

AGUAS VIVAS

edita: FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

**Campeonato de Invierno
DURO DE VERDAD**


**José Perurena
TODO POR LA FIC**



**Por el río Colca
EL CAÑÓN MAS PROFUNDO DE LA TIERRA**

Nº 169

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)

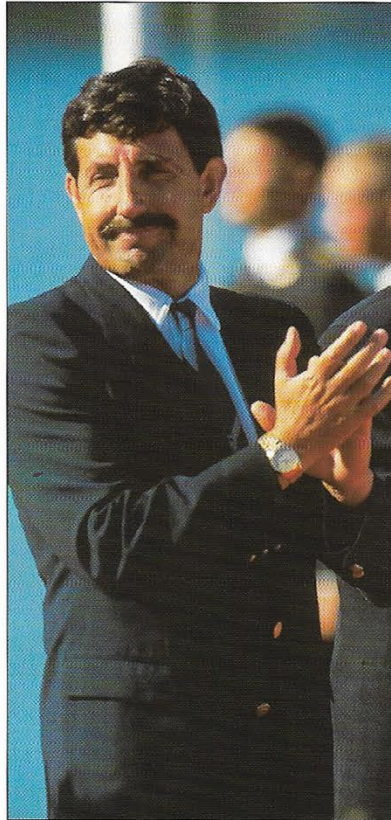


Tel. 986 42 07 48 - 986 47 21 13
Fax. 986 41 37 25

La última reunión de la Junta Directiva de la Federación Internacional de Canoa ha tenido lugar recientemente en la ciudad japonesa de Otsu, allí, entre otros asuntos, a propuesta de su Presidente, Sr. Feldhoff, fue nombrado por unanimidad José Perurena como Secretario General de esta organización.

Este nombramiento abre una nueva etapa en la FIC, instalada definitivamente en Madrid y que entrará en funcionamiento cuando concluyan los Juegos Olímpicos de Sydney.

Para José Perurena que venía asumiendo las funciones de Vicepresidente 1º desde su nombramiento en el año 1992, viene a suponer un momento de gran responsabilidad, por los objetivos que la FIC tiene ante sí y, a nivel personal, la culminación de una gran ilusión.



su nuevo cargo de Secretario general, dicho nombramiento entrará en vigor a primeros del próximo mes de Noviembre en Varsovia (Polonia), donde se celebrará el Congreso del mencionado organismo internacional. En este espacio de tiempo, Pachi tomará contacto con el anterior secretario para el intercambio de poderes y adaptarse a la situación actual.

Cambio de imagen, es lo que en dos palabras, pretende el actual presidente de la FIC, Mr. Feldhoff.

- Se quiere dar un salto de calidad por parte de la propia Federación Internacional para encontrar una estructura administrativa adecuada y buscar una dinámica nueva y potenciar a la Federación como si fuera una empresa.. El único medio para subsistir es buscando ingresos propios y estos están en la publicidad, a través del marketing.

Pachi Perurena, Elegido Secretario General de la Federación Internacional

El pasado 8 de Abril, Pachi Perurena fue ratificado por la Junta directiva de la Federación Internacional de Piragüismo en

Lo tiene muy claro Pachi Perurena, actual presidente de la Federación Española de Piragüismo, que está radiante con sus nuevas funciones.

"SERA UN NUEVO RETO PARA MI"

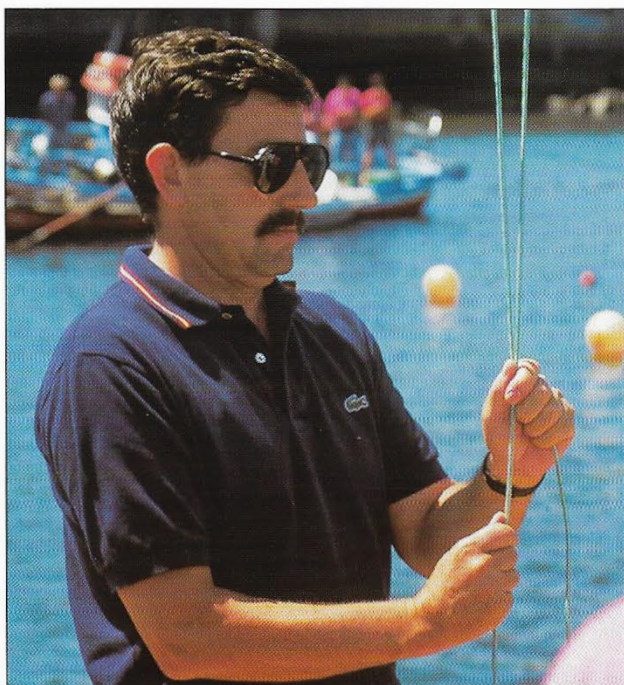
Hay que incorporar a la Federación Internacional de Canoa modalidades nuevas que están apareciendo, como kayak de mar, rodeo, dragones o rafting.

- Es un reto para mi y, por supuesto, para toda la Federación Internacional. Supone dar un salto y modernizar una Federación, poniéndola a la altura de las actuales circunstancias. Estoy seguro que, a partir de ahora, habrá un antes y un después. Antes no existía un soporte administrativo idóneo, lo que impedía claramente que creciera esta Federación.

La nueva sede de la Federación Internacional de Piragüismo, ubicada ya en Madrid, en el mismo edificio donde está la Federación Española, se inaugurará el 29 de Mayo, con una reunión del Comité Ejecutivo, del que forma parte José Perurena. La nueva oficina contará con un gerente, que se encargará principalmente del marketing y de la publicidad, un director técnico, un experto informático, que alimentará diariamente la página WEB de la FIC y también habrá una secretaria.

El único no profesional será Pachi, - pues seguiré en mi trabajo, pero dedicaré todo el tiempo que pueda a este cargo de secretario general.

- Es muy importante tener un mayor contacto con todas las Federaciones nacionales a partir de este momento. Considero que también es crucial que se incorporen a la jurisdicción de la FIC modalidades nuevas que están surgiendo como: piragüismo de mar, rodeo, dragones, rafting, etc. Son especialidades muy arraigadas, por ejemplo, algunas de ellas en Asia y Oceanía, cuya incorpo-



ración harán que la Federación aumente espectacularmente.

El piragüismo debe darse a conocer bastante más que antes. Es el proyecto que Feldhoff intenta poner en práctica con este nuevo organigrama.

- Tiene las ideas muy claras. El producto que se ofrezca debe ser bueno, para poder competir con lo que hay en el firmamento deportivo. La Federación Internacional debe funcionar como una empresa y para ello hay que partir de una nueva estructura, con buenos profesionales a su frente. Es el camino que han cogido casi todas las Federaciones Internacionales. Para que esto funcione, tendré que poner todo mi empeño. Si fallo yo, fallaría toda la junta directiva actual. El reto, vuelvo a insistir en ello, es muy importante.

Repite que - con una buena

estructura se podría encontrar futuros patrocinadores. Hay que buscar ingresos por esa vía, de la publicidad y también por medio de las televisiones. Esto es una cadena. Hay que comenzar a rodar para que te conozcan, pero para rodar debes tener unos cimientos sólidos.

Que la nueva sede de la Federación Internacional se afirme en Madrid, - es beneficioso para nuestra ciudad y para sus pretensiones olímpicas. El hecho de centrar la nueva oficina en Madrid - se debe al interés tomado por el anterior Secretario

de Estado para el Deporte, Francisco Villar, quien firmó un convenio entre la FIC y el Consejo Superior de Deportes para que en los próximos 10 años se mantenga la sede en Madrid. Apostó fuerte y lo ha conseguido. Es un logro que hay que reconocerle. Budapest y Madrid optaban a las nuevas oficinas, - pero se aprobó por unanimidad que la residencia fuera en Madrid.

Pachi continuará en su cargo del Comité Olímpico Español - hasta el 2.001, año en el que habrá nuevas elecciones. Se le ve que está muy ilusionado con el nuevo proyecto.

Respecto a otras cuestiones que más de uno quisiera conocer y que se intuyen, AGUAS VIVAS sólo puede decir que leáis hasta la letra chica. La solución está entre líneas. ¿Tú, capiscas?

Alberto Salinas

BAILE

Empieza a ser un estado permanente al que el deporte parece que se está acostumbrando, no se tambalea siquiera con tanto vaivén entre la cúpula, lo que habla mucho y bien de su madurez.

En la recta final de los Juegos Olímpicos de Sydney habrá otro Secretario de Estado para el Deporte y será el cuarto en el ciclo de estas Olimpiadas, un ciclo de cuatro años que ha pasado rápido y en el que se ha conseguido alcanzar un nivel en el deporte español más que aceptable.

No hay constancia de que tanto cambio sea lo más recomendable por lo que siembra de desconfianza, tensión, rumores y expectativas, pero al final la realidad es que la marcha del deporte sigue adelante apoyado en sus gentes, posiblemente bien asentado en la sociedad, mejor de lo que parece desprenderse de la lectura de las estadísticas.

Y la Federación Española de Piragüismo no ha sido una excepción a la hora de guardar el equilibrio entre tanto movimiento. Quizá por las características de nuestro deporte que siempre trata de mantenerse a flote.

Mucho que agradecer

La Escuela de Piragüismo Ciudad de Pontevedra abrió la temporada con 25 inscripciones en Aguas Vivas, para sus socios, parece que ha sido un auténtico revulsivo, ya que el número de suscripciones este año ha empezado a crecer de forma continuada aunque, claro está, nunca en masa como ha ocurrido con el club que preside **Javier Puig**.

Con nuestro agradecimiento a los lectores animamos a clubes, afiliados, árbitros, técnicos, simpatizantes y también directivos a suscribirse a la revista, supone un gran estímulo y al mismo tiempo una necesaria ayuda.



Janel Cuesta deja la presidencia de El Grupo

Un gran caballero cuyo paso por la presidencia de El Grupo de Cultura Covadonga ha marcado un estilo dentro del piragüismo nacional.

Entusiasmado por la tarea que ha venido desempeñando durante los ocho años que ha permanecido al frente de este gran club, se marcha dejando amigos por todos los rincones y la bandera al nivel de su categoría.

Será muy agradable encontrarle como en tantas ocasiones a pie de pista, pendiente de ese piragüismo que corre por sus venas y que en su despedida aplaude su generosa entrega.

J. R. Inclán



AGUAS VIVAS

Suscripción del año 2000
Seis números que recibirás en
tu domicilio por 2000 pesetas

NO LO DEJES PASAR

Es tarea de todos. Solicítalo.



