfacción a la justa queja, que desde esa localidad nos han hecho lugar.

**Wenceslao Santos**

## Vencedores en Bratislava

**E**l equipo nacional junior volvía de la Regata Internacional de Bratislava con este número de Aguas Vivas ya cerrado, pero no por ello podemos pasar por alto su gran victoria. Se han traído la Copa del Mundo por países, gracias al

esfuerzo de técnicos y palistas. Y un total de catorce medallas, que serán detalladas en la primera ocasión que tengamos.

De momento y como anticipo nuestra felicitación más sincera.



PATROCINADORES

EQUIPO OLÍMPICO ESPAÑOL SYDNEY - 2000



## Desconocido

Al más puro estilo de un hidalgo caballero enarbola su bandera y clama atención para hacer frente común ante el infiel.

Pide que cada cual se mantenga en su sitio, fiel a sus principios, dando la cara, clubs, técnicos, federaciones y palistas tienen que estar dispuestos para vencer al intruso.

Reconoce el esfuerzo de los palistas del equipo nacional y saluda la valentía del Señor **Prendes**, pero lleva su cruzada desde el más vergonzoso de los anonimatos.

Amparado en las sombras depositó su mensaje en un buzón de Córdoba llamando a la Guerra Santa, pero olvidó algo tan importante como la nobleza que obliga a identificarse.

Las ideas, cuando se plantean con el corazón, abiertamente, cobran mayor sentido, amparadas en el anonimato no se las puede dar crédito.

Un desperdicio



Tenera Gallega suministra al equipo nacional toda la carne que se consume en las concentraciones

# PATROCINIO por KILOS

La Indicación Geográfica Protegida Tenera Gallega había manifestado últimamente su interés por patrocinar de alguna manera al equipo nacional, las gestiones llevadas de la mano por **Santiago Sanmamed** se concretaron a mediados de abril en un Acto Protocolario al que acudió el Presidente de **Tenera Gallega, D. Maximino Viaño**, el Presidente de la Federación Gallega que actuaba como Vicepresidente de la Española, **Sr. Sanmamed** y el Secretario General de la misma, que firmó en nombre de la Federación el compromiso de colaboración mutuo que supone una aportación en carne a nuestros equipos que cubre con creces sus necesidades.

Más de setenta y cinco kilos por concentración vienen a facilitar los muchos problemas que una concentración acumula, como contra-prestación el Equipo Nacional luce

en sus camisetas desde ahora el logotipo de Tenera Gallega y no oculta su satisfacción por la calidad de sus productos que les llega prácticamente a diario con el carnet que acredita esta denominación de origen que ya reconoce la Comunidad Europea.

Este tipo de patrocinios rompe la tradicional aportación económica, pero encuentra una vía igualmente útil para nuestro deporte que confía en haber sentado unos precedentes que con el tiempo se asienten y crezcan tanto como nuestros equipos.

**J.R. Inclán**

El Presidente de Tenera Gallega estuvo acompañado del Secretario General y del Vicepresidente en el momento de firmar el convenio.  
Foto de la Federación Gallega

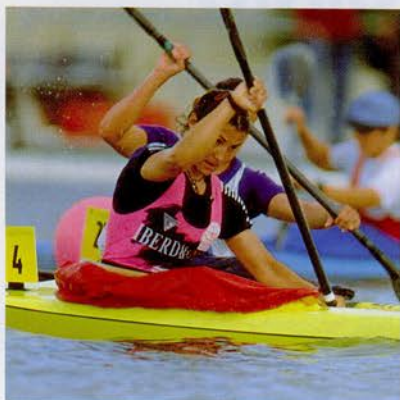


AGUAS VIVAS

Revista de la  
Federación Española de Piragüismo  
Marzo - Abril 1998 - Nº 157  
EDITOR: Federación Española de Piragüismo  
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID  
<http://www.sportec.com/fep>  
e-mail: correo.fep@ibm.net  
DIRECTOR: J. R. Inclán  
REDACTOR JEFE: Alberto Salinas  
PORTADA: Javier Soriano  
IMPRIME: Gráficas Del Caz  
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID  
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

# Ya no son TAN DELFINES

Belén Sánchez y Jovino González impusieron su ley en K-1, David Mascato se proclamó campeón de España en canoa, y la organización de estos campeonatos brilló al más alto nivel, dirigida desde la Federación Andaluza por su Presidente, como no podía ser de otra manera.



Cincuenta y cuatro clubs compitieron con damas y ochenta y uno lo hicieron en la categoría masculina, todo un récord en este escenario acreditado en los últimos años para los Campeonatos de Invierno.



**¡Esta no es mi Sevilla  
que me la han cambiado!**

Que me perdonen los sevillanos, pero la Sevilla del 4 y 5 de Abril no fue la Sevilla que nos tiene acostumbrados al buen tiempo y a una primavera andaluza, prelude habitual de la Semana Santa y de la Feria de Abril.

No es habitual que por esta época, el cielo sevillano esté lleno de negros nubarrones. Tiempo desapacible por culpa de un molesto viento. Como habrán notado el escenario de la Pista de la Cartuja no estaba como para echar cohetes, pero el XIX Campeonato de España de Invierno no deslució ni desmereció de los anteriores, celebrados también en Sevilla. El calor de la gente que acudió en buen número al Centro de Alto Rendimiento sevillano reemplazó al calor climatológico.

El segundo dato para la historia de esta competición invernal en plena primavera fue el desembarco de Los Delfines de Ceuta en el



Todos los voluntarios en su sitio y el gran nivel de los competidores, definitivos para llevar a cabo este acontecimiento deportivo. La foto es de Javier Soriano.

Guadalquivir. El club caballa ya había amagado en la edición del año pasado con una segunda plaza en el cómputo general. La amenaza al primer puesto del Autopista-

Kayak Tudense se hizo realidad, desbancando los Delfines a los gallegos, quienes también se vieron empujados por sus eternos **enemigos** del Amigos del Remo-Iberdrola. Que quede bien patente que ya no son tan delfines... Ya van de **jefes**.

Ceuta, con la nueva normativa, venció en la clasificación general masculina por clubes, con 640 pun-

tos, mientras que los de Zamora sumaron 593 puntos, que les otorgaron la medalla de plata. El bronce fue para los de Tuy, con 515 puntos. Estos se desquitaban en Damas, al sumar 694 puntos de oro, seguidos por el Itxas-Gain Kirol Elkartea y S. Deportiva Santigo-tarrak, con 409 y 270 puntos, respectivamente.

Quiso **Jovino González Comesaña**

dar la razón al jurado que hacía unas semanas le había elegido como el mejor palista de la temporada pasada. Hincó los dientes y los codos y no se amilanó el gallego por la temible competencia de sus rivales más directos en la final de K-1, **Miguel García** y **Manuel Busto**. Con los dos pudo y eso que el asturiano metió la quinta velocidad en los últimos metros, ganando la plata en los instantes finales. Fue una bonita pelea entre los tres, contra el viento y contra los 5.000 metros de recorrido.

En la prueba femenina todo el gasto corrió a cargo de **Belén Sánchez**, que tiro mucho en cabeza, perseguida siempre en un pañuelo por **Mara Santos** y **Amalia Osaba**, segunda y tercera, respectivamente. La maratoniana volvió a meterse en el podio, con gran regocijo y algarabía de sus familiares. **Izaskun Aramburu** fue cuarta; **Beatriz Manchón**, novena, y **Ana María Penas**, décima.

Duelo a tres bandas hubo igualmente en la final de C-1, con **David Mascato** espléndido, que tuvo que soportar el asedio constante y continuo de sus compañeros de equipo nacional, **José Alfredo Bea** y **José Manuel Crespo**. Esta fue una de las pruebas más castigadas por el viento.

El espectáculo lo dio en la primera jornada del sábado **Sonia Molanes** en Junior K-1. Salió como si la persiguiera un ejército entero. Echó tanta leña al fuego que 22 de sus rivales llegaron tarde con el control cerrado. Con tal escabechina, sólo se clasificaron 11 palistas.

Espectacular fue también el desenlace final en el K-1 Cadete. **Ekaitz Saies** no sólo resistió con belleza los 5 kilómetros, sino que en la recta de llegada sacó pulmones y brazos para dejar en la estacada a sus compañeros de cabeza, **Victor Manuel López** y **Pablo Enrique Baños**.

Paso, por tanto, a una nueva época. Los Delfines quieren ser amos y señores del piragüismo nacional. Jefes ya son...

