

AGUAS VIVAS



edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**La fiesta del Sella
ROMPE MOLDES**

**Resultado histórico en Canadá
LAS MUJERES BRONCEADAS**

**Los junior en K-4
DOS DE PLATA EN EL MUNDIAL**

Nº 153

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

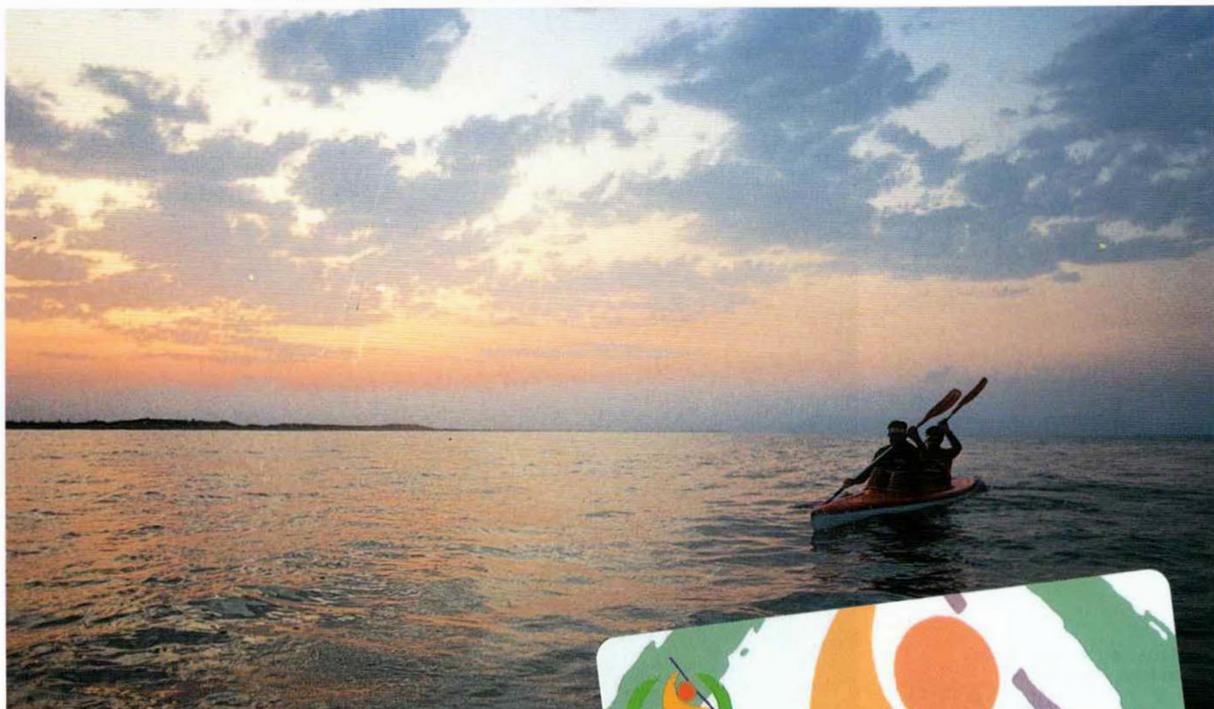


Foto: JEP COLOME

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



Con fundamento.

Venían de proclamarse campeonas de Europa y en estos mundiales tenían comprometido un puesto en el podium. Beatriz e Izaskun no defraudaron y consiguieron la medalla de bronce en K-2.

Para ellas era la segunda medalla de una jornada en la que España se acreditaba como uno de los mejores conjuntos del mundo femenino, habían iniciado el campeonato con un importantísimo tercer puesto en K-4 acompañadas de Belén Sánchez y Ana Penas.

En el Campeonato del Mundo Junior también hubo medallas, esta vez fueron los chicos los que en K-4 y sobre las dos distancias se proclamaron subcampeones con todos los honores.

LLEGAN LAS MEDALLAS



Manuel Muñoz, Daniel Feijoo, Alberto Rodríguez y Aique González fueron los artífices de las dos medallas de plata conseguidas en el mundial junior. La foto es de Juan Carlos Vinuesa. Ana, Izaskun, Beatriz y Belén forman parte de la élite mundial. Son una leyenda viva. La foto es de Jesús R. Inclán





En K-2 y K-4, el equipo femenino subió al podium



Las medallas son lo que cuenta, pero para afianzar el futuro no conviene olvidar que sobre doscientos metros en el Campeonato del Mundo de Dartmouth Beatriz e Izaskun alcanzaban un cuarto puesto en K-2 y Belen Sánchez en K-1, mil metros también se quedaba al borde del podium. Ambas tenían el valor de una

medalla, que posiblemente con la ilusión del bronce, terminen por eclipsarse. Entre los hombres solo dos resultados hablan de su condición, Jovino y Miguel fueron cuartos en K-2 en la distancia de los 200 ms y el K-1 de Agustín Calderón que sigue fiel a la confianza en él depositada, fue sexto en 1.000 ms.



Dos medallas de bronce en los Mundiales de Canadá

Belen Sánchez, cuarta en K-1 y Beatriz con Izaskun a once centésimas de otra medalla

UN lugar entre LAS MEJORES

El lago Banook resultaba un escenario típicamente canadiense, con climatología variada pero realmente sugestivo para un Campeonato del Mundo que ha batido el récord de participación de toda su historia. Cuarenta y cinco países disputaron esta XXVIII edición que coloca a España en novena posición dentro del contexto total en el que destaca la aportación de nuestras damas, ellas solas suman el 60% del valor total del equipo.

En esta alocada carrera por ser el mejor Hungría se afianza y empieza a distanciarse seriamente de otra gran potencia: Alemania.

Las finales de 1.000 metros sólo contemplaban la participación de dos españoles, los dos de un gran nivel, **Belén**



Beatriz e Izaskun al finalizar su regata sobre 500 metros. Acababan de conseguir otra medalla de bronce. La foto es de Jesús R. Inclán

Sánchez que alcanzaba un extraordinario cuarto puesto, presagio del tarro de las esencias que nuestras chicas pensaban destapar en este mundial, y **Agustín Calderón** que en solitario volvió a confirmar su calidad como ya demostrara en los

Juegos Olímpico de Atlanta. El sexto puesto le confirma en la élite mundial, donde puede aspirar a todo. El resto de la jornada resultó bastante triste para las expectativas españolas, sus representantes fueron cayendo en las duras semifinales de este campeonato.

Sobre 500 m. se iniciaba la competición con el K-4 femenino que vio auparse a nuestras damas hasta la tercera posición. **Beatriz, Belén, Ana e Izaskun** veían recompensado su esfuerzo con este extraordinario resultado, y sólo dos horas después **Beatriz Manchón e Izaskun Aramburu** repetían puesto y se colgaban del cuello una segunda medalla, esta vez no sin un gran susto, sólo 26 centésimas las separaron de las polacas. Y entre una y otra prueba **Crespo** disputa-

Jovino y Miguel en K-2, a punto de incorporarse al podium

ba su final de C-1 donde se colocaba en 8ª posición lejos de los grandes monstruos que dominan esta difícil modalidad, el mismo puesto que **Alfredo Bea** y **Oleg Shelestenko** conseguirían en C-2, modalidad en la que han aparecido nuevos equipos que vienen a complicar más aún el acceso a la medalla.

La distancia de 200 m origina trepidantes finales, había serias expectativas de medalla entre las chicas, pero en poco más de 30 segundos



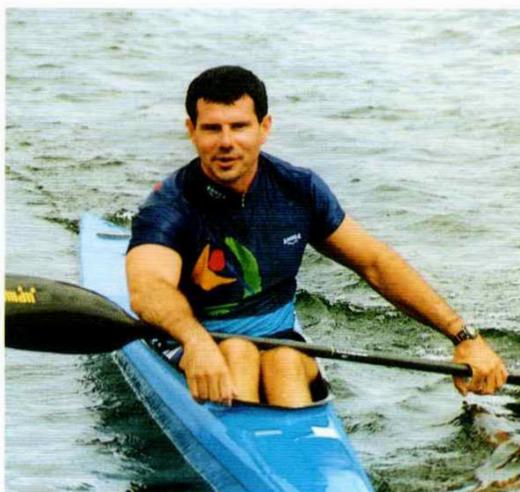
de lo apretado de esta competición. Apunta buenos modos este recién estrenado K-2 que en la distancia olímpica de 500 m. alcanzaba el sexto puesto. Y cuartas también fueron **Beatriz** e **Izaskun** que vieron de esta manera esfumadas las ilusiones que todos teníamos porque subieran por tercera vez al podium. Solo por un suspiro, las rusas les birlaron la medalla de bronce.

Terminaba el campeonato con un



el más mínimo inconveniente da al traste con toda opción, y así nuestro flamante K-4 se vio relegado al sexto puesto que en absoluto enturbia su buena actuación en estos campeonatos.

