

# AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Empieza la cuenta atrás  
JUEGOS DEL 2000




Hoces del Duratón  
PARA VIVIR

Piragüismo en Castilla y León  
ALGO GRANDE

Nº 166

# AMURA



## PRENDAS DEPORTIVAS Y NÁUTICAS

Proveedores oficiales  
de los Equipos Nacional y Gallego de Piragüismo.

Proveedores  
de la Federación Gallega de Vela, de Ciclismo, de Tiro con arco, de Lucha y de Judo.

...Y fabricamos:

Chandals, Polos, Camisetas, Bermudas, Maillots lycra, Culottes lycra, Bodys Remo,  
Prendas Náuticas, Polares, Conjuntos Golf, Equipaciones Futbol,  
Equipaciones Baloncesto,...

CIDISTEX, S.L.  
C/ Zamora, 66 bajo  
36203 VIGO (Pontevedra)



Tel. 986 42 07 48 - 986 47 21 13  
Fax. 986 41 37 25

ESTA  
FEDERACIÓN

Ya ha empezado la recta final de cara a unos Juegos Olímpicos que cierran el siglo, con 17 puestos y un grupo de piragüistas, de técnicos y de especialistas dispuestos a dar lo mejor de cada uno para conseguir una medalla, único resultado que compensaría de tanto esfuerzo como se viene dedicando en los últimos años a la preparación olímpica.

# Todo el esfuerzo para el 2000

Es la hora de jugarse el todo por el todo. La suerte está echada. La foto es de Javier Soriano.

**R**ealmente, el momento olímpico es único, reservado sólo a unos pocos, pero esperanza para muchos, detrás de los piragüistas que viajen a Sydney quedarán otros valores esforzados y necesarios para que a estas alturas de la temporada pueda soñarse con la posibilidad de alcanzar una medalla olímpica. Una gesta que alcanzan pocos, que necesita de muchos y que no debe hacernos perder la cabeza.

**Roberto D'Angelo** tiene un equipo de seis palistas para afrontar la última fase de su preparación, no quiere distraerse con nada más, ni acepta interferencias con el fin de centrarse sólo en aquellos que van a ocupar las plazas ganadas para Sydney, adonde piensa viajar dos veces antes de la vencida que será, como no puede ser de otra manera, durante los Juegos.

Resulta imprescindible conocer un escenario como el de Sydney, que se sabe tiene un diseño fundamentalmente técnico y en esto del slalom nada como conocer hasta donde están las piedras.

Para **Jesús Cobos** el problema es mantener durante los Juegos Olímpicos la plaza de podium que su equipo de damas ha consolidado en los últimos años. Para esto cuenta con el valor de un grupo de cuatro magníficas que han empezado la temporada a traspies nada más llegar de su preolímpico de Sydney, una experiencia cara que fatigó mentes y cuerpos, pero eso que llevan por delante.

**Klementjevs** empieza el año en la nieve y se va todo el mes de febrero a entrenar en Australia, tiene un equipo corto y la posibilidad de dar una campanada con el C-2. Para esto quiere incorporar hasta un psicólogo a su equipo de trabajo.

Como para dirigir el equipo de kayak no hay entrenador federativo, hay palistas que han optado por someterse a la disciplina de **Daniel**

Klementjevs investiga con sus palistas las nuevas líneas de la canoa. Cobos repasa con las damas el plan de trabajo. Todo es meditación. La foto es de Jesús R. Inclán

## Los Centros van a jugar un papel decisivo en el desarrollo del deporte en el futuro más inmediato, hay que ir preparando esta opción con seriedad



# AGUAS VIVAS EDITORIAL

## CLASE

Parece que el nuevo censo va de selectivo; clubes, palistas, técnicos y árbitros con marchamo olímpico por un lado, el resto: detrás por favor y sin amontonarse aunque sean muchos.

Desde hace tiempo se vienen observando unas corrientes en la política deportiva de este país en las que prima el laurel olímpico sobre el resto de la huerta. Sin despreciar en absoluto al piragüismo más olímpico, se me hace muy cuesta arriba que se intente relegar a las especialidades que mueven el piragüismo de masas, origen mismo de nuestro deporte y, en definitiva, por donde todos hemos pasado.

De ahí, quizás, la intranscendencia que sospecho para los criterios que configuran la composición de la futura Asamblea General de nuestra Federación. No hay un olímpico puro.

La pauta vale para la mayoría, de hecho el Reglamento contempla para casi todos los deportes especialidades principales, con mayoría en la Asamblea, y otras minorías étnicas en las que garantiza representación, pero hay casos, y ese es el del piragüismo, en el que todos son de la misma raza.

Aparte de estar revueltos.

**Brage**, técnico de la Federación Gallega que en la última temporada asumió la dirección del equipo en su arranque por Israel y que preparó finalmente a **Jovino González** con un espléndido resultado. Pero por otro lado tenemos Trasona, Sevilla y Zamora que siguen trabajando para intentar meter la cabeza en Sydney.

Los Centros van a jugar un papel decisivo en el desarrollo del deporte en el futuro más inmediato, hay que ir preparando esta opción con seriedad, están llamados a ser bases de alto rendimiento con la posibilidad de trabajar en perfecta conjunción con las selecciones nacionales.

Y con la aparición de la resolución del Consejo Superior de Deportes para convocar el programa de futuras selecciones nacionales, más aún, serán el auténtico eslabón perdido entre los juniors que hoy trabajan en la Residencia Blume o desperdigados por sus Autonomías, y la selección nacional. Harán falta muchas horas de coordinación, renunciar a intereses particulares y algo de humildad para arrimarse al único carro cuando hablamos de atender los objetivos del equipo nacional.

**J. R. Inclán**

# Ivans Klementjevs MÁXIMA DISTINCIÓN

**C**oincidiendo con su viaje a casa durante las pasadas Fiestas Navideñas le ha sido impuesta por la presidenta de Letonia Sra. Vaire Vike Freiberga, al entrenador de nuestro equipo de canoa, **Ivans Klementjevs** la Orden de Tres Estrellas, máxima condecoración que se concede en su país como reconocimiento al trabajo desempeñado en los últimos años.

A **Ivans** le llega este reconocimiento de su Gobierno cuando aún tiene muchos años por delante y muchas ilusiones por cumplir y fue la propia Presidenta del Gobierno de su país quien le impuso la preciada Orden.

Una enorme satisfacción y un reconocimiento que alegra a todos los que le conocen.

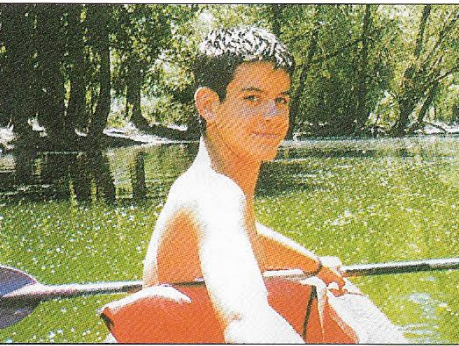


## AGUAS VIVAS

Revista de la  
Federación Española de Piragüismo  
Septiembre - Octubre 1999 - Nº 166  
EDITOR: Federación Española de Piragüismo  
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID  
<http://www.sportec.com/fep>  
e-mail: [correo.fep@ibm.net](mailto: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

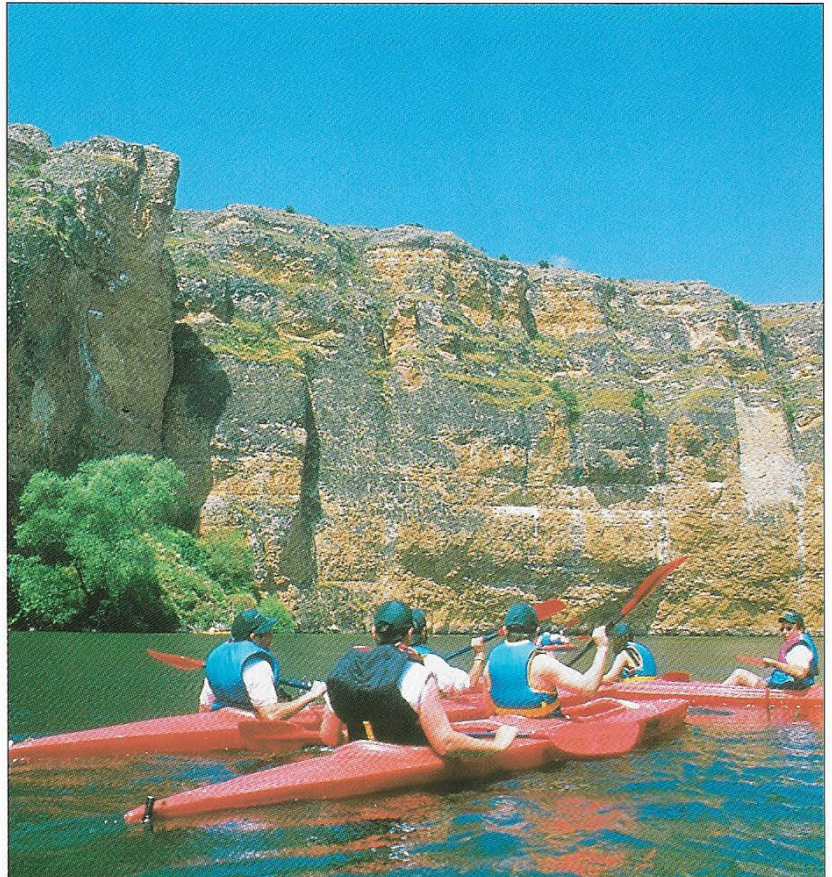
## Hoces del Duratón

Mi nombre es Adolfo Arjona y el joven de la foto es mi hijo Pablo Arjona. Somos dos aficionados a palear en kayak por aguas mediterráneas que por primera vez hemos decidido salir fuera de nuestro entorno habitual y realizar una aventura que inicialmente era incierta. Mi primera idea fue consultar en diferentes lugares y con diferentes personas las opciones ideales no solo de paleo sino también,



condiciones hoteleras y por supuesto el entorno. Como dice un compañero de trabajo, después de palear telefónicamente por media España y no tener claro que hacer se me ocurre: ¿Por qué no llamar a la Federación Española de piragüismo?. ¡Eureka! por fin alguien entendió que pretendía y entre las opciones destacó Las Hoces del Duratón como lugar donde palear y la Posada de Sigueruelo como lugar de hospedaje