AGUAS VIVAS

Revista de la
Federación Española de Piragüismo
Marzo - Abril 2000 - Nº 169
EDITOR: Federación Española de Piragüismo
Antracita, 7 - 3º, 28045 MADRID
<http://www.sportec.com/fep>
e-mail: correo.fep@ibm.net
DIRECTOR: J. R. Inclán
REDACTOR JEFE: Alberto Salinas
PORTADA: : Javier Soriano
IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1680.1969

AGUAS

TRANQUILAS

Iberdrola Caja Duero Agrupación Deportiva Zamora
tenía que ser,



EN LUCHA
CONTRA
LOS ELEMENTOS

El Campeonato ha marcado un nuevo récord de participación, por primera vez ha habido representación de todas las Federaciones Autonómicas

El club de Zamora se impuso en la XXXI Edición de los Campeonatos de España que en esta ocasión si que fueron de invierno.

El viento y, consecuentemente, las olas impidieron celebrar las pruebas del Campeonato de la primera jornada en sesión de tarde, obligando a la organización a condensar todo el programa en la jornada dominical que empezó con poco viento, pero terminó con la pista muy movida

La importancia de una buena instalación se nota más en estos momentos, con el oleaje y la lluvia racheada este campeonato no podría haberse celebrado en un pantano y sin cobijo para los deportistas, árbitros y organización, la penitencia de la Semana Santa se hubiera adelantado bastantes días.

El Campeonato ha marcado un nuevo récord de participación, por primera vez ha habido representación de todas las Federaciones Autonómicas y el número de piragüistas ha superado los 500, luego en el agua, la habilidad se ha impuesto en muchas ocasiones como aliada imprescindible a la fuerza.

Treinta y ocho damas juveniles tomaron la salida en un campeonato que arrancaba a las nueve de la mañana y donde la juventud catalana conseguía un gran éxito colocando a tres piragüistas en los primeros puestos.

Algo mayor fue la participación entre las cadetes, lo que dio más mérito al triunfo de la palista del Racing Valladolid, **Noelia Soria**, que hizo una buena regata a pesar de que ya empezara a moverse el patio. Con su tiempo dejó sin puntuar a 18 palistas sin contar los velcos.



En canoa el oleaje empezó a hacer mella hasta el extremo de que la victoria de **David Curbeira**, del Club Náutico Firrete-Autopistas del Atlántico dejó sin puntuación a más de la mitad de los competidores. Todo un detalle que hablaba del estado en que se encontraba la pista.

Entre Damas Senior no se esperaba una fuerte lucha entre las palistas del equipo nacional que vienen acumulando mucho trabajo en aras de una medalla olímpica con la que todo el piragüismo mundial sueña, menos aún cuando **Beatriz Manchón** anunciaba que no tomaría la salida para evitar los riesgos que suponía su antigua lesión en un escenario con tantas olas.

Sin embargo, la carrera que brindó **Mara Santos** del Club Fuentes Carriona y con la que consiguió el título de campeona de España fue todo una lección de astucia, coraje y trabajo en las olas, tras ella entró **Sonia Molanes** del Autopista Kayak Tudense y **Elena Costa** del Club de Piragüismo Lipasam.

En esta ocasión las piraguas tuvieron que luchar contra los elementos. El espectáculo estaba servido. Las fotos son de Javier Soriano.



Con la categoría Cadetes se empezaban las salidas al completo, **Julio Moreno**, del Club Polideportivo de Iuxtanam, se hizo con una gran victoria sobre los 60 palistas que tomaron la salida de los 100 inscritos en este campeonato.

la mitad de los participantes no consiguieron puntuar. En estos momentos saber mantenerse sobre la embarcación ya era de por sí todo un reto.

En Junior Kayak se volvió a disfru-

tar de una salida al completo, 60 embarcaciones se lanzaron detrás de una victoria que fue para **Víctor Manuel López Iglesias**, del Club Los Delfines de Ceuta, un campeón con raza dispuesto a seguir la estela de su padre.

Jesús Antonio Martínez, de la Escuela de Piragüismo del Mar Menor de Murcia, se impuso en una prueba de canoa juvenil donde

Mara Santos, Crespo y Aike Gonzá

Los del podium

Dama Junior K-1 5.000 m

1º Laura García Vila	Natacio Banyoles
2º Teresa Portela Rivas	Mar Ría de Aldan
3º Alejandra Oliete García	Piragüismo Castelldefels

Dama Cadete K-1 5.000 m

1º Noelia Soria García	Racing Valladolid de Piragüismo
2º María García Guerra	Polideportivo Iuxtanam
3º Noemí Cabrera Sedeño	Los Delfines de Ceuta

Hombre Cadete C-1 5.000 m

1º David Curbeira Miño	N. Firrete-Autopistas del Atlántico
2º Iago Lores blanco	Piragüismo de Poio
3º Jorge Carracedo Cervantes	Escuela P. Mar Menor

Dama Senior K-1 5.000 m

1º Mara Santos García	Fuentes Carrionas
2º Sonia Molanes Costa	Autopistas-Kayak Tudense
3º Elena Costa Vergara	de Piragüismo Lipasam

Hombre Cadete K-1 5.000 m

1º Julio Moreno Prieto	Polideportivo Iuxtanam
2º Abel Gutierrez Molina	Los Gorilas de Candas
3º José Angel Busto Bandin	Piragüismo Las Torres

Hombre Junior C-1 5.000 m

1º Antonio J. Martínez Murcia	Escuela P. Mar Menor
2º Aitor Arrieta Irigoyen	Deportivo Donostia Kayak
3º Manuel Piñeiro González	Breogan de O'Grove

Hombre Junior K1 5.000 m

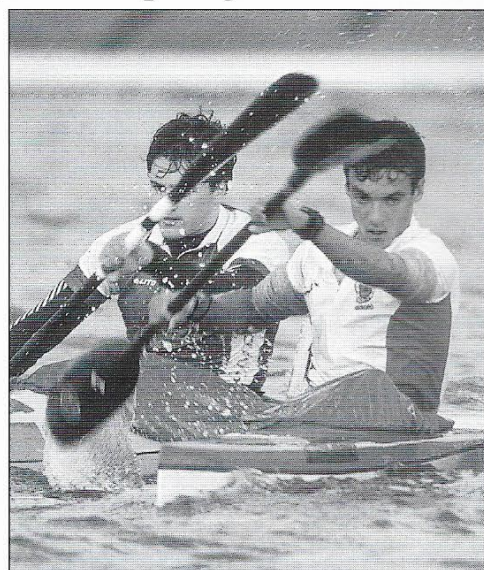
1º Víctor M. López Iglesias	Los Delfines de Ceuta
2º Pablo E. Baños Yerga	Actividades Náuticas Eslora
3º Ekaitz Saies Sistiaga	Deportivo Donostia Kayak

Hombre Senior C-1 5.000 m

1º José M. Crespo Villanueva	Escuela P. Ciudad Pontevedra
2º Pedro Areal Abreu	Iberdrola-Caja Duero-Agrupación Dep. Zamora
3º José A. Bea García	Breogan de O'Grove

Hombre Senior K-1 5.000 m

1º Aike González Comesaña	Autopistas-Kayak Tudense
2º Jaime Acuña Iglesias	Escuela P. Ciudad Pontevedra
3º Damián Vindel Marín	Club Sicoris



En paralelo hay momentos en los que una buena imagen vale, por lo menos, el doble. El paralelismo de algunos piragüistas resulta realmente curioso, en las imágenes que captó Javier Soriano.

La canoa senior era una de las pruebas en la que se esperaba surgiera la rivalidad que mantiene un grupo de veteranos, curtidos en todo tipo de pruebas y dispuestos a demostrar su valía en las condiciones más adversas. La consecuencia fue que sólo 11 de los 34 palistas que tomaron la salida puntuaran a final de la prueba.

Se impuso **José Manuel Crespo** de la Escuela Piragüismo Ciudad de Pontevedra seguido de otro gran piragüista, el zamorano **Pedro Areal**, que superó a **Alfredo Bea**, luchador nato.

Acababa el campeonato con la prueba más espectacular el Kayak senior con una inscripción enorme y una prueba disputada con gran

coraje por todos los participantes y en la que se impuso **Aike González** del Club Autopista Kayak Tudense seguido de **Jaime Acuña** de la Escuela de Piragüismo de la Ciudad de Pontevedra y de **Damián Vindel** del Sicoris que no

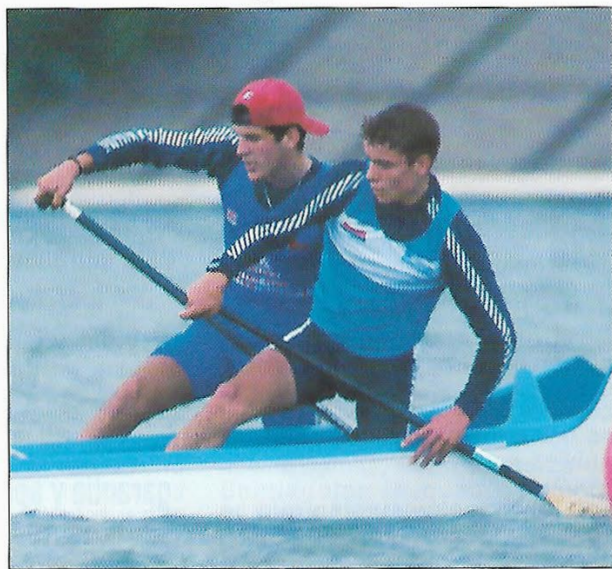
pudo empezar mejor su carrera deportiva en la categoría senior.

La victoria del Club Iberdrola Caja Duero Agrupación Deportiva Zamora fue rotunda y meritoria, le siguieron en el podium de los vencedo-

res el Club Autopistas Kayak Tudense y el Breogan de O'Grove. Todo un éxito cuando estamos hablando de la participación de 90 clubes.

J. R. Inclán

lez, brillantes vencedores en la categoría Senior



Todos somos IGUALES

He visto el Aguas Vivas y ¡oh, sorpresa!, critican al Kayak Polo por parte de un presunto pistero, ante lo cual no puedo resistir la tentación de contestar a **D. Miguel Alameda** y de paso comprobar si es cierto que la presente revista, no tiene colaboración por parte de los de a pie o si es que a los susodichos no se les publica.

Los Kayak-poleros están que se salen y eso no se puede negar, parece darles miedo a algunos que ven venir el fin de la pista devorada por las aguas blancas, kayak polo, turismo náutico y el resto de radicales mucho más entretenidas.

No somos nosotros los que ponemos en entre dicho **el cosmos piragüero nacional**, sólo queremos tirar adelante con lo nuestro y me parece sorprendente que sea este **señor** quien pida para nosotros la independencia, cuando nosotros somos los primeros interesados en una federación propia (todo llegará).

