AGUAS VIVAS

FEBRERO 1981 NUMERO 46

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

esta federación

El tema de los Estatutos federativos está a punto de caer. Presentados con nuestras mejores maneras, el **cesedé** nos los devolvió en algo más de tres meses, raspados y enmendados. Con disciplina entendimos la sugerencia. La nueva presentación ha de ser definitiva. El tema de los clubs es diferente. Estos no presentan sus Estatutos ni a tiros y puede haber follón.

A VUELTAS CON LOS ESTATUTOS

Con prontitud y bien diligenciado ha llegado a esta Federación el dictamen del **cesedé** relativo a nuestros Estatutos. No están bien, ya nos temíamos algún que otro pescozón y hay algunas matizaciones que conviene incluir. Son decreto-ley y hay que aceptarlas. En general, estas observaciones son consideradas y sólo alguna que otra, corta nuestras avanzadas ideas. Que es que somos muy modernos. Vayamos por partes.

Echan en falta una remisión al real decreto de octubre del 80, sobre régimen disciplinario. Se pondrá. La regulación de elecciones resulta demasiado escueta y aconsejan dejar resueltas cosas como mesa electoral, presentación y proclamación de candidatos, reclamaciones, etc. Es un punto en el que habrá que volver a trabajar, pues lo que en un principio se pensó sería tema de reglamentación, deberá figurar en los Estatutos.

Con relación a las federaciones territoriales no vale decir, como en su día se definió, que dividiremos el territorio nacional en las demarcaciones que precisemos. Hay que poner cuantas demarcaciones son, cómo se llama y dónde están. O sea, con pelos y señales, para luego poder pasar lista. Está bien: de esta manera no se podrán ir haciendo federaciones territoriales cada dos por tres.

En el artículo diez no vale decir Junta Directiva: hay que llamarles Junta de Gobierno, que es más político. Pero son los mismos.

Otra cosa. En el 22, el Consejo Superior no tiene que refrendar los acuerdos de la Asamblea General de la Federación. ¡Toma ya libertad!

Y llegamos al artículo 24. Composición de la Asamblea General. Revolcón. Hay que ajustarse a lo que dispone el artículo 22.1 del Real Decreto 177/81, del 16 de enero. En primer lugar, los representantes de los clubs, que deberán ser elegidos de-

EL PRESIDENTE DE GOBIERNO DE LA FEP Y EL MINISTRO DE AGUAS TRANQUILAS A LA SALIDA DE UNA REUNION DE TRABAJO.

editorial

Fernández, don Julio, siempre ha sido un deportista caballero. Muchos años a su ola pueden avalar este criterio. En la Asamblea del pasado día 8, Fernández, don Julio, demostró que también es un caballero deportista.

Posiblemente sus propuestas fueron de las más duras: dimisión del Comité de Descensos y Travesías, nombramiento de una comisión que vigile el cumplimiento de los acuerdos asamblearios (esto es un voto de censura a la Junta Directiva, que a fin de cuentas debería hacer este papel), solicitud de una explicación para cambios realizados en partidas presupuestarias, etcétera. Otras fueron de lo más sonado, como informes anuales de los viajes de la Junta Directiva, devolución del porcentaje retenido a los clubes en 1980, revisión de subvenciones...

Pero todas, absolutamente todas fueron expuestas con positivismo, sin amargura ni resentimiento, no para hundir, sino para ayudar a flotar, comprendiendo y hacendo comprender.

Rumorear —como alguno hace— que la Junta Directiva derrocha presupuesto en copas (europeas y de aguas bravas) es nefasto y malintencionado. Y, además, mentira. Pedir informes al respecto, querer saber, ayuda a comprender: es más justo.

Faltaríamos a la realidad asamblearia si no dijéramos que la tónica general en los planteamientos es correcta, pero resalta quizás la postura del santanderino-castellano-astur porque las intervenciones tocaban puntos de gran delicadeza, en los que una exposición inadecuada, un tono desafinado, podría resultar ofensivo.

Combinándose con charlatanes y chantajistas las inquisiciones de don Julio resaltan aún más en su sitio.

Del resto de la Asamblea sólo vamos a recordar que si debe pasar a la historia será porque fue la última abierta a una gran mayoría y porque, definitivamente, no se podrán tratar con participación general, temas de interés tan particular como hasta ahora se venían viendo. Creo que la medida, aunque parezca anacrónica en un tiempo en el que tanto se defiende el derecho a opinar, ayudará a esta Federación, que debe navegar en el agua, a salir de barrizales en los que frecuentemente se mete. □