**Alberto Salinas**

## CUESTIONES TÉCNICAS

### Clementiev, Alexander y Jesús Cobos opinan del campeonato **ASÍ LO HAN VISTO**

Se ha celebrado el Campeonato de España de Invierno, en Sevilla, y es lógico que Aguas Vivas intente conocer las opiniones de aquellos que estuvieron presentes en esa competición. Por este motivo, nos hemos dirigido a los responsables de los distintos equipos nacionales para que nos transmitan su parecer sobre lo que vieron en la pista de La Cartuja. Mejor que ellos, nadie para dar su punto de vista en torno a la primera prueba importante de la temporada.

**IVAN CLEMENTIEV** (Seleccionador nacional de canoa):

Me ha gustado mucho la prueba junior. Hay bastante gente para formar un buen equipo. El nivel es también alto. A estas alturas de la temporada, he visto bien a los chavales.

En cambio, no puedo decir lo mismo de la categoría senior. Salvo algunas excepciones, he comprobado que no quieren luchar en la pista. No comprendo que en la salida no se luche

por conseguir un buen puesto al principio de la prueba. Lo digo, en general por todos, por los que no están en la selección y también por algunos de los que sí están.

Pienso que no se han tomado muy en serio este Campeonato de España de Invierno. Si no es importante para ellos, no entiendo por qué participan. Como deportista no estoy de acuerdo con esos planteamientos.





Cuando yo participaba, salía a por todas en cualquier competición. Tengo que hablar con la gente del equipo nacional y, desde luego, puedo decir que vamos a entrenar más duro todavía.

**ALEXANDER NIKANOROV** (seleccionador masculino de Kayak):

En cuanto a la preparación de la gente en este Campeonato de España, la he visto muy bien, porque después de la primera vuelta, con tres kilómetros recorridos, solamente fueron eliminados cuatro palistas. Eso significa que todo el mundo está cerca de los componentes del equipo nacional, a los que he visto en buena forma.

Con relación a la temporada anterior, han mejorado bastante. Jovino sigue estando bien en fondo, mientras que Calderón ganó en los 2.000 metros. Miguel García, que hasta ahora no ha preparado velocidad, ganó el control de 200 metros con un crono excelente.

Por el momento, hay mejores perspectivas que el año pasado. En ese mayo, la mitad del equipo estaba enfermo y lesionado. Este año van mejor.

**JESUS COBOS** (seleccionador femenino de Kayak):

Me parecieron muy interesantes tanto la prueba junior como la cadete. Mi conclusión es que en

los dos últimos años están viniendo mejores generaciones que las de antes. No encuentro diferencias en la forma de palear entre los chicos y las chicas. Si los ves desde lejos, te cuesta distinguirlos.

La gente está trabajando muy bien en sus propios clubes y en ellos se dedica mayor atención a las mujeres. Eso se nota. La técnica ha evolucionado favorablemente. He detectado una gran progresión en ese aspecto. Yo pienso que las medallas conseguidas últimamente han servido de revulsivo para esta categoría. Se puede apreciar que la gente prepara mejor este Campeonato de España.

Respecto a la actuación del equipo nacional, no quiero disculpar a nadie, pero si tengo que decir que, hasta ahora no se había hecho la distancia de 5.000 metros. Este año nuestro objetivo es el Mundial de Hungría. Lo hemos planificado como un año de pruebas y de investigación.

Alberto Salinas



En la canoa faltó lucha, el kayak superó la anterior edición y las damas no buscaron ningún objetivo. Las fotos son de Javier Soriano.

Antes se eliminaba a más gente, lo que indica que los clubes vienen bien preparados a esta competición. Según los tiempos que han demostrado en los controles realizados, los miembros del equipo nacional han hecho tiempos extraordinarios. Indica todo esto que la temporada comienza con buen signo.



# DESDE LA BARRERA

**D**iscúlpeleme expresión tan taurina para encabezar unas líneas que nada tienen que ver con La Fiesta, si bien he de reconocer que se aproxima, con más rigor, a mi situación actual, que sí, al pie de la letra, hubiese utilizado la de: **Desde la orilla**, ya que he de reconocer, no es mi caso y sí el de todos vosotros; yo ya no estoy ni en la orilla. Pero, quizás sea por esto por lo que me he decidido a intervenir, confesándoos, a priori, que desconozco la realidad del momento. Sin embargo los personajes no sólo no son desconocidos, sino que apreciados y, por qué no decirlo, queridos para el que suscribe que, también dedicó unos cuantos años de su vida; preciosos años, inolvidables años, agradecidos años; los más bonitos de mi juventud; a un piragüismo al que he de decir desde la sensatez que le debo todo.

Y qué profunda pena he sentido cuando he leído en nuestra revista de **Aguas Vivas** -el piragüismo y todo lo relacionado con él, pese a la lejanía, sigue siendo también, algo mío- el artículo de **Amando Prendes, Para todos los públicos**, en el que sigue arremetiendo contra todo y contra todos. Claro que sé como es, unas líneas más arriba confirmaba conocerles. **Amigo Amando**, ¿por qué hacer leña del árbol caído? ¿Es que no están por encima de todo, las personas, incluso por encima de ese piragüismo tan tuyo, al que sólo tú crees querer y defender? **Eduardo Herrero** arrastraba con su fallo a todo el piragüismo.

Querido amigo, hoy puedo decir bien alto, pues mi opinión no se va a tomar como algo interesado, ya que mis pretensiones para nada tienen que ver con el deporte de la

He sentido profunda pena cuando he leído el artículo de **Prendes**.

**El piragüismo y sus logros tienen un nombre propio, Eduardo Herrero**



Ultimamente las competiciones derrochan un cierto aire torero. La foto es de Javier Soriano.

pala, con lo que no se me podrá tachar de nada y si de algo, de agradecido, que el piragüismo y sus logros tienen un nombre propio y ese es **Eduardo Herrero**, sin el cual la historia de nuestro piragüis-

mo no hubiera sido la misma, y esta historia ahí está. Por supuesto que no ha estado solo y sí, arropado por un determinado número de personas que confiaron en él, incluidos sus palistas y... tú mismo, que tanto aprendiste a su lado. Es posible que para los más jóvenes, desconocedores de esta historia a la que antes aludíamos, esta opinión les suene a herejía; ellos, que se han limitado a escuchar en los corrillos o a leer artículos como al que me estoy refiriendo, deben de conocer la realidad, pues... la historia se escribe desde ambas orillas.

Y es que **Amando**, te contradices cuando afirmas que puedes dar opiniones tan buenas o mejores que las del antiguo Director Técnico, porque si las das **tan buenas** según tus propias declaraciones, vas a errar; habrás querido decir que puedes dar opiniones **mejores** -es decir, la segunda parte de tu afirmación-; además desconociendo al que venga, vaticinas que las tuyas serán igualmente mejores. Y digo que te contradices por que estas aseveraciones no tienen nada que ver con la **modesta opinión** que admites profesar en tu siguiente párrafo. A eso en mi tierra lo llaman falsa modestia.

Y concluyo con una súplica. No es mi deseo el polemizar, ni el que esto se tome como una defensa a alguien o ataque a otro. ¡No! Simplemente he tratado de significarme ante algo que como dije al principio me había producido pena.

¡Ah! aprovecho estas líneas para, yo también, felicitar a las chicas de **Cobos** y ya de paso, al mismo **Cobos**, que algo habrá tenido que ver.

**Vicente Rasueros**

# LOS DELFINES con expectativa de FUTURO

**L**a vida deportiva de un club se suele medir por ciclos. En la existencia de cualquier entidad hay momentos buenos y malos. De todo puede haber en la viña del Señor. En Ceuta, por lo que se refiere al piragüismo, les ha tocado vivir ahora con alegrías y satisfacciones. No es para menos. El club Los Delfines acaba de imponerse en el Campeonato de España de Invierno, celebrado recientemente en Sevilla, en lo que respecta a la categoría masculina. El año pasado ya se acarició la gloria con el segundo puesto, clasificación, por consiguiente, mejorada en la presente campaña.

Este club ceutí nació como consecuencia de la desaparición de otros cuatro anteriores.

**Prácticamente, nos fueron echando de uno a otro, hasta que en el último hicieron un amago de expulsión. Entonces creamos**

**un club netamente piragüista. Esto sucedía en el año 77. Nos cuenta el delegado de Los Delfines, Ricardo Gómez Caliani.**

La andadura por estos años ha sido muy distinta.

**Hemos tenido épocas de gloria, en las que José Ramón López Díaz Flor todavía paleaba y junto con él, un gran equipo. En el 81 fuimos terceros por clubes y federaciones. Llevábamos dos años seguidos con el subcampeonato de España de Invierno y ahora el título de campeón.**

El año 97 ha sido venturoso para Los Delfines, con varios galardones que han premiado la labor de

A Ricardo Caliani le acompañaron en el podium Román Mangas y Eduardo Sousa. Sus clubs lideran la máxima categoría nacional  
Foto de Javier Soriano



promoción y desarrollo del piragüismo en Ceuta, entre ellos la Placa al Mérito Deportivo, concedida por el Consejo Superior de Deportes.