# Una atractiva visita en piragua



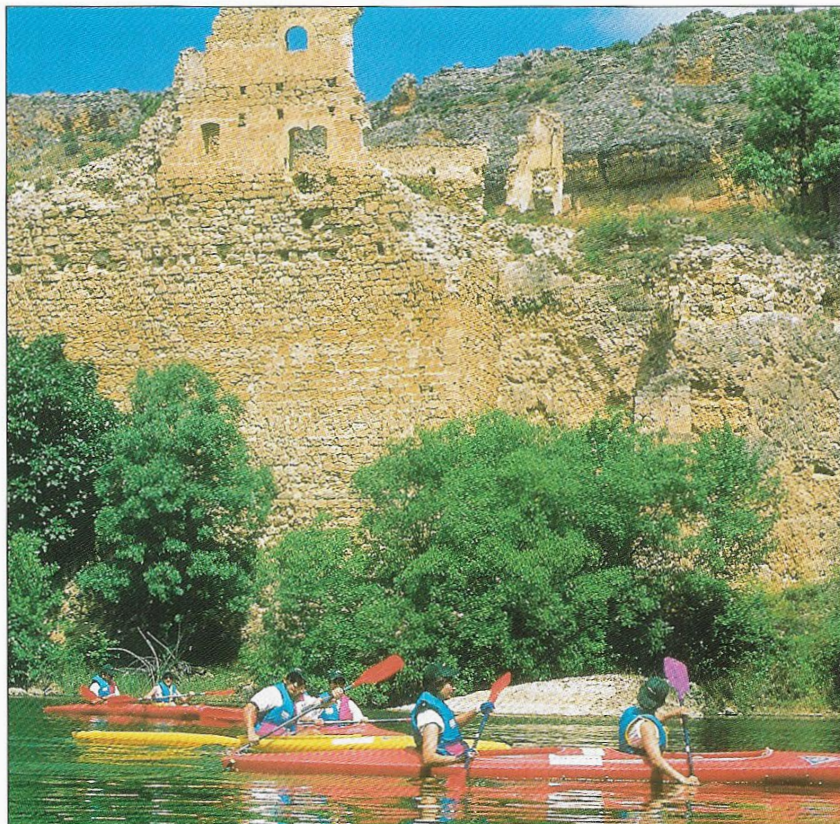
## Un privilegio reservado a unos pocos

**D**ecidido el sitio y conforme el calendario cosa que no fue fácil ya que la colonia de buitres leonados que habitan el Duratón obliga a unos días de guarda, pero finalmente salimos rumbo a Sigueruelo provincia de Segovia.

Una hora después de pasar Madrid y atendiendo las diferentes indicaciones allí estaba ¡Sigueruelo!.

Ciudad con dos calles y catorce vecinos, de pronto empezó a rondarnos la idea de que nuestro amigo de la Federación tenía algún contencioso con su presidente y que nos había elegido para su venganza. Aunque parezca mentira, después de perdemos en Sigueruelo (que es como estar perdido con uno mismo) apareció La Posada.

Casa típicamente rural decorada con un gusto exquisito, y atendida por una madre, **Concha**, y su hija **Luna** que resultan del todo encantadoras y profesionales. Comida excelente, alojamiento acogedor y por tanto, exitazo desde el punto de vista hostelero. Por fin llegó el día siguiente. Salíamos a palear. El primer día quedamos con **Santi**, monitor de la empresa de **Concha** y

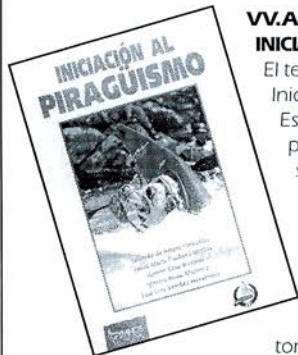


**Luna** que nos iba a facilitar el kayak, las palas, y los chalecos además de acompañarnos por el río.

Este primer día salimos a palear seis embarcaciones de dos y dos de una. Sencillamente maravilloso,

# 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-

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



**Pinos, M.**  
**GUIA PRACTICA DE LA INICIACION A LOS DEPORTES 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



Las Hoces del Duratón son una sucesión de curvas en un precioso paraje rodeado de murallas de piedra y con una vegetación digna de este parque natural.



## Kayak a través del majestuoso Parque Natural

Nuestros amigos de grupo era la primera vez que salían, a palear, lo que nos permitió tener cierta ventaja y libertad para adentrarnos e introducirnos por lugares ciertamente únicos.

Parada en la orilla para comer, vuelta a parar para bañarnos, parada para ver esas majestuosas aves como son los buitres leonados. Entramos al agua a las doce del mediodía y llegábamos a La Posa-

da a las siete de la tarde maravillosamente cansados.

Al día siguiente salíamos de nuevo rumbo al río. Este día fuimos a palear solos, No solamente no nos acompañaba nadie sino que en todo el día no nos encontramos a nadie en el río. Ahora si que debo confesar que esa soledad nos hizo sentirnos a mi hijo y a mi los dueños del mundo. El silencio no estridente, el vuelo de los buitres, algún barbo que asoma su boca para comer, el sonido de nuestras pásas y nuestra respiración. Como bien saben los practicantes del yoga y otros cultivadores del espíritu la respiración es el síntoma inequívoco de estar vivos.

Al día siguiente de llegar a casa salimos a palear de nuevo al mar. Hoy, estamos esperando a que llegue la próxima oportunidad porque con seguridad vamos a participar en esa movida de la Federación de hacer la ruta fenicia por La Manga del Mar Menor. Al final, el Mediterráneo, el Duratón, La Manga,... lo hostelero tiene su importancia pero realmente lo importante es palear, para respirar ... para vivir.

**Adolfo Arjona**

Los paisajes se abren cada vez más sorprendentes ante los ojos atónitos de los navegantes  
Las fotos son de Juan Pertejo

# ¿SIRVEN DE ALGO LAS ESTADÍSTICAS?

Javier Martínez, Muscu, ha sido una de las firmas clásicas en Aguas Vivas durante muchos años, de ahí que su vuelta a las páginas de la revista se reciba con cariño y atención. Tanto como la colaboración de cualquiera. Pero su análisis es interesante ya que da una idea de las tendencias, del

equilibrio que debe de haber en toda publicación que se precie y contribuye a conocer mejor a las minorías. Y algo fundamental: acaba con el mito alimentado por algunos de que la canoa, como especialidad, recibía mejor trato que el kayak a nivel de imagen. Por aquello de la querencia del director.

**H**ace ya muchos años que tenía olvidada mi colaboración con Aguas Vivas, creo que fue a finales del 90 o principios del 91 mi último artículo, anteriormente a esta fecha era bastante habitual que enviase algún trabajo para que saliese en la misma. Ahora y gracias a que dispongo de más tiempo pretendo retomar esta colaboración en la medida de lo posible. Aguas Vivas es uno de mis hobbies preferidos y coleccionarla ha sido siempre para mí muy importante tanto es así que creo tengo el 99% de los números publicados por la Federación.

Repasando los últimos 50 números de que dispongo, desde el nº 111 hasta el nº 160, que comprenden

desde Julio-Agosto de 1990 hasta Septiembre-Octubre de 1998, hago unas pequeñas estadísticas sobre artículos y portadas que me han dado los siguientes resultados:

De las 50 portadas, 27 son de Kayak en Aguas Tranquilas y 9 de Canoa en Aguas Tranquilas, 5 son de Kayak en Aguas Bravas y 3 de Canoa en Aguas Bravas, las 6 restantes son, 5 de Kayak y 1 de Canoa. Estas comprenden el resto de modalidades como el Kayak Polo o el Piragüismo Recreativo.

De las mismas 50 portadas podemos sacar que en 39 de ellas están representados los hombres y en 11 están representadas las mujeres. En los 50 números se han escrito 377 artículos lo que da una media por revista de 7,54 artículos.

De ellos 54 los ha escrito una persona diferente, otras 7 personas han escrito dos artículos cada una y 7 personas también han escrito 3 artículos cada una.



## ARTÍCULOS

|                        |    |
|------------------------|----|
| J. R. Inclán =         | 99 |
| A. Salinas =           | 44 |
| M. Pastrana =          | 36 |
| A. Gómez Vidal =       | 22 |
| Sin firma =            | 16 |
| Wenceslao Santos =     | 13 |
| J. C. Vinuesa =        | 13 |
| Amando Prendes =       | 7  |
| Raúl Prado =           | 7  |
| Pepe Montes =          | 6  |
| Ignacio Calvin =       | 5  |
| Luisa Alvarez =        | 4  |
| Adrián Santa Cruz =    | 4  |
| S. D. Santiagotarrak = | 4  |
| LIPASAM =              | 4  |
| Ramón Ganyet =         | 4  |

De todo esto saco mis conclusiones y creo sinceramente que no apoyamos lo suficiente a Aguas Vivas. Quiero decir que en dicho período solamente 84 personas diferentes han colaborado con la revista lo que creo es un bagaje muy pequeño pues haciendo la media nos da que en cada revista ha escrito 1,68 personas. No llegamos ni a 2 personas por revista.