Crespo volvía a colocarse octavo en C-1 sobre esta distancia y **Miguel García** con **Jovino** a punto estuvieron de agarrar una medalla en K-2. Un suspiro fue esta final, seis embarcaciones llegaban a la línea de meta en el mismo segundo; lo que da una idea

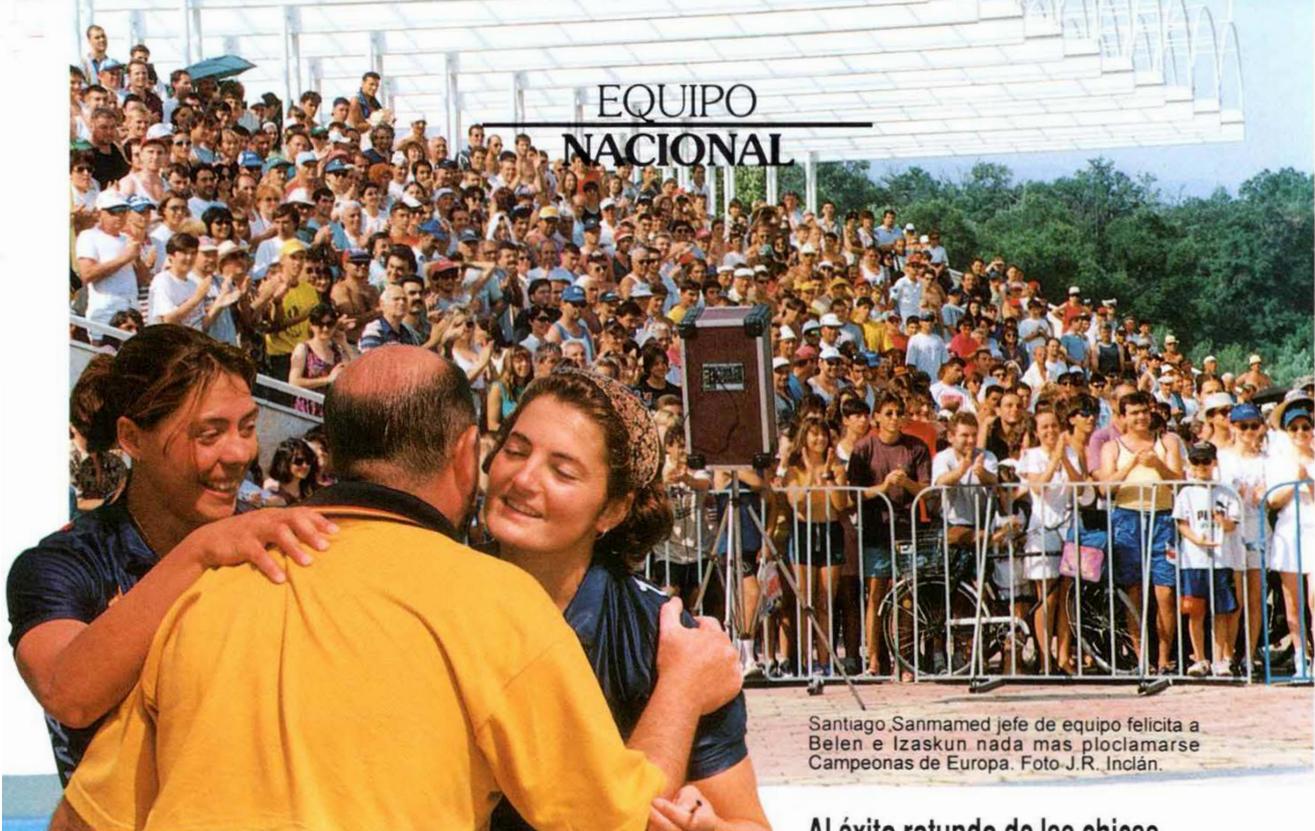


Crespo alcanzó dos finales en este mundial. La foto es de R. F. Alcalde Calderón defendió el K-1 español y fue sexto sobre 1.000 metros. La foto es de Jesús R. Inclán

sexto puesto para el K-4 que formaban **Goyo**, **Merchán**, **Miguel** y **Jovino**, una prueba de vértigo que hizo disfrutar al público y que en poco tiempo ha evidenciado que la velocidad en su más puro estado ofrece una competición que cala en nuestro deporte.

Jesús Cobos con su equipo avanza más deprisa de lo que él mismo se ha planteado de cara a un ciclo que acaba en Sydney y que si la suerte se alía con ellos verá cumplidas sus ilusiones.

EQUIPO NACIONAL



Santiago Sanmamed jefe de equipo felicita a Belen e Izaskun nada mas proclamarse Campeonas de Europa. Foto J.R. Inclán.

EUROPA a sus PIES

A la medalla de oro en K-2 de Izaskun y Beatriz, se añaden, una de plata y otra de bronce que consiguieron en K-4 paleando con Belen y Ana.

Las campeonas de Europa conseguirían todavía otra medalla de plata en la prueba de 200 ms.



El león, la simpática mascota de estos Campeonatos de Europa.

Al éxito rotundo de las chicas podemos añadir el cuarto puesto que Bea y Oleg consiguieron en C-2 500 m. y el que alcanzó Miguel García en K-1 sobre los 200 m. Por países España conseguía el séptimo puesto en una competición de Europa a la que asiste prácticamente todo el mundo.

El equipo no llegaba a este Campeonato de Europa en su mejor momento, apenas una semana antes habían disputado los Juegos del Mediterráneo y habían tenido que pasar por el trámite del Master, pero no parecen que nada de esto fuera inconveniente para que las chicas, sobre todo las chicas, derrocharan todo el coraje del mundo que hace falta para sacar una medalla de oro, dos de plata y una de bronce.

Izaskun, Beatriz, Belén y Ana rompieron los cálculos de su entrenador y dejaron al mundo de la piragua boquiabierto con su genio.



Beatriz Manchón e Izaskun Aramburu en un simpático gesto desde un podium donde todos son alegrías.
La foto es de R. F. Alcalde

Alexander parece que alberga más dudas, aunque **Agustín Calderón** sea un valor en K-1 y se acabe de descubrir un K-2 que puede ser el valor más seguro de cara a un podium en los próximos Juegos Olímpicos.

En canoa la situación es más difícil, ojalá que la incorporación de **Ivan Klementiev** como técnico de este colectivo termine de cuajar y sea el revulsivo que necesitamos.

J.R. Inclán.



ALGO INCREIBLE

¡ A MI MADRE VAIS !

Y no era para menos, nada más terminar el K-2, 500 ms. de las chicas, la pantalla gigante del lago Banook dio cuartas a las españolas. **Beatriz e Izaskun** no lo dudaron ni un segundo y telefonearon a su madre para que se hiciera justicia. La llamada hizo su efecto y en pocos minutos todo volvió a la normalidad.

La medalla de bronce fue para ellas. La foto es de R.F. Alcalde.



Un técnico de Moda
Jesús Cobos

Sus resultados acreditan la capacidad de este increíble personaje que viene entrenando al equipo femenino desde hace cinco años y que ya alcanza resultados históricos. Tanto que casi

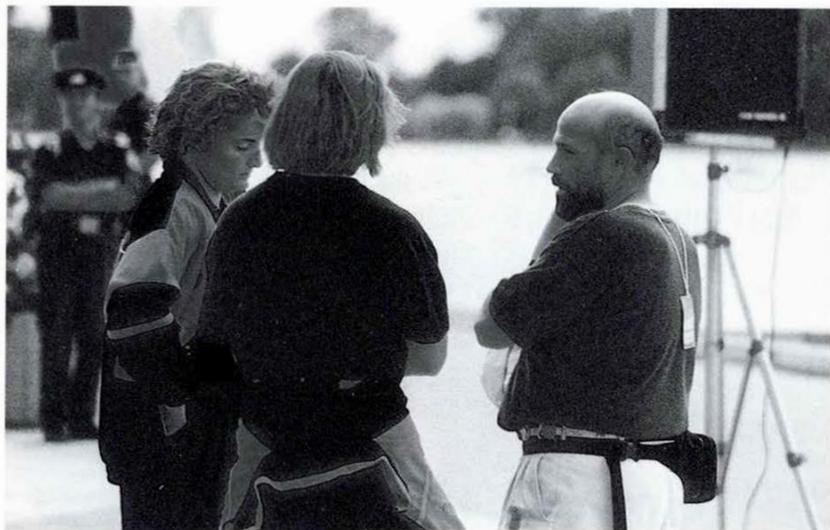
se han olvidado las cinco medallas que, entrenando al equipo nacional junior, consiguió en el Mundial de Racice en el año 93 o su propia medalla de plata, como palista en los Europeos del año 77

Las chicas pusieron
MUCHA RAZA
en el mundial de
CANADA

Jesús Cobos no para de trabajar, una regata se prepara mucho tiempo antes pero nada más acabar ya está sacando conclusiones. En el último Campeonato de Europa con la medalla de plata aún caliente, detalló a sus cuatro palistas los pormenores de su regata. La foto es de Jesús R. Inclán.