**La ciudad de Ceuta también nos ha dado la medalla de plata por la constancia y los éxitos logrados en el 97.**

En Ceuta resulta complicado mantener el piragüismo a nivel senior **porque al no haber Universidades, los chicos pasan la selectividad, se van a otros sitios y se pierden para este deporte. Otra cosa es que se ponen a trabajar y el servicio militar también les impide hacer deporte en esas edades.**

En cuanto al tema económico al club Los Delfines se le debe considerar modesto. Su presupuesto la temporada pasada ascendió a 14 millones de pesetas **porque fue un año muy especial, pero normalmente no pasamos de los 7 millones.** Se reciben subvenciones oficiales. En cuanto al tema deportivo, todavía no ha llegado a tocar techo.

**Seguimos con más ganas de trabajar que nunca. Estamos volcados con las escuelas para renovar toda la base. En un par de años, podremos tener un equipo de damas con bastante calidad.**

Tienen asumido, por tanto, las características del club.

**Aspiramos a mover mucha base para conseguir cadetes y juveniles, aunque sabemos que luego en una gran mayoría se perderán los senior.**

En Ceuta está muy arraigado el piragüismo.

**En el año 58 ya se utilizaban piraguas de madera y unas palas, que se denominaban de panadero. Luego se ha ido evolucionando, pero continua la afición por este deporte.**

**-José Ramón López Díaz Flor, medallista olímpico, es el espejo donde todos los deportistas del club Los Delfines se miran. Es la meta a la que todos quieren llegar, aunque es muy difícil conse-**

**guir lo que él hizo, en una época en la que no había tantos medios como ahora hay.**

Su hijo Víctor puede rememorar los éxitos de su padre. **Genéticamente parece que está tan bien dotado para el deporte como su padre. El tiempo dirá hasta donde pueda llegar.**

Los Delfines aspiran a subir más peldaños. No se conforman con lo que han alcanzado.

**Pretendemos crear un Centro de Alto Rendimiento, que sirva de estímulo para los chicos que están allí. Tenemos expectativas de futuro y no estamos aburridos.**

Los éxitos seguro que seguirán llegando.

Alberto Salinas



**BIDASOA**  
**Canoe - Kayaks**

**FABRICACION PROPIA**  
**Material de piragüismo**

**NUEVA DIRECCION**  
**C/. Gaboria - Industrialdea Pab. 102 - 20305 Irún GUIPUZCOA**  
**Tfno. y Fax 62 61 44**

AGUAS  
BRAVAS

# ANDALUCES en los rápidos VASCOS Y CATALANES al podium



## Ponts, fiel a su tradición

**E**l día 19 de abril se celebró organizado por el Club Náutico Mig Segre y la Federación Española, la primera prueba de la Copa de España en la ciudad de Ponts sobre un campo de slalom con 23 puertas, seis de ellas de remonte, en aguas del río Segre y controlada por diez jueces designados por la Federación Española.

Se dieron cita en esta primera confrontación todo el potencial del piragüismo nacional.

Hubo una participación de casi cien palistas, 21 en las categorías de damas y 67 en las categorías de hombres pertenecientes a diez clubs, seis del País Vasco, tres de Cataluña y uno de Andalucía.

El Segre a su paso por Ponts escenario del principio de la temporada  
La foto es de Gómez Vidal.

La gran triunfadora en la categoría de damas senior fue la palista olímpica **María Eizmendi** del A.T. San Sebastian seguida de su hermana **Amaia**.

**Anna Pérez** del club Cadi C.K. fue la triunfadora de la categoría Junior, quedando en segundo lugar **Ainhoa Tolosa**.

En damas cadete **Sarai Irastorza** se adjudicó el triunfo de la prueba seguida de **Jone Otaño** siendo ambas del club Santiagotarrak.

La participación masculina fue mucho mas concurrida, siendo 34 los palistas que disputaron el slalom en la categoría senior.

El palista olímpico del A.T. San Sebastian **Xabier Etxaniz** se adjudicó la medalla de oro, seguido de su compañero de equipo **Igor Mendoza**, siendo el tercer clasificado **Carles JuanMarti** del club Cadi C.K.

En C-1 senior fueron diez las embarcaciones participantes

ganando las medallas **Jordi Domenjo**, **Pere Guerrero** y **Toni Herreros**.

La categoría cadete kayak fue una de las mas disputadas y concurridas, siendo el ganador de la prueba **Eñaut Jaka** del club C.D. Fortuna, consiguiendo el segundo y tercer puesto respectivamente **Hector Gonzalez** del A.T.S. Sebastián y de **Guillermo Diez-Canedo** del club Cadi. C.K.

Presidió el acto de la entrega de medallas y trofeo a los vencedores, el Alcalde de Ponts, **D. Estanis Felip** y el presidente de la federación Catalana **D. Xavier Balet**.

La nota simpática de esta matinal piragüística la dieron las mellizas **Maite** e **Irene**, hijas de **Raul** y **Cristina**, palistas del club Koxtape nacidas el 3 de diciembre pasado, y que con sus tres meses de edad, ya realizaron sus primeros pinitos en piragüismo.

**Antonio Gomez Vidal**

**EQUIPO  
NACIONAL**

**Copa de Mundo, en Poznan**

**ORO** para  
las **CUATRO MAGNÍFICAS**  
y **BRONCE**

**para Bea y Crespo en C-2 y  
el K-2 de Beatriz e Izaskun**

La Federación Polaca de Piragüismo  
ha celebrado su 70 aniversario con una gran  
fiesta y una espléndida Copa del Mundo

donde nuestro equipo femenino  
ha acreditado su valor internacional y  
la canoa ha abierto nuevas expectativas.





**J**esús Cobos estaba dispuesto a que sus palistas se midieran en todos los terrenos, combinó embarcaciones de equipo impensables, forzó la participación en individuales y propició que saborearan el podium en K-4 al más alto nivel y en K-2 sobre la distancia de 200 metros.

**Bélen Sánchez** en K-1 había conseguido romper el fuego con un 4º puesto que la acredita ya que en la línea de salida estaban las mejores, se repetía prácticamente la final de los últimos mundiales.

**Oleg y Bea** se colocaban cuartos en su final también muy cerca de podium, mientras que **Beatriz e Izaskun** se conformaban con un quinto puesto lejos de su valor real.

Las embarcaciones individuales naufragaban, ni **Calderón**, ni **Merchan**,

ni el canoista **Bernardo** conseguían acceder a la final.

Con los 500 metros llegaba el oro de las chicas que con un tiempo de 1.40.006 compartían honores ex equo con la tripulación polaca. Con la distancia corta parecía que el equipo español se animaba, después de la medalla **Crespo** se colaba en la final del C-1 y en C-2 una hora y media después subía al podium acompañado por **Alfredo Bea**.

Para terminar la actuación sobre esta distancia **Ana Penas y Bélen Sánchez** montaban un K-2 inédito que se alzaba hasta el quinto puesto.

Se pasó a los 200 metros, **Beatriz e Izaskun** volvían a subir al podium esta vez en el tercer puesto y **Bélen** repetía su puesto en la distancia del kilómetro. Es una piragüista de

talla excepcional que da lo mejor que tiene en cada reto. **Miguel y Jovino** fueron quintos, y séptimos el C-2.

El equipo femenino cerraba esta participación en Poznan con el nivel que nos tiene acostumbrados, mientras que **Ivan Klementiev** aprovechaba el encuentro internacional para seguir haciendo com-

binaciones, algunas con serias expectativas, mientras que los kayakistas siguen deambulando quizá porque **Nikonorov** tiene diseñado otro esquema de trabajo, aunque sorprende que los grandes mitos ganen allí donde van sin esperar a ensayar la victoria en los Campeonatos del Mundo.