Estamos hablando de poder participar mas gente del Piragüismo en la redacción de Aguas Vivas, además de que sigan todos y cada uno que afortunadamente ha colaborado hasta ahora y que gracias a ellos hemos tenido toda la información debida y ocurrida hasta hoy.

Mi conclusión es que pudiendo participar muchos mas agentes de nuestro deporte como son: Arbitros-Técnicos-Clubes-Asociaciones-Empresas-Aficionados-Directivos-Palistas-Competidores-Turistas etc.etc. Solo unos pocos escriben en Aguas Vivas y por tanto en este caso no se puede decir que siempre escriben los mismos. Si no enviamos todos nosotros artículos a la revista dificilmente puede salir completa y menos si los que hasta ahora han tirado de ella no siguen escribiendo artículos.

Hoy en día y con los adelantos de la técnica, cualquiera puede poner cuatro letras y enviarlas por Correo, Fax o Correo electrónico, para que sean publicadas, estoy seguro que **Jesús** como Director, **Alberto** como Redactor Jefe, etc. nos lo agradecerán a todos.

Hasta la próxima. Muchas gracias **Javier Martínez Vesga "Muscu"**

## ALGO INCREIBLE

# Las piraguas por las nubes

**O**currió la pasada noche de San Juan, del 23 al 24 de junio. En esa noche, según la leyenda, sale el Trasgu, personaje de la mitología asturiana, que se dedica a hacer travesuras como cambiar las cosas de sitio. Esa leyenda la mantienen viva los mozos de la zona rural de Oviedo, ocupándose ellos de realizar esas **travesuras**.

Nuestro Club tiene parte de su materia en el pueblo de Las Caldas (Oviedo), en unas instalaciones municipales. Esa noche, el Trasgu entró en la piragüera, y ocho piraguas desaparecieron.

Viniendo de León, de participar en el I Trofeo de Piragüismo Ciudad de León, nos enteramos de la desaparición de las piraguas.

Lo primero que pensamos fue en el robo, ya que desconocíamos la tradición de la Noche de San Juan, y en ver como volaban un millón de pesetas en material. Llegados al lugar de los hechos y después de una minuciosa investigación, vemos con asombro como las embarcaciones empiezan a aparecer por los tejados de los edificios públicos como son la estación de ferrocarril, centros sociales, cementerios y ¡en el campanario de una iglesia! Vista la broma y, una vez recuperado el material, también nos reímos con los vecinos, no sin advertir que la próxima noche de San Juan el Trasgu volverá a la localidad de Las Caldas.

**José Rubiera Cuervo**





PATROCINADORES  
EQUIPO OLÍMPICO ESPAÑOL SYDNEY - 2000



# BIDASOA

Canoe - Kayaks



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

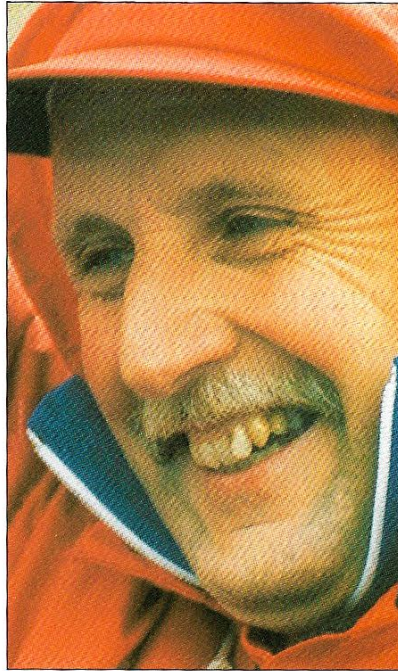
**NUEVA DIRECCION**  
**C/. Gabiria - Industrialdea Pab. 102 - 20305 Irún GUIPUZCOA**  
**Tfno. y Fax 62 61 44**

Amando Prendes, espera mejores tiempos

# Las últimas de un viejo rockero

Siempre está en la brecha, esto de la piragua es su vida, al menos una parte muy importante de su vida.

Con el fallecimiento de su amigo y presidente, D. Hernando Calleja a Prendes se le desata más el corazón y no podía dejar de volcar en Aguas Vivas sus sentimientos, a borbotones, cargado de sabiduría, de pasión y, por qué no, de romanticismo. Son muchos años, cuarenta.



Por eso y porque en el último Campeonato de España, las interpretaciones del reglamento le hicieron una extraña mueca, un campeonato al que presta atención sacando tiempo de donde ya no tiene, un Campeonato de España que lo puede ganar cualquier ciudadano de la Comunidad Europea, lo que le invita a añorar tiempos de la reconquista.

MI título obedece a que a la vista de cómo discurre el piragüismo en los últimos años creo que lo mejor es "recoger velas" y esperar mejores tiempos, y que mis opiniones caigan en mejor tierra para ver si pueden volver a dar fruto, cosa harto difícil.

Siempre he dicho que el piragüismo era mi quinto hijo y me gustaría lo mejor para él, y como padre muy escrupuloso no me gusta cómo está discuriendo en líneas generales, y como hay poderes por encima de mí, no puedo hacer nada por remediar lo que hace tiempo preveía.

En mi último artículo, el cual no fue publicado por no sé qué causas, hacía una exposición a mi buen amigo **Rasueros** de la gran confianza y respeto que le profesamos, yo y los míos, al común amigo **Eduardo Herrero**, siendo esto un motivo más para no perder el tiempo y no cansar a impresores y aficionados al piragüismo con mis versiones de viejo rockero.

Lo que me induce a emborronar este artículo para Aguas Vivas es la gran deuda que tengo con mi gran amigo y padre del piragüismo, el siempre recordado **D. Hernando Calleja** al cual siempre le estaremos en deuda por haber sido quien lanzó el piragüismo a las cotas jamás conocidas en España, con proyectos inéditos en aquellos tiempos, que en sólo cuatro años nos llevó a ser Campeones del Mundo y Subcampeones olímpicos ¿hay quien dé más? quitando a los antiguos países del Este la hegemonía del piragüismo. Un ¡bravo! muy fuerte para **D. Hernando** y que Dios le reserve un puesto entre los mejores. Descanse en Paz.

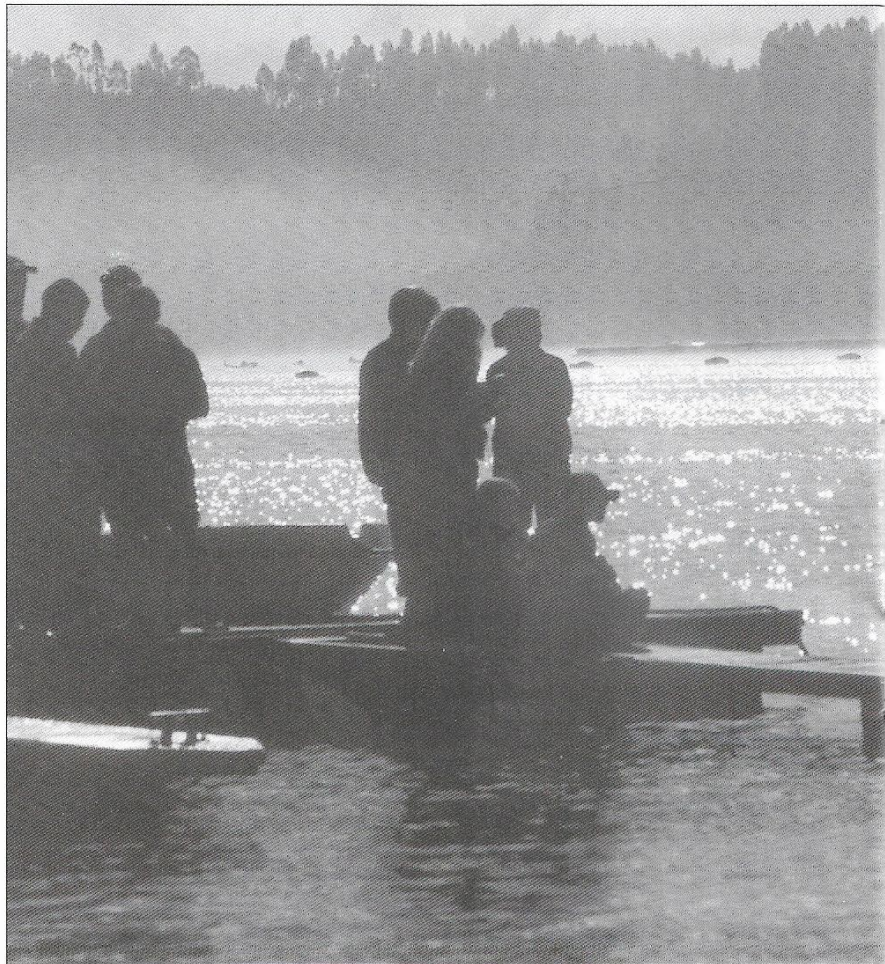
He de decir que hay veces que no

entiendo nada de piragüismo después de cuarenta años en él, pues me suceden cosas inverosímiles: una me ha ocurrido en el último Campeonato de Asturias de Pista, en donde después de celebrarse y dar por válidas unas pruebas de 200 mts. comunican que hay que repetirlas porque hubo embarcaciones que no oyeron (?) la voz de salida; hubo las reclamaciones oportunas con el pago de cuota correspondiente y, claro, es más fácil no reconocer la culpa de los jueces y quedarse con las dos mil pesetillas de turno. Total: se repiten las pruebas ¡Sin los que habíamos protestado!...y siguieron las pruebas como si no hubiera pasado nada, ya que los palistas que se habían negado a volver a repetir la prueba siguieron compitiendo, y por tanto vulnerando el Reglamento. Yo me pregunto: ¿si cuando cometemos una infracción se nos aplica el Reglamento con multas, expedientes, privaciones de licencias, etc, etc, en estos casos se sigue la misma reglamentación?, (nada, que no entiendo nada de piragüismo).