mocráticamente y aplicando el principio de representatividad que dispone el punto uno del artículo 17 de la Ley 13/80, del 31 de marzo, no podrán ser elegidos en número inferior al 25 por 100 ni superior al 75 por 100 del total de los representantes de federaciones territoriales que formen parte de la Asamblea General.
En segundo lugar, deberán formar parte de la Asamblea representantes de las asociaciones o comités, de árbitros, entrenadores y deportistas en número que no exceda del 10 por 100 de los asambleístas. ¡Ah!, pero eso sí: hay que elegirlos de forma democrática y recogerlo en los Estatutos.
Con relación al artículo 25.1, hay que insistir en que el secretario no tiene voto. La convocatoria de una Asamblea tiene que hacerse con un adelanto de treinta días naturales.
Más adelante, la Junta de Gobierno, antes Directiva, queda inhabilitada para aprobar reglamentos, competencia que a partir de ahora ostentará el **cesedé.** ¡El **cesedé,** que en el artículo 22 renuncia a ratificar los acuerdos de las Asambleas, ahora quiere intervenir en la cosa de los reglamentos! Yo les mandaría el follón de los Campeonatos de España para ir ambientándoles.
Para poder celebrar Asamblea, en primera convocatoria, tiene que haber mayoría y en segunda un cuartillo.
El hecho de que la Junta Directiva pueda modificar acuerdos de la Asamblea, previa consulta escrita a los asambleístas, no está muy bien visto por la casa grande. El voto, además de libre y secreto, tiene que ser igual. Esto para añadir en el 38.2.
Entre los requisitos exigidos para salir elegidos en la Junta de Gobierno, hay que añadir no estar sujeto a sanción disciplinaria deportiva ni inhabilitado para el ejercicio de las funciones propias de su cargo.
Artículo 39.1. Deberá suprimirse este apartado porque el Presidente de la Federación no está facultado para designar a los componentes de la Junta de Gobierno, que han de elegirse democráticamente.
El tesorero, por ser miembro de la Junta de Gobierno, tiene que salir elegido por votación. Ya se sabe: en sufragio libre, igual y secreto.
Punto 42. Que quede claro que las funciones asignadas a la Junta de Gobierno no pueden interferir en los acuerdos de la Asamblea General.
Artículo 56, tercer párrafo a la derecha: Quitar el término **designación.** ¿Quiere esto decir que la candidatura es abierta?
En el artículo 89 también hay que decir que la Junta de Gobierno no excede de 20 personas ni van a ser menos de cinco.
El Consejo Superior de Deportes no pretende aprobar ni rechazar los presupuestos que libremente haga la Federación. O sea, que nosotros decimos: Presupuesto para el año 1981, 150.000 millones.
Y el Consejo dice:
—Vale: Toma 114 y gástalos así, así y así.
Esto no tiene que figurar en el artículo 93.
Finalmente, para interponer recursos habrá quince días en lugar de ocho, como venía siendo.
Hay más cosas, pero ya son de menos trascendencia; en cualquier caso, la Junta Directiva someterá a consulta de la Asamblea cuantos temas puedan ser de dudosa solución, a fin de que nos den el visto bueno oportuno y podamos, por fin, disfrutar de unos Estatutos bendecidos por el **cesedé** que nos permitan obrar en consecuencia.
Y ahora vayamos con los clubs de España. De los doscientos y pico que tienen que modificar sus Estatutos, sólo dos docenas los han mandado al Consejo, y de ellos más de la mitad, mal. Conclusión, cartita de la Casa Grande llamándonos al orden. ¿Qué va a pasar ahora? En su día la Federación proporcionó a todos los clubs un modelo de Estatutos que el Consejo nos envió, copia del real decreto que regula todo el tema y un plazo. Va pasando el tiempo y pocos acuden a la llamada. Llega el primer aviso de la superioridad, mamá Federación vuelve a pedir esos estatutos modificados... Silencio.
Desconocemos hasta dónde llegará la paciencia del Consejo, pero mucho me temo que más de uno se puede llevar un buen susto. Sin Estatutos es fácil entender que no se puede ir muy lejos en estos tiempos que corren.
De ahí el interés que la **Fep** tiene por actualizar los suyos, que son los de todos. No vaya a ser, entre otras, que nos corten el grifo. □ **J. R. INCLAN.**

REGIMEN DISCIPLINARIO

El Comité Nacional de Competición y Régimen Disciplinario, actualizado, está compuesto por el presidente **Rafael Soriano,** los vocales **Sangregorio, Féliz, Laredo, Julio Fernández, Segarra** y **Calvo,** figurando como asesores **Colao** en lo técnico y **Lacruz** en lo jurídico. El Secretario es **Inclán.** Estos tres últimos sin voto.

Entre las cláusulas de su normativa interior figuran la remisión, para su publicación en AGUAS VIVAS, de aquellas sanciones que se apliquen, para general conocimiento.

En reunión del 9 de marzo del corriente año, las sanciones impuestas fueron:

Jesús Torres. Amonestación y privación de licencia federativa durante ocho meses y diez días. A contar desde el día 9 de marzo.

Juan Sanz. Amonestación y privación de licencia federativa durante un año y diez días. A contar desde el día 9 de marzo.

Otras sanciones impuestas con anterioridad son:
José Manuel Santamaría. Un año sin poder ejercer como delegado. A contar desde el 29 de diciembre de 1980.
El **Club Hispánico O. J. E.,** sobre el que pesa amonestación.
El **Club Gorilas de Candás** se proclama campeón de España de Larga Distancia de juvenil y senior, al no prosperar en Junta Directiva la descalificación de la palista **Desirée Alvarez.**
Al **Club Polideportivo Mar Menor** se le adjudica el Campeonato de España de Larga Distancia en categoría cadetes e infantiles, al considerar eran motivo de descalificación los palistas **José Carlos Díez Díez, Miguel A. Calvo, Sergio Alonso Rodríguez, Fernando Salcedo Bellamy,** pero Los Gorilas de Candás presentan recurso ante el Consejo Superior de Deportes por este motivo, sin que hasta la fecha tengamos pronunciamiento de la Casa Grande. □

SENTIR DEL PIRAGÜISMO

El pasado día 27 de marzo falleció, por inmersión en el Pantano de Trasona, el joven palista de diecisiete años **Alberto José Díaz Pestera,** del Club Náutico Ensidesa; nuevamente la familia piragüística asturiana nos hemos reunido con este motivo para darle el último adiós a este deportista, que debido a sus pocos años aún no había saboreado las mieles del triunfo, las cuales no le tardarían en llegar, pues según nos decía **Pepe Seguín,** tenía unas cualidades innatas y una gran afición; fue un desgraciado accidente, que al igual que en pantano pudo haberlo sucedido en cualquier otro sitio; era su hora, la hora en que Dios le quiso a su lado, y nuevamente nos ha tocado a nosotros.