**J.R. Inclán**

Alfredo Bea con Crespo una C-2 con sitio en el podium. Beatriz e Izaskun no dejaron escapar el bronce en 200 ms. Fotos de J.R. Inclán



## CANOISTAS EN MECHELEN

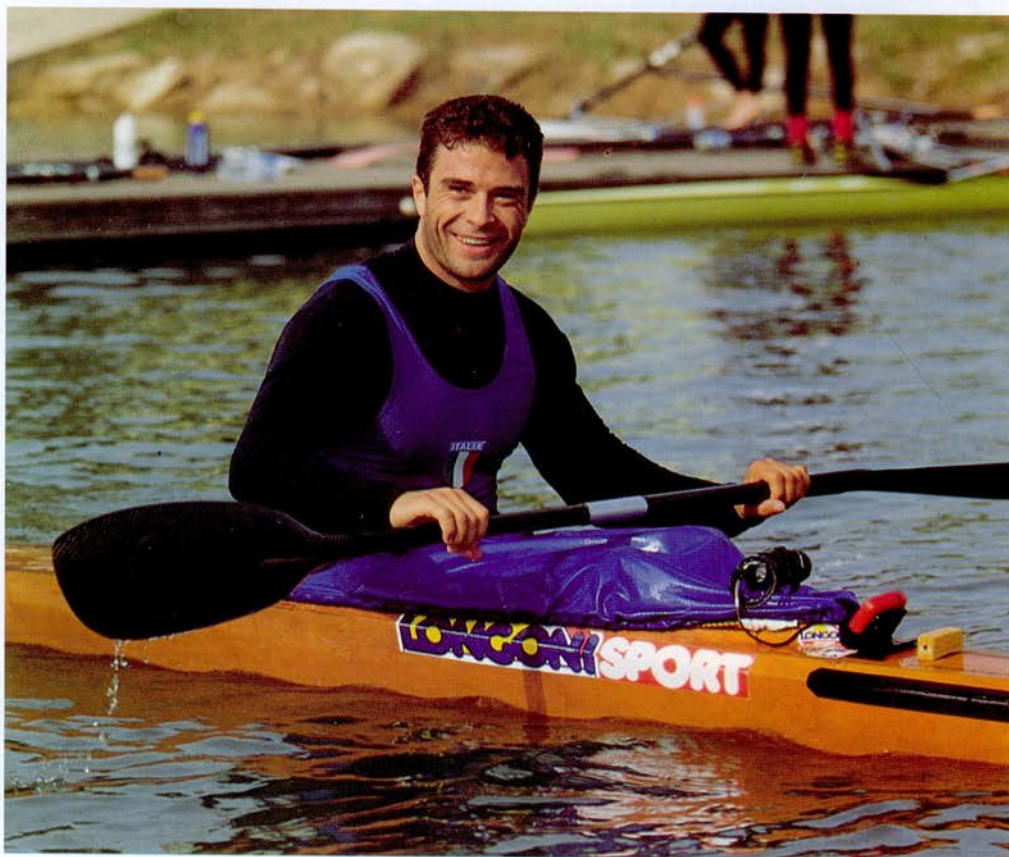
Sólo **Ivan Klementiev** había incluido en su planificación la participación en la Regata Internacional de Mechelen, tradicionalmente la primera del calendario. Acudió con cuatro canoistas y pasó sin hacer mucho ruido. Sólo el C-2 de **Oleg y Bea** consiguió un cuarto puesto, los demás se debatieron hasta las

semifinales y la incursión de **Crespo y Bea** en la final de 1.000 metros se vio reducida al noveno puesto, era una posibilidad más para jugar con los mimbres de que dispone este técnico, que ha sido todo en la canoa mundial para confeccionar el cesto que se le ha encomendado.

Antonio Rossi

# ENTRENAR ES LO QUE CUENTA

Medalla de Bronce en Barcelona 92, y dos de oro en Atlanta



## Dirá adiós en los Juegos Olímpicos de Sydney

**E**l campeón italiano ha disfrutado de tres semanas en Sevilla, con sol y entrenamientos por la tarde

Su gran secreto para entrar siempre en el cajón de las medallas es

laborar, laborar y laborar.

Apostar por el italiano **Antonio Rossi** en una gran competición de piragüismo es casi como apostar por caballo ganador, porque siempre suele estar metido en cualquier

ra de los tres puestos del cajón de los privilegiados. Hoy, ante todos ustedes, aficionados a este deporte, la Revista Canoeing, tiene el gusto de ofrecerles en rigurosa exclusiva el secreto mejor guardado de este gran piragüista **azurro**.



Hace unas semanas dijo en su casa que se iba de **veraneo** a España. Sus familiares se quedaron boquiabiertos, porque el 20 de febrero resulta una locura irse de vacaciones veraniegas a cualquier rincón de la vieja Europa.

**Antonio** no se dio por aludido al despedirse y se sonríe ahora, tum-



Antonio Rossi en un día normal de entrenamiento. La foto fue tomada por Javier Soriano en Sevilla.

bado a pleno sol del mes de marzo, recordando que en Italia siguen con bufanda y abrigo, mientras que sus compañeros y él mismo se entrenan tan ricamente en pantalón corto a la orilla del Guadalquivir.

Huele a Nivea, italiana, por supuesto. Se ha provisto de un buen bronceador y se ha puesto al sol para ponerse moreno y **fardar** luego en su Italia natal. ¿Por qué Sevilla? Porque el tiempo aquí, en general, es más cálido que en Italia y se puede entrenar hasta por las tardes, cosa que allí es imposible por el frío que hace en este mes.

Rossi pondera y exalta el buen ambiente que hay en este centro de La Cartuja. No te puedes aburrir en Sevilla. Es una ciudad muy divertida. Además, podemos compartir aquí con gentes de otros países. Hay un clima internacional muy agradable.

El 7 de marzo, el equipo italiano se fue para Roma, donde allí entrenó durante una semana y luego otra semana de descanso para Rossi y sus compañeros. La mayor parte del tiempo lo pasa en Castellgandolfo.

Nos acercamos ya al momento cumbre en que **Antonio Rossi** se abrió para la Revista Canoeing International y nos reveló su secreto mejor escondido. **Para llegar a ser campeón, lo principal es "laboro, laboro y laboro. El entrenamiento es lo que cuenta.**

En rigurosa exclusiva, acaba de contarnos por qué ha llegado a ser medalla en Europa, el Mundo y en los Juegos Olímpicos. **No hay secretos que valgan. Lo importante es entrenar diariamente en las mejores condiciones.**

Va ya a por la tercera Olimpiada. Ha sido bronce en Barcelona-92 y doble oro en los Juegos de Atlanta. Sidney será su despedida de la alta

Se inició en el piragüismo porque yo vivo junto a un lago y el agua es elemento principal de aquella zona. Mi hermano hacía Kayak y yo me animé a hacer lo mismo. De chaval, con mis amigos siempre estábamos en la piragua.

No se queja del tiempo transcurrido que ha dejado a sus espaldas. Ya ha llovido bastante. **En Italia tenemos suerte porque contamos con los grupos deportivos militares. Te pagan por entrenarte y por dedicarte a esto por completo. Si no fuera por esta estructura, sería muy complicado practicar el piragüismo. Añade también que con las medallas se consigue que haya patrocinadores para este deporte. Pero cuando acaba la**



competición. **Sólo participar en Australia será una gran experiencia para mí. Definitivamente, serán mis últimos Juegos Olímpicos.**

Con humor, asegura que el deporte de alta competición no cansa, la que se cansa es mi mujer. Se queja porque siempre estoy fuera de casa. **Tres semanas seguidas concentrado hace que te alejes demasiado de la familia y de los amigos.**

vida deportiva, hay que continuar trabajando para poder vivir.

No tiene planteado un futuro muy concreto, pero lo más seguro es que siga como dirigente deportivo. He asistido a una escuela de programación de tiempo libre y me gustaría dirigir un club poli-deportivo. Le gustan todos los deportes en general y el esquí, en particular.

**Alberto Salinas**

Copa del Mundo en Brasil

# PIRAGÜISMO en plena NATURALEZA

Tres medallas para Teresa Albo,  
Foad y Goyo, segundos en K-2  
y plata del zamorano para  
redondear la actuación del equipo español en 200 ms.



**E**ntre Ríos la Regata Internacional se ha convertido ya en una competición para la historia. Del 17 al 19 de abril de 1998 se ha celebrado en esta ciudad del Estado de Paraná la primera regata de la Copa del Mundo del '98 en la modalidad de aguas tranquilas. Aparentemente es una más en el concierto mundial pero sus circunstancias específicas la han convertido en algo especial. Es la primera vez que una prueba de este circuito se organiza en el Continente Americano, Brasil tenía el reto y ha sabido cumplir con una tarea nada fácil teniendo en cuenta las dificultades que entraña la organización de



España en el podium. La Copa del Mundo en Brasil brindó la oportunidad de alcanzar cinco medallas. La foto es de Manuel Pastrana



eventos de carreras en línea. Una pista bien balizada, pontones de salida para tres distancias (1000, 500 y 200 m.), una torre de control equipada, piraguas, oficinas de organización, alojamientos, transportes, actos, etc...