Con algo parecido, pero con el agravante de que sucedió en todo un Campeonato de España, un funcionario de la F.E.P. ha tenido la osadía, con el beneplácito de los jueces, de rebatir las inscripciones que habían sido aceptadas el día anterior nada menos que una hora antes de dar comienzo el Campeonato de España de Juveniles y Cadetes, amenazando que de no hacer los cambios que él se había sacado de la manga, sería motivo de descalificación. El no haber podido rebatir tal osadía en el momento, al no estar presente por motivos laborales, me exacerbó al incorporarme al Campeonato horas más tarde, teniendo que mover "Roma con Santiago" para ser escuchado por dirigentes superiores a tal funcionario, para que las normas aprobadas en Comisión Delegada fuesen cumplidas en el Campeonato absoluto a celebrar la semana siguiente en Trasona.

Ante estas dos exposiciones que me han ocurrido de una manera

En el piragüismo actual para Amando Prendes hay luces y sombras. Como para todo el mundo.  
Las fotos son de Mari Print.



muy directa, sólo me queda la incertidumbre de lo que me puedan deparar las decisiones y planes que tenga con mi equipo de cara a las competiciones y actuaciones de la próxima temporada que coincide con el final del siglo, porque me ratifico en lo del desconocimiento del piragüismo que estamos viviendo en los últimos tiempos. ¿Habrá que esperar que pase Sydney y que, con el comienzo del siglo demos comienzo a una nueva Reconquista?...

Otra cosa que no acabo de asimilar con este lío de la Unión Europea, es lo que tenemos montado con la participación de clubes portugueses afiliados a Federaciones Autonómicas españolas, pues en mi ignorancia de temas tan internacionales y territoriales, ya no sé si estoy en un Campeonato de España, Ibérico, o de lenguas latinas, pues de seguir así llegará el día que clubes de paí-

## Deseo que la temporada del 2000 sea de éxitos para todos, y muy principalmente para esos escogidos que nos representarán en Sydney. Suerte.

ses sudamericanos, europeos, o de no sé dónde, los veremos competir en un Campeonato de España que en el futuro debería denominarse más acorde con los países participantes. Nada, que según va pasando el tiempo mi desconcierto en esto del piragüismo es mayor. (Qué le vamos a hacer; así es este mundo de locos).

Y por último, y por si esto pudiera interesar a alguien del piragüismo, quisiera hacer un ruego desde nuestra Revista, ya que mis innumerables propuestas que presento en la Asamblea General no son

Campeonato. (Nota: el campeón jamaicano de salto de longitud no tuvo autorización de su país para participar en el Campeonato del Mundo que se celebró últimamente en Sevilla debido a que no participó en el de su país, cuando era candidato a una de las medallas en litigio, pero... **España es diferente**). ¿No podría celebrarse en fechas más adecuadas, y con antelación suficiente, en fines de semana?, si así fuese ganaríamos todos en comodidad y calidad, y los de la Selección Nacional que no tengan miedo, que seguro serán los mejores en el Campeonato, que para



aprobadas y cojo un cabreo... pues quisiera se tuviese en cuenta que en los clubes españoles hay trabajadores que por cuestiones laborales y de permisos les resulta difícil poder asistir a un Campeonato de España si se celebra en mitad de la semana, y todo porque se comenta que no hay fechas para poder asistir los componentes de las distintas Selecciones Nacionales, cuando la realidad nos demuestra que estos y sus entrenadores tienen libertad para poder decidir si asisten o no al

eso tienen más medios para salir triunfadores. Gracias en nombre de los que tenemos trabajadores aficionados en los clubes.

En la confianza de que mi esfuerzo y tiempo en plasmar estas líneas salgan a la luz, os deseo que la temporada del 2000 sea de éxitos para todos, y muy principalmente para esos escogidos que nos representarán en Sydney. Suerte.

**Amando E. Prendes**

**E**n cuanto a la referencia que en su crónica hace **Miguel Alameda** a la FEP al no haber felicitado a los palistas palentinos **Jorge** y **Santi** por su medalla de plata en el Campeonato del Mundo, si bien es cierto que en principio existió un pequeño fallo, precisamente en la reunión de la Junta Directiva del mes de octubre, a propuesta del Presidente, por unanimidad, se acordó la felicitación a todo el equipo de Marathon y lo que está claro, este es el modo oficial de hacerlo. Por otra parte, tanto al regreso de Chequia como de Polonia, el Presidente, personalmente, se encontraba recibiendo al equipo y felicitó a todos ellos. De todos modos, esto se agradece un montón y es deseo de alguien de la F.E.P. se encuentre en Barajas y no queden caras largas, como las presenciadas a la llegada de Hungría (Campeonato del Mundo). Se podrá decir, no tiene importancia. Pues la tiene y mucha. En la misma revista y en los **ripios** que firma el Juglar de Don Mendo en las sátiras hacia la prensa deportiva sobre el piragüismo, estaría totalmente de acuerdo, si no se generalizara, hay excepciones; muy pocas, pero las hay. Precisamente en la cena de la Gala del Piragüismo gente a la que también alude, se encuentra el comentarista deportivo de **T.V.E.**, **D. Rafael Recio, Rafa** para los amigos, persona a la que debe estar todo el piragüismo muy agradecido, ya que ocasión que se presente, la aprovecha para hablar de nuestro deporte y acerca de sus comentarios, cuando tenemos en diferido **EUROSPORT**, etc... o en directo **El Sella** entre otros, se nota perfectamente por el gran dominio que ejerce sobre el tema, que el piragüismo

El Marathon está creciendo espectacularmente. Cada vez son mejores los organizadores.  
La foto es de Manuel Pastrana.

En la última Revista K-4 del Club Madrileño Alberche, observo comentan aspectos positivos relacionados con el Marathon, al entender (es mi opinión personal) que se divulgan extraordinariamente los éxitos del equipo de Marathon, pero existen algunas críticas también que conviene aclarar.

## Puntualizaciones y



lo vive, le gusta y lo quiere.... ¡Nobleza obliga! Hay que reconocerle y agradecerle nos siga acompañando y disfrutando con sus comentarios, tanto en la cena como en las distintas pruebas. Al propio firmante le escuché en muchas ocasiones hablar muy bien de él, esta es la verdad.

En punto y aparte, me apetece entonar con el mundo de Ríos y Marathon el Aleluyah. ¡Por fin!

Una vez conseguida la meta propuesta, estaba visto que comienzan los medallistas de Marathon a reci-

bir sus premios procedentes del C.S.D. y si bien las cantidades son medianamente modestas, se me antoja que no está mal y juntamente con otros premios de Autonomías, Diputaciones, etc... quedarán bastante bien, repito que se merecen todo, pero en principio por algo se empieza. Ahora que hemos llegado, debemos cuidar y respetar muy mucho entre todos, las fechas que el seleccionador se reserva para las distintas pruebas, especialmente Copas y Campeonato de España de Marathon. El no las señala caprichosamente ya que programa con lo mejor en cuanto a



plazas de recuperación, etc. con el fin de encontrarse en la mejor forma, compitiendo en las regatas internacionales, ya que precisamente en estas pruebas, se encuentran las medallas que intentaremos conseguir para bien de todos. Animo y a por ellas.

El seleccionador, en breve, informará a las Autonomías de las fechas (una vez aprobadas) con el fin de que de acuerdo con los técnicos, cada uno monte la programación más conveniente.

Nos consta también según nos informaron en Hungría, hay quien

# preguntas

está luchado para que el Marathon sea modalidad olímpica. El ciclismo no es modalidad olímpica, sólo en pista. Ahora lo es también en fondo. ¿Qué decir del atletismo, donde el Marathon, es la prueba reina de la Olimpiada? Ahí queda la pregunta que hacen también voces autorizadas....esto es bueno.

Por último, son muchos los que se preguntan; ¿Cuándo forma parte de la Comisión que distingue a los piragüistas del año alguien con una mínima mentalidad marathoniada? También hay que tomárselo en serio, de lo contrario, nos veremos desbordados por los acontecimientos. Hay medallas que habrá que respetar y vienen pegando otras modalidades como el Kayak Polo donde las damas han rozado ya las medallas y esto es bueno para todos.

¡Ah! Me olvidaba. **Alberto Salinas**, asiste también a la cena, pero es de la casa.

Hasta pronto, un abrazo.

**Wenceslao Santos Largo**

## RÍOS DEPORTIVOS

### XV Trofeo Fiestas del Pilar

Organizada por la Federación Aragonesa de Piragüismo, se ha celebrado en Zaragoza la XV Trofeo-Fiestas del Pilar con la participación de 23 equipos, con representación de la mayoría de las Comunidades Autonómicas.

El gran triunfador de la competición ha sido el Club local C.N. Helios que se proclamaron campeones por equipos, con una puntuación de 75 puntos, siendo

**Baquero, Francisco Llera, Selma Palacín**

La competición fue presenciada por un gran número de aficionados al piragüismo y espectadores aragoneses que en la mañana del 10 de octubre se dieron cita con las orillas del Ebro, para presenciar las cinco pruebas con diferentes recorridos, según las categorías de los participantes siempre desde el puente de Santiago hasta el puente de Piedra.



2ª y 3ª Aranjuez con 40 puntos y Ribadesella con 39, clasificándose 23 equipos.

Los triunfos individuales han estado muy repartidos entre palistas de diferentes clubs.

En sus respectivas categorías los vencedores en barco individual fueron: **Ramón Cerra, Mara Santos, Tomás Francés, Fco. Javier Acuña, Marcos**

Al finalizar la competición, se efectuó la entrega de trofeos a los diferentes vencedores, presidiendo el Presidente de la F.A.P., **D. José Luis Calvo**, estando presentes **D. Felix Marugan y Esteban Celorrio** que entregaron los trofeos a los palistas vencedores de las regatas, que llevan su nombre.