Cuando habla de las becas de la Dirección General de Deportes, parece dar a entender que el Kayak Polo se las está robando a los pisteros. Nuestro

La especialidad del Kayak Polo está entrando en el piragüismo con fuerza, reclamando una atención que se gana por derecho.

Su espectacularidad es la mejor garantía y apenas llegados se alzan voces para tener federación propia.

esfuerzo es, cuando menos, equiparable a las otras disciplinas, solo que además de velocidad y resistencia, nos hace falta mucha más coordinación, compenetración y táctica de lo que se creen los que no lo han probado.

Cuando un palista de pista, ríos y marathón se para, siempre tendrá un compañero que lo arrastre a la ola o quede mejor clasificado, para así ganar por clubes; lo nuestro también es un club, un equipo que busca la victoria y esos parecidos entre las disciplinas en duelo (todas magníficas). Lo que no conozco yo es un Kayak-polero que gane lo que ganan los seleccionados nacionales, ni siquiera que tenga las mismas ayudas para dedicarse en exclusiva.

Como final, da algo que pensar que las pruebas de pista se vean desplazadas, caídas del pedestal, ahora todos somos iguales.

Se despide un antiguo pistero reconvertido al Kayak Polo con un cordial y amigable saludo para **D. Miguel Alameda** y los demás miembros.

Raúl Ansedes



XXI Slalom Internacional Río Bidasoa Memorial J. Ramos

Puntuable para I Copa de España de Slalom

Ponte bueno, Juanmartí

Es uno de los puntales del equipo que prepara la participación del Slalom en Sydney. Pero acaba de lesionarse precisamente en el mismo canal donde se celebrarán los Juegos Olímpicos.

Trasladado a España ya ha sido intervenido e iniciado su proceso de recuperación, con la moral que tiene este palista y los mimos del médico del equipo, **José Manuel González de Suso**, su entrenador **Roberto D'Angelo** confía en incorporarlo al programa del equipo a tiempo de no perder el barco olímpico.



Carles Juanmartí acaba de salir del quirófano, su recuperación será lenta, pero contará con el apoyo de todos.
La foto es de Javier Soriano.

Un año más la temporada de Slalom de aguas bravas se inauguró en Irún con la prueba Internacional del Río Bidasoa, organizada por el Club Santiagotarrak y con la colaboración del Ayuntamiento de Irún y el patrocinio de Hosgabe. La cifra de participantes superó los 100 piragüistas.

La prueba se realizó en San Miguel, en el Río Bidasoa. La poca lluvia caída en el mes de marzo hizo que esta prueba fuese especialmente dura, había poco fondo en algunos tramos. Paradójicamente la lluvia acompañó durante todo el fin de semana a la prueba, lo cual no ayudó a subir el río, pero sí a molestar a los participantes y a la organización.

En las zonas donde había algo de corriente se pusieron algunas puertas complicadas, lo que hizo que más de un palista se quedara con la máxima penalización.

En referencia a los clubes siguen dominando, como en la temporada pasada, los tres de siempre. Atlético, Cadí y Santiagotarrak, aunque los dos primeros puestos siempre están en lucha el Atlético y Cadí. El Atlético presentó casi 30 palistas, seguido de Cadí y Santiagotarrak que rondaban la veintena de participantes cada uno.

Este año se animan de nuevo las Grajas de Cuenca y el Sicoris de Lérida que, poco a poco, se van integrando en el mundo del slalom. Faltaron los clubes de Granada y Guadalajara, que el año pasado participaron en la Copa de España.

A nivel participación, los clubes empiezan a salir del bache, ya que hace unos años había pocos palistas en las categorías inferiores y canoas. Se puede predecir un buen

futuro, teniendo en cuenta los pocos clubes que hay en España y, sin embargo, el alto nivel de los deportistas.

En cadetes damas, el Atlético dominó la prueba, con **Naiara Navarro**.

En K-1 Cadete hombres, **Marc Domenjó** del Cadí, sacó un segundo a **Ander Díez**, del Santiagotarrak.

C-1 Cadetes, dominio total del club Cadí, ganando **Eduardo Pérez**, segundo **José Luis Rodríguez** y tercero **Juan Parquez**.

Junior Damas, **Sarai Irastorza** de Santiagotarrak quedó primera seguida de **Madalen Txorrau** y **Leire Garcez**, ambas del Atlético.

Junior K-1, ganó **Guillermo Díez** del Cadí, con un excelente tiempo de 232.

Junior C-1, **Xabi Valerio** del Santiagotarrak se impuso seguido de su compañero de equipo **Nicolás Ramírez** e **Igor Juaniconera**, del Atlético.

Damas Senior, las gemelas del Fortuna subieron al podium junto a **Ana Farnes**, del Cadí.

En C-1 Senior, **Jon Ergüin**, del Atlético, consiguió la primera plaza con un excelente tiempo de 233,53 seguido de **Pere Guerrero**, del Cadí, con 247 y de **Jordi Sangrá**, del Mig Segre.

Los C-2 Senior **Etxeberria** y **Mocorroa** del Atlético ganaron con suma tranquilidad con un tiempo de 288 sacando más de 30 segundos a sus seguidores, **Izagirre** y **Olasagasti**, del Atlético con 318, **Fornei** y **Alsina** del cadí quedaron terceros con 321.

Los K-1 Senior, se preveía un interesante duelo entre **Etzaniz** y **Zabaleta**, sin dejar de lado a otros palistas. Tanto **Urko Zabaleta**, del Santiagotarrak, como **Xabier Etzaniz**, del Atlético, hicieron dos mangas en 0, sólo 51 centésimas de diferencia le dieron el triunfo a **Zabaleta** (222,87), sobre **Etzaniz** (223,36), para el tercer puesto cinco palistas estaban en cinco segundos de diferencia, pero lejos de los primeros, ya que habían penalizado. **Igor Mendoza**, del Atlético, quedó en tercer lugar con un tiempo de 233,53.

Por equipos la clasificación fue la siguiente:

1º Atlético S.S., 142 puntos, 2º Cadi, 114 puntos, 3º Santiagotarrak Hosgabe, 89, 4º Fortuna, 28, 5º Mig Segre, 13, 6º Beti Busti, 11 y 7º Koxtape con 2, puntos. Las Grajas y Sicoris, no puntuaron.



Sírva como comentario, viendo los tiempos que se realizan y la poca diferencia entre palistas, que sería interesante que la FEP dispusiera de medios para que las Copa de España de Slalom tengan célula de salida y llegada, teniendo en cuenta que en estas pruebas los palistas se juegan el optar a equipos nacionales en diferentes categorías.

Adrián Santacruz

Zabaleta ganó el Slalom Internacional La foto es de Adrián Santacruz



CANOA **BIDASOA** KAYAK
MATERIAL DE PIRAGÜISMO

FABRICACIÓN PROPIA
PERSONALIZAMOS TU PIRAGUA

POL. IND. DE VENTAS. C/ GABIRIA LOCAL 102 - 20305 IRÚN (GIPUZKOA) TFNO. Y FAX 943 62 61 44



PARC OLÍMPIC DEL SEGRE

PARC OLÍMPIC DEL SEGRE

La Seu d'Urgell



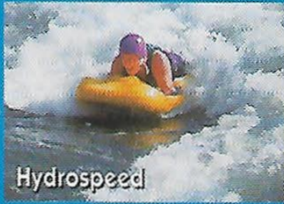
34 - 973 36 00 92



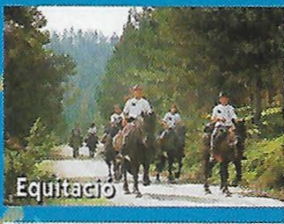
Rafting



Piragüisme



Hydrospeed



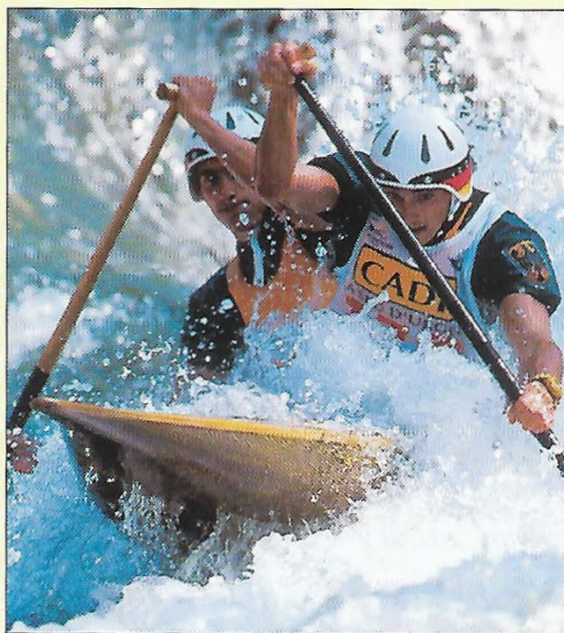
Equitacio



Bar-restaurant

Ajuntament de
La Seu d'Urgell

Slalom
World Cup
2000



PROGRAMA

La Seu d'Urgell, Parc Olímpic del Segre

7 de Julio, viernes

12,00 h Reunión de Jefes de equipo
15,00 h Demostración y aprobación de recorrido
19,30 h Ceremonia de apertura
20,30 h Atención a autoridades asistentes
(Ayuntamiento)

8 de Julio, sábado: Pruebas clasificatorias

09,00 h Categoría K1 D y C1 (dos mangas)
15,00 h Categoría K1 y C2 (dos mangas)

9 de Julio, domingo Pruebas finales

08,30 h Aprobación de recorrido final
10,00 h Final: Primera manga
11,30 h Final: Segunda manga
13,00 h Entrega de medallas, copas
20,00 h Clausura en el Parc del Segre

Hay momentos en que volver la vista atrás invita a una reflexión profunda, ayuda a comprender los tiempos que llegan y enseña a muchos de los que están en vanguardia.

Para Pepe Montes se trata de tomar conciencia, para muchos puede servir de algo más.

Tomar conciencia

A las playas y a los ríos de la memoria arriban de continuo fragmentos de recuerdos: frases remarcadas, rostros adolescentes, canciones, entrenamientos, principios y finales de competiciones, descensos de ríos, travesías de playas, competiciones en general de carácter local, provincial, nacional, internacional, Olímpicas, etc., etc... Llegan al fondo de los años como piragüista, como entrenador, y emergen por sorpresa, asociadas a cada paso de nuestro andar por la vida.

Su cadencia viene a construir una especie de cordón umbilical entrelazado que nos liga al seno deportivo del piragüismo.

No es extraño que a la hora de examinar la propia identidad personal, los muchos palistas españoles de mi generación hayan vuelto la mirada atenta a sus años de juventud.