Alberto José volcó con su piragua; ésta llevaba globos insumergibles; el joven palista salió a tierra nadando, observó la embarcación y posteriormente se fue nadando a buscarla. Ya no regresaría.

Inmediatamente el Club Náutico Ensidesa y la F. A. P. avisaron de la suspensión o aplazamiento de los Campeonatos de Asturias de Fondo, los cuales debían celebrarse el domingo día 29.
El día del sepelio una ingente multitud se dio cita ante su domicilio para tributarle el último adiós, Más de 15 coronas y ramos de claveles en el coche funerario. El féretro era portado a hombros.
Parece que sólo nos asomamos a la revista para cosas tristes; más quisiéramos hacerlo para otras; no hay motivo. Sólo éstas en esta mala racha, y no es que nos toque siempre a nosotros, no, es que somos muchos los que formamos esta familia. Primeramente fue **Toni,** en el Esla; **Esteban, Melu, César, Herminio y Alberto José;** unos, palistas; otros, grandes aficionados. A todos ellos les recordamos y pedimos una oración por su alma.
No nos cabe duda de que **Alberto José** será recibido en el Cielo por aquellos de su deporte que le precedieron en su entrada, y desde aquí, a la vez que damos la triste noticia, testimoniamos nuestro pesar, el de toda esta familia de deportistas, a sus familiares, compañeros de equipo y dirigentes del Club Náutico Ensidesa.
Alberto José, descanse en paz. □

calle tres

La improvisación, en esta ocasión, se convirtió en el mejor aliado de la federación. Cuando sólo faltaban veinte horas para inaugurar el Salón Náutico de Barcelona, **Juan Mier** contactaba con la **Fep** para poner a su disposición un stand que la dirección del pabellón ofrecía a nuestro piragüismo. Sobró tiempo y entusiasmo.

PIRAGÜISMO DE SALON

PIRAGÜISMO EN EL SALON NAUTICO.

Con este artículo quiero colaborar con esta revista, que nos une a todos los que de alguna forma nos apasiona vencer la fuerza de un río y cortar la serena superficie de los lagos con el único recurso que nos ofrece nuestra fuerza física.

Hoy quería hablaros del desarrollo del **Salón Náutico de Barcelona,** en el que nuestra Federación estuvo presente, como muchos sabréis, a lo largo de los nueve días que duró el certamen, a finales de enero.

Si os cuento en cuántas horas montamos el stand, pensaréis que exagero, así es que no os lo voy a decir. Lo que sí es cierto es que si en el momento de la inauguración estaba todo a punto fue porque quienes nos empeñamos en que aquello saliera bien, estábamos allí dispuestos a trabajar. El momento mejor de aquel montaje acelerado fue ver aparecer a **Pepe** con la furgoneta cargada de piraguas; entonces vimos que el proyecto se estaba convirtiendo en realidad.

A lo largo de los nueve días, por el stand pasó un buen número de personas interesadas. Unos preguntaban precios de material, otros querían conocer a gente que pasease, otros se acercaban para tocar el material de las piraguas y contar que en una ocasión se habían fabricado una piragua, que con el paso del tiempo se había convertido en un colador, y tampoco faltó lo anecdótico con la visita del primer creador de una escuela de artesanos fabricantes de piraguas. Fue un motivo de gran atracción las dispositivas que nos trajeron **Jesús Inclán y Manolo Fonseca,** así como dos cintas de video de las regatas de Nottingham, que fueron la atracción de cuantos pasaron por allí.

Tuvimos ocasión de saludar a **Pedro Cuesta,** quien nos echó una mano informando del material que exhibíamos. Uno se queda con los ojos a cuadros oyéndole hablar de los tipos de maderas que se utilizan en la construcción de palas y piraguas.

En definitiva pienso que el balance ha sido muy favorable por varias razones. En primer lugar creo que es muy importante que nuestra Federación esté presente en aquellas manifestaciones, a las que acuden representaciones de todos los deportes náuticos (el stand de la Federación de Remo es ya tradicional en este Salón). En segundo lugar, ha servido de enlace a aquellos que de alguna forma quieren practicar nuestro deporte en zonas en las que no está desarrollado. En tercer lugar, puede utilizarse como cita anual para quienes quieren contactar con el piragüismo y para fabricantes, ya que quizá sea éste el certamen que les pueda ofrecer mayor información.

Para acabar quisiera deciros que si esto ha sido posible realizarlo en Barcelona, donde prácticamente se desconoce este deporte a pesar de que ya estamos dando los primeros pasos, ha sido porque estamos muy de acuerdo con lo que comentaba **Amando Prendes** en uno de los últimos números de AGUAS VIVAS sobre el **Alma en el piragüismo** (¡qué gran club el de Candás!). Si se quiere hacer algo en la vida hay que luchar por conseguirlo. Hay veces en que es tan importante hacer una labor de relaciones públicas como descender ríos. Esta vez lo hemos hecho y creo que ha salido bien. El año que viene daremos el segundo paso: para entonces espero veros a todos. El C.A.U.A., de Barcelona, os espera. □ **XUAN MIER.**

citas del mes

MAYO

2-3. Descenso y Slalom selectivo para los campeonatos de España en el Noguera-Pallaresa.

10. En Sevilla, Campeonatos de España de Invierno, antes Larga Distancia, para cadetes e infantiles. Se disputan sobre cinco kilómetros y habrá más de ochenta clubs.