Se ha demostrado que el trabajo que se ha realizado es el adecuado y estamos en el buen camino



A uno se le abren las carnes en canal al escuchar a un ser humano, que con toda sinceridad confiesa, haber llorado. No fueron unas lágrimas normales y corrientes ni se trata tampoco de un ser humano y corriente. Ya es mayor de edad, padre de familia y se llama **Jesús Cobos**, seleccionador nacional femenino y artífice del progreso de la mujer en este deporte.

- Reconozco que lloré al ver al equipo español femenino subir al podio. Fue, ante todo, muy emotivo. Se refiere al momento en que **Belén Sánchez, Izaskun Aramburu, Beatriz Manchón y Ana Penas** recogieron la medalla de bronce que lograron en el reciente Mundial de Canadá, tanto en K-2, como en K-4. Dos medallas de bronce; dos éxitos sin antecedentes para el piragüismo femenino español.

En esos instantes, uno se acuerda de todo lo que ha dejado detrás.
- Son muchas horas dedicadas al deporte, aunque, eso sí, se trata del deporte que prefieres. En

estos niveles, dejas a tu familia un poco arrinconada. Ese tipo de sacrificios se compensan luego con esos momentos tan emocionantes, que, al final, no puedes ni llegar a describir.

La historia de **Jesús Cobos** es la de un hombre vinculado desde hace mucho tiempo al piragüismo y que, en un momento determinado de su vida apuesta muy fuerte como profesión, aunque lo que prevalece e impera en su espíritu es una gran vocación por enseñar lo que aprende cada día, pues **- un técnico deportivo no debe pararse en todo lo que sabe. Hay que bucear e investigar en cada momento, porque enseguida te puedes quedar anticuado.**

Dicen que detrás de un campeón deportivo siempre hay un gran técnico. En su caso falla este aforismo, porque él como entrenador no está detrás de un solo campeón sino detrás de cuatro campeonas. Las niñas españolas explotaron hace unas semanas en el Campeonato de Europa, donde consiguieron una medalla de oro, dos de plata y una de bronce. No fue un mero espejismo, pues a las pocas fechas lograron dos medallas de bronce en el Mundial de Canadá.



Le recuerdo a **Jesús** que hace un año aproximadamente en **AGUAS VIVAS** dijo que **- en el próximo Campeonato del Mundo deben llegar ya las medallas, antes que en los Juegos de Sidney.** Bien sabía lo que decía. **Este por ser postolímpico no podíamos saber cómo iba a salir, pero se ha demostrado que el trabajo que se ha realizado es el adecuado y que estamos en el buen camino.**

Lo importante para el seleccionador nacional es que **- nos hemos metido en el grupito de cabeza. Ya somos un rival a temer y, por supuesto, a controlar y vigilar. A partir de ahora, nos van a mirar con lupa cada actuación y nos van a estudiar a fondo.**

Sin embargo, de este grupo cabecero excluye a Alemania. **- Sin lugar a dudas, es la primera potencia. Es el mejor país, con alguna diferencia sobre los demás. Pero insisto en que España está ahí, luchando por las medallas. Nos ha costado**

AGUAS VIVAS

EDITORIAL

Sobredosis

Cuando todavía no se acallan los aplausos de una temporada que aún colea, ya tenemos convocada la siguiente, trepidante este ritmo que posiblemente no nos deje saborear del todo las mieles y, lo que es más peligroso, ni reflexionar sobre lo acontecido.

Tenemos al piragüismo inmerso en la vorágine de la vida misma, al ritmo que marca una sociedad que tildan de alocada.

Los últimos internacionales acaban de regresar de su Campeonato del Mundo de Slalom en Brasil, cuando el equipo nacional de aguas tranquilas ya está convocado en Sevilla para iniciar una temporada que les llevará a un Campeonato del Mundo en Hungría, allá por principios de septiembre. Del 98, por supuesto.

Y en casa el ritmo es parecido, aún de regatas por el calendario nacional, ya está convocada la configuración del siguiente que pocos pueden atender, no en balde las ocupaciones del año duran y los últimos acontecimientos aún tienen ocupados a la mayoría de los clubes.

Hay piragüismo, sin duda, otra cosa es que pueda atenderse al ritmo que crece, sin vernos afectados por tamaña desmesura.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Julio - Agosto 1997 - Nº 153
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: J. R. Inclán
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

Hay que exigir en los entrenamientos, luego no, en la vida normal hay que ser humano y conocer bien a tus deportistas.



mucho llegar a esa posición y, desde ahora, va a ser más difícil cada vez.

Admite que no es lo mismo entrenar a mujeres que a hombres. - **De este tema hablamos mucho todos los entrenadores en las grandes competiciones y es verdad que resulta más complicado dirigir un equipo femenino. Es distinto y todos los planteamientos hay que cambiarlos.**

Se le presentó la oportunidad de dirigir a la selección nacional femenina después de Barcelona-92 y no lo dudó. - **Los objetivos los hemos ido cumpliendo hasta el momento, aunque repito que al estar ya entre los mejores, ya no resulta tan fácil progresar y subir más peldaños.**

A la hora de confesar, reconoce que para ser un buen técnico y lograr buenos resultados - **hay que tener mala leche en muchos momentos; ante todo, para exigir en los entrenamientos. En la vida normal, luego, no. Hay que ser humano y conocer bien a los deportistas que llevas.**

Ya está embarcado en su próximo reto. - **Los Juegos Olímpicos de Sidney son la próxima meta a**

cubrir. Estoy convencido de que si seguimos por este camino, la medalla tendrá que caer.

No oculta que también el **banquillo** desgasta en el piragüismo. - **Resulta estresante. Desgasta mucho. Hay que pensar que nos pasamos prácticamente concentrados todo el año. Trabajamos siempre al límite de las fuerzas de cada uno y yo me veo obligado a exigir ese tipo de esfuerzo cotidiano.**

El rostro se le ilumina cuando dice que - **las chicas pusieron mucha raza en este último Mundial. Había que verlas luchando por lo que tanto tiempo llevan trabajando duramente.**

Su futuro inmediato está puesto en el horizonte de Sidney-2.000. - **No sé lo que haré luego. Ya habrá momento para pensar en ello. Respecto a ellas, estoy convencido de que en los Juegos de Atenas pueden tocar su techo, mientras tanto tienen condiciones para seguir progresando.**

Lucha, constancia, seriedad y disciplina son los secretos a voces que derrochan **sus niñas** en las grandes competiciones. - **Ya van cogiendo experiencia, que es muy importante a la hora de competir a gran nivel.**

Su cara se ensombrece un poco cuando manifiesta que - **desgraciadamente, por ahora, no hay relevo. Habrá que trabajar mucho en este aspecto. Falta el trabajo del club.**

Y para acabar, un ruego que desea ardientemente que se haga realidad. - **Necesitamos más medios. Alemania, en ese sentido, juega con ventaja sobre los demás.**

Pues nada más: Enhorabuena, **Jesús Cobos.**

Alberto Salinas

Jesús Cobos conoce su oficio, como entrenador no da tregua, pero lleva en el corazón a su equipo. La foto es de Alcalde



URKAN KAYAK
TODO PARA EL PIRAGÜISTA

PRISON **ESKIMO**

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

SOLICITA CATALOGO
<http://www.cin.es/urkan-kayak>
e-mail: urkan-kayak@cin.es

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

© Jonas Nöcker



En K-4 los juveniles cerraron una gran temporada

El equipo junior ha defendido durante toda la temporada su prestigio con gran acierto por Europa, y ha culminado en los Campeonatos del Mundo celebrados en Lahti con dos medallas que resulta poca recompensa para las expectativas por las que se ha trabajado.

TODO POR La PLATA



Dos medallas en el mundial avalan su nivel

NOVEDAD



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.

Este libro 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.