Debo de incluir aquí, a todos los compañeros con los que compartí juntos en K-2 nuestros mayores esfuerzos, así como los distintos piragüistas de distintos clubs o entidades por los que uno pasó, como palista y como entrenador: luces y sombras unas veces queridos y otras veces olvidados, pero siempre a fin de cuentas, con el

reconocimiento de que buena parte de la propia personalidad se había labrado en el ambiente del deporte del piragüismo. Sin poder olvidar las primeras colaboraciones en el principio de la fundación de la

Federación Española de Piragüismo allá por el año 1960, siendo Presidente nuestro querido y buen amigo **D. Hernando Calleja García** (q.e.p.d.), con quien compartí penas y alegrías.



Sería agradable que un grupo, por lo menos, numeroso cada año, de palistas y aficionados españoles, tomaran conciencia de una situación deportiva, porque entonces eso significaba un voto de refrendo positivo de los años vividos, y la aceptación a la par, de unas señas de identidad.

Rebasa pues la iniciativa, el marco de la simple añoranza para inscribirse en el espacio de una afirmación de principios rectores de vida.

No me atrevería yo a perfilar un cuadro definitorio: sin apuntar dos rasgos característicos de nuestro deporte de piragüismo que, por paradójico que a primera vista puede parecer, derivan del hecho de que carecía de una marca distintiva precisa. Nuestro deporte - por entonces - no pertenecía al grupo de los deportes de **élite** el que nosotros conocimos era un deporte popular en una época difícil, después de una confrontación civil y post-guerra, especialmente largas en el ámbito deportivo, cumplía la función social que hoy desempeñan algunos clubs y algunas Federaciones Regionales debidamente organizadas.

Se configuraba de este modo un piragüismo de jóvenes de pueblo y en tal sentido, lejos de constituir un reducto segregado, participaba de esa dimensión de Consejo Abierto, tan propio de nuestras villas Españolas, que integra comunidades de una gran permeabilidad social: siendo de otro lado un deporte que lo practicaba todo el mundo, dándole un carácter libre que inculcaba tan solo valores deportivos muy humanos.

En el eje de esas dos coordenadas se sitúa, a mi entender, la clave de una forma de vida orientada en su apertura social a la pura y desnuda hombría de bien.

¡Ojalá! Podamos tener alguna vez un reencuentro que sea periódico con su espacio físico tan necesario y que sirva para cumplir la función que en nuestras épocas de adolescentes representa el **tomar conciencia** volver a los orígenes para reafirmar ideales y seguir avanzando.

¡Hace mucha falta!. ¡De verdad!

Pepe Montes

ALGO
INCREIBLE

Balizaje de ALTA VISIBILIDAD



Se trata de mejorar la buena visibilidad desde lo alto de la torre y todos los buenos organizadores están de acuerdo, para que los jueces no se confundan y el personal sepa a qué atenerse. Son boyas que llaman la atención, el problema es que son caras y hay que pagarlas a escote.

Pero no importa, merece la pena. La foto es de Manolo Pastrana

El río Colca

Por el cañón mas profundo de la tierra
en Kayak



Tres mil metros de pared a cada lado del río

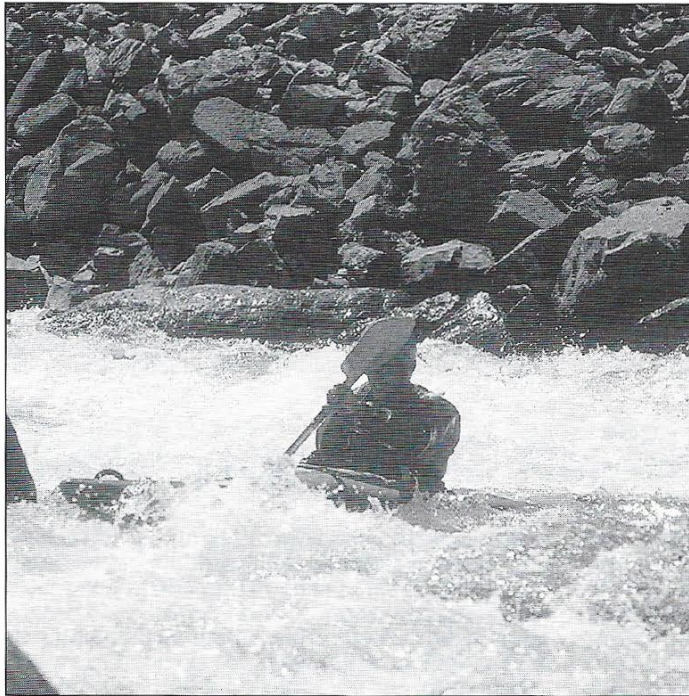
La aventura crece todavía un poco más hasta alcanzar su mas alto exponente cuando se surca el cañón más profundo de la tierra: el Colca, ahí el kayak juega un papel vital a pesar de reducirse a la mínima expresión ante la grandiosa naturaleza que le rodea.

En esta situación el más mínimo inconveniente se vuelve un gran problema que sólo la habilidad de los expedicionarios consigue superar. Al final queda la satisfacción de una aventura irrepetible

No conocía de nada a mi compañero de travesía. Había contactado con él mediante un numero de fax de La Paz en el que le recogían los mensajes. Incluso, cuando contactamos por teléfono, fue **Idoia** la que habló con él. Presagí que debía ser muy dinámico porque consiguió convencerme de que podíamos bajar el Colca los dos solos, algo a lo que había renunciado en el planeamiento inicial.

Después de 14 horas de autobús llegamos a Arequipa, la ciudad blanca, con las dos piraguas encima del autobús. Allí estaba

Sepp esperándonos, pala en mano, para que la identificación fuera rápida. Inmediatamente concretamos los pasos de la expedición, el equipo y el transporte a emplear. Solo cuatro horas más tarde partíamos ya hacia Cabana-



En el río Colca la navegación se convierte en una formidable experiencia que no da tregua. Las sensaciones se precipitan a un ritmo frenético. La foto es de Sepp.

conde en autobús. La ilusión por el proyecto que íbamos a compartir hizo que ambos expusiéramos abiertamente nuestra experiencia previa en Kayak, y más concretamente, en expediciones de este tipo. Su curriculum era impresionante, con descensos en grandes ríos como el Colorado, Ganges, Sun Kosi, Tchulisman o Bio-Bio. Para cuando llegamos a Huambo, parecía que nos conocíamos de tiempo atrás.

En Huambo había que negociar el coste de los burros con el arriero. Él hizo el trato. Su mal castellano hacía

que nos diera más tiempo a considerar las ofertas. Finalmente cerramos el acuerdo sin mucha demora. **Idoia** decidió no bajar. Las siete horas de bajada no le importaban, pero sí las nueve de subida en solitario. Aprovecharía para conocer

algo mejor la zona e iría a la salida del cañón a esperarnos, tres días después. Si al quinto día no habíamos salido, avisaría a alguien para que vinieran a buscarnos.

El descenso hasta Canco fue bastante llevadero, atravesando un espectacular barranco entre empinadísimas laderas. Canco es una especie de oasis en medio del paisaje lunar del Colca. Allí hicimos la primera noche, en la que trabajamos los mapas y la documentación que llevábamos.

A la mañana siguiente, tras desayunar fuerte y cargar laboriosamente las bolsas estancas en los kayaks, iniciamos el descenso. **Sepp** insistía en que debíamos ser seguros, puesto que éramos sólo dos. Yo estaba totalmente de acuerdo en esa idea, pero esto no lo supe aplicar de verdad hasta el final del primer día de navegación. Hasta ese momento habíamos navegado en clase III y IV, en zonas de cañón abierto, con orillas accesibles, viendo y asegurando todos los pasos. Nos hallábamos entonces examinando el rápido Canoandes, que consta de cuatro partes, las dos primeras de clase V.

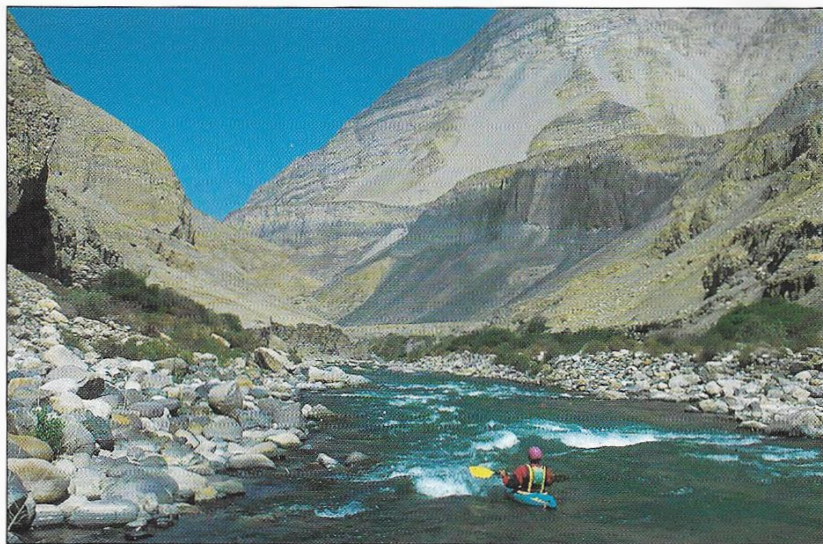
Tras supervisarlos cada uno por nuestra cuenta, nos acercamos y

material perdido, un leve golpe, podían ser fatales aquí, a más de dos días de cualquier persona que nos pudiera ayudar. Cuando llegué a la otra orilla, le dije que iba a portear. Ambos comprendimos que en eso consistía hacer un descenso seguro.

Acampamos cien metros más abajo de los rápidos porteados, en una playa de arena entre grandes bloques de piedras. Mientras cenábamos, me habló de experiencias vividas en el río, en un tono más relajado. **He vivido esta situación en muchas expediciones. Siempre hay alguien que quiere correr rápidos que son posibles, pero peligrosos para el grupo. A algunos kayakistas no les gustan las expediciones porque hay que**

El segundo día por el cañón fue fantástico, recorriendo los lugares más bellos y espectaculares del cañón. A primera hora de la mañana observamos el vuelo de los Cóndores bajo una alta cascada conocida como la Ducha del Cóndor. Después el río entra en largas zonas estrechas con paredes verticales desde la misma orilla. En algunas grietas se pueden ver numerosas fuentes de aguas sulfurosas haciendo bonitas chorreras de colores amarillo y verde. Bajo estas

En ocasiones el río se abre e invita a pensar en un plácido descenso sin mayores complicaciones, pero en este tipo de ríos no se puede bajar la guardia. En la foto de la página derecha, una novedad para los kayakistas, aguas sulfurosas.