10. Fiesta en Trasona. Categoría Nacional y abierta a todos los públicos.

16. En el Genil, XII descenso, de 18 kilómetros, para senior, junio y cadetes. Organiza el Ayuntamiento de Tuetor Tajar.

17. XXI Trofeo de San Isidro en el popular parque del Retiro de Madrid. Organiza la Federación Madrileña y se puede competir en K-1 y C-1.

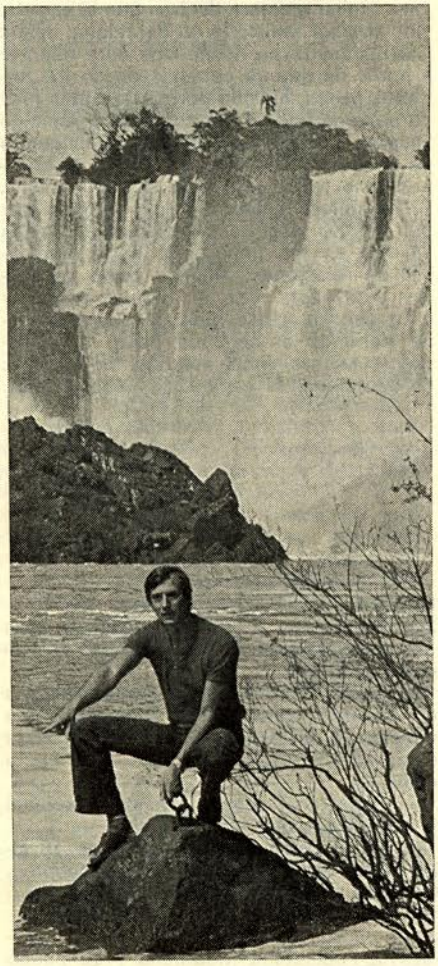
29. Campeonato de España por patrullas. Son nueve kilómetros en el río Cares.

30. La misma historia del día anterior, pero en solitario.

31. En el Cares-Mildon. Campeonato de España de Slalom.

31. En Aranjuez, y organizado por la Escuela de Piragüismo, sobre el Tajo, IV Trofeo de San Fernando. Abierto a todas en individual. □

DESCENSO DEL LEREZ. FOTO PONTEVEDRESA.



llamada a la aventura

Cuando aparezca este número, la operación Cabeza de Vaca habrá terminado. Todo un sinfín de narraciones y anécdotas pasarán a ocupar un importante espacio en nuestra revista. No obstante, AGUAS VIVAS acude esta vez con una cariñosa panorámica de cuantos acudieron a esta llamada a la aventura, que hará historia en nuestro deporte.

EXPEDICION ESPAÑOLA AL ALTO PARANA

La expedición española al Alto Paraná, **Operación Cabeza de Vaca,** partió el pasado 19 de marzo con destino a Foz de Iguazú, en la frontera argentino-brasileña, en donde ya estaban las dos piraguas K-4 (de 11 metros de largo), con las que recorrieron los ríos Iguazú y Paraná, desde dichas cataratas hasta la ciudad argentina de Corrientes.

Los 12 piragüistas españoles que integraron la expedición son:

Juan Manuel Félix: Jefe de expedición, treinta y seis años, Economista, vencedor del Sella en 1968, miembro de la selección española en 1966-67 y 68, directivo de la Federación Española de Piragüismo, organizador del Descenso Internacional del Sella, miembro del Comité de Marathon de la Federación Internacional de Piragüismo.

Antonio Franco: Cuarenta y cinco años, Doctor en Medicina y Cirugía, miembro de la Selección Española desde 1956 hasta 1960, Médico de la expedición.

Angel de la Fuente: Veintiocho años, entrenador de piragüismo, miembro de la Selección Española de Aguas Bravas, encargado de reparaciones y de material para las piraguas.

Ricardo Gómez: Treinta años, Auxiliar administrativo, experto en Dietética, encargado del reportaje gráfico y de alimentación.

José Fererro: Veintiún años, oficial electrónico. En 1976-77 estuvo concentrado con la Selección Juvenil Española.

Carlos Rojo: Veintidós años, auxiliar de Farmacia, Presidente del Club Palentino de Piragüismo.

Antonio Eguiluz: Treinta y un años, Director administrativo de un economato. Desde 1974 participa con buenos resultados en las competiciones españolas de marathon, encargado de material.

José Soto: Veintidós años, estudiante de Ciencias Geológicas, miembro del Equipo Español de Marathon, segundo puesto en el Descenso del Sella 1979.

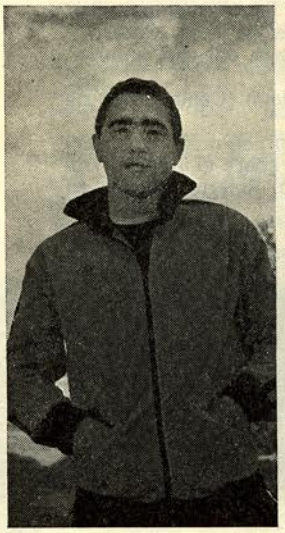
Luis Ruiz: Treinta y un años, Profesor de Educación Física y entrenador de piragüismo, preolímpico en 1972 para la Olimpíada de Montreal, varios títulos de campeón de España; realizó en piragua canadiense el descenso del Tajo desde Toledo hasta Lisboa, así como la travesía por mar desde Vigo a las Islas Cíes. Masajista.