Unidades	Artículo	Ptas.
	INICIACION AL PIRAGÜISMO	1.500
		Gastos de envío 350
		Total

Nombre o razón social

Domicilio nº piso

C.P. Población

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

El pago se realizará de la siguiente forma

Contra reembolso

Tarjeta de crédito: VISA MASTERCARD AMERICAN EXPRESS

Nº tarjeta:

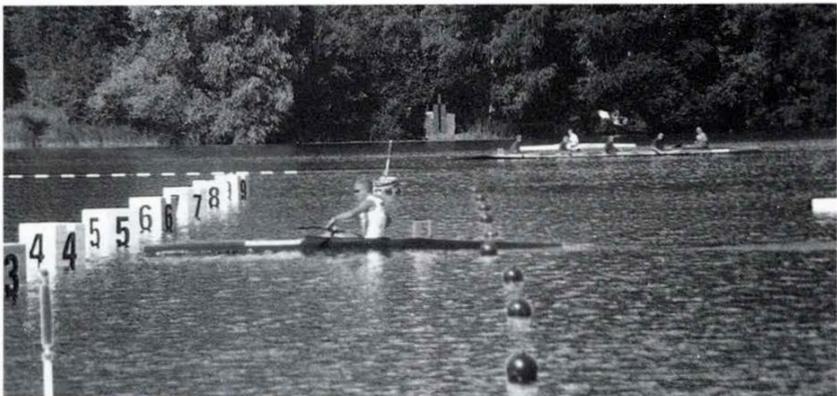
Fecha de caducidad:

Firma

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

Sería bueno que alguien más vinculado a la dirección del equipo junior explicara unos resultados difíciles de digerir, pero no debe ser fácil, ya que ni siquiera los más proclives a tirar de pluma se han explicado en esta ocasión.

Juan Carlos Vinuesa viene trabajando durante toda la temporada con un grupo de damas que, a la hora de la verdad, no aparecen en los resultados finales de un Campeonato del Mundo en el que se tenían depositadas grandes



Finlandia celebró la VII Edición de unos Campeonatos del Mundo que en categoría Junior superó anteriores ediciones. En la fotografía de la izquierda Rafael Menéndez en C-1. Las fotos son de Vinuesa.

más el octavo puesto que en C-1 ha conseguido **Rafael Menéndez** sobre la distancia de 1.000m. y aquí los técnicos tendrán sus motivos.

en anteriores mundiales en la categoría y, en principio, se supone que ha dirigido a lo mejor de nuestro piragüismo femenino.

También se ha competido en C-4, **Fernando Rodríguez, Jaime Narvaez, Felipe Romero y Miguel Arroyo** compusieron una embarcación que sigue teniendo un futuro incierto, ya que a duras penas se cubre una final, y aquí alcanzaron un discretísimo séptimo puesto sobre 1.000m. siendo octavos en 500 m.

esperanzas. Nadie ignora a estas alturas la dureza de un Campeonato del Mundo, pero la concentración de este equipo durante tanto tiempo merecía unos resultados más vistosos, no en balde han contado con la dirección de un técnico que conoce el camino del podium

Tampoco en canoa los resultados les han acompañados, bien es cierto que en esta modalidad parece que se flojea y que la cantera no cuenta con grandes perspectivas de futuro, en cualquier caso, encontramos a **Fernando Rodríguez** y **Jaime Narvaez** que componen un C-2 que llegó a ser quinto sobre 500 m. un puesto nada despreciable en esta modalidad y menos en un Campeonato del mundo, sin embargo se ha valorado muchísimo

El grupo de kayakistas estuvo concentrado todo el año en el Centro de Perfeccionamiento de Galicia con **Daniel Brage**, venían arrastrando una gran temporada y había unos valores que viajaron a



Lahti tiene una tradición deportiva que ha posibilitado la celebración de unos campeonatos realmente atractivos. Fernando, Jaime, Felipe y Miguel formaron un C-4 de discreta actuación en las finales. Las fotos son de Vinuesa.

Finlandia con serias posibilidades de alcanzar el podium, **Carlos Pérez** y **Fiz Fernández** se habían convertido en los hombres fuertes de este equipo que no cubrieron las expectativas en ellos depositadas por cuestiones que nadie alcanza a entender.

Sobre 1.000 metros **Carlos Pérez** fue noveno en la final y octavo con **Fiz** en K-2. Y sobre 500 metros sólo **Fiz Fernández** consiguió mejorar el resultado y lo hizo en K-1 donde se colocó en quinta posición.

Así las cosas toda la brillantez del equipo recaía en el K-4 de **Manuel, Daniel, Alberto** y **Aique**, estos en las dos distancias consiguieron proclamarse subcampeones del mundo, se colgaron del pecho dos valiosísimas medallas y redimieron al resto del equipo.

En 1.000 ms ganaron los húngaros con toda comodidad y en 500 ms. demostraron que tenían coraje suficiente para haber sido medalla de oro, los alemanes que en esta ocasión se alzaron con el triunfo sólo pudieron sacarles 5 centésimas.



Quedan ahora dos años por delante para elaborar un nuevo equipo que participe en los próximos campeonatos mundiales, aquí solo alguno podrá repetir la experiencia, el resto tendrá que enfrentarse con la dura realidad de los seniors cuando aún no han acabado de comprender qué les ha pasado siendo junior.

La ciudad finlandesa despidió a los participantes sin alardes, como había resuelto el campeonato, técnicamente brillante pero flojo en servicios al personal, según relata **Santiago Sanmamed** que cargó con la responsabilidad de la jefatura de este equipo

Participaron 47 países, de los que once subieron al podium, España y Argentina fueron los únicos que lo consiguieron fuera del bloque clásico que configuran los fuertes de la piragua.

J.R. Inclán

Programa 2.000

Una ODISEA en el ESPACIO del Mar Menor

Con estas líneas y desde mi modesta opinión trato de hacer balance sobre la celebración del llamado **Programa 2000** (creo que una mejor denominación sería **Campeonato de España**, aunque no perdiera la actual filosofía), celebrado en los Alcázares (Murcia) del 30 de junio al 4 de julio.

He dejado pasar unos días desde este evento, para desde una mayor objetividad poder analizar todos los puntos negativos y positivos.

La competición fue organizada por la Federación de Murcia (ellos solos lo hubieran hecho mejor) bajo la **sabia dirección del Sr. Segúin**, no me explico como tantos años de experiencia en la Alta Competición y Dirección, dan para tan poco bagaje.

Pasamar Benitez, como aficionado, ha vivido la última edición de este programa con auténtica ilusión, la cita y el lugar invitaba a ello, los objetivos pretendidos también, pero el resultado a veces no es el apetecido, en su afán por colaborar analiza problemas y busca soluciones, al tiempo que aplaude aciertos, que de todo hubo.

Empecemos por decir que estaban representadas la mayoría de las Autonomías, y que daba gusto ver la gran ilusión en los rostros de los deportistas que allí se dieron cita. Para no extenderme mucho en mis apreciaciones, empezaré por enumerar los aspectos positivos (que también los hubo).

Lugar: extraordinario. Ambiente: Excelente. Es muy importante la convivencia entre deportistas y técnicos. Nivel deportivo. Muy importante. Comportamiento: Bueno, pero se podría mejorar si hubiera

más actividades complementarias. Pruebas médicas: Dos grandes profesionales dieron el callo durante cuatro días, haciendo variar pruebas para determinar el potencial de los deportistas (tan sólo un pero, creo que se debieron hacer estas pruebas una vez terminadas las competiciones).

Ahora pasaremos a ver los aspectos negativos, aunque en mis apreciaciones, dentro de lo posible, intentaré dar algunas soluciones.

La prueba de natación se cronometró por una sola persona. Al ser una prueba muy corta se produjeron diversos errores, que bien se pudieron evitar si se hubiera contado con los delegados de los equipos allí asistentes, que en su gran mayoría estaban dispuestos a colaborar como cronometradores.

La prueba de piragüismo fue una odisea hasta el punto que una de las clasificaciones hubo que hacerla a la vista de un video (que gracias a Dios alguien grabó).

En la prueba de 200 metros contra reloj, en vez de sincronizar dos cronómetros y dar salidas cada minuto, el Juez de Llegada (**Sr. Seguin**) accionaba su cronómetro a 200 metros y sin megafonía (buen oído).

Para las pruebas de gimnasio se deberían estudiar su desarrollo, pues están sujetas a una gran subjetividad. Las personas que ejercían de jueces, aunque con gran voluntad, creo que les debe resultar, a veces, muy difícil el tomar la decisión de contar o no la ejecución de un ejercicio.

En la carrera de atletismo se podrían haber llevado los listados de participantes y así hubiera sido más fácil el control de los corredores y vueltas ejecutadas.

Para terminar con lo deportivo, decir que transcurrieron bastantes horas entre la terminación de la última prueba (nueve de la noche del día 3) y la celebración de la comida de clausura, en donde en teoría, debíamos tener las clasificaciones finales, pues esto no fue así y se entregaron los premios, algunos de forma errónea (quiero pensar que sin mala intención), produciendo de esta forma la natural decepción de algunos deportistas. Creo que se debieron entregar las clasificaciones con antelación para poder presentar reclamaciones antes de consumir una **Entrega de Premios**.

No quiero despedir esta líneas sin hacer mención a la comida de clausura, pues fue una auténtica sorpresa por mi parte. Cuando después de cuatro días disfrutando de esa bonita competición y aceptando de muy buen grado el trato allí recibido por todos los empleados del

complejo y miembros de la Federación (con **Manolo Díaz** a la cabeza), así como las comidas que allí se nos facilitó, observamos con estupor como las Autoridades que asistieron a la entrega de trofeos se les preparó una mesa con alimentos bien distintos a los que, deportistas y técnicos, habíamos recibido. Creo que fue un error enorme, pues muchos de los que allí estábamos hubiéramos podido comer con mayor calidad durante esos días, con nuestro dinero y no lo hicimos.