En las expediciones hay que considerar

comentamos entre los dos la forma de afrontarlo. En un momento, me miró con cierta perplejidad y me preguntó: **¿Vas a correrlo?. Si, creo que se puede hacer bien, pues veo dos líneas de descenso, pero quiero examinar el rápido desde la otra orilla,** le contesté. **Mi consejo personal es que no lo hagas, no es seguro,** me repuso tajantemente.

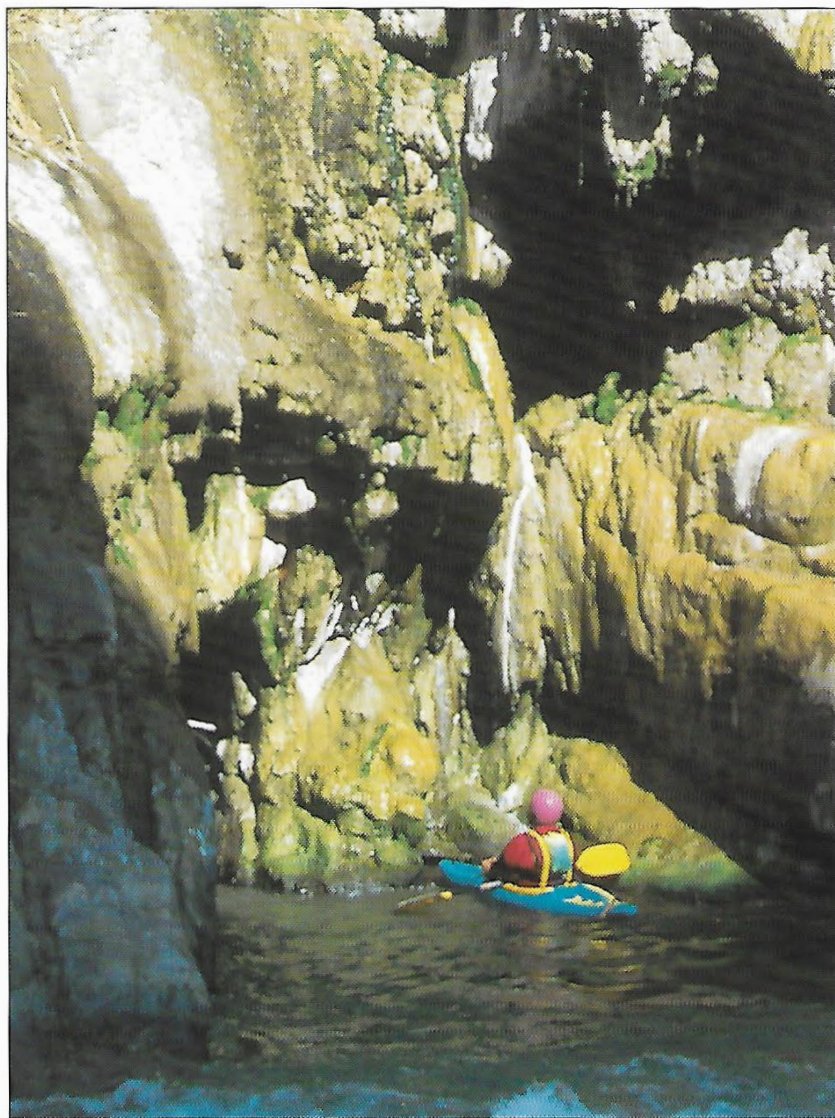
Mientras cruzaba el río, hice consciente que estaba en mitad del cañón. Un pequeño problema,

portear, y no se hacen los rápidos más fuertes por la seguridad de todos. En las expediciones hay que considerar al río vencido cuando se sale de él. Al final del recorrido, los porteos están olvidados y las sensaciones gratas son las que te llevas contigo.

La noche no se había cerrado del todo y se notaban las formas de las paredes del cañón. **¿Crees que podríamos salir andando de aquí?. No creo....**

fuentes el agua está muy caliente, en contraste con las frías aguas de la corriente principal del río.

Más tarde, debido al jugueteo de luces, sombras y formas, las paredes cambian de tono de color, con diferentes intensidades de marrón. Todos los colores del chocolate pueden ser vistos. Por ello esta parte se le conoce como Cañón Chocolate. Es, además, la parte más profunda del cañón, con más de 3.000 metros de pared a cada lado.



quería parar. Por su cabeza estaba únicamente **Reparaz**. Quería acampar lo más cerca posible para que fuera uno de los primeros rápidos de la mañana siguiente y realizarlo lo más descansados posible. Aquello me sentó a truenos y me acordé de por qué a algunos se les llama cabezas cuadradas. Los siguientes rápidos fueron tremendos por su dificultad y riesgo, por lo que portamos varios, lo que desgastó aún más nuestras fuerzas. Coincidieron aquí cansancio con rápidos difíciles como el desastre, Alvaro Ibañez, el sifón o el rápido sorpresa, de clase IV y V. Aquí ya queríamos acampar los dos, pero no había ningún lugar adecuado para poner la tienda. Finalmente, ya casi anocheciendo, vimos una pequeña playa entre rocas en la orilla izquierda.

A la luz del fuego consultamos el altímetro y los mapas. Según las referencias, estábamos a unos 150 metros de altitud por encima del rápido **Reparaz**, y por tanto, a unos 7 kilómetros de distancia, lo que suponíamos cerca de una hora de navegación.

A la mañana siguiente, embarque primero y me dejé llevar por el río mientras esperaba a **Sepp**. No había bajado 200 metros cuando entraba en un cañón de paredes verticales y agua lisa con corriente.

al río vencido, cuando se ha salido de él

Conforme íbamos avanzando, empezamos a ver próximo el rápido **Reparaz**. **Reparaz** fue un geógrafo que estudió el Colca a mitad de siglo, en cuyo honor se nombró el rápido clave del cañón. **Reparaz** reúne las características más temidas que un piragüista puede encontrar en el río: Dificultad técnica alta, clase V, no se puede portear por estar entre paredes verticales y no se puede inspeccionar previamente sin correr parte del rápido. Para colmo, entre las grandes piedras que forman el rápido, hay

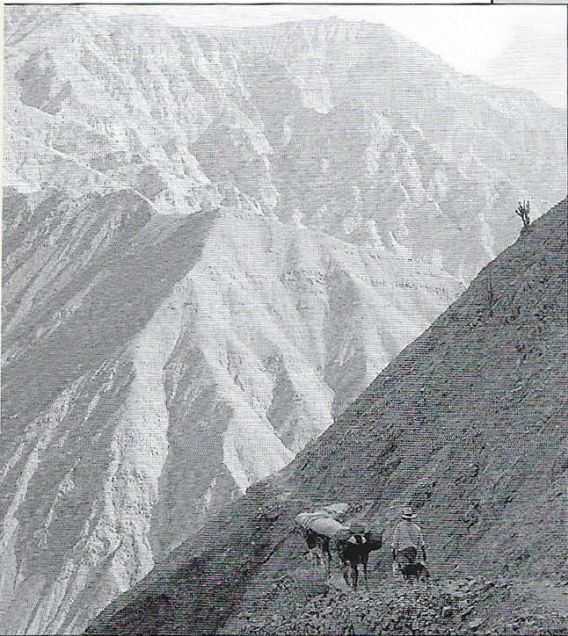
sifones y con las crecidas suele cambiar de morfología. Habíamos recabado toda la información posible sobre como correr el rápido para correr el rápido sin problemas, pero todos los que lo han corrido insisten en que se necesita lo mejor de uno para afrontarlo.

A la salida del Cañón Chocolate, planteé a mi compañero acampar. Atravesábamos entonces grandes orillas de arena, conocidas como Playa Mosquito. Yo estaba algo cansado y el lugar era ideal. El no

Una gran roca transversal en mitad del río no me dejaba ver el rápido y decidí parar y esperar a mi compañero. No llevaba ni un minuto y ya había un rápido que inspeccionar. Cuando llegó **Sepp**, le comenté que no me había querido acercar más para explorarlo los dos juntos. Echó un vistazo y me contestó que no lo veríamos bien, porque probablemente era **Reparaz**, el rápido que hay que correr sin explorar. Que no me fiara de los datos del altímetro, basado en la presión barométrica, porque no se estaban

correspondiendo con los mapas. En cambio, la descripción del lugar era perfecta.

Aún con dudas, remontamos río arriba hasta encontrar un escalón en la orilla izquierda desde donde, escalando, pudimos ver el rápido a distancia. Definitivamente era **Reparaz**. ¡Habíamos dormido a menos de 200 metros de él sin saberlo!. Por un momento pensé que si no hubiéramos visto la playa ayer, nos habríamos visto obligados a correr **Reparaz** anocheciendo, cansados y sin tiempo para estudiar otras opciones.... Por suerte, el Colca nos había dado la oportunidad de dor-



El transporte de las piraguas hasta el río es un anticipo de la dureza del recorrido. Las fotos son de Sepp.

mir tranquilos y ahora tenemos todo el día por delante para afrontar **Reparaz**.

La visión desde donde estábamos solo nos daba una referencia de los bloques más grandes. Había que jugársela y correr el rápido a vista.

Montamos en los kayaks. Unos sprints y unos esquimotajes antes del rápido nos pusieron a tono para encarar la corriente. Iba yo primero y **Sepp** descendería el rápido unos

COLCA, COTAHUASI, NAMCHE BARWA, VICOS...

Cuando la expedición polaca recorrió el Colca en 1.981, anunciaron que habían recorrido el más grandioso cañón de la tierra, y así ha quedado aceptado entre los piragüistas. La prestigiosa National Geographic Society realizó una medición del Colca y lo incluyó en su Atlas como el cañón más profundo con 3.353m. (11.000 pies). Mientras, otros geógrafos se han encargado de buscar otros lugares profundos como el río nepalí Kali Gandaki, hundido 5.486m. (18.000 pies) entre el Anapurna y el Dhaulagiri. La revista Backpacker defendió los 5.791m. (19.000 pies) del Namche Barwa en el río Tsango de Tíbet, posteriormente Brahmaputra en la India.

Los científicos no acaban de ponerse de acuerdo. Dicen que es difícil diferenciar cuando una forma es un cañón y cuando valle. Incluso considerándolo cañón, resulta polémico marcar los puntos de referencia donde medir la altura del mismo. ¿La cornisa más alta de la meseta circundante? ¿Si no hay cornisa nítida? ¿El monte más cercano al valle?.