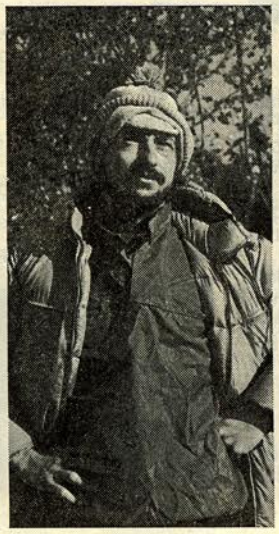
Luis Augusto Fernández: Treinta y un años, funcionario de la Federación de Piragüismo.

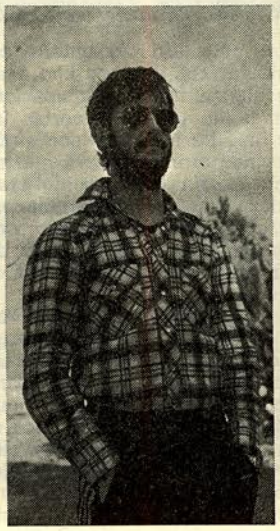
Gonzalo García: Treinta y dos años, empleado de Banca, participa en descensos en ríos y en travesías desde 1965, con buenos resultados.

Fernando Curiel: Treinta y un años, Ingeniero Agrónomo, encargado de cocina y de la contabilidad.

Los expedicionarios rememoraron la hazaña del conquistador español Alvar Núñez Cabeza de Vaca, que al ir a tomar cargo







SOBRE ESTAS LINEAS, J. M. FELIZ, JEFE DE LA EXPEDICION. ABAJO, DE IZQUIERDA A DERECHA, OTROS MIEMBROS DE LA AVENTURA: CARLOS ROJO, ANGELITO DE LA FUENTE, ANTONIO EGUILUZ, LUIS AUGUSTO, RICARDO GOMEZ, FERNANDO CURIEL Y LUIS RUIZ. ANTONIO FRANCO, JOSE FERRERO, SOTO Y GONZALO GARCIA, SIN FOTO, SON LOS QUE COMPLETAN EL GRUPO.

de su nombramiento de Adelantado del Río de la Plata, en 1541, se embarcó con sus hombres en canoas, bajando por el río Iguazú, hasta descubrir las famosas Cataratas y continuando hasta su desembocadura en el río Paraná. En la confluencia de ambos ríos pereció ahogado uno de los españoles al volcar la canoa en la que iba, debido a los fuertes remolinos.

A continuación, Cabeza de Vaca y los mejores de sus hombres continuaron por tierra hasta Ascensión, mientras que a los que iban enfermos los envió en las canoas, unidas a modo de balsas, Paraná abajo, hasta que les recogiese un bergantín español que venía a su encuentro remontando el río. Estos españoles sufrieron las hostilidades de los indios guaraníes, que los acosaron con flechas desde sus canoas y desde la orilla, por lo que tenían que bajar por el centro del río y navegar tanto de día como de noche hasta que llegaron al territorio del indio Francisco, cacique amigo de los españoles, que los socorrió y donde sanaron los veinte que habían recibido heridas de flecha.

Aparte de esas connotaciones históricas, la expedición fomentó el acercamiento entre los palistas argentinos y los españoles. Los argentinos organizaron el Marathon de Misiones, entre Puesto Iguazú y Posadas (300 kilómetros), tramo que realizaron en cinco etapas acompañando a las 2 K-4 españolas. Como muestra de la cooperación entre los palistas argentinos y españoles, los expedicionarios portaron una botella llena con agua del Sella (los argentinos participan todos los años en nuestro mundialmente famoso descenso), que fue vertido en el Paraná, y al finalizar la expedición la rellenaron con agua del gran río sudamericano, que será

vertida el próximo 8 de agosto, en el Sella, momentos antes de darse la salida del Descenso. ☐**J. M. FELIZ.**

Ultima hora. Con AGUAS VIVAS en la imprenta, la expedición al Alto Paraná ha llegado a España cargada de recuerdos, todo un éxito de esta aventura que podremos conocer en los próximos meses.

escuela nacional

Manuel Pastrana, entusiasta entrenador del Mar Menor, ofrece desde estas páginas material técnico, del que tanto se echa en falta. De su vocación esperamos que sea el primero de una larga serie.
Ramiro Merino aporta a esta sección más material.

SINDROME GENERAL DE ADAPTACION

¿Qué es la adaptación? Es la lucha para acomodarse a un nuevo medio.
Procesos de adaptación: Se pueden concretar en dos:
— Elementales: No interviene la voluntad: nacer, crecer...
— Superiores: Interviene la voluntad: estudiar, entrenar.
¿Qué es el síndrome general de la adaptación? Es la respuesta del organismo no específica ante un estímulo que atenta contra su equilibrio.
Fases del S.G.A. son: Alarma: shock y contrashock.
Resistencia: adaptación.
Agotamiento: inhibición
— Stress: Es un estado de lucha, es el proveedor del S.G.A.
— Formas de stress: físico, químico y nervioso.
Un organismo entrenado selecciona las respuestas ante los estímulos, puede aumentar la resistencia o adelantar el contrashock. Por esta razón la Adaptación está en razón directa con el grado de entrenamiento.
— La teoría del S.G.A. nos permite, conocida la capacidad del deportista mediante los test, programar su entrenamiento.
— En términos generales, se puede afirmar que el calentamiento provoca la aparición del contrashock.
— Es recomendable rondar la fatiga en los entrenamientos, con objeto de producir adaptaciones superiores.
— Un umbral: Es la respuesta orgánica global en función de los estímulos.

(B. u.) Bajo umbral:

Es el inicio del contrashock (está entre las 120-144 p/m.). También es llamado umbral del contraesfuerzo.
Esfuerzo (parte activa del entrenamiento): Es todo desarrollo de la potencia orgánica o muscular.
Contra-esfuerzo: Es la acción más adecuada para compensar el esfuerzo.
Sobre-esfuerzo: Es el incremento del esfuerzo que sobrecarga una medida de éste (repeticiones, intensidad).