**Antonio Gómez Vidal**

## Castilla y León. Maratón, pista y ríos, su punto fuerte

**E**l punto fuerte de Castilla y León es la modalidad de ríos. Es nuestra razón de ser. Nuestro deporte nació en esta zona precisamente con el descenso de los ríos. También destacamos en maratón. En cambio, el punto más débil está en las aguas bravas. Realmente, no se practica. Estamos muy lejos de las pistas de Slalom. Es la deuda pendiente. En la época de Miguel Angel Varela destacábamos en los descensos, pero para el slalom nos falta una pista en esta zona en condiciones.

Se cuenta actualmente con 30 clubes afiliados a la Federación, que amparan a unos 1.000 palistas. Con relación a la temporada pasada, hemos subido cerca de 200 deportistas. No sé por qué habrá ocurrido, pero lo cierto es que disponemos de más licencias

Además de Maratón y Ríos, el piragüismo castellano leonés sobresale también en Aguas Tranquilas, en la modalidad de pista, y Kayak Polo. Tenemos un equipo como el Cisne como obtiene muy buenos resultados en esta especialidad, asegura Narciso Suárez.

Precisamente, en pista, desde hace tiempo, el club Amigos del Remolberdrola domina el cotarro en esta

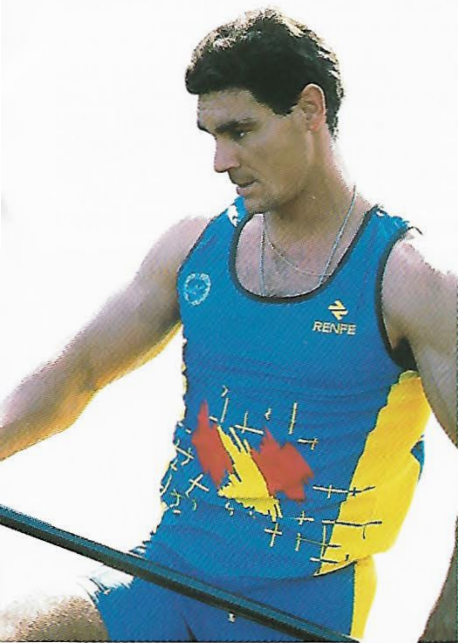
La Federación de Piragüismo de Castilla y León se fundó en 1986. Comenzó el primer año a funcionar con una gestora por medio y ya al año siguiente "empezó a funcionar como tal, como manda la ley". Quien hace de guía especial de la Revista "Aguas Vivas" es, ni más ni menos, que todo un medallista olímpico, santo y seña de este deporte en la noble ciudad de Valladolid.

Narciso Suárez, bronce en la Olimpiada de Los Angeles, actual director técnico de la Federación, nos sirve de introductor improvisado para que ustedes conozcan un poquito más del piragüismo en esta Comunidad Autónoma. Gracias anticipadas a este ex canoista de lujo y actual director técnico de la Federación Castellano Leonesa.



# Una superficie que puede

modalidad de Aguas Tranquilas. En la presente temporada esta entidad zamorana **renació de las cenizas** y volvió a proclamarse campeón de España de invierno. **En ríos y maratón, entre los cinco primeros clasificados siempre metemos dos o tres. Eso indica nuestro nivel.**



Juanjo y Juan Manuel son sus estrellas mundiales, símbolo para generaciones. Narciso Suárez es su medalla olímpica, un valor fijo para esta Federación. Belén Sánchez es la joya de la corona, campeona en activo de esta Federación en la que nunca han faltado deportistas al más alto nivel. Las fotos son de Javier Soriano.

## El Tridente

Geográficamente hablando, en el piragüismo de Castilla y León se puede localizar fácilmente un Triángulo de Las Bermudas, centrado en las provincias de Zamora, Palencia y Valladolid. **Casi todas las actividades principales las tenemos en esas tres zonas, apostilla Narciso.**

# La Joya de la Corona

**A** si a bote pronto, el primer apellido que suena fuerte es el de **Belén Sánchez**. Ella es la joya de la corona. Desde hace tiempo está volcada totalmente con el equipo nacional. Es una de las componentes del con junto femenino, que tantos éxitos está dando al piragüismo español. Uno de sus últimos triunfos lo vivió hace unos meses en el Campeonato de España de Aguas Tranquilas, de Invierno, celebrado en el Lago de Banyoles.

Su cuello ya ha albergado medallas logradas en Europeos y Campeonatos del Mundo. Coraje, fuerza de voluntad, ganas de llegar a lo más alto, son virtudes propias de **Belén Sánchez**. Y en el apartado

masculino también hay que destacar a **Emilio Merchán**, junto con Gregorio Vicente, un viejo rockero que se resiste a irse por una puerta que no es la suya. **Agustín Calderón**, aunque santanderino, también se puede decir que se ha formado en Zamora

El pasado también es glorioso si se habla del piragüismo en Casti-

lla y León. Los mencionados **Juan Manuel Sánchez** y **Juan José Román Mangas** han dado días de esplendor al piragüismo nacional, igual que **Narciso Suárez**. Los dos primeros en Kayak y este último en Canoa. También, siguiendo con el pasado hay que recordar a **Juan Francisco Rodríguez**, **Dionisio Alba**, alma

mater del piragüismo en zamora, **José Carlos San Gregorio**, **Julio Fernández** y **José Luis Diéguez**, entre otros. Y pedimos perdón por los que nos olvidamos de mencionar, que seguro, que son varios.

Y si nos metemos en la modalidad de maratón, caeríamos en el pecado del olvido, sin no mencionásemos a **Mara Santos**, una gran especialista en pruebas de largo aliento, igual

que **Pedro Areal**, **Bienvenido Pérez**, **Bernardo Merchán**.

Y del futuro tampoco conviene olvidarse. **Jorge Alonso**, **Raúl Blanco**, **Oscar Pérez**, **José Carlos Vieira**, **Patricia Frontela**, **Do Santos** y **Ricardo Villar**, entre otros, luchan por demostrar que hay que tenerles en cuenta.



# escaparse de las manos

# Necesitamos técnicos y profesionales

La Cuenca del Duero, el Carrión y el Pisuerga es donde el piragüismo castellano leonés se concentra. También hay actividad en el Esla e igualmente en el Tormes, en Salamanca. La superficie de agua es bastante amplia, aunque ésta es una de las riquezas de Castilla y León, también se puede mirar por el otro lado y apreciar que faltan manos para controlar todo esto. La gran extensión de esta Comunidad Autónoma es uno de los problemas importantes por resolver.

El punto débil o menos fuerte está radicado en Avila, Segovia y Soria. Aquí lo que más se hace es la promoción y la divulgación de nuestro deporte. Lo que más se practica es el turismo náutico. Se hace en La Granja y también en el embalse de la Cuerda del Pozo, en Soria, donde hay muchos campamentos en verano y a los chavales les encanta montarse en una piragua e ir de un lado a otro. También en Miranda del Ebro (Burgos) hay un buen núcleo de piragüismo.

## La "cosa" se ha quedado pequeña

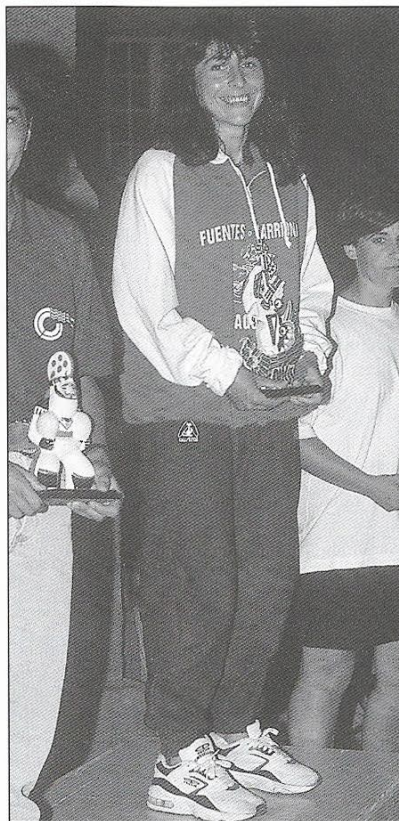
Sin doble intención, que ustedes son muy mal pensados, realmente en Castilla y León la **cosa** del piragüismo se ha quedado pequeña. La Federación con los poquísimos medios humanos que disponemos se nos ha quedado no pequeña, sino **pequeñísima**. Lo dice Narciso con suficientes elementos de juicio.

La pista la tenemos centralizada principalmente en el embalse de Villalcampo, donde trabajan diariamente todos los palistas que tenemos becados por la Junta de Castilla y León. Está a 30 kilómetros de Zamora y contamos allí con un campo oficial de regatas. Hace cuatro años se organizó un Campeonato de España de verano.

La Federación tiene su sede en

Valladolid. Contamos con instalaciones propias y un complejo deportivo. Se inauguró hace tres años. La selección castellana leonesa está repartida entre Valladolid y Zamora. estamos desarrollando un programa de Tecnificación, que abarca desde infantiles hasta senior. Esa categoría y los juveniles también los tenemos en régimen de concentración, en Valladolid y Zamora, en residencias.

¿Por qué se ha quedado pequeña la cosa?