La estrecha colaboración entre los presidentes de la Federación Brasileña y de la nuestra, ha permitido el que parte de nuestro equipo de gestión de resultados se tras-

lade a esta competición para colaborar en el desarrollo de dicho evento. Además, tres palistas representarian a nuestro país en dicha competición, los cinco componentes de la expedición española **Teresa Albo, Gregorio Vicente, Foad Buchta, Antonio del Fresno** y el que suscribe este artículo. El lunes 13 de abril a las 00'30 h comenzaba el viaje, equipados con más de 200 kg de material camino del río Paraná.

## El Lugar

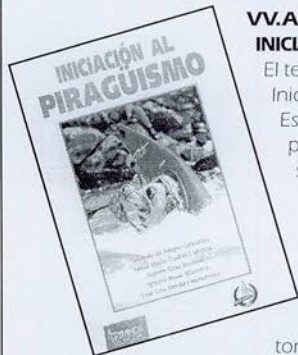
La pista se encuentra ubicada en los albores del Parque Nacional de Iguazú, algo más de 200.000 Hectáreas de selva Paranaense que han sido declarados en la categoría mayor de **Patrimonio de la Humanidad** por la UNESCO, en el año 1984.

Iguazú en la lengua de los aborígenes guaraníes significa **Agua Grande**, indescriptible paraje con inmensas cantidades de aguas que rebosan sobre las famosas Cataratas del río Iguazú descubiertas por **Don Albar Nuñez Cabeza de Vaca** en el año 1541.

Sobre el río Paraná yergue majestuosa la presa de Itaipú, colosal obra que da lugar al embalse de Itaipú, o mejor llamado mar, por su extensión. El nombre guaraní de Itaipú significa **Piedra que Canta**, queriendo significar el estruendo de esos abrevaderos que entonan un

# Bibliografía básica

## PIRAGÜISMO



**VV.AA.**  
**INICIACION AL PIRAGÜISMO**

El texto oficial del curso de Iniciadores de la Federación Española de Piragüismo, pretende que su contenido sirva para aprovechar al máximo las posibilidades que este deporte ofrece, sin renunciar a que el lector se introduzca en el campo de la enseñanza de piragüismo y tome contacto con la enorme

oferta de actividades que se desarrollan alrededor de nuestra Federación. Está organizado en jornadas, siguiendo la misma estructura del curso de iniciadores. Aborda temas tan variados como: las especialidades del piragüismo, las normas para elegir una piragua y cómo mantenerla, la estructura de nuestra Federación, orientación al futuro enseñante sobre qué enseñar y cómo enseñar, servir como guía del autoaprendizaje. Termina dando una muy útil y exhaustiva información sobre las numerosas competiciones y actividades que se realizan en nuestros ríos, embalses y costas. 1997. 17 x 24 cm. 200 págs. Nº 11056. Ptas. 1.500.

## ENTRENAMIENTO



**Varios**  
**BASES TEORICAS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Recopilación de aquellos temas relacionados con la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Cualidades físicas. Cualidades coordinativas. Técnica Deportiva. 1996. 17 x 24 cm. 512 págs. Nº 10.597. Ptas. 4.500.



**Varios**  
**PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

Aplicación práctica del proceso de planificación en el deporte. Organización de las estructuras intermedias en el entrenamiento deportivo. Modelos de planificación deportiva. 1996. 17 x 24 cm. 174 págs. Nº 10.598. Ptas. 2.300.



**Varios**  
**PRUEBAS PARA LA VALORACION DE LA CAPACIDAD MOTRIZ EN EL DEPORTE**

Aportar instrumentos de evaluación de las principales capacidades, funciones, condicionales y constitucionales. 1996. 17 x 24 cm. Nº 10.733. Ptas. 2.500.



**Año, V.**  
**PLANIFICACION Y ORGANIZACION DEL ENTRENAMIENTO JUVENIL**

El deporte en edad escolar y su evolución. Bases de la planificación y periodización. Técnicas y metodología. 1997. 17 x 24 cm. 224 págs. Nº 11.136. Ptas. 2.500.

## ACTIVIDADES NATURALEZA



**Pinos, M.**  
**ACTIVIDADES FISICO DEPORTIVAS EN LA NATURALEZA**

Un libro práctico para integrar las actividades en la naturaleza en el currículo de Educación Física Objetivos. Contenidos. Sesiones por ci-

dos. 1997. 14 x 21 cm. 188 págs. Nº 10829. Ptas. 1.600.



**Pinos, M.**  
**GUIA PRACTICA DE LA INICIACION A LOS DEPORTOS EN LA NATURALEZA**

Deporte de orientación. Bicicleta de montaña. Senderismo. Escalada, espeleología y barranquismo. Supervivencia

deportiva. Tiro con arco. 1997. 14 x 21 cm. 220 págs. Nº 10824. Ptas. 1.600.



**Pinos, M.**  
**ACTIVIDADES Y JUEGOS DE E. FISICA EN LA NATURALEZA GUIA PRACTICA**

Un amplio catálogo de actividades y juegos para excursiones, acampadas,

campamentos y colonias. 1997. 14 x 21 cm. 220 págs. Nº 10823. Ptas. 1.600.

## RESISTENCIA



**Navarro, F.**  
**LA RESISTENCIA**

Tipos de resistencia, la metodología del entrenamiento para su desarrollo, la programación del entrenamiento según las necesidades de las especialidades deporti-

vas y la utilización del entrenamiento en condiciones especiales. 1998. 17 x 24 cm. 500 págs. Nº 10987. Ptas. 4.000.

Unidades	Número	Artículo	Ptas.

Nombre o razón social .....

Domicilio ..... nº ..... piso .....

C.P. .... Población .....

Provincia ..... Tfno. .... C.I.F. ....

El pago se realizará de la siguiente forma (más gastos de envío)

Contra reembolso

Tarjeta de crédito:  VISA  MASTERCARD  AMERICAN EXPRESS

Nº tarjeta: .....

Fecha de caducidad: .....

Firma

Enviar a: Gymnos, Librería Deportiva Gymnos. García de Paredes, 12. 28010 Madrid  
Tfno.: 91-447 82 97 - Fax: 91-447 18 56

rugido perceptible desde varios kilómetros de distancia, los casi 1500 ms de presa no solo impresionan sino que asusta el ver tanta agua embalsada y como dicen los indígenas, cantando.

### La Pista

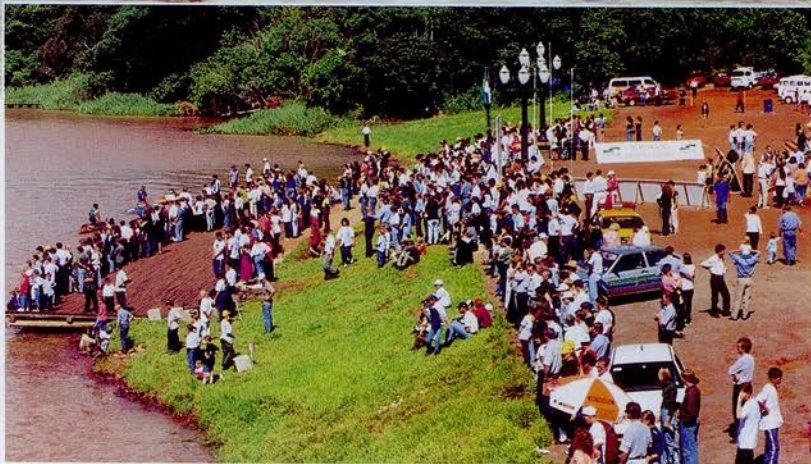
La pista estaba bien configurada y perfectamente a punto. Las dificultades de anclajes con las grandísimas distancias de agua que allí se dan, no ha permitido afinar más de lo que estaban las alineaciones de la boyas, tanto a lo largo del recorri-



El lugar de la concentración compagina una naturaleza agresiva con edificios de diseño histórico.

La foto es de Pastrana

do como en la línea de meta. Unos pantalanés de 90 metros han resuelto con suficiencia las salidas. Solo se ha echado en falta una buena megafonía en las salidas.



### La organización

La base de todo progreso se asienta en el equipo humano que lo compone. En esta ocasión nos hemos encontrado en Brasil con un equipo joven, entusiasta y muy dispuesto, como su presidente, a superar todos los retos que se les pongan por delante. Esta Copa era el pisto-

letazo de salida de una organización dispuesta a trabajar por un mundial. Todo el equipo, sin excepciones, se encuentra dispuesto a trabajar duro y capaz de aprender lo que haga falta para estar en su mundial al más alto nivel. Por nuestra parte y en nuestra línea habitual, les hemos ofrecido todo cuanto está en nuestras manos para que su propósito sea un éxito.

### La competición

Setenta participantes no ha sido un número elevado de palistas pero sí suficiente para el ensayo de todo el equipo. No voy a entrar en los nombres de los ganadores que fácilmente se podrán conseguir por quien tenga interés, pero sí que comentaré ciertos aspectos que considero importantes.