(A. u.) Alto umbral):

Es el límite de la capacidad individual respecto a un estímulo cualquiera. Se le denomina también umbral de sobre-esfuerzo. Oscila entre las 140-200 p/m.

LEY DE ARDNT-SCHULTZ:

Estímulos débiles: Bajo el B.U. Menos de 120 p/m. No producen efectos.
Estímulos débiles-medios: En B.U. Entre 120-144 p/m. Mantiene la función.
Estímulos medios: En A.U. Entre 140-200 p/m. Crean función.
Estímulos altos: Superior al A.U. Más de 200 p/m. Son perjudiciales.
— Como regla práctica:
Bajo Umbral: Doble de pulsaciones minuto que en reposo.
Alto Umbral: Triple de pulsaciones minuto que en reposo.
Por último debemos pensar que no sólo hay que tener en cuenta la intensidad de los estímulos, sino también el lapso entre ellos. Tiempo de aplicación.)
— ¿Cómo se produce la adaptación?
A) Desde un punto de vista fisiológico: Capacidad del organismo de reponer los niveles energéticos no sólo gastados con el esfuerzo, sino llevar al organismo a niveles inferiores que aumenten la capacidad de rendimiento.
B) Desde el punto de vista del entrenamiento: Como consecuencia de la intimidad mínima de los esfuerzos aplicados y del tiempo que transcurre entre su aplicación.

CUALIDADES BASICAS DE UN DEPORTISTA. RESISTENCIA. SUS CLASES CUALIDADES:

— Básicas: Fuerza, resistencia, velocidad y acondicionamiento psíquico.
— Complementarias: Elexibilidad, agilidad, destreza, coordinación, equilibrio, etc.
Los distintos métodos y sistemas que estudiaremos nos darán la forma de desarrollar cada una de ellas, aunque no de una forma pura e individual, ya que podemos decir que cada uno de los sistemas de entrenamiento que mejoran algunas de las cualidades básicas y complementarias nos van a dar dos tipos de efectos: **principales** y **secundarios.** Todo esto debido a que el organismo es un todo en íntima relación: corazón, pulmones, cerebro, musculatura, venas, etc.
— No existen sistemas de: Entrenamiento puros. En todos hay otros componentes secundarios.
— No tratándose en este trabajo extensamente el acondicionamiento psíquico, vamos a anunciar tres tipos fundamentales de preparación a tener en cuenta por todo entrenador:
Acondicionamiento psíquico básico: Ciudadano, moral, etc.:
Acondicionamiento psíquico específico: Dirigido a la especialidad que practique.
Acondicionamiento psíquico competición: Dirigido a la competición.

RESISTENCIA

Es la capacidad tanto biológica como psíquica para oponerse a la fatiga.
— Fatiga: Es la disminución de la capacidad para responder a los estímulos, que resulta de una actitud previa.
— Tipos de fatiga: Nerviosa, psíquica y muscular. Con el entrenamiento retrasamos la aparición de la fatiga; la nerviosa y la muscular por automatización de

los gastos. La psíquica educando la voluntad.
— Clases de resistencia:

Orgánica, aeróbica o general.
Muscular, anaeróbica o especial.

— Resistencia orgánica, aeróbica o general:

Es la capacidad del organismo de realizar esfuerzos prolongados de pequeña intensidad en equilibrio; **steady-state** es el equilibrio entre el aporte y el gasto de oxígeno.

— Efectos de la resistencia aeróbica:

Cardiovasculares, respiratorios, psíquicos. Hay cambios funcionales. El problema que se plantea en el binomio entrenamiento-rendimiento dentro de la resistencia **aeróbica** es el del aporte y absorción del oxígeno. Los trabajos de la resistencia **aeróbica** producen un un mejoramiento en la absorción de oxígeno. A través de cambios funcionales, tales como: enriquecimiento de la hemoglobina y glóbulos rojos. Mejor ritmo y profundidad respiratoria. Mejor capacidad cardiovascular (volumen sistólica, capacidad del corazón y activación de capilares).

— Resistencia muscular, anaeróbica o especial:

Capacidad del organismo de realizar esfuerzos entre cortos y medios y de gran intensidad. Las características de éste es la creación de una **deuda de oxígeno** o, lo que es lo mismo, de un desequilibrio que hay que pagar normalmente al finalizar el esfuerzo.

— La deuda de oxígeno se origina por la limitación del organismo para absorver oxígeno del exterior y del interior.
— Los trabajos de deuda de oxígeno crean acidez en la sangre.
— La finalidad principal de los trabajos de resistencia anaeróbica es: acostumbrrar al organismo a trabajar en condiciones desfavorables y propiciar la creación de productos alcalinos, a la vez que hipertrofia el músculo del corazón (aumento del grosor) y activa el metabolismo. El oxígeno a nivel celular no es necesario para que se produzca la contracción, pero es imprescindible para su recuperación.
— Las reacciones básicas para liberar energía en anaerobiosis son:
1.º ATP ..... ADP + P + Energía para contracción.
2.º ADP ..... + CP ..... ATP + C. Reversible en reposo.
3.º C + P + Energía de oxidaciones..... CP.