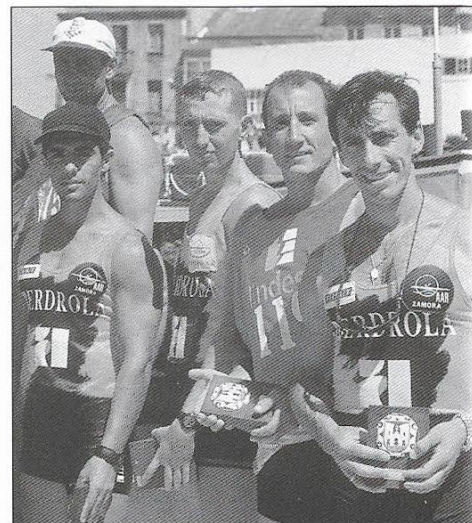


La respuesta la da también Narciso. Nos faltan medios económicos con lo que podríamos tener medios humanos. El problema está en que necesitamos gente profesional, que se dedique por entero al piragüismo, como es en el apartado de técnicos y también en el tema gerencial.

Repasa nombres de personas que están volcadas por entero a este

deporte como son Juan José Román y Juan Manuel Sánchez, ex campeones del mundo, que continúan como técnicos. También hay que reconocer la labor de José Andrés Román Mangas al frente del club Amigos del Remo.

Pero afirma rotundamente que faltan más profesionales, técnicos que estén todo el día con los deportistas y que les enseñen desde pequeños. Trabajo hay un montón por hacer, pero falta material humano. Francamente,



Es una Federación de campeones, en Marathon, Pedro Areal, Bienvenido Pérez y Mara Santos han conseguido subir al podium internacional. Las fotos son de Manolo Pastrana.

estamos desbordados y esto se nos escapa de las manos. Narciso dedica muchas horas al piragüismo, pero porque me dejan en mi trabajo. Tengo que hacer un poco de todo.

## Una cesta con agujeros

Un móvil, no sé de qué marca, no sirve de enlace con el actual presidente de la Federación de Castilla y León, Julián Suárez, hermano de Narciso. Todo se queda en casa, aunque como se puede apreciar lo que queda es, realmente, mucho

trabajo. Nos costó localizarle, pero finalmente, por vía telefónica nos dice lo que ya sabíamos. **Necesitamos gente dedicada totalmente al piragüismo, por lo menos dos personas, pero para eso tendríamos que disponer de cinco o seis millones de pesetas por barba. Desgraciadamente, la federación no dispone de esas cantidades.**

Admite que al llevar tres años en el cargo, **todo esto quema. El gran problema es que la gran cesta que tenemos tiene agujeros. Agua y deportistas tenemos, pero no hay personas especializadas que puedan atenderles todos los días.**

su Federación que dedican su tiempo libre al piragüismo. **Son enamorados de esto, pero así no se puede llegar muy lejos. Realmente, yo veo que no tiramos para adelante.** Su deseo es acabar el ciclo olímpico y **luego ya veremos.**

En Campeonatos Autonómicos, Castilla y León siempre lucha por el podium. Julián Suárez, su Presidente, Román Mangas, uno de los entrenadores mas prestigiosos, y Medrano y Villalobos son algunos de sus mejores talentos. Las fotos son de Manolo Pastrana.



El presupuesto asciende a unos 23 millones de pesetas, destinado al Programa de Tecnificación, actividades federativas y actividades nacionales e internacionales. **Es insuficiente. Aspiro a disponer igual que Comunidades como Asturias y Galicia de personal técnico profesionalizado. Mejoraríamos nuestro nivel.**

Comenzó con mucha ilusión, pero **ahora veo que no llegamos a todo lo que tenemos. No podemos organizar y tener competiciones si no disponemos de técnicos.** Admite que hay personas en

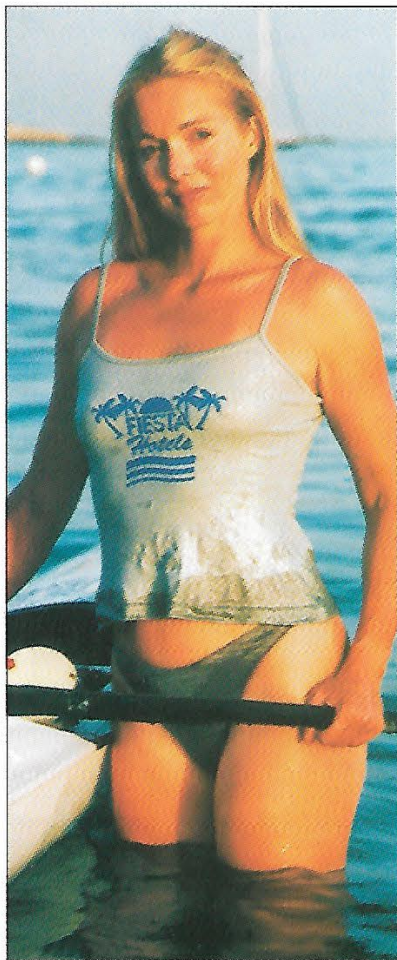
## Ilusión que no falte

Pero a pesar de todo lo que se dice, lo que nunca faltará en Castilla y León es ilusión y ganar de trabajar por el bien del piragüismo. Las necesidades de las que se habla son ciertas, **pero seguimos en esto porque nos gusta este deporte.** Esa frase indica que, a pesar de los pesares, esto marcha. Lo único es que las Instituciones tengan en cuenta lo que se pide con urgencia.

**Alberto Salinas**

# Directo al GUINNESS

Tras 24 horas seguidas montada en una piragua y recorrer 225 km. la alemana Andrea Spitzer ha batido el récord de permanencia sobre un kayak. Sergio Ferrero, hombre acostumbrado a todo tipo de récords estuvo a su lado.

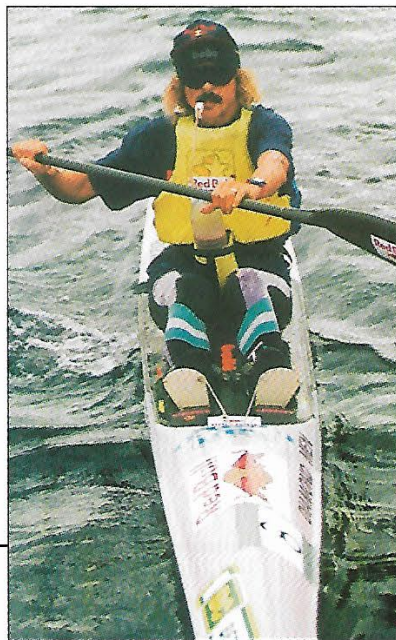


**S**ergio Ferrero lleva años organizando y tomando parte en los diferentes Trofeos y Campeonatos del Mundo de Quadriathlon con un historial que le avala como uno de los especialistas más importantes de la última década.

Ahora ha decidido volcar su talento en una modelo, experta en piragüismo, que ha sido capaz de batir el récord de permanencia en piragua, superando con claridad el anterior título, en poder de los americanos, en algo más de treinta kilómetros.

Hasta ahora **Andrea** había venido participando en pruebas de Quadriathlon en las que ha sido reina

Andrea Spitzer en pleno esfuerzo para alcanzar su récord. La foto es de Sergio Ferrero.



indiscutible durante muchos años, ha ostentado el cetro mundial en tres ocasiones. Ahora su prestigio salta directamente al libro Guinness. Le ha costado años de entrenamiento, alrededor de seis horas diarias, afrontar en Ses Salines, un incomparable marco de Ibiza, tan complicado reto y superarlo.

De este modo, si tengo que trabajar con atletas jóvenes, intentaría abarcar seis años antes de este tiempo y preguntarme qué capacidades importantes es necesario desarrollar para conseguir una actuación mejor que la de los mejores deportistas actuales.

Hoy nuestros conocimientos sobre el desarrollo de la capacidad de los atletas de alto nivel son mayores que hace seis años. La nueva generación es capaz de utilizar los conocimientos de la generación anterior y por lo tanto los ganadores van un poco más adelantados.

En las páginas que siguen, presentaré y analizaré después los componentes que creo que son importantes para el desarrollo de algunas de estas capacidades.

- Filosofía.
- Juego limpio.
- Antidopaje.
- Diversión.
- Psicología.
- Alta motivación.
- Preparación para ganar y perder.
- Capacidad para trabajar bien con un grupo.
- Buena técnica.
- Capacidad aerobia alta.
- Capacidad anaerobia alta.

Pongo en cabeza de la lista la filosofía, la psicología y la técnica, porque son las partes más difíciles y puede que sean las capacidades más importantes. Si un atleta tiene estas capacidades es fácil desarrollar sus capacidades aerobia y anaerobia.

Sin embargo aquí analizaré el entrenamiento de la resistencia porque me siento más competente en esta materia. La técnica se explica en "Enfoque actual en el diseño de la pala".

Entrenamiento de la resistencia y pruebas.

Está aceptado generalmente que lo mejor es desarrollar primero la resistencia en los atletas jóvenes y después aumentar el entrenamiento anaerobio. La capacidad aerobia se basa en dos factores importantes:

- Central (corazón).
- Periférico (músculos que trabajan).

### Resistencia - Factor central

Creo que este factor es importante para los atletas jóvenes, por ejemplo, jugar al fútbol o al waterpolo que son divertidos y a la vez un buen entrenamiento. Este entrenamiento puede realizarse en medio de los entrenamientos de kayak.

Yo recomendaría durante un periodo de 6 a 8 semanas una vez al año, subir cuevas con bastones. Dos veces a la semana, una vez 15 minutos o dos veces 8, o tres veces 5 minutos. Trabajando lo más duro posible sin sentir mucho dolor. Utilizando al mismo

tiempo los grandes grupos musculares de brazos y piernas se proporciona un buen estímulo al músculo cardiaco. Para los palistas de kayak que sean muy jóvenes este entrenamiento no es importante.

No se sabe de que forma afecta el entrenamiento a cada atleta. Por consiguiente, es importante hacer pruebas que muestren si el programa de entrenamiento desarrolla o no las capacidades. Según se vaya haciendo mayor el atleta, se van eliminando los métodos de entrenamiento que no den resultados y se mantienen los que sean efectivos. El atleta está capacitado para usar este conocimiento para la mejora de sus capacidades.