Muchas gracias por publicar estas líneas y creo no equivocarme al decir que expreso el sentir de la gran mayoría de los asistentes a este Campeonato.

Un cordial saludo,

José M^a Pasamar Benitez



BIDASOA
Canoe - Kayaks

FABRICACION PROPIA
Material de piragüismo

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

Copa del Mundo, en Belgica

Con piragüistas así da gusto. La expedición española formada por Mara Santos, Medrano, Villalobos, Dobarro, Maquieres, Cabezas y Julio Martínez, madrugó, para realizar un total reconocimiento del río Meuse, donde al día siguiente se iba a desarrollar la Copa del Mundo de Marathon.

La organización nos puso a disposición una muchacha española, conocedora del lugar, a modo de guía y contratamos una furgoneta que sumada a la de la S.C. y D. de Ribadesella (bautizada como la salchicha) que había transportado las piraguas, nos hacía más cómodo y eficaz el recorrido.

Ese día previo a la competición, fue cuando los que acompañábamos a la expedición, Santos Vinuesa, M. Angel Pérez y yo mismo, nos dimos cuenta, que el equipo estaba compuesto de verdaderos **profesionales** ya que fueron meticulosos (rozando lo maniático) en cuanto al estudio de las corrientes fluviales y también para escoger el mejor desembarco y subida en los porteos, realizando estos una y otra vez en un ensayo-simulación que al día siguiente se revelaría esencial.

Llegó el día de la competición y la revisión de la piraguas fue exhaustiva. Lo material no podía faltar, de lo humano ya se encargarían ellos.

La salida se daba en dos lugares distintos según las categorías, pero a la misma hora, lo que obligó a dividir la expedición en dos. Una vez más tenemos que agradecer a nuestra guía el hecho de que ese día pusiera además de su buen hacer y entusiasmo, su vehículo particular, convirtiéndose en una Fan de la Selección Nacional.

La salida de los K-2 senior masculino que debían recorrer 37 km. Con

El equipo español bordó una actuación

DE LIBRO

con victoria de Villalobos y Medrano que dieron toda una lección teórico práctica

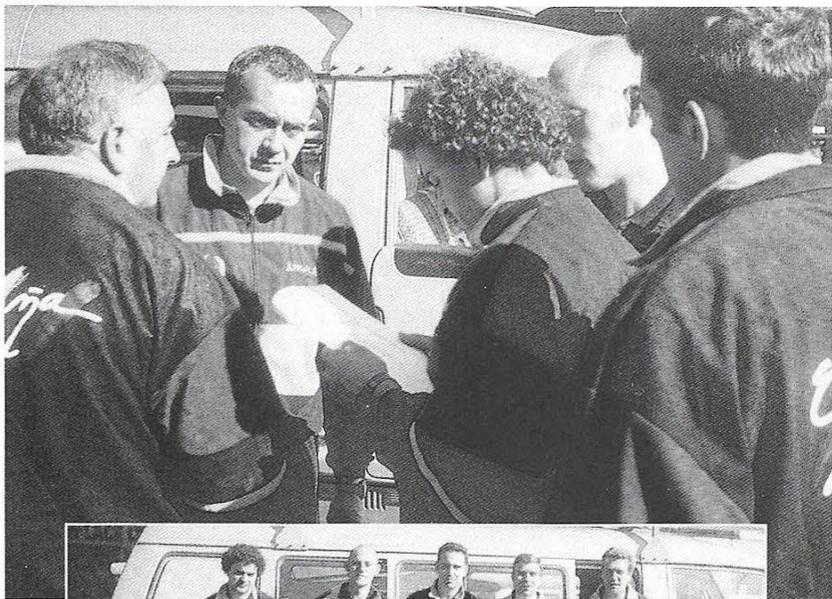


cuatro porteos, fue de auténtica carrera de velocidad y algo más conservadoras las del resto de las categorías. Por el km. 6 pasaron en primer lugar **Villalobos y Medrano**. No les fue bien en el primer porteo, ni a ellos ni a la K-2 portuguesa,

Villalobos y Medrano encabezan la prueba al paso por la localidad francesa de Givet. La llegada a Dinant sería apoteósica. La foto es de Carlos Tejo.

pues se dejaron pasar justo cuando llegaban y el apelonamiento formado hizo que perdieran muchos metros temiendo incluso el que pudieran conectar con el grupo de cabeza. No solamente lo lograron sino que en el segundo porteo, cuando llevaban 16 km. Llegaron los primeros. Era ese el que presentaba mayor dificultad para apearse y el que mejor habían reconocido el día anterior, con lo cual, los palentinos pusieron en marcha su estudiada estrategia y se fueron sin remisión de un grupo que, increíblemente debía pensar ¿dónde van ese par de locos, en solitario, si faltan 21 km...? Y pasó como en la conocida canción, **y te vas,... y te vas,... y te vas,... y ya te has ido**. De esa forma las distancias fueron aumentando con respecto al grupo perseguidor, que iba perdiendo unidades y acumulando retrasos. Los últimos 5 km. fueron un paseo triunfal y controlado. El medio minuto que sacaron a los segundos y terceros clasificados, los ingleses **Scott Hynds** y **James Ross** y los portugueses **José Silva** y **Joao Gomes** es solo un espejismo de lo que sucedió sobre el río Meuse. **Villalobos** y **Medrano** ya habían dado su magistral lección durante el recorrido.

En K-1, **Francisco Cabezas** estuvo 32 km. en el grupo de los mejores, pero la presencia de tres holandeses en un grupo de ocho piraguas destacadas, haciendo una magnífica labor de equipo, frustró las esperanzas de medalla para el español, ya que controlaron la carrera no dejando escapar a nadie. Si alguien lo intentó, ese fue **Cabezas**. Al final pagaría la osadía y el triunfo se lo llevó un conservador británico llamado **Tim Brabants** que se subió a las barbas de los holandeses. De todas formas, **Francisco Cabezas** que llegó séptimo, dejó demostrado que puede subir al podium en cualquier momento. El santanderino **Julio Martínez** quedó en esta carrera descolgado nada más comenzar, por una maniobra errónea a la entrada de una ciaboga situada a dos km. de la salida y se hartó de hacer la goma en solitario, entre el grupo de cabeza y el perseguidor. Entró en la novena posición y para ser su primera competición con la camiseta nacional, y a fe que la sudó, podríamos aplicar aquello de **Prueba superada**.



Mala suerte tuvo **Mara Santos**, a la que veíamos con una medalla colgada al cuello (podía haber sido de cualquier metal) hasta que volcó al subirse a unos de los altísimos pantalanes de los porteos, perdiendo ahí toda posibilidad de victoria. A **Mara** la vimos más fuerte que nunca y ni la holandesa ni la británica ni la polaca que ocuparían las tres primeras plazas, se habían atrevido a atacarla hasta que sufrió el mencionado percance. De todas formas **Mara Santos**, que se clasificó en cuarta posición es en la actualidad un **seguro de vida**.

A los canoistas gallegos **Dobarro** y **Maquieres** les habría gustado una participación más numerosa y haber podido medir sus fuerzas con mucha más gente. La plata les supo bien, pero si por atrás les hubieran azuzado con más fuerza, entonces les habría sabido todavía mejor. Yo pienso que en este tipo de competición de nivel mundial, se debería obligar a las selecciones

Miguel Angel Pérez con el equipo siempre junto a la incondicional salchicha riosellana que transportó las piraguas. Las fotos son de Carlos Tejo.

nacionales a que inscribieran sus equipos con, al menos, una mínima representación de canoas y damas.

En resumen, fue esta Copa del Mundo, una competición con color español, con un grupo humano de deportistas que deberían aumentar en número para pasar a ser casi temido por las potencias marathonianas de siempre.

Para terminar, tengo que decir que la organización fue muy buena y de un trato más que correcto. Yo diría que familiar, y eso antes de la competición. Después de la victoria de **Medrano** y **Villalobos**, ya ni lo cuento. Así da gusto.

Carlos Tejo

Descenso Internacional del Sella

¡AUTENTICO!



PIRAGÜISMO para el gran PUBLICO

La anual cita entre Arriondas y Ribadesella supera una vez más su propia participación y el número de espectadores que año tras año acude a esta gran fiesta de las piraguas que proclama a sus vencedores y acoge

a cuantos venidos de cualquier rincón del mundo quieran competir, disfrutar simplemente de un descenso en piragua o aplaudir a los intrépidos palistas brindando por sus resultados sea cual fuere.