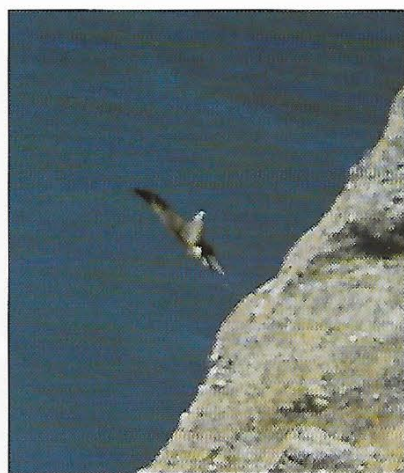
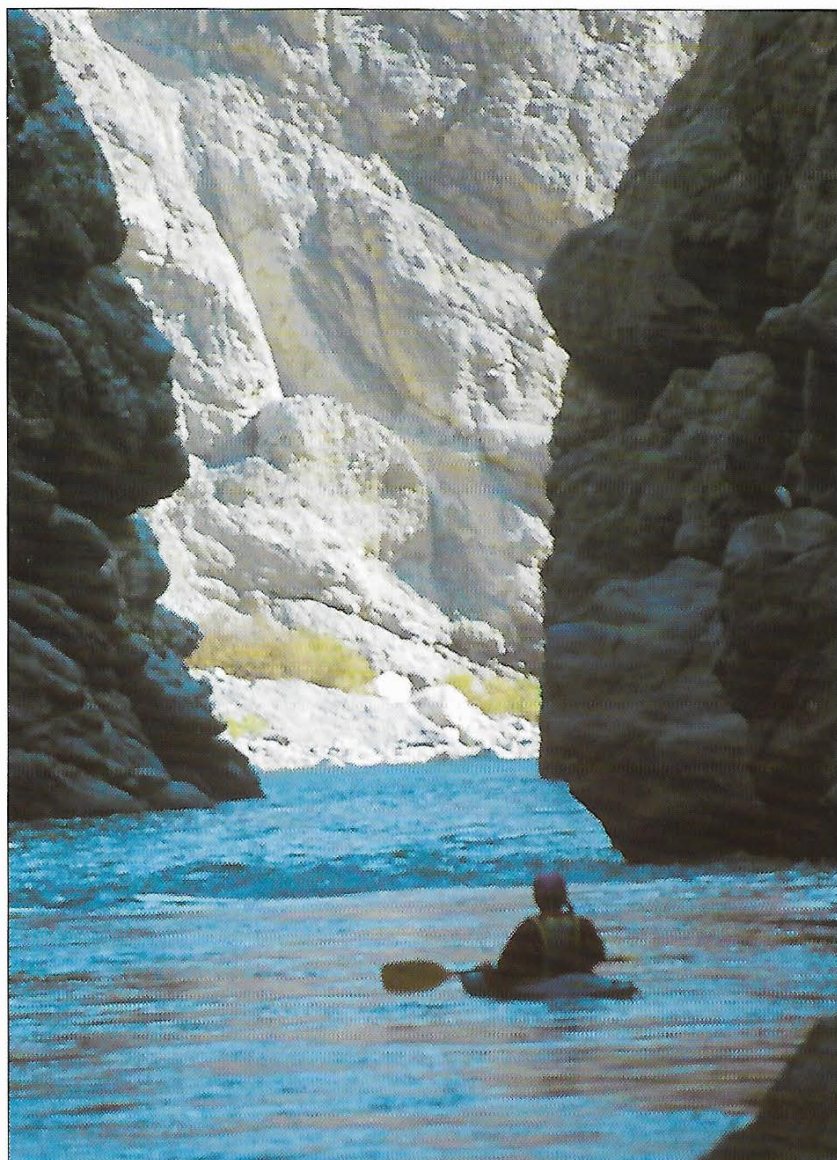
Con el criterio de que cañón es una formación considerablemente profunda respecto a su anchura, el libro Guinness de los récords ha situado en el cañón más profundo a la garganta Vicos, en la montaña Pindus al noroeste de Grecia con 884 m (2.900 pies) de profundidad y solo 1.097 m. (3.600 pies) de anchura. El citado valle de Yar-

lung Zangboo (o Namche Barwa) aparece como el valle más profundo, a 5.075 m. (16.650 pies) de profundidad bajo los picos Namche Barwa (7.448m. - 24.436 pies) y Jala Peri (7.282m - 23.891 pies).

Recientes mediciones del Instituto Geográfico Militar de Perú indicaron que el Cañón Cotahuasi, siguiente valle al norte del Colca, es más profundo que éste con 3.962m (13.000 pies). Cotahuasi ha sido descendido por al menos dos expediciones, la primera en 1.994 y, con mucha menos leyenda que el Colca, está llamado a ser el nuevo cañón más profundo de la tierra para el mundo del kayak. Mientras tanto, los geógrafos seguirán discutiendo....

BIBLIOGRAFIA:

- La guía del trotamundos. Perú. Javier Sanz. Ediciones Gaesa.
- El descenso del Amazonas. Joe Kane. Edhasa. 1991.
- Los Andes. Crónica mágica de Perú y Bolivia. Jesús López de Dicastillo. Editorial Laser. Pamplona.
- Canoandes 79. Majcherczyk, Pietowsky y Chmielinsky. Embajada del viajero S.A.
- El viaje de Cousteau por el Amazonas. Jacques-Yves Cousteau y Mose Richards. Ediciones Urbión. 1985.
- Backpacking and trekking in Perú and Bolivia. Hilary Bradt. Bradt Publications, U.K..1995.
- Exploring Cuzco. Peter Frost. Lima 2000 S.A..1980.



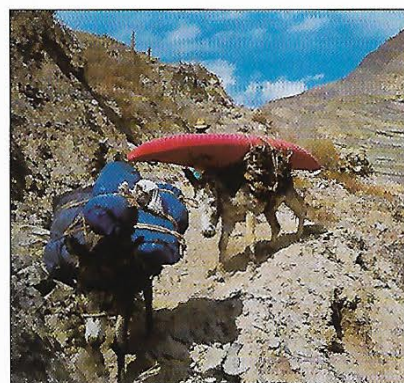
Incluso utilizamos el zoom de la cámara fotográfica para observar más cerca esa parte final. Finalmente decidimos: Todo por la izquierda. Un salto de un metro, curva a derecha, salto de un metro y curva a la izquierda. **Sepp** fue primero y detrás fui yo, a pocos metros. Fue un instante de máxima concentración. Cuando realizaba el último salto, **Sepp** me miraba gritando de alegría con el brazo en alto. Era la primera vez que gritaba desde que empezamos el río, ya tres días atrás y había motivo para ello: Acabábamos de superar **Reparaz**.

Después de **Reparaz**, las dificultades parecen menores, aunque aún quedaba el Cañón de los Polacos. Es un VI grado, nadie lo ha corrido en su totalidad. Se portea casi todo el rápido, aunque al final hay que navegar obligatoriamente un pronunciado rápido. Ayudados con cuerda, pudimos transportar los kayak sin peligro entre las resbaladizas rocas. Examinamos la parte final y la descendimos sin problemas.

Sólo hay un camino para recorrer el fondo del abismo, el río, y solo un modo, en kayak

segundos después. Cuando enfile el primer salto, vi un pequeño hueco donde parar el kayak. Estaba a un metro del salto, donde no sabía si iba a entrar la piragua. Me acerqué con cuidado y ¡guay!, pude parar agarrándome a la pared, sujetándome en las rendijas de la roca. Poco a poco, conseguí incorporarme, sujetando el kayak con el pie para que no se lo llevara la corriente. Enganché la proa con una cuerda y

subí a la roca, desde donde icé el kayak. Fue un momento de gran alegría porque íbamos a poder explorar algo de **Reparaz** sin tener que arriesgar. Ayudé a mi compañero a llegar a lo alto de la roca. Estuvimos cerca de una hora analizando las corrientes y las rocas para poder determinar la ruta más segura. A pesar de estar en la mitad del rápido, no podíamos ver con claridad el final del mismo.





La naturaleza se abre al paso de los piragüistas.
La foto es de Sepp

De aquí en adelante, la inmensidad del cañón va empequeñeciendo paulatinamente y poco a poco se va transformando a valle. El río, aquí conocido como Majes, aumenta su caudal y oleaje. Estos últimos kilómetros fueron muy gozosos. Después de tres días en el río, la interpretación de estos rápidos es una tarea fácil. Arrastrados por la corriente, llegamos a las primeras haciendas donde desembarcamos con las últimas luces del día. **Idoia** nos esperaba alegre e impaciente. Esa noche cenamos carne. El cansancio te impedía recordar con nitidez todos los instantes del Colca.

Dos días después sobrevolamos el Colca en avioneta. El espectáculo es indescriptible. Desde lo alto apenas ni se ve el río entre las laderas desérticas. Al hablar del Colca, algunos han hablado de paisaje lunar. No hay mejor manera de describir este lugar. Pudimos comprobar que si hubiéramos intentado escapar a pie, difícilmente habríamos llegado a ninguna parte habitada. Sólo hay un camino para recorrer el fondo del abismo, el río, y solo un modo, en kayak.

Carlo Escribano

Realizaron el viaje **Alfonso Arana, Alicia Arenal, Carlo Escribano e **Idoia Uriarte** en agosto de 1.996.

Fotografías: **Carlo Escribano, Idoia Uriarte** y **Sepp Puchinger**.

MAPAS:- Mapa vial de Perú . Lima 2000 S.A.. 1:2.200.000

Colca. Arequipa. CIA. SSIPTUR SA. 1:250.000

- Instituto Geográfico Nacional. Huambo. 32-r (2430). 1:100.000

El entrenamiento de la fuerza debe ser parte de un programa de entrenamiento y no el único componente. Cuando se empieza un programa de entrenamiento de la fuerza con niños y adolescentes, hay que tener en cuenta el hecho de que se está tratando con un esqueleto en crecimiento, que puede ser vulnerable a determinadas lesiones. Por tanto, hay que tomar algunas precauciones (para más detalle, ver Blimkie 1993 y Sale 1989). Primero, un examen físico previo debe excluir cualquier contraindicación física o médica. El programa de entrenamiento y las cargas de entrenamiento deberían ser individualizadas, incitando a la propia mejora más que a la competición. El avance en la resistencia se debe hacer de forma gradual, usando resistencias bajas (ver Kraemer y otros 1989 para detalles en relación con la prescripción de cargas). Deberían evitarse las cargas máximas. El entrenamiento debe estar equilibrado, implicando a todos los grupos musculares principales ejercitados a lo largo de toda la escala del movimiento en cada articulación particular. Se recomiendan ejercicios concéntricos intercalados entre ejercicios excéntricos ya que estos últimos aumentan el riesgo de lesión. Por desgracia, esto no es siempre posible y depende del tipo de ejercicios y de máquinas usados. En todo caso, la resistencia aplicada a una contracción excéntrica no debe ser mayor que la aplicada a una contracción concéntrica del mismo grupo muscular.