### Resistencia - factor periférico.

El factor periférico se desarrolla mediante la práctica del kayak. El mejor entrenamiento de la resistencia es individual, pero algunos de sus axiomas son comunes para todos. Uno de estos axiomas es que el entrenamiento de la resistencia a velocidades diferentes da mejores resultados que si se realiza a una sola velocidad.

El tiempo que cada piragüista debe emplear en las diferentes velocidades depende del individuo. Por lo tanto es importante enseñar a los piragüistas por lo menos los tres niveles del entrenamiento de la resistencia. Para un piragüista cuyo ritmo cardiaco máximo sea de 200, estos niveles podrían ser:

- Rápido, entre 180-190 pulsaciones.
- Medio, entre 160-180 pulsaciones.
- Lento, entre 140-160 pulsaciones.

Sin embargo, los palistas muy jóvenes deberían elegir su ritmo de forma instintiva de acuerdo con lo que ellos sientan. Aprender a controlar el ritmo en el entrenamiento de la resistencia es más importante según se van haciendo mayores.

Cuando yo era un joven palista, empezamos clasificando el entrenamiento de la resistencia en estos tres niveles. Teníamos también pruebas una vez a la semana consistentes en palear 2.700 metros en el tiempo previsto y teníamos libros de entrenamiento en los que escribíamos el programa de entrenamiento y el ritmo a que nos entrenábamos.

En 1978 mi compañero de K-2, Olav Soyland, y yo realizamos un programa de entrenamiento en el que intentamos copiar programas de entrenamiento del pasado, con los que habíamos hecho los mayores progresos durante las pruebas. Acabamos con dos programas de entrenamiento muy diferentes. El programa de Olav tenía mucho entrenamiento a velocidad lenta, en tanto que el mío tenía poco entrenamiento a velocidad lenta y mucho a velocidad media. Yo me entrenaba dos veces a la semana a velocidad rápida (entrenamiento de resistencia). La cantidad de entrenamiento también la elegimos de los periodos con buen progreso en las pruebas.

Ambos éramos aficionados, que trabajábamos y estudiábamos a tiempo total, además de entrenarnos. Veníamos de una población pequeña que no tenía tradición deportiva y no teníamos un entrenador que nos guiara. Pero estuvimos seis años haciendo pruebas regularmente, con anotaciones exactas del entrenamiento y con tiempo para ensayar un montón de programas de entrenamiento diferentes. El conocimiento que teníamos de nosotros mismos nos capacitó, sin drogas, para llegar a ser campeones y ganar la única medalla para el Oeste en K-2, 1000 m, en el año 1979.

La tecnología actual con buenos medidores de pulsaciones da la posibilidad de definir con más exactitud el ritmo durante el entrenamiento de la resistencia. Mejores pruebas repetidas durante todo el año dan una información más exacta sobre cada individuo. Cuando el piragüista se va haciendo mayor es más difícil que mejore. En mi opinión, un cambio de programa y de métodos de entrenamiento para jóvenes atletas es importante por dos razones: para hacer el entrenamiento más entretenido e interesante y para aprender mejor.

Esta forma de entrenamiento sistemático es también un gran desafío para el entrenador. Le puede dar una oportunidad para desarrollar sus capacidades.

Actualmente en Noruega pensamos de forma más científica con la ayuda de pruebas después de cada periodo de entrenamiento para poder determinar si el programa de entrenamiento de un atleta es correcto o está equivocado. El entrenador carismático que tiene siempre una clara respuesta sobre el entrenamiento correcto o equivocado se va haciendo cada vez menos numeroso. Creo que esta es una de las muchas razones del aumento de la tasa de éxitos en los deportes noruegos.

### Pruebas.

Las pruebas sencillas que un deportista puede entender y hacer por sí mismo son, en mi opinión, las más importantes de las que se utilizan para evaluar un periodo de entrenamiento y medir el nivel de resistencia. Pueden emplearse pruebas más avanzadas para proporcionar una comprensión mejor.

### Recomiendo estas pruebas:

- Paleo 3000 m en el tiempo previsto (máximo o cerca del máximo).
- Prueba de resistencia submáxima con pulsómetro, paleando 3000-5000m con ritmo fijo, en el tiempo previsto.
- Prueba de resistencia submáxima sobre bicicleta ergométrica. 6-8 minutos de carga de trabajo que dé 140-160 pulsaciones (atletas jóvenes).

La prueba de 3000m puede hacerse por lo menos dos veces al mes. La prueba de paleo submáximo es

divertida y se puede hacer varias veces a la semana como una parte del entrenamiento de la resistencia. Recomiendo que se haga por lo menos una vez a la semana. La prueba submáxima en bicicleta se puede hacer una o dos veces al mes. Una pulsación más baja en bicicleta y sin cambios en las pruebas de paleo puede indicar que ha mejorado el factor central de resistencia. Mejores resultados en el test de paleo y sin cambios en la de bicicleta puede indicar una mejora en el factor periférico.

Esta prueba puede parecer al principio un poco primitiva. Si se tiene un récord sistemático durante seis años con estas pruebas, serán más efectivas que otras más sofisticadas hechas una o dos veces al año.

Estas pruebas son también una herramienta para los kayakistas para evaluar programas de entrenamiento nuevos que nunca han sido probados con anterioridad y que puede animarles a probar nuevos métodos de entrenamiento.

Un enfoque sobre los resultados de los entrenadores en las pruebas en las que los ganadores sean los que han mejorado sus resultados por sí mismos, da una mayor oportunidad en el grupo de éxito a palistas buenos o no tan buenos. Esto tiene un efecto de competición estimulante sobre el grupo.

Todos los palistas jóvenes pueden mejorar en comparación con sus propios resultados y podrán alcanzar siempre altos niveles de actuación. Por esta razón, cuando todavía son jóvenes atletas, podrán desarrollar una creencia fuerte de que es posible alcanzar niveles más altos. Esta creencia es importante cuando un atleta es ya mayor y le resulta más difícil mejorar.

### Programa de entrenamiento.

Al principio de los años ochenta tuve uno de los mejores niveles de resistencia en el mundo del kayak. En invierno dediqué un periodo de tres meses a esquiar o subir cuestras con bastón. En primavera el programa de resistencia consistió en unas 10-12 veces 40 minutos de paleo en resistencia a diferentes velocidades, con una media de ritmo cardiaco de 20 pulsaciones por debajo de la pulsación máxima (esto es muy alto). Dos veces corriendo unos 30 minutos. Al principio de los años noventa Knut Holmann tuvo probablemente la mejor resistencia del mundo. Pasó tres meses esquiendo en invierno y en primavera su programa de entrenamiento de la resistencia consistió en 9 - 10 veces a la semana 50-70 minutos con entrenamiento de resistencia en pala y unas tres veces corriendo 60 minutos. Su ritmo cardiaco medio fue 30-40 por debajo de la pulsación máxima.

Para los piragüistas jóvenes, de unos 14 años de edad, un entrenamiento de resistencia serio puede ser de 20 minutos cuatro veces a la semana. Puede añadirse excursiones en grupo paleando, jugar al fútbol



bol u otras actividades entretenidas tantas como deseen. Entonces yo aumentaría ese programa serio de entrenamiento de la resistencia con unos diez minutos más por año, alcanzando su máximo nivel al cabo de 8 a 10 años.

## ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN DE PIRAGÜITAS FEMENINOS

**Sharobaiko I.**  
**Instituto de Investigación de Cultura Física.**  
**San Petersburgo, Rusia.**

### Distinciones generales.

Los científicos deportivos actuales poseen una gran cantidad de datos referentes a las peculiaridades motoras de las mujeres que hacen deporte. Estas peculiaridades influyen ciertamente en los resultados deportivos de los diferentes deportes. Se sabe, por ejemplo, que las mujeres difieren de los hombres en el tamaño corporal en su totalidad (son un 10% más pequeñas y unos 11 kg más ligeras que los hombres), tienen brazos y piernas proporcionalmente más cortos y su centro de gravedad está situado más abajo. Se sabe que el ritmo cardiaco femenino es más alto y que aumenta más rápidamente bajo una carga física que el ritmo cardiaco masculino y que su posible nivel máximo del sistema fisiológico es más bajo que el masculino. La mujer posee una cantidad de músculos menor y una masa mayor de grasa (un 24% en comparación con el 13% de la media masculina).

El nivel de fuerza máxima en los principales grupos musculares femeninos es más bajo que en los masculinos (el promedio femenino es dos tercios menos fuerte que la media masculina). Los hombros más anchos del hombre adulto facilitan que haya más músculos en la estructura esquelética creando así una ventaja mecánica para los músculos que actúan en los hombros; el resultado es una diferencia más profunda en la media de ejecución de fuerza entre los dos sexos respecto a la fuerza relacionada con los hombros. La longitud media de las piernas femeninas es un 51% de la altura del cuerpo en tanto que en los varones es de un 52% de la altura. Estas piernas ligeramente más cortas unida a unas caderas más anchas debería proporcionar a las mujeres una mayor ventaja de fuerza en los ejercicios que se hacen sentados (hemos encontrado datos científicos que apoyan esta afirmación: los resultados de los corredores de esquí del equipo nacional de FSU).

Sin embargo, la duración de una tensión estática voluntaria según la dinamometría de palanca es mayor en las mujeres, que pueden mantener por más tiempo una tasa de movimiento rápido y su resis-

tenencia para largas cargas rítmicas de peso es mayor que la de los hombres.

Ya se sabe que el organismo de la mujer posee mayores capacidades de adaptación y debido a esto se reducen sus posibilidades de desarrollo y perfección de las capacidades motoras y hace necesaria la variación de las condiciones de las sesiones de entrenamiento.