AEROBICA O FOSFORILACION
GLUCOGENO
↓
ACIDO PIRUVICO + ENERGIA
↓
oxígeno
↓
CO_2 + AGUA ..... 38 ATP

GLUCOLISIS O ANAEROBIOSIS
GLUCOGENO
↓
ACIDO PIRUVICO + ENERGIA
↓
ACIDO LACTICO ..... 2 ATP

INTERRUPCIONES DURANTE EL APRENDIZAJE TECNICO

Es frecuente que durante el proceso de aprendizaje aparezcan períodos de estancamiento, es decir, períodos en los que el alumno no progresa en la asimilación de la materia que está aprendido. Esto, que es válido y extensible al aprendizaje de idiomas, cálculo, conducción de vehículos, manejo de máquinas, etc., cobra una especial significación para los que nos dedicamos a la enseñanza de técnicas deportivas.
Para centrarnos en nuestro campo de actuación, el deporte, es conveniente recordar que durante el aprendizaje de gestos y destrezas deportivas las capacidades motrices no se perfeccionan de manera uniforme sino que lo hacen escalonadamente.
Brevemente explicado el proceso sería el siguiente:

1. Un primer escalón en el que el alumno progresa rápidamente (especialmente aquel que no ha tenido experiencias previas).
2. Un segundo en el que el progreso se realiza más lentamente.
3. Un tercero en el que se paraliza el proceso de aprendizaje (se denomina a este escalón **meseta de aprendizaje).**
4. Después de este estancamiento, de esta **meseta,** aparece un nuevo progreso rápido.
5. Nuevamente vuelve a elentecerse el proceso de aprendizaje.

Como entrenadores el momento más crucial para nosotros es la resolución de la llamada **meseta de aprendizaje** (estancamiento o incluso regresión). La **meseta** puede manifestarse como una pérdida total o parcial de las habilidades motrices que el alumno había adquirido, tanto en calidad como en cantidad. Suele suceder de repente, especialmente después de períodos muy intensos de aprendizaje exigente o meticuloso y ocurre con más frecuencia entre los principiantes.
Algunos estudiosos del tema han denominado a este hecho **regresión semomotriz** o pérdida de la imagen del movimiento. La manifestación más clara del suceso nos la dan los propios palistas cuando irritados exclaman una y otra vez:
«No lo veo, no lo entiendo, hace unos días iba cómodo y ahora no sé ni lo que hay que hacer, etc., etc.
No están muy claras las causas que se desencadenan de esta desagradable situación, aunque se señalan como factores a tener en cuenta el cansancio de las vías nerviosas y en algunos casos el exceso de información. En este segundo caso estaríamos en presencia de un error pedagógico por parte del entrenador o el monitor.
Es importante diferenciar la fatiga de las vías nerviosas de otra causa de estancamiento denominada **regresión motriz por cansancio.** En este caso el cansancio corporal, fisiológico, incluye negativamente sobre las habilidades motrices recién adquiridas, principalmente sobre las que se sustentan en la coordinación de brazos, manos y pies. Este retroceso técnico se manifiesta de forma paulatina y no tiene demasiada importancia puesto que dura de unas horas a unos pocos días y vuelve a la normalidad dentro del proceso normal de recuperación fisiológica.
Hay otros estancamientos que proceden de las características propias de la técnica deportiva. A este respecto conviene contemplar a la técnica como un sistema biomecánico de movimiento construido sobre las siguientes estructuras (Donskoi):

— Estructura cinética.
— Estructura dinámica.
— Estructura informática.

La estructura cinética abarca las características de tiempo, espacio, ritmo, coordinación, etc.
La estructura informática reúne los factores psicológicos nerviosos, de comprensión, intuición, inteligencia, memoria, motivación, información, etc., etc.
Según esta teoría cuando se produce un estancamiento en el aprendizaje de la técnica algo está fallando en alguna de las tres estructuras y por lo tanto corresponde al entrenador averiguar en cuál de ellas está el fallo.
Pongamos el caso de un palista que se estanca durante el aprendizaje de la técnica de paleo. Si el muchacho es fuerte, resistente, coordinado, rápido, etc., es probable que el **mal** resida en la estructura informática. Por ejemplo, una mala demostración del gesto (cosa más corriente de lo que sería de desear), una excesiva información, una insuficiente explicación, escasa motivación, etc., etc., formarían parte de ese rosario de errores donde el entrenador debe buscar para después remediar.
Pongamos ahora el caso de un muchacho que ha captado con facilidad el gesto en seco y lo ejecuta con soltura. Sin embargo, una vez en el agua, los progresos son lentos y la técnica queda totalmente desvirtuada, especialmente en lo que se refiere al primer momento de la tracción.
El fallo, en este caso, habría que buscarlo en la estructura dinámica donde nos encontraríamos con una manifiesta falta de fuerza de los músculos que intervienen en este momento (especialmente músculos del tronco y brazos).
Si queremos eliminar la fijación de errores debemos suspender por espacio de algunas semanas el aprendizaje en agua y sustituirlo por un entrenamiento general de fuerza e incluso de fuerza especial para elevar el nivel de la estructura dinámica. No hay que olvidar que la mejora de la fuerza (centro de la capacidad física) es más lenta que el simple proceso de aprendizaje semomotor (que depende de la estructura informática.
En otro momento seguiremos hablando de las llamadas **pausas técnicas,** concepto de mayor aplicación a individuos ya entrenados y con técnica muy afianzada. □ **RAMIRO MERINO**

Una serie de RAUL PRADO

RIOS CON HISTORIA

XXVII edición con los hermanos Calderón en plan triunfador. DESCENSO INTERNACIONAL DEL ASON

PEDRO Y AGUSTIN CALDERON EN UNA FOTO DE HOJAS.