Hay que acentuar en todo tiempo el empleo de la técnica apropiada. Así, es necesario una mayor relación entre instructor y participante cuando se entrene la fuerza en niños comparado con adultos. La supervisión de expertos es esencial, especialmente si se entrenan con pesas libres.

El equipamiento debería diseñarse para niños. Es decir, debería ser seguro y estable. Aunque muchos culturistas prefieren las pesas libres, el riesgo de lesiones cuando se trabaja con pesas libres es mucho mayor que cuando se trabaja con máquinas de pesas. Por consiguiente, se recomiendan estas máquinas para los niños. Sin embargo, las máquinas deberán poderse ajustar al tamaño de los niños. Es decir, la longitud del brazo de palanca tendría que poderse ajustar a la longitud del miembro del niño. Además, la resistencia de partida tendría que ser baja y debería ir acompañada por opciones de pequeños aumentos de la resistencia. A menudo, un niño es incapaz de ejecutar un ejercicio demandado para una máquina determinada, incluso cuando no se aplica resistencia. Para poder efectuar un avance regular, es esencial que el incremento de la resistencia sea pequeño. Actualmente hay muy pocas máquinas que se puedan ajustar para su empleo con jóvenes y niños pequeños, aunque es evidente que hay un mayor conocimiento de las necesidades de los niños.

Resumen.

En resumen, la entrenabilidad infantil es un tópico que todavía deja muchas preguntas sin contestación. El entrenamiento de la resistencia puede mejorar

grandemente la actuación en competiciones aerobias de niños y adolescentes. Sin embargo, la potencia aerobia máxima se mejora como resultado del entrenamiento principalmente entre los niños de pubertad avanzada y que ya la pasaron. El efecto del entrenamiento en niños prepuberales es mínimo. En niños con pubertad media este efecto no es seguro. Se han observado efectos similares en niños y niñas, aunque es posible que después de la pubertad, el entrenamiento puede tener un efecto diferente en las niñas que en los niños.

Todavía hay menos datos disponibles sobre los efectos del entrenamiento de la potencia anaerobia en los niños. De los pocos que disponemos, parece ser que este entrenamiento mejora la potencia anaerobia de los niños igual que en los adultos.

Finalmente, muchos estudios recientes proporcionan una prueba convincente de que el entrenamiento de la fuerza puede ser muy eficaz para el aumento de la fuerza muscular de niños y adolescentes. Si se dan la supervisión y las precauciones adecuadas, el entrenamiento de la fuerza para niños y adolescentes puede ser seguro y eficaz.

CONSIDERACIONES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DE PIRAGÜISTAS JÓVENES

Profesor J. VRIJENS
Instituto Superior de Educación Física.
Watersportlaan 2, 9000 Gent - Bélgica.

El análisis sobre los principios fisiológicos del entrenamiento de atletas jóvenes en general y de jóvenes piragüistas en particular, tiene que efectuarse a la luz de las preguntas siguientes:

1. ¿Qué concepto general se debe seguir cuando se entrena a los jóvenes?
2. ¿Cuáles son los factores relacionados con la actuación en piragüismo?
3. ¿Cuáles son las características fisiológicas específicas relacionadas con la edad de los atletas jóvenes?
4. ¿Cuáles son las directrices de entrenamiento general de resistencia, velocidad y fuerza cuando se entrena a atletas jóvenes?

Figura 1.

Carga externa ⇔ Carga interna ⇔ Adaptaciones funcionales ⇔ nivel de actuación predeterminado.

1. Todo beneficio del entrenamiento se genera por la imposición de una carga externa que perturba el equilibrio fisiológico interno (llamado homeostasia) y que finalmente se traduce en una adaptación al entrenamiento (Fig. 1). El beneficio del entrenamiento, el llamado fenómeno de supercompensación, es el resultado de la alternancia de cargas de entrenamiento óptimas con periodos de recuperación bien planificados. En el periodo de la edad del crecimiento se interfieren dos sistemas de carga conflictivos. Paralelamente a su programa de entrenamiento, los jóvenes tienen que desarrollar en la escuela sus conocimientos intelectuales y profesionales. La frecuencia del entrenamiento y su volumen consumen tanto tiempo que los jóvenes atletas tienen dificultades para combinar ambas actividades. Por consiguiente, es importante un reparto óptimo del tiempo. La frecuencia del entrenamiento y su volumen aumentan progresivamente desde la niñez a la adolescencia. Un programa de entrenamiento óptimo requiere un volumen semanal de entrenamiento de 18 a 20 horas. Este programa apenas se puede realizar en los países occidentales y por tanto hay que encontrar soluciones para aumentar la calidad y eficacia de los métodos de entrenamiento.

Desde finales de los años setenta se han propuesto y examinado dos conceptos de entrenamiento general a largo plazo. El primero está a favor de una especialización temprana y el segundo propone un concepto de educación deportiva general. Los defensores de una especialización temprana basan su punto de vista sobre la teoría que dice que el nivel máximo de desarrollo de los factores de entrenamiento es limitado y, a la luz de los factores relacionados con una actuación específica, es esencial un entrenamiento temprano orientado específicamente.

Los defensores del concepto del entrenamiento general están convencidos de que un desarrollo progresivo de todos los factores relacionados con la actuación dará como resultado un nivel de actuación más alto y más estable. Se ha preferido el concepto general al metodológico, desde el punto de vista pedagógico y del desarrollo del niño.

Los niños no son especialistas y su educación completa es una preparación específica hasta llegar a la edad adulta. Lo mismo puede decirse sobre su desarrollo motor y sobre el desarrollo de los componentes básicos de la capacidad.

No hay pruebas científicas a favor de uno de los dos conceptos. Sin embargo, es evidente que un nivel de actuación alto y una capacidad técnica elevada en una variedad de deportes requieren una concentración temprana sobre los aspectos siguientes del entrenamiento:

- a. Desarrollo de los componentes básicos específicos del deporte.
- b. Desarrollo de los componentes técnicos.

- c. Desarrollo temprano de métodos de entrenamiento orientados a la competición.

La discusión sobre la especialización temprana se puede resumir así:

- a. Un concepto general exige el entrenamiento de otras actividades deportivas además de la específica propia. Esto dará como resultado una base amplia para todos los componentes físicos y técnicos necesarios y, a largo plazo, este entrenamiento se traducirá en un nivel más alto de capacidad de actuación.
- b. La especialización significa una concentración temprana del programa de entrenamiento a la luz de una capacidad de actuación deportiva específica.

Cada uno de estos dos conceptos tiene que tener en cuenta el desarrollo biológico específico de la edad de cada uno de los factores de capacidad de actuación física básica.

El periodo más crucial para el desarrollo de la capacidad motora básica es la edad de 9 a 12 años. Esta es la edad de oro. Todos los componentes básicos de la velocidad (especialmente la frecuencia de movimiento) necesitan desarrollarse entre los 6 y los 12 años. Este es el periodo óptimo de maduración del sistema neuromotor.

La resistencia y especialmente la fuerza son componentes que se deben entrenar más en la adolescencia (Fig. 2).

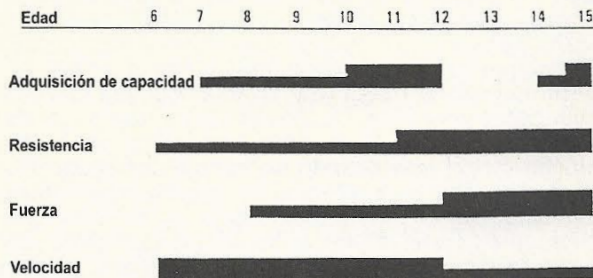


Figura 2. Edad óptima para el entrenamiento de los jóvenes.

De todo lo considerado podemos proponer la combinación del desarrollo general y del específico con dos bloques verticales (Fig. 3).

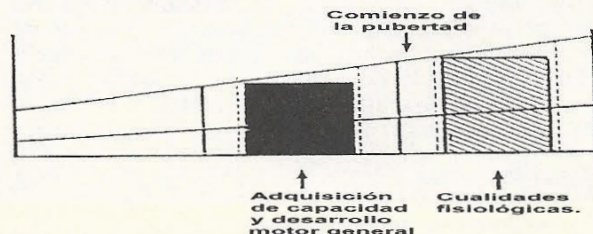


Figura 3. (Matin, Lehnertz, 1991).

El primer bloque se sitúa en el grupo de edades de 9 a 12 años concediendo una atención especial a la adquisición de capacidad para actividades deportivas diferentes y al desarrollo de otros componentes. El segundo bloque se sitúa entre las edades de 11 a 15 años, poniendo un cuidado especial en el desarrollo general y específico de los componentes fisiológicos.

El aumento progresivo del volumen de entrenamiento se tiene que hacer mediante un aumento de la calidad del entrenamiento.

Es interesante comparar este concepto teórico con algunos programas actuales de entrenamiento en piragüismo. Los resultados de un estudio hecho en Alemania, en el que se pidió a los entrenadores que describieran el contenido de sus programas de entrenamiento, se pueden resumir así: (Cuadro 1)

Cuadro 1.- Concepto del entrenamiento de piragüismo para jóvenes (reparto porcentual de la respuesta del entrenador).

1. El entrenamiento específico para la competición no es importante	77%
2. El joven está estimulado para la competición	24%
3. El entrenamiento para jóvenes requiere un enfoque multidimensional	61%
4. No se puede evitar cierto grado de monotonía	34%

(J. Bauer, F. Seibel, M. Globber, 1990)

Cuando se les pide su opinión sobre el entrenamiento de piragüistas jóvenes, más del 75% de los entrenadores están convencidos de que los métodos de entrenamiento específico no son importantes para la capacidad de actuación competitiva posterior.

Los entrenadores en general prefieren un enfoque multidimensional del entrenamiento con una variedad de actividades físicas y relacionadas con la capacidad. Una parte pequeña (24%) hace hincapié en la necesidad de estimular a los jóvenes a que participen en competiciones y el 1/3 de los entrenadores creen que el piragüismo es más o menos una actividad deportiva monótona. En sus programas de entrenamiento se dedica bastante tiempo (34%) a actividades recreativas específicas (Cuadro 2).

Programa de entrenamiento de piragüismo para jóvenes.