Existen datos sobre las diferentes duraciones del proceso de aclimatación en montañas de altura media en el hombre y en la mujer. La adaptación femenina dura cuatro o cinco días más que la masculina.

Algunos investigadores consideran que las posibilidades de desarrollar la resistencia son iguales en hombres y mujeres: el sistema cardiorrespiratorio y el suministro aerobio se pueden entrenar al mismo nivel en ambos sexos. Bajo cargas físicas regulares las mujeres pueden conseguir la misma toma de oxígeno con relación a la masa corporal que consiguen los hombres.

El aumento de récords femeninos en deportes se observa en esa clase de deportes que requieren un nivel alto de resistencia. Algunos especialistas consideran que el aumento futuro de los récords será más factible en mujeres que en hombres porque la intensidad de sus cargas físicas no ha alcanzado su límite.

### Peculiaridades de las piragüistas jóvenes.

Los cuestionarios de los entrenadores de piragüismo dan las características siguientes de las piragüistas en comparación a los piragüistas:

- los medios de entrenamiento son iguales;
- la intensidad de entrenamiento es normalmente más baja;
- las cargas de entrenamiento son un 30-40% más bajas;
- el volumen del entrenamiento de fuerza es 15-30% menor.

Las creencias y expectativas de las personas sobre su forma de actuar incluyendo la asociación de la fuerza con la masculinidad, pueden actuar como un determinante poderoso en las mujeres para limitar la ejecución de fuerza.

Creemos que las mujeres con alto nivel deportivo están libres de esta clase de factores psicológicos, pero estos factores pueden influir realmente en el comportamiento de las piragüistas principiantes y de nivel medio.

Las mayores diferencias entre piragüistas masculinos y femeninos se registraron en los niveles de desarrollo de capacidades de esfuerzo; estas capacidades

de esfuerzo son las principales entre los factores que dan resultados positivos en piragüismo.

El entrenamiento de la fuerza se considera aquí como el uso de halteras, pesas, máquinas y otras formas de resistencia que favorecen el esfuerzo físico y sus subcomponentes con el fin de mejorar la actuación atlética.

El proceso de desarrollo de la fuerza está influido esencialmente por la pertenencia a un sexo. Varios investigadores encuentran un incremento de fuerza significativamente menor en las mujeres en comparación a los hombres después de un determinado periodo de entrenamiento. Los resultados publicados del experimento demuestran que un periodo de entrenamiento de la fuerza prolongado causa bastante menos hipertrofia en los músculos femeninos que en los masculinos. Pero a la vez, tanto los hombres como las mujeres se hacen mucho más fuertes. Hay algunos estudios que comparan a hombres y mujeres, colocados en las mismas rutinas de entrenamiento. Estos estudios indican que las mujeres adquieren un porcentaje de cambios en fuerza similares a los de los varones tanto en la parte superior como en la inferior del cuerpo. Se afirma que las fuerzas de los músculos voluntarios femeninos aumentan principalmente debido a la perfección de la regulación de la tensión muscular (coordinación intra e intermuscular) y - el factor principal en los hombres - de la hipertrofia de los músculos. Esto se puede explicar de la siguiente forma: uno de los factores principales para la adaptación de los músculos del esqueleto a las cargas de fuerza es una acción anabólica de andrógenos y es bien conocido que la concentración de éstos es mucho mayor en el hombre que en la mujer.

**Capacidades de fuerza.**

Se midió en piragüistas el máximo esfuerzo voluntario de los principales grupos musculares implicados en la realización de la palada de acuerdo con un método polidinamométrico desarrollado especialmente. Para el proceso de medición el piragüista debió sentarse en un asiento diseñado especialmente y en

**PROCEDIMIENTO POLIDINAMOMÉTRICO.**

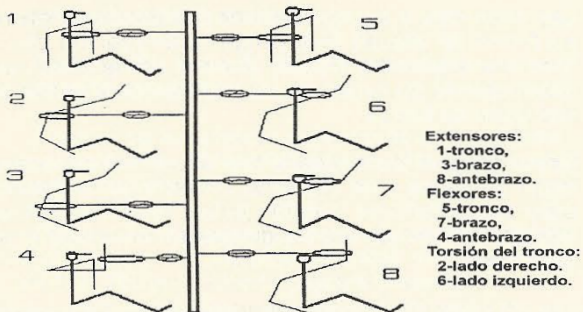


Figura 1.- Evaluación de la fuerza muscular específica en los piragüistas.

la posición de trabajo inicial. El asiento estaba sujeto a un banco gimnástico. Los grupos musculares investigados fueron fijados uno por uno en las posiciones típicas por medio de un cinturón especial. El valor de fuerza demostrado se registró con un dinamómetro. (Figura 1).

Piragüistas de alto nivel de ambos sexos, miembros del equipo nacional de piragüismo de Rusia, tomaron parte en las investigaciones siguientes:

Se midió el nivel especial de fuerza de los siguientes grupos musculares:

- flexores y extensores del tronco;
- grupos musculares responsables de la torsión de la columna;
- flexores y extensores del brazo;
- flexores y extensores del antebrazo.

Las diferencias más notables que se apreciaron entre los piragüistas masculinos y femeninos se registraron en las capacidades de fuerza de los extensores del brazo, las diferencias menores en las capacidades de fuerza de los extensores del tronco. Este último hecho se puede explicar por el alto nivel de adaptación de los extensores del tronco de las personas a las cargas de esfuerzo con independencia de su sexo, pero a causa de su trabajo antigraavitación. (Figura 2).

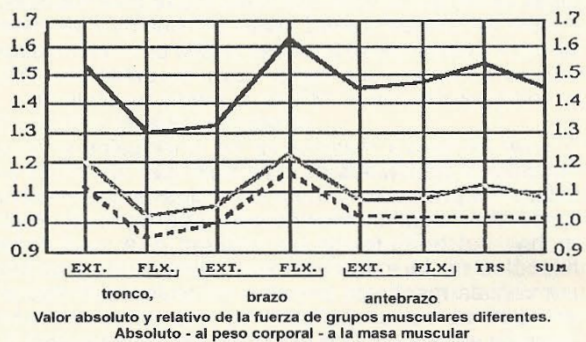


Figura 2.- Fuerza característica de los hombres con respecto a la de las mujeres en diferentes grupos musculares..

La fuerza se puede expresar como relativa a la masa del cuerpo o a la masa muscular de los deportistas.

**Próximo Capítulo:**

**Seminario Internacional de Piragüismo. Israel 1994**

**ASPECTOS METODOLÓGICOS DE LA PREPARACIÓN DE PIRAGÜISTAS FEMENINOS (Continuará)**

# 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**

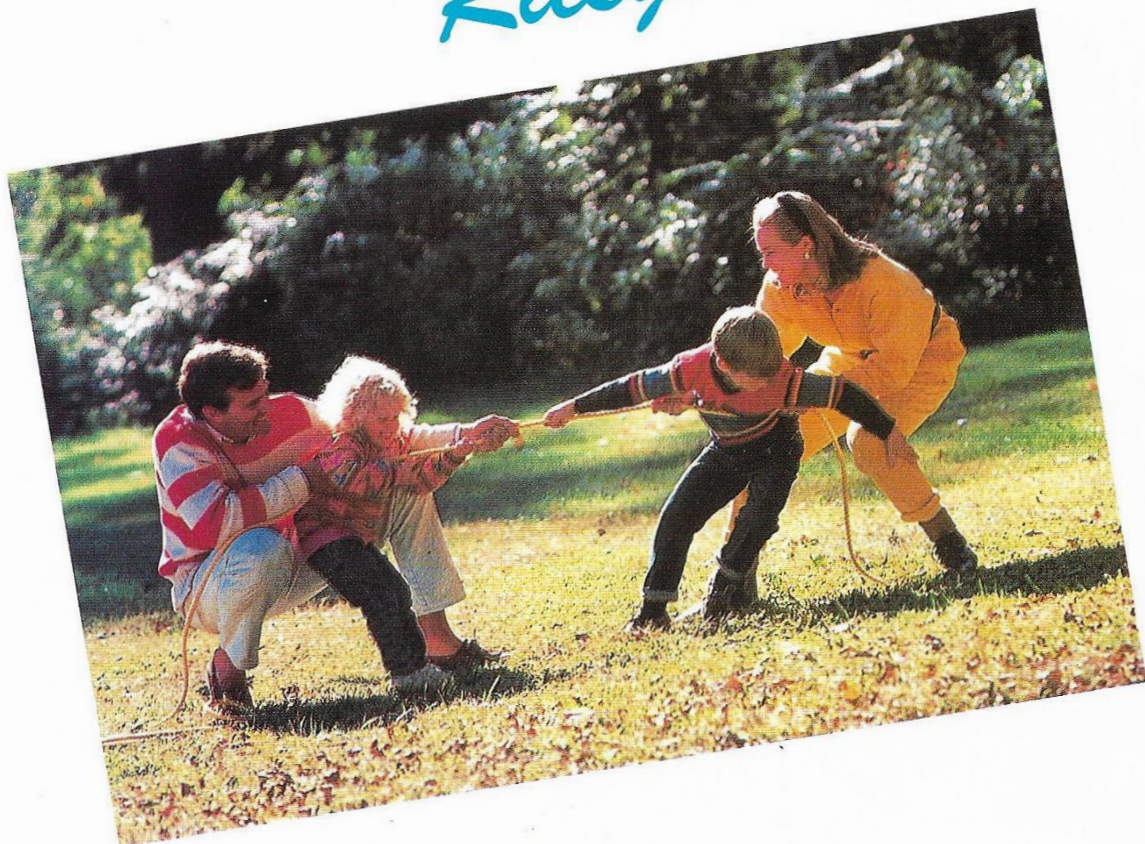


**TERNERA GALLEGA**  
la carne con carné

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.*