Teresa Albó fue la gran triunfadora de la expedición española, Subió tres veces al podium.

La foto es de Manuel Pastrana



ron a entrenar.

En general la competición no tuvo grandes complicaciones salvo la aplicación de salidas nulas, problema lógico si no se dispone del sistema automático de salidas. Hay que destacar el equipo compacto

que está creando Brasil y Méjico y la ausencia notoria de los vecinos de Argentina.

## Nuestros resultados

**Teresa Albo** paleó con fuerza y con el apoyo de todo el público espoleado por el magnífico locutor **Antonio Pinto**, cómo animaba, cómo empujaba, cómo casi corría junto a **Teresa**. Al puro estilo del fútbol sudamericano era un torbellino de palabras empujando a los brasileños y a **Teresa**. No en balde obtuvo tres medallas en sus tres pruebas.

**Foad** y **Goyo** obtuvieron plata en 1.000 m. K-2, quedando fuera del podium en el resto de pruebas dobles. Y **Goyo** en el 200 K-1, cogió su segunda chapa de plata, poca cosecha para lo que se podía esperar dado el nivel de los participantes.

## El regreso

Con la competición concluida, la organización tenía prevista una visita a las cataratas de Iguazú, un marco incomparable que resulta difícil describir con palabras. Los sentidos se aturden ante esa cantidad de agua milagrosamente conducida por las más de 270 cascadas. Agua, vapor, sol, azul, verde y arco iris se funden en contrastes genuinos y caprichosos creando un espectáculo del que disfrutamos intensamente en esta visita que todos supimos agradecer.

Nos despedimos de Entre Ríos, de Toledo, de Iguazú y de Brasil rumbo a Madrid. Quedaba presente en mi memoria la afirmación de Rousseau: **Tenemos que volver a la Naturaleza**. Y no solo por la naturaleza, sino también por la gente que allí nos encontramos; finalmente concluía el viaje con esta reflexión:

**A donde tienes que ir es al oeste del país, a los espacios abiertos donde el cielo es transparente y azul. El aire es ligero, el paisaje es hermoso y la gente es amable y sencilla. Brasil es mi hogar. Quiero volver.**

Manuel Pastrana

## ALGO INCREIBLE

# Sofocado el incendio del AMAZONAS

La expedición española, como no podía ser de otra manera, sensibilizada con el problema que los devastadores incendios están suponiendo para la selva amazónica, no dudó en prestar su cola-

boración y correr en apoyo de los voluntarios que luchaban contra las llamas desde hacía varios meses. Al final su esfuerzo se vio compensado en un pis pas y acabaron con el fuego.



En el período de puesta a punto en piragüismo la reducción de la frecuencia de entrenamientos sólo se produjo la semana previa al campeonato con 2 sesiones de entrenamiento diario hasta 3 días antes de la competición lo que supone un 33 %, acompañado de sesiones de "agua dura" o "palada dura" que asociaban los palistas al período precompetitivo. Esta disminución supuso pasar de 13/14 sesiones/semanales dos semanas antes, a 10 sesiones/semana la semana previa al Campeonato.

#### 5.- Duración de la puesta a punto.-

Muchos autores (Burke y col.1982; Rushall & Busch 1980; Van Handel y col.1988; Yamamoto y col.1988) analizan los efectos de la puesta a punto en parámetros fisiológicos.

Para Yamamoto y col.(1988) los parámetros de Hb y Hto en nadadores con puestas a punto de 15 y 45 días obtienen su máxima expresión a los 7 días de iniciarse la Puesta a Punto y la prolongación de este tiempo puede ocasionar una disminución del rendimiento.

Tanto en nadadores como en corredores se ha informado aumento de rendimiento tras 21 días de puesta a punto.(Costill y col.1985; Houmard 1991; Houmard y col.1994; Johns y col.1992). Los efectos de puestas a punto más prolongadas, no han sido bien investigados, pero parece que las puestas a punto en atletas de resistencia de más de 21 días pueden resultar en un mantenimiento más que en una mejora del rendimiento (Houmard y col.1990).

En piragüismo la puesta a punto para el Campeonato de Bélgica (Mechelen) en 1994 tuvo una duración de XX días y la del Campeonato del Mundo de 17 días. La competición de Duisburgo sólo permitió una puesta a punto muy corta de XX días por las competiciones Nacionales en las que participaron los palistas del Equipo Nacional.

#### 6.-Otros aspectos de la puesta a punto.

Se han realizado estudios para calcular los parámetros óptimos de una puesta a punto (Fitz-Clark y col.1991; Morton y col.1990). Los modelos matemáticos sugieren que un período de 16 días puede ser el tiempo de duración de esta puesta a punto. Esto puede variar dependiendo de los niveles de la condición física de los individuos y básicamente del entrenamiento realizado previamente.

#### RESUMEN.

En piragüismo, parece que para tener éxito en la puesta a punto se necesita una reducción del 15-45% del volumen de entrenamiento y realizar un trabajo de alta intensidad interválico durante un período entre 14 y 21 días. La frecuencia de entrenamiento puede ser reducida hasta un 33%

### 1.- EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA PUESTA A PUNTO

#### 1.A Máximo consumo de oxígeno

Los datos de consumo máximo de oxígeno que alcanzan los piragüistas tanto en carrera y sobre todo en kayakergómetro nos indican una gran capacidad aeróbica. Con el entrenamiento se mejora de un 14-25% Saltin (1969). Sin embargo el  $VO_2$  máx no suele cambiar con la puesta a punto. Tampoco cambia en nadadores de élite (Van Handel y col 1988). Estudios en otros grupos de atletas también han demostrado aumentos en el rendimiento en puestas a punto sin aumentos del  $VO_2$  máx (Houmard y col.1994; Sheply y col.1989).

Las alteraciones en el rendimiento son independientes de los cambios en  $VO_2$  máx y comunmente se asocian con adaptaciones a nivel muscular en relación a la liberación de oxígeno (Sheply y col. 1992) (aumento de la capilarización, cambios enzimáticos..) que pueden ser ocasionados por la puesta a punto, lo que provoca un aumento de la potencia muscular, evidente en los nadadores; por lo tanto la monitorización del  $VO_2$  máx puede no reflejar el efecto positivo de la puesta a punto. Si hay que tenerlo en cuenta para una evaluación del trabajo aeróbico, de forma muy importante a lo largo de la temporada.

Los datos del Equipo Nacional determinando el  $VO_2$  máx en test de 2 y 4 min. varió ligeramente llegando a alcanzar los kayakistas 4.924 ml/min (61,4 ml/kg/min), y los canoistas un  $VO_2$  max de 4.599 ml/min (58.02 ml/kg/min).

#### 1.B. Medidas en ejercicio submáximo.

1.B.1.-Número de paladas. El número de paladas en la puesta a punto varía de forma muy individualizada, dependiendo del barco y de la condición, tanto física como técnica del individuo :

1.B.2.-Distancia por palada. La distancia por palada en el caso de la K-1 500 m del E.N. era de 2,4 metros/palada en la regata de Bélgica y en Cpto. Mundo aumentó a 2,6 m/palada, mejorando claramente la eficacia pues mantuvo el mismo tiempo de 37,7 sg en 200 metros debido probablemente a la técnica y aumento de fuerza.

1.B.3.-Frecuencia cardíaca. La frecuencia cardíaca en ejercicios submáximos era menor como consecuencia de la adaptación cardíaca al entrenamiento durante todo el año. La frecuencia cardíaca máxima prácticamente no varía en este período.

1.B.4.- Acido láctico. Para P.TESCH,(1992) en lo que el denomina "Criterios para definir la forma" comenta:

El objetivo fijado ante una competición importante es el de subir o mantener el umbral del lactato a la vez que se mejora la capacidad anaeróbica, es decir, realizar la

carrera de 200 m. con mayor velocidad, con un valor mas alto de lactato máximo y evitando simultáneamente un empeoramiento de la eliminación del ácido láctico (desplazamiento hacia la derecha de la curva en la recuperación del Lactato) durante la recuperación.

En las ocasiones en las que se ha fallado en la búsqueda de la forma, todavía es posible elevar el umbral del lactato, pero el ácido láctico máximo baja, la capacidad anaeróbica no ha mejorado y probablemente se ha puesto demasiado énfasis en el entrenamiento aeróbico.

Durante la puesta a punto y competiciones, el "entrenamiento de amortiguación" (de los sistemas tampón), constituye la forma dominante de entrenamiento, junto con intervalos a velocidad umbral e intervalos mas largos a diferentes ritmos justo por debajo o por encima de la velocidad umbral con el fin de mejorar la eliminación del lactato durante condiciones parecidas a la competición. Gracias a este tipo de entrenamiento convencional que produce ácido láctico (p.ej. 6 x 1 min 'a tope") durante un periodo enfocado a ponerse en forma.