1. Entrenamiento en embarcación de los componentes físicos	33%
2. Entrenamiento en tierra de los componentes físicos	5%
3. Entrenamiento de la técnica	27%
4. Entrenamiento de conceptos tácticos	3%
5. Actividades deportivas complementarias	4%
6. Actividades de piragüismo con enfoque recreativo	34%

(J. Bauer, F. Seibel, M. Globber, 1990)

Los entrenadores en general prefieren (33%) desarrollar los componentes físicos con juegos y sesiones de entrenamiento en agua. Muchos de ellos no están a favor de las actividades deportivas complementarias o de entrenamientos en tierra, que parecen importantes en el concepto moderno del entrenamiento juvenil.

2. Un análisis de los conceptos de entrenamiento fisiológico para jóvenes piragüistas es significativo sólo a la luz de factores relacionados con la actuación. El piragüismo en las competiciones más cortas es primordialmente de carácter anaerobio, lo que requiere unos músculos potentes de los hombros y unido a una proporción alta de fibras de contracción rápida. En contraste, las competiciones de los 10.000 m requieren un trabajo aerobio de los brazos. Estos competidores necesitan una proporción alta de fibras de contracción lenta y una capacidad para desarrollar cerca del 100% de su consumo de oxígeno máximo en la fase máxima durante el paleo. El ritmo desarrollado por los palistas varía desde 65 hasta 120 paladas por minuto. Cuando se comparó un diagrama de fuerza/velocidad para piragüistas con el de otro grupo de atletas, Vande Walle encontró una velocidad máxima que fue un poco más alta que la media y que los brazos desarrollaron substancialmente más potencia que los brazos de los atletas del otro grupo.

Al analizar la capacidad anaerobia de los piragüistas, algunos autores encontraron unos niveles de lactato en la sangre tan altos como 18'9 mmol/l en hombres y 16'8 mmol/l en mujeres, sobre un ergómetro de paleo. Sin embargo, muchos autores encontraron valores mucho más bajos, debido a que había menos grupos musculares implicados.

La motivación puede influir en los resultados de las pruebas de laboratorio. Hay que suponer que durante las competiciones, pueden encontrarse normalmente valores de 12 a 14 mmol/l.

Con respecto a la capacidad aerobia hay que comparar el consumo de oxígeno máximo, medido directamente. Según un estudio hecho en Francia parece ser que las marcas que se midieron variaban ligeramente según la clase de competición.

Por último, la distribución del tipo de fibra muscular, especialmente en el músculo deltoides, se relaciona con la distancia a que se compite. Los piragüistas de largas distancias tienen una proporción mayor de fibras de contracción lenta (63%), en tanto que la composición óptima parece ser del 45 al 50% de estas fibras cuando se compite en 500 m y del 60 al 80% en 1000 o 10.000 m.

3. El conocimiento de las características fisiológicas de los jóvenes es un factor esencial cuando se analizan los conceptos de entrenamiento. Si se les comparan con los adultos, los niños y adolescentes tienen una capacidad anaerobia menor,

como se ve claramente en los cuadros siguientes. Tienen un contenido menor de glucógeno con una actividad menor de sus enzimas anaerobias (Cuadro 3).

Características bioquímicas del músculo esquelético (vastus lateralis) en muchachos sanos de 11 a 15 años en comparación con el de los adultos.

Variables	Muchachos
Actividad de la enzima	
Anaerobia	menor
Aerobia	mayor
Energía muscular	
ATP (trifosfato de adenosina)	idéntica
CP (fosfato de creatinina)	idéntica
Glucógeno	menor

(C.W. Zauner y otros, 1989)

Por el contrario, muestran un mejor sistema de adaptación para las actividades aerobias, con diferencias no muy marcadas cuando se les compara con los adultos.

En relación con la capacidad de resistencia, varios estudios encontraron que la frecuencia del entrenamiento es una modalidad de entrenamiento más importante que la duración de éste. Por consiguiente, como una pauta general proponemos el principio siguiente: son preferibles sesiones de entrenamiento más frecuentes con menor duración, que sesiones de entrenamiento menos frecuentes con mayor duración.

Puesto que todo efecto de entrenamiento es el resultado del óptimo efecto combinado de las cargas de entrenamiento interno y del tiempo de recuperación, hay que tener en cuenta, cuando se vaya a determinar la frecuencia de entrenamiento óptima, el tiempo de recuperación de las funciones fisiológicas. Hay que saber cual es el tiempo

de recuperación de los sistemas de energía muscular y de los tejidos conectivos (Cuadro 4).

De este Cuadro, podemos obtener las pautas con respecto a la duración óptima del tiempo de recuperación y de la frecuencia de entrenamiento. Parece claro que la frecuencia del entrenamiento de la resistencia depende de la duración de la recuperación de las funciones fisiológicas y ambas están relacionadas con la combinación de intensidad y duración del entrenamiento de la resistencia.

La frecuencia del entrenamiento está relacionada inversamente con la intensidad y la duración de los esfuerzos impuestos. En jóvenes no entrenados se obtiene un efecto sobre la resistencia básica con sesiones diarias de 10 a 15 minutos de duración, cerca del nivel del umbral aerobio y anaerobio. Debido al tiempo de recuperación más largo de la proteína y del tejido conectivo, no deberían efectuarse esfuerzos máximos de 10 minutos más que cada dos días como mucho. Un entrenamiento de 30 a 60 minutos de la resistencia también activa la movilización de grasa y tiene un efecto estabilizante sobre la capacidad aerobia. El cuadro da la frecuencia de entrenamiento óptima a ese nivel. Para esfuerzos superiores a 90 minutos es preferible una frecuencia de 1 a 1'5 sesiones de entrenamiento por semana, debido a la inestabilidad de los músculos conectivos y de los tejidos óseos. De estos datos es obvio que durante el crecimiento la frecuencia de entrenamiento de larga duración depende sobre todo del tiempo de recuperación de músculos y tejidos conectivos. Generalmente hablando, son preferibles sesiones de entrenamiento cortas y más frecuentes (30 a 60 minutos) a sesiones de larga duración.

Es necesaria una duración óptima de 120 a 180 minutos a la semana para obtener un efecto de entrenamiento de la resistencia. Esto significa tener de 4 a 6 sesiones de entrenamiento, de 30 a 45 minutos cada una. Estudios diferentes ponen también su énfasis en la importancia del tiempo de recuperación cuando se realiza un entrenamiento a intervalos. En general, los jóvenes necesitan un tiempo de descanso mayor entre cada repetición.

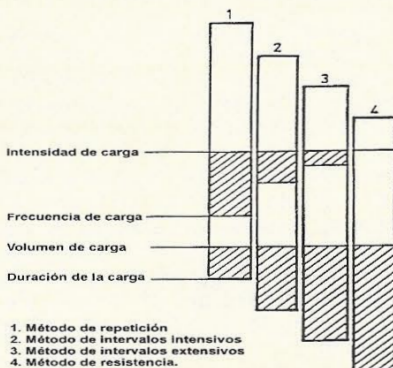


Figura 4. Modalidades de ejercicios para los diferentes métodos de entrenamiento de la resistencia. (M. Scholich, 1990).

Próximo Capítulo:

Seminario Internacional de Piragüismo. Israel 1994

CONSIDERACIONES FISIOLÓGICAS DEL ENTRENAMIENTO DE PIRAGÜISTAS JÓVENES (Continuará)

Campeonatos del Mundo de Piragüismo 1999

Campeonas del mundo

Detrás de estas medallas hay grandes marcas



Beatriz Manchón e Izaskun Aramburu



"la Caixa"



Loterías y Apuestas
del Estado

NUTREXPA



TABACALERA, S.A.



Telefónica



AGF ERICHTZ FÉREX

ARGENTARIA



CAJA DE MADRID



Central Hispano

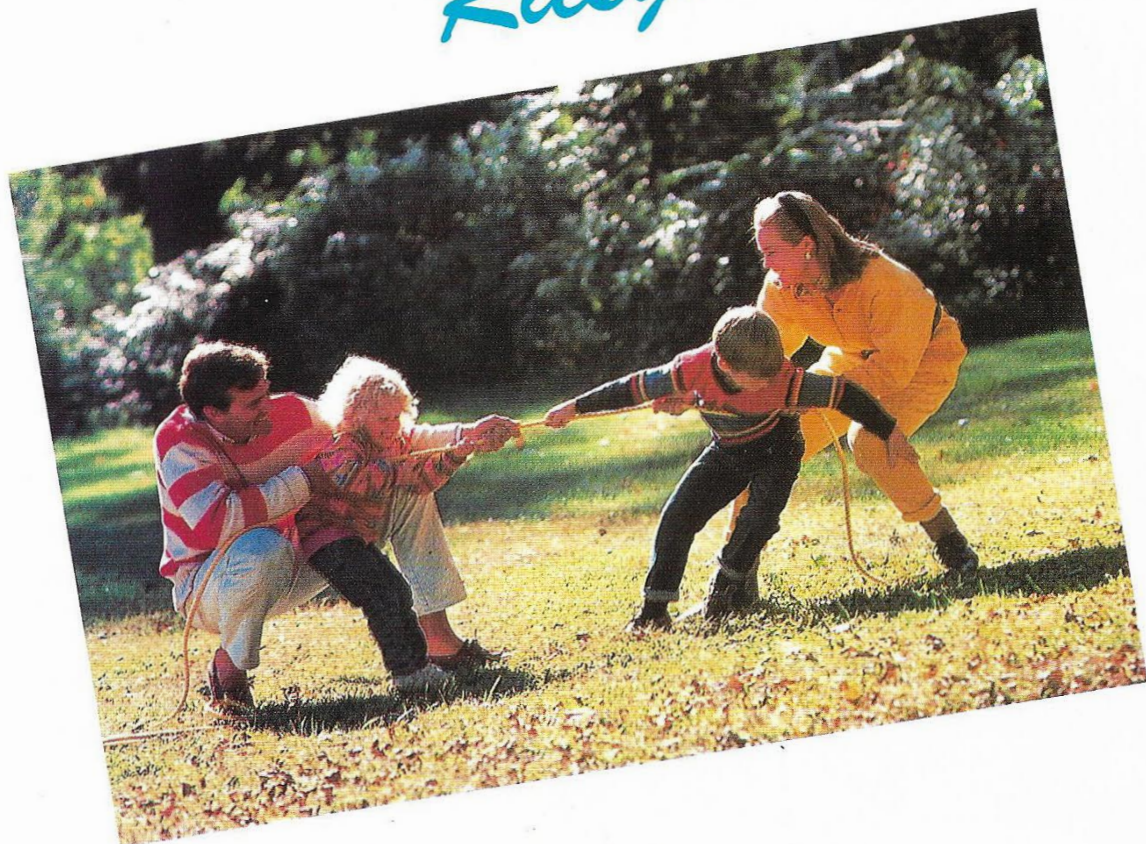


Cruzcampo



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.*