Mil doscientos sesenta y nueve inscritos en la última edición



La salida del Descenso Internacional del Sella es uno de los momentos más fotografiados del piragüismo mundial. La fuerza de estas imágenes animan a continuar año tras año en la búsqueda de una foto más original todavía.

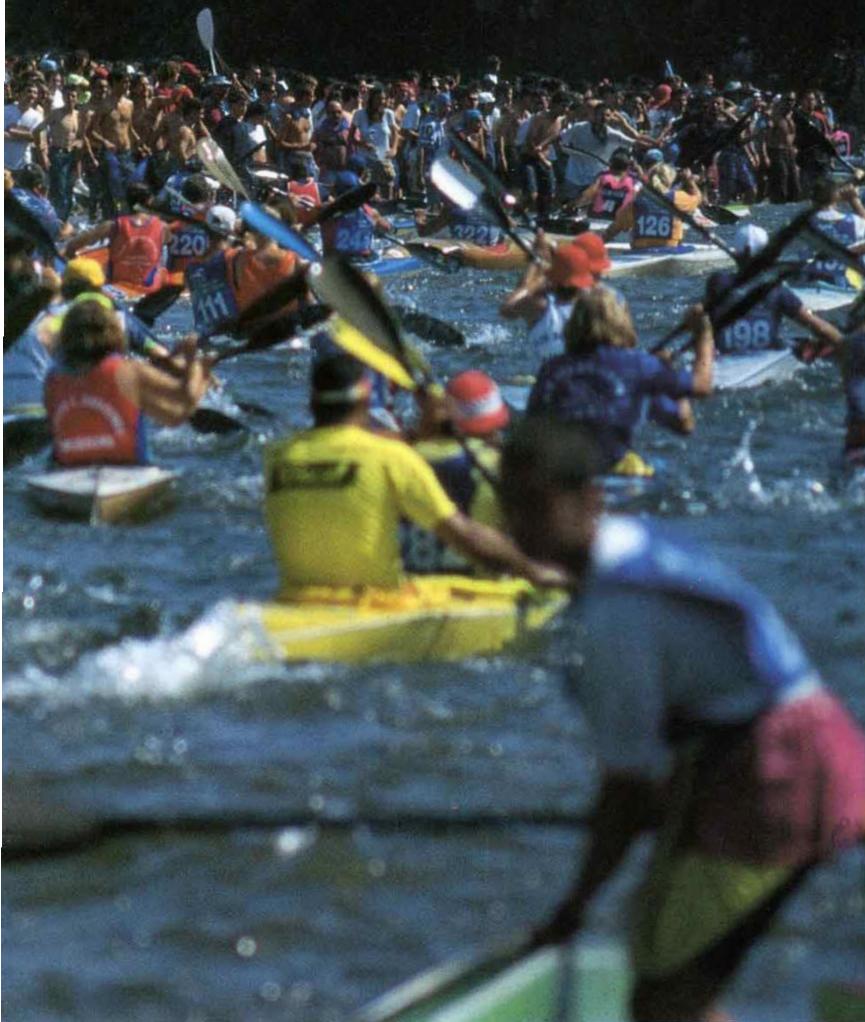
Las imágenes de esta edición corresponden a Manuel Pastrana

La LXI edición del Descenso Internacional del Sella ha sido en esta ocasión para los sudáfricanos **Conradie** y **Wilson** que en un largo sprint superaron a dos parejas teóricamente más identificadas con el río las compuestas por **Shaparenko** y **Quevedo** o la de **Cerra** y **Llera**, que al final fueron segundos, pero la magia de este río incluye para delirio de los espectadores resultados inciertos y a todas luces insólitos.

En K-1 fue un asturiano el vencedor, **Federico Vega** del Club Piraguas La Llongar, de Cangas de



Y quien tenga ojos que mire y ponga al mirar, el alma y diga si no es hermosa la Fiesta de las Piraguas

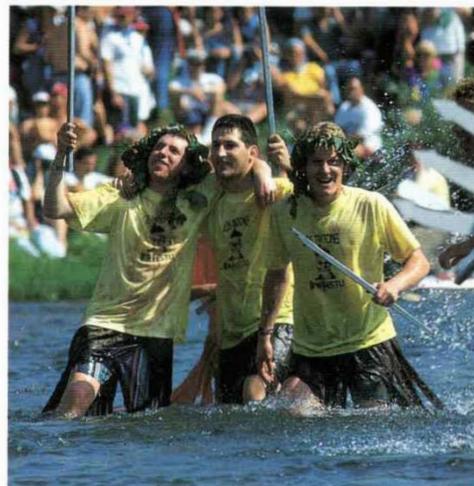


Onís, tomó la cabeza en Arriendas y ahí se mantuvo hasta el puente de Ribadesella, donde se proclamó campeón para regocijo de los presentes.

Televisión también fue fiel a esta cita y esta vez, por el primer canal de Televisión Española retransmitió en directo un espectáculo deportivo

dentro de un marco natural tan sugestivo como entrañable con un ambiente folklórico que convoca cada vez a más público.

Cuando se habla de participantes del Descenso Internacional del Sella aparecen los grandes números 1300 palistas, una auténtica masa de espectadores ciento cin-



El alboroto previo a la salida crece en cada edición, son muchos los aficionados a este descenso que inician previo a la salida sus danzas y gritos, es el momento más espléndido de esta fiesta que presencian en directo más de 150.000 personas. Las fotos son de Manuel Pastrana.

cuenta mil, venidos de cualquier lugar del mundo, diecinueve, veinte países... son cifras que habitualmente no se manejan cuando se habla de piragüismo, pero el Sella es algo muy especial, de ahí que atendiendo su llamada nuestro deporte pueda empezar a hablar de un piragüismo popular, del gran público, de una fiesta para todos.

Un espectáculo deportivo que llega a todos y que a todos satisface, algo que no puede faltar entre los aficionados de verdad.

J.R. Inclán

Etapas de rendimiento. Con el dominio de la técnica, adquirido en la etapa anterior, sólo nos falta la adaptación de esta a todo tipo de situaciones. Programaremos entrenamientos de técnica sometida a circunstancias adversas. Pasamos de la "técnica de salón" de la anterior etapa a la "técnica en juego". Aumentamos la intensidad modificando las condiciones de práctica; posiciones inhabituales, limitaciones espaciales, distancias, complicaciones del movimiento, condiciones exteriores no acostumbradas, etc.

La velocidad de ejecución y las cargas serán "ritmo de competición".

Se deberá ajustar el entrenamiento al calendario de competición.

Etapas de alto rendimiento. Evolución de la anterior, introduciremos el aspecto psíquico. Intentaremos reconstruir situaciones competitivas de máxima tensión. Junto al entrenamiento específico de la condición física al máximo nivel, el entrenamiento técnico y táctico igual de exigente introduciremos el psíquico para asegurarnos que no fracase todo por no poder soportar la carga psíquica de la alta competición.

En estas dos etapas, rendimiento y alto rendimiento encajan perfectamente las sesiones físico-técnico-tácticas. En estas sesiones se diseñan la sucesión de ejercicios a ritmo e intensidad física alta y siempre controlada para asegurarnos la mejora de la condición física deseada. Combinaremos repeticiones de gestos técnicos con trabajo puramente físico y podremos aumentar la intensidad con aspectos tácticos. Este tipo de sesiones "matan tres pájaros de un tiro" solucionando el problema de volumen de sesiones que nos causa su división.

Ejemplos.

Actividad técnica:

Conducción

Recepción de espaldas

Pase clásico a tres alturas

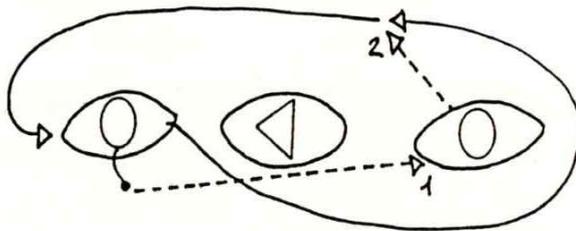
Giros 180º

Actividad física: Paleo, intensidad alta/muy alta 1'-1'30"/2".

Actividad técnica: Superar defensas para pase interior.

Actividad físico-técnico-táctica: Ver gráfico

Ejemplos de sesiones técnicas para cada una de las etapas.



BIBLIOGRAFIA

"Técnica". D.Barceñas. F.E. Balonmano. 1976.

"Estudio monográfico de los jugadores de campo". Manuel M.Falkowski, Ernesto Enriquez. Ed.Esteban Sanz. 1982.

"Metodología lineal, el argumento de una posibilidad". Manuel M. Falkowski, Ernesto Enriquez. Ed.Esteban Sanz. 1982.

"Balonmano" Javier García Cuesta y col. C.O.E. 1992.

"Balonmano. Técnica y metodología". D.Barceñas, Juan de Dios Román. Ed.Gymnos. 1991.