Sin un aumento progresivo de la capacidad anaeróbica, aumenta el riesgo de fallar en la búsqueda de ponerse en forma y además, parece mas difícil mantenerla durante un cierto periodo de tiempo.

Como Tesch comenta, la concentración de lactato sanguíneo tras un esfuerzo máximo debe ser alta en este periodo, esto nos indica la activación adecuada de la via glucolítica, así como una eliminación de este lactato rapida del musculo a la sangre.

#### 1.C.- Medidas sanguíneas. Otras medidas.

1.- Relación Hb/Hto. Tanto la Hb como el Hto se mantuvieron altos, y no encontramos correlación en la ultima fase del entrenamiento y la puesta a punto. En parte debido a que los palistas se trataban con Sulfato Ferroso como medida preventiva de posibles anemias.

2.- CPK. Los niveles de CPK en la puesta a punto parece que se normalizan, aunque no hay bibliografía escrita sobre la evolución de este parámetro en la puesta a punto. (Es un parámetro que modifica mucho su concentración en sangre ante el trabajo de alta intensidad, pero la concentración media de la semana previa disminuye con respecto a las anteriores).

#### PreDuisburgo

-CPK.- Media de Varones.  
13/6/94 349,6 (nº=11)

#### Mexico Cpto. Mundo.

-CPK.-Media De Varones :  
01/9/94 193,2 (nº=11)  
12/9/94 124,05 (nº=11)  
15/9/94 291 (nº=11)  
17/9/94 326,6 (nº=5)  
MEDIA 233,7

#### Media de Mujeres :

01/9/94 80,95 (nº=4)  
13/9/94 58,1 (nº=4)  
MEDIA 69,52

3.- Urea. La concentración de Urea sanguínea tambien se normaliza despues de alcanzar cifras de 7-8 mMol/L en periodos preparatorios, en la puesta a punto es alrededor, de 6 mMol/l. Esta respuesta normalizadora se produce como respuesta al proceso anabólico (combinación de una disminución de las cargas de entrenamiento junto con una supercompensación fisiológica) y de recuperación que ocurre en el periodo de puesta a punto. Podemos comentar como proceso inverso (catabólico), las cifras altas de Urea despues del entrenamiento en altura en Bulgaria (entrenamiento con altas cargas de trabajo).

#### - Varones.-

#### Urea Mexico

(2/94) 7,54 (rango 6,77-9,21) referencia

#### Urea PreDuisburgo

(6/94) 6,92 (rango 6,40-7,91) Baja 8,2%

#### Urea Mexico (Cpto.Mundo).

6,15 (rango 5 51-6,93) Baja 18,7%.

#### 4.- F.C. basal/Hoja personal de Control Diario de entrenamiento.

La frecuencia cardíaca basal no sufrió modificaciones (puesto que su aumento parece relacionado con procesos de sobreentrenamiento) lo que no ocurrió en este caso. Respecto a la hoja individual de control de entrenamiento y las sensaciones subjetivas de cansancio de los palistas, comentar que el RPE bajaba significativamente.

#### RPE.-

Mexico (Febrero) Media 14.92 (10.8-17.68)  
Mechelen (Abril) Media 13.04 (10.1-15.14)  
Duisburgo (Junio) Media 13.91 (13.2-14.61)  
Bulgaria (Julio) Media 14.47 (12.9-16.05)  
México (Septi. CTO.Mundo) Media 13.10 (11.5-15.21)

5.- Enzimas hepáticos. La TGO evoluciona teóricamente de forma semejante a la CPK en cuanto existe un proceso catabolico del musculo.

#### 6.-Hormonas.Testosterona.Testosterona/Cortisol.

Los niveles de Testosterona que descienden cuando la carga de trabajo es muy intensa se normalizan en el periodo de puesta a punto. El indice Testosterona/Cortisol tambien aumenta por aumentar los niveles basales de Testosterona y disminuir los de Cortisol plasmático.



#### D.- Musculo esquelético-Sustratos energéticos.

Se desconocen los efectos sobre enzimas oxidativos y glucolíticos en la puesta a punto, salvo el aumento de la Citrato Sintetasa en corredores, Shepley et al.(1992).

Si podemos asegurar una supercompensación a nivel del glucogeno muscular y hepático (gran disminución de volumen, mayor tiempo de recuperación y dieta muy rica en hidratos de carbono).

Sobre los depositos de PC decir que se intentaron repleccionar al máximo con la ingesta de Monohidrato de Creatina como se informa en recientes investigaciones publicadas (Balsom y col.,1993; Balsom y col.1994).

#### E.-Potencia muscular

Mejora de los watos que realizan en pruebas máximas de 2-4 min. Este aumento se cifró en un 9 % de mejora (de 300 watos de media a 318,7 watos de media) para los kayakistas. Estabilizandose en los canoistas, (no existe mejora).

Es posible que la mejora de la habilidad técnica se deba al aumento de la potencia muscular (demostrada por Costill) que junto con la mejora de parámetros de resistencia retardarian la aparición de la fatiga y por lo tanto el rendimiento técnico mejoraria.

### 3.- CONSIDERACIONES PRACTICAS.

Los palistas se acercan a la puesta a punto con gran excitación, puesto que conocen que durante este periodo se descansan y recuperan totalmente esperando el máximo rendimiento. Los entrenadores se aproximan con sensaciones de ansiedad después de muchos meses de preparación para una competición importante.

Puede aparecer la inseguridad:

1.- Sensaciones al palear. Aparecen en esta fase "malas" sensaciones asociadas a la primera parte de la puesta a punto denominadas por los palistas y entrenadores de "agua dura", que precisa ser explicada al palista. Posiblemente ocasionada por la supercompensación de los almacenes musculares de glucogeno, (3 gramos de agua se almacenan por 1 gr de Glucogeno) (Costill 1988); esto aumenta el deposito de agua en la celula muscular que puede ser parcialmente responsable de la sensación de dureza o torpeza durante la primera fase de la puesta a punto. Esta sensación puede conducir a la duda de ambos (entrenador y palista) aportando gran ansiedad al deportista si no se le explica adecuadamente su origen.

Otras posibles explicaciones, (no confirmadas) se relaciona con la mejora de la concentración y coordinación del palista al disminuir el volumen de cargas, sufriendo un periodo de adaptación al nuevo ritmo

mas intenso lo que perjudicaría su habilidad para el deslizamiento de la embarcación a un alto ritmo; se aumenta el reclutamiento de fibras musculares al realizar un trabajo de alta intensidad. En pocos días (3-4 días) el deportista (su S.N.C.) se "adapta" a esa sensación y mejora su deslizamiento siendo capaz de mantener el trabajo a intensidad máxima durante mas tiempo.

2.- Individualización. La puesta a punto como la mayor parte del proceso de entrenamiento es un proceso individualizado. Los palistas deben dar información al entrenador de sus sensaciones para que este aprenda de los palistas de una forma interactiva (palista -entrenador). Existen guias generales de la puesta a punto (bajar volumen/aumentar intensidad) pero cada deportista puede adaptarse mejor si su entrenador está informado de sus sensaciones.

3.- Frecuentemente el calendario de competiciones obliga a que el entrenador se vea obligado a desarrollar minipuestas a punto, es decir, no dispone del tiempo suficiente para realizar un período completo de puesta a punto.

Este es un tema estrictamente del entrenador y dirección técnica. Sin embargo podemos comentar que las "mini" puestas a punto de 5-7 días, pueden usarse para un desahogo mental y físico de un entrenamiento intenso. Puede ser útil para dar confianza en el entrenamiento realizada en la primera parte de la temporada. En otros casos se precisa obtener una experiencia internacional, para lo cual el palista debe obtener un resultado no catastrófico o desmoralizante y una pequeña puesta a punto le mejorarán física y psicológicamente.

En categorías inferiores, donde el trabajo debe ser mas general y menos competitivo se pueden realizar "minipuestas a punto" cada 2-3 meses como motivación y aprendizaje del funcionamiento de su cuerpo.

4.- Estimaciones reales por parte de los palistas de sus propias posibilidades. La mejora en el rendimiento tras la puesta a punto se ha estimado en torno al 2-3% en otros deportes, aunque en este deporte es difícil de evaluar dado el ambiente natural en el que se realiza, y las diferentes variables (viento, corrientes, etc) que inciden en él.

Para concluir, comentar que todos estos aspectos que se han discutido, nos dan información de la puesta a punto y la mejora de los resultados, pero existen muchas sutilezas y componentes de la puesta a punto que aún desconocemos y que está dentro de lo que podríamos llamar el "arte de entrenar" que corresponde al entrenador. Una buena aplicación de este "arte de entrenar", con el apoyo de las recomendaciones científicas puede mejorar los rendimientos de los palistas.

**EFICACIA MECANICA**

**K-4**

Lugar	P. de Lillo	Cpto. México
Fecha	11/8/94	18/9/94
Distancia (m)	400	400
Tiempo (s)	1'08"96	1'07"07
Frec. Palada	125	123
Long. Palada (m/p)	1.78	2.88
Velocidad (m/s)	5.8	5.9

**C-1**

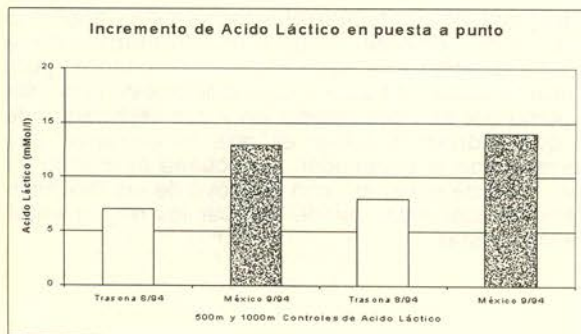
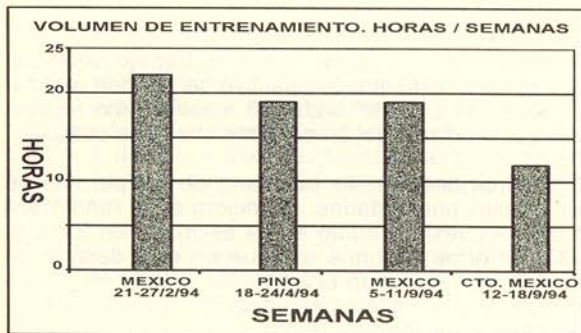
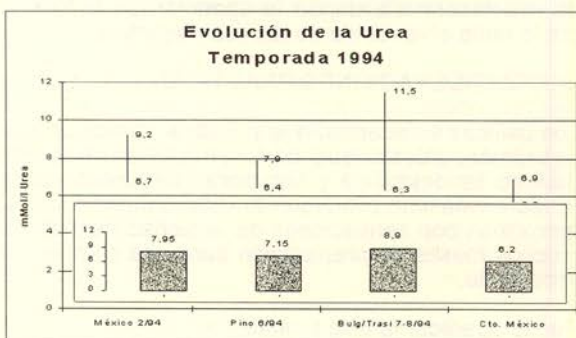
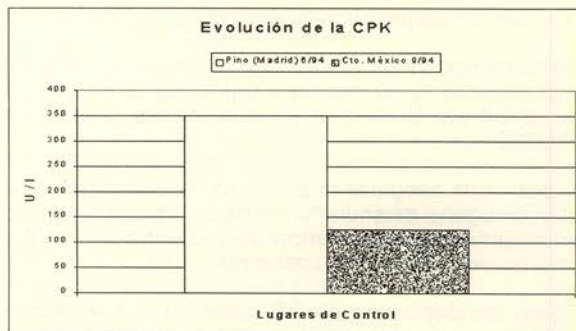
Lugar	Pino (Madrid)	Cpto. México
Fecha	28/5/94	10/9/94
Distancia (m)	300	300
Tiempo (s)	1'07"11	1'09"11
Frec. Palada	58	64
Long. Palada (m/p)	2.78	2.88
Velocidad (m/s)	5.8	5.9

**C-2**

Lugar	Pino (Madrid)	Cpto. México
Fecha	28/5/94	12/8/94
Distancia (m)	200	200
Tiempo (s)	40"81	40"09
Frec. Palada	73	76
Long. Palada (m/p)	4.02	3.93
Velocidad (m/s)	4.9	4.98

**K-1**

Lugar	Pino (Madrid)	Cpto. México
Fecha	29/7/94	14/09/94
Distancia (m)	200	200
Tiempo (s)	37"74	36"98
Frec. Palada	130	124
Long. Palada (m/p)	2.44	2.61
Velocidad (m/s)	5.29	5.4



Próximo capítulo

**ASPECTOS FISIOLÓGICOS DE LA PUESTA A PUNTO EN PIRAGÜISMO**  
(Continuación)

# TERNERA GALLEGA

Provee a la Selección Nacional de Piragüismo



La "Indicación Geográfica Protegida Terneira Gallega" ampara exclusivamente reses nacidas, criadas y sacrificadas en Galicia. Nuestras razas, nuestro clima que propicia excelentes forrajes, y el peculiar manejo de los animales por los labradores gallegos, hacen esta carne única y apreciada en toda Europa. Terneira Gallega, un producto con historia.



**Sólo si ve estas etiquetas  
con la "T" tendrá la seguridad  
de que es Terneira Gallega**

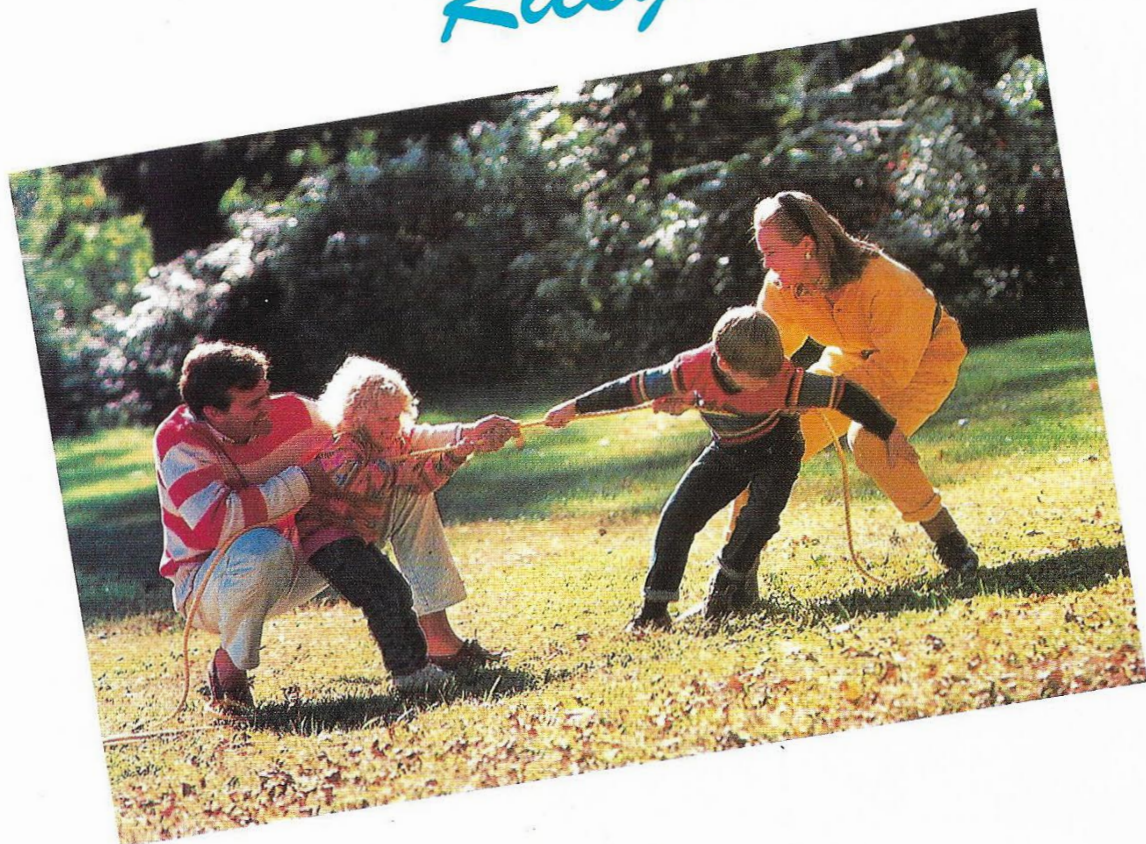


**TERNERA GALLEGA**  
la carne con carné

Tels.: (981) 57 57 86 • 57 48 99 Fax: (981) 57 48 95  
Apartado de Correos 2014  
15680 Santiago de Compostela • España  
Correo Electrónico: [consejo@terneiragallega.com](mailto:consejo@terneiragallega.com)  
WEB: <http://www.terneiragallega.com>

# INDIVIDUAL

## Riesgo



*Los esfuerzos que cada día aplicamos a  
solucionar nuestras necesidades familiares  
tienen una SEGURA RESPUESTA.*

*INDIVIDUAL RIESGO, una fórmula flexible,  
de amplias coberturas, razonable coste y  
además con beneficios fiscales.*