"Balonmano. Fundamentos y etapas de aprendizaje". J.L. Antón. De.Gymnos. 1990.

"Piragüismo II. Cap. 9. Técnica de aguas bravas". J.M.Caubet i Molina, A.Galan. Ed.C.O.E. 1993.

"Guía al Kayak in acqua selvaggia". Cap. 3, 4, 5 y 6. Lito Tejada Flores. Ed.Zanichelli. 1992.

"XI Jornadas sobre animación deportiva. Juegos y deportes alternativos, Kayak polo". Javier Gómez. Instituto Ansaluz del Deporte. 1996.

"Técnicas de entrenamiento (Technik training)". Grosser/Neumaier. Ed.Martínez Roca. 1986.

"Fundamentos de la técnica y táctica deportivas". Joan Riera. Ed.Inde.

"Bases para una didáctica de la educación física. Cap.III. Etapas de aprendizaje". Sánchez Bañuelos. Ed. Gymnos. 1986.



ANÁLISIS TÁCTICO DE LA PRUEBA DE 1.000 MTS. EN PIRAGÜISMO

Autora: M^a DE LOS ANGELES VIÑA RODRIGUEZ.

INDICE

- * Resumen
- * Introducción
- * La táctica en Piragüismo
 - Factores que condicionan la táctica
 - Elementos tácticos
 - Variantes en la distribución del esfuerzo
- * Análisis táctico de la final Olímpica de Barcelona'92
- * Análisis táctico de la final Olímpica de Atlanta'96
 - Comparación entre ambas pruebas
- * Conclusiones
- * Bibliografía
- » Anexo

RESUMEN

Partiendo de documentación bibliográfica, donde se buscarán diferentes visiones tanto de diferentes autores, como contrastadas en el tiempo, se sentarán las bases del planteamiento teórico de la táctica en Piragüismo y especialmente en la prueba que nos ocupa.

A raíz de esta recogida de datos se realiza un análisis práctico de las dos últimas finales Olímpicas de K-1 1 000 mts.

Se estudiarán por separado, basándose en el análisis de unas gráficas elaboradas con esta finalidad. Intentando establecer unas pautas generales en cada una de las pruebas para proceder, luego, a una comparación que determinará si se confirma la hipótesis planteada en el trabajo. Es decir, si en los últimos años ha habido una evolución táctica en dicha prueba.

Hemos concluido que las mayores diferencias se basan en un aumento de la uniformidad en la ejecución de la prueba y en el paso de un planteamiento regresivo a uno más progresivo en el que los palistas mejoran el último 250. Con ello se tiende hacia un planteamiento más anaeróbico de la prueba, donde los especialistas tienen tanto una potente salida como una igual potente llegada, con diferencias mínimas en los tiempos de ambos tramos.

Así también, y a raíz de unas entrevistas realizadas a algu-

nos palistas se han puesto de manifiesto algunas diferencias entre pruebas nacionales e internacionales.

INTRODUCCION

Este trabajo, basándose en el análisis de la táctica en la prueba de 1000 mts. en Piragüismo, pretende establecer si se han producido algunas variantes en la misma durante los últimos años.

Para ello, realizaré una revisión bibliográfica sobre el tema propuesto, recogiendo los diferentes factores que determinan la táctica en un deporte como el que nos ocupa. Para centrar el estudio me limitaré a la prueba de K-1, individual y llevada a cabo en un espacio separado con participación simultánea de los palistas que intervienen en una determinada regata.

Así pues, la parte central del problema será el análisis de las pruebas finales de las dos últimas Olimpiadas. Con el fin de encontrar similitudes y diferencias entre los planteamientos tácticos, tanto entre los participantes de cada una como entre ambas. Para ello contaremos también con las experiencias aportadas por algunos piragüistas presentes en Atlanta y/o en Barcelona, con los que hemos podido mantener unas entrevistas que enriquecerán las conclusiones.

El objetivo será conseguir determinar, si las hubiese, las variantes que se han producido en estos cuatro años.

La razón por la que he elegido este trabajo es por una combinación simple, quería estudiar sobre algo cercano a mi entorno y en lo que tuviese algún conocimiento, pero también despertó mi curiosidad la propuesta de analizar algo totalmente nuevo; así que he conseguido mezclar ambas propuestas pues, a pesar de años de experiencia como piragüista mis conocimientos sobre la distancia de 1 000 mts. son casi nulos (en lo que se refiere a competición), ya que esta distancia no entraba en el programa de las Damas.

Así pues, destacar que la idea partió del hecho de que este año se ha incluido esta distancia en las pruebas femeninas, con lo cual su importancia queda justificada. Queda, pues, este trabajo abierto y esperando una comparación entre la prueba en categoría masculina con la femenina. Aunque habrá que aguardar unos años para que los resultados de las Damas sean fiables para el análisis, dada la falta total de experiencia en dicha distancia.

LA TACTICA EN PIRAGÜISMO.

En la actualidad se define la táctica como "los modos más o menos racionales de conducción del certamen empleados por el deportista, supeditados a un determinado proyecto y plan de consecución del objetivo de competición" Matveiev 55

La táctica, por tanto, es una forma de competir planeada en base a las ocasionales circunstancias de cada carrera y en la rapidez técnica y capacidad del competidor.

Hoy en día, para obtener buenos resultados no sólo hace falta fuerza y resistencia, sino amplios conocimientos tácticos.

El sentido táctico es una aptitud, aunque con la debida instrucción se puede obtener, desarrollar y elevar a un alto nivel.

En la formación de un buen sentido táctico desempeña un papel importante el entrenador.

En el caso concreto de un deporte como el Piragüismo, en el que prima la resistencia, el problema táctico para el deportista es elegir cuál es la distribución óptima de su esfuerzo, en función de la distancia de competición, 500, 1000. El proceso de entrenamiento de esta distribución debe permitir ciertas modificaciones, que faciliten su imposición y utilización, durante la prueba, contra el resto de participantes.

La preparación incluye la estrategia, antes de la competición; y la táctica, ejecución durante la prueba.

La previa busca determinar, desarrollar y afianzar la variante o variantes tácticas más adecuadas para lograr el objetivo propuesto de nuestro palista. Mientras que, la ejecución táctica durante la prueba se centra en la aplicación de la variante táctica a la situación real de competición y de acuerdo siempre con su nivel de rendimiento y el objetivo a conseguir.

FACTORES QUE CONDICIONAN LA TÁCTICA

La formación de la táctica individual de los competidores de kayak y canoa depende de muchos factores, de los cuales enumeramos los principales:

-La rapidez, la fuerza, la resistencia y la técnica: es decir, hasta qué punto puede el competidor ejecutar las distintas misiones de orden técnico.

-El conocimiento de la posible técnica de los adversarios, la rapidez, resistencia, distribución de fuerzas, etc.

-Saber juzgar realmente hasta qué punto y de qué manera aplican los jueces de la carrera los reglamentos.

-El conocimiento del recorrido, factores cismáticos, las olas y la importancia que estos factores pueden tener durante la carrera.

Estos factores podemos desglosarlos y analizarlos más detalladamente:

Características de la competición.

1- Forma de la competición

-Según el programa del Campeonato del Mundo, con elimi-

natorias, repescas, semifinales y finales.

-.Si es final directa.

En cualquiera de los dos casos se deben regular las fuerzas, de tal forma que se realicen las pruebas de la forma más económica posible y reservando la mayor cantidad de energía posible para el momento cumbre de la competición. Este momento está en función del objetivo a conseguir por el palista en esa competición; llegar a la final, a la semifinal, etc. Este objetivo viene determinado por el momento de la temporada y por el nivel de rendimiento o preparación en ese momento.

2- El calendario de la competición, tiempo que existe entre las diferentes pruebas. Nos muestra el tiempo que dispone el palista para su recuperación, determinando de esta manera el número de pruebas a participar. Si es insuficiente la recuperación, deberemos optar por elegir entre las diferentes pruebas en las que está inscrito en la competición u orientar nuestra preparación hacia un desarrollo de la resistencia que permita la recuperación del palista.

3- El horario de las pruebas, también nos indica cuándo deberemos realizar el máximo esfuerzo. No es lo mismo competir a las 9 de la mañana que a las 8 de la tarde o a las 2 del mediodía. Esta gran variabilidad de horarios debe tenerse en cuenta a la hora de programar la preparación. De tal manera que el palista esté acostumbrado a realizar los máximos esfuerzos a la hora del día a la que competirá.

Lugar de competición:

-Tipo de pista.

-Tiempos que normalmente se hacen en ella.

- Anchura de las calles.

- Si existe corriente en alguna de las calles.

- Profundidad de las diferentes calles y de las diferentes zonas de la pista, en especial salida y llegada.

Estos datos ayudan a determinar la variante táctica más efectiva para esa competición en concreto y las variantes tácticas a utilizar en función del lugar donde nos toque competir. Por ejemplo si la profundidad es escasa en los metros finales de la competición debemos buscar una variante que nos sitúe en buena posición antes de llegar a esta zona. Si nuestra calle tiene la zona final protegida por el viento debemos realizar una regata que nos permita llegar lo más descansados posible a este tramo, donde sacaremos el máximo provecho a nuestras capacidades.

Climatología:

Dirección del viento.

Lluvia y temperatura media en las fechas de la competición.

La dirección del viento, junto a los tiempos que normalmente se hacen en la pista, nos permiten fijar los objetivos, en cuanto a tiempo, que debemos conseguir.

La temperatura ambiente y la necesaria adaptación a ella son factores a considerar a la hora de planificar, no ya en la variante táctica, sino el lugar de entrenamiento previo a la competición.

Estado y objetivos del palista.

El estado del palista se refiere a su nivel de rendimiento actual. Esto define claramente el objetivo a conseguir en la

competición. El análisis de las características propias del palista y de sus actuaciones anteriores nos permite definir la variante táctica más provechosa para su persona, optimizando de esta manera sus cualidades más relevantes.

En otro tipo de competiciones donde el proceso de entrenamiento no se ha completado todavía, el objetivo de la competición es el testear o controlar la evolución de este entrenamiento. En este caso el planteamiento táctico depende únicamente de los objetivos marcados en la preparación del palista.

Adversarios:

El análisis de los adversarios es una fuente de información por partida doble. Por una parte nos ayuda a determinar las tendencias más exitosas que existen a la hora de distribuir el esfuerzo durante la competición, y por otra, el análisis de sus competiciones permite descubrir

características de su comportamiento que podemos contrarrestar con nuestra táctica. Por ejemplo, Palistas que basan su rendimiento con una gran salida pueden ser vencidos con una variante táctica que potencie la salida, reduciendo su ventaja inicial, reduciendo su ventaja inicial, que posteriormente es anulada con nuestra mejor preparación de resistencia específica.

Es fundamental también saber en que calle van a ir situados los adversarios, con el fin de establecer la estrategia más adecuada a las circunstancias.

ELEMENTOS TÁCTICOS

En Piragüismo existen dos tipos de competiciones con características muy diferentes: carreras en línea y fondo.

En las pruebas de fondo existe una gran interacción entre los competidores y el objetivo es ganar, por encima de planteamientos de máximo rendimiento. Es por tanto aquí donde de una forma más rica y variada se toman decisiones sobre la utilización de los elementos tácticos, tales como:

Conocimiento de los oponentes.
Elección del lugar de salida (si se puede)
Ritmo de salida.
Colocación durante los primeros metros.
Ritmo a utilizar durante el primer largo.
Colocación en la ciaboga.
Ritmo de paleo.
Ciabogas.
Ritmo en los últimos 1 000 metros.
Colocación en los últimos metros.

Pero no es este el caso que nos ocupa, sino las pruebas de carreras en línea en distancias olímpicas, también llamadas competiciones de pista, el competidor palea por su calle sin que exista relación con el oponente. Esto hace que en las competiciones se palee siempre a conseguir el máximo rendimiento en la distancia. En este caso predomina la **búsqueda de una distribución del ritmo de paleo** y por tanto de una **distribución del esfuerzo** que lo permita. En este caso el único elemento táctico es la distribución del esfuerzo.

La distribución económica del esfuerzo durante la competición parece ser la más económica fisiológicamente. Sin

embargo, esta regularidad que podemos apreciar en otros deportes no aparece en el Piragüismo.

Este deporte tiene ciertas características que marcan el desarrollo táctico de la competición:

A) La ausencia de un tiempo récord o de tiempos de referencia fiables.

B) La no existencia de condiciones standard de competición y entrenamiento que nos permitan abordar el entrenamiento de ritmo de una forma más rigurosa, relacionando intensidad y tiempo, o distancia y tiempo.

C) La salida supone un gasto energético suplementario que penaliza el desarrollo posterior de la competición.

D) El estado del agua y la aparición de olas, producidas por las embarcaciones que van por delante, limitan la diferencia o ventaja que podemos dar a nuestros competidores, puesto que dificultan el normal desplazamiento de la piragua.

E) La variabilidad en la velocidad de la piragua es muy limitada, lo que reduce las posibilidades de remontar una posición retrasada durante la competición.

F) Psicológicamente es difícil dar ventaja a un adversario, previendo un posterior derrumbamiento que nos permita alcanzarlo de nuevo.

G) Las modificaciones en la velocidad de desplazamiento son más estables en las embarcaciones de equipo y a medida que aumentan sus integrantes, que en las monoplazas.

VARIANTES EN LA DISTRIBUCION DEL ESFUERZO.

Para la distancia de 1000 metros, en la que basamos el trabajo, la necesaria uniformidad en la distribución del esfuerzo se ve reforzada por la duración de la prueba. En este caso las relaciones entre los tiempos de paso son mucho más estables que en los 500 metros.

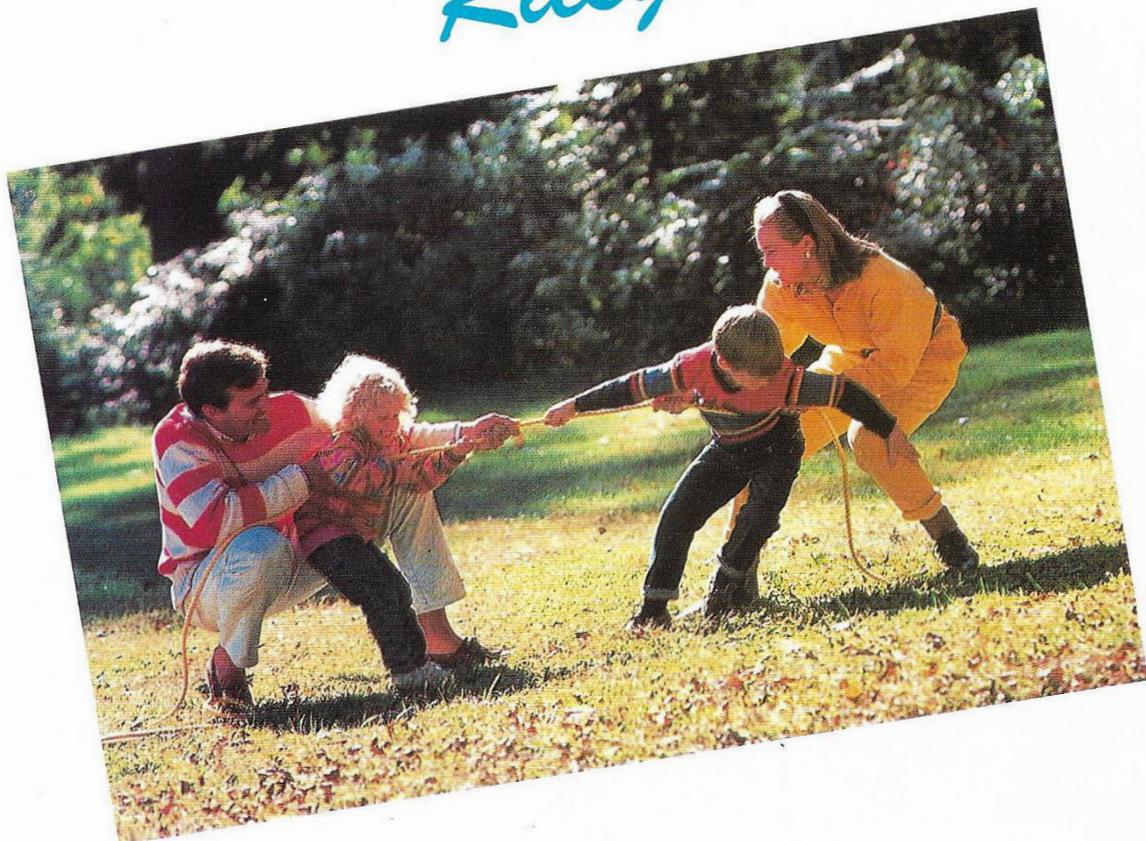
Los **primeros estudios sobre la táctica en las carreras de 1000 mts.** apuntan a una salida con mucho vigor y un paleo con fuerte ritmo durante los primeros 400 ó 500 mts.; después de llegar a esta altura, la mayoría de los participantes disminuían el ritmo, debido al gran esfuerzo realizado. Ganaban estas carreras los competidores que tenían mayor resistencia y mayor capacidad en los últimos metros de la carrera. Más adelante las características de la prueba fueron cambiando, a una salida vigorosa sucede una fuerte aceleración de la embarcación durante 200 ó 500 mts.; luego, durante 700 a 800 mts., hay que palear con fuerte ritmo hasta que llegar a meta.

Próximo capítulo

ANÁLISIS TÁCTICO DE LA PRUEBA DE 1.000 MTS. EN PIRAGÜISMO

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.*