El Descenso Internacional de Asón es la prueba de **la montaña** por antonomasia. Se celebra desde 1974, concretamente el 19 de septiembre, once de la mañana, desde el puente nuevo de Ramales al de la avenida de Ampuero, en un trayecto de 12.000 metros. Por tanto, tercero en antigüedad de España. Asisten a esta primera edición unos 50 palistas, representando al Grupo Covadonga y Educación y Descanso, de Gijón; Sociedad Cultural y Deportiva de Ribadesella, Villaviciosa, Lugo, Vizcaya, S. E. U. de Madrid, Valladolid, Helios, de Zaragoza; Lérida, Bilbao, y los locales: Club Carbonero, de Castro Urdiales; el Club de Ampuero, y los capitalinos de Santander, totalizando 42 piraguas. Da la salida **Jaime de Foxá** —Jefe Nacional del Servicio Fluvial—, ameniza como locutor **Pitín,** actuando como Director de Carrera **Agapito Barriocanal;** de Juez Arbitro, **José Luis Viota,** y el Presidente de la Comisión de Festejos, **Efrain Ruiz Echevarría,** verdadero artífice de esta prueba y su soporte económico, que recaudó 30.000 pesetas entre los ampuerenses residentes en México, que además regalaron tres piraguas, por eso estaba muy contento el Entrenador de los de Ampuero, **Taquio.** Para que no decaiga el interés, asisten los **hermanos Cuesta,** de Ribadesella, Campeones del Sella; el Grupo Covadonga, gijonés, equipo Campeón de España, y **Armenta,** del S. E. U., y el madrileño que hizo la travesía Barcelona-Roma en el 50. Y para que no falte de nada, caravana de coches desde Ramales y tren fluvial, además de un festival taurino. El madrileño **Juan Antonio Armenta** hace correr el bulo de que el Asón es un río muy navegable y sin apenas dificultades. La realidad es muy distinta, ya que el descenso está jalonado por peliagudos rabiones, como el de **la espinilla,** a sólo 100 metros de la salida —en donde se rompieron 20 piraguas en el 59—, y numerosas presas, como el Puente Franco, a unos 6 kilómetros; la de Udalla, hacia los 8; la Presa del Molino y la anterior a la meta.

Armenta engañó a todos, y con su flamante kleeper desmontable en goma —una F-1, muy apropiada para el Asón—, de nombre **La Bien Aparecida,** se hizo con la victoria, adelantándose en 1' 42" a **Pedro Cuesta** y a los gijoneses **Mariano** y **Emilio García Blanco, Manuel Cuervo** y **Manuel Quiroga.** Los locales **Bernardo Alguegui** y **Jesús Llanosasa** fueron séptimo, tras los lucenses **Gerardo Pérez** y **José Iglesias.** Por ayuntamientos y equipos, el Grupo Covadonga, de Gijón, dirigido en esta ocasión por **Ramón Zuazua.**

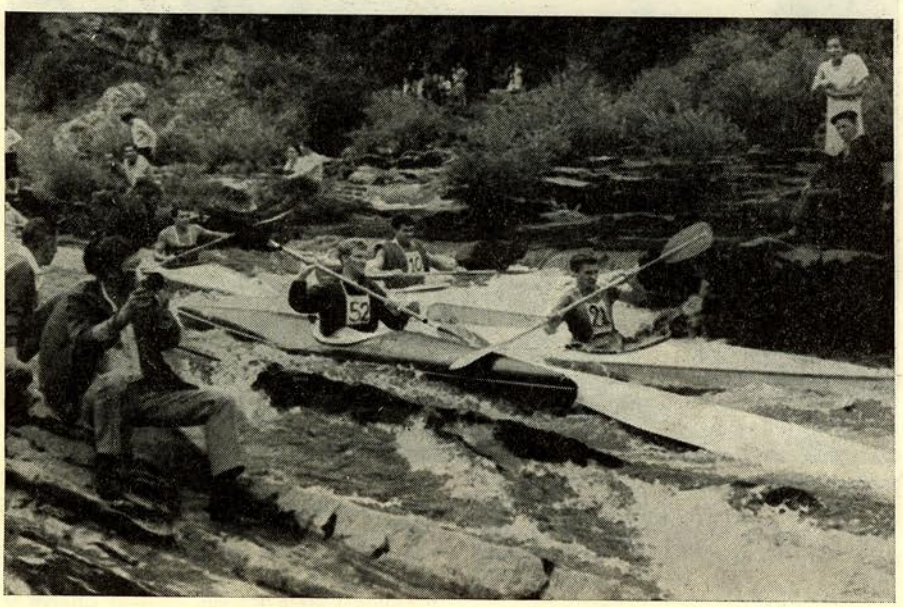
El II Descenso, celebrado el 11 de septiembre del 55, con la participación del Grupo Covadonga, Ribadesella, Santander, Ampuero, Lérida y Ramales, contempla la victoria de **Antonio Cuesta,** que pulveriza el récord de **Armenta** en 8'5", seguido de su hermano **Leandro** y dos piraguas gijonensas. Por equipos: Ribadesella. Y salida dada de nuevo por **Foxá,** con altibajos que sobrepasan en ocasiones el centenar de piraguas, han participado varios países: Alemania, Francia, Portugal, Irlanda, Bélgica, Suiza, España y quizás alguno más.

A la cabeza de los máximos vencedores están los montañeses hermanos **Calderón, Agustín (Tinín),** con seis, y **Pedro,** con cinco, seguidos del tritón **Helmut Herz,** con cuatro; de su compatriota **Rudy Grümberg,** con dos; también con dos del santanderino **Javier Guridi,** y del palista de los Rápidos, **Pepe Gutiérrez,** también con dos.

Durante muchos años, la organización del Descenso corrió a cargo de la Peña Revilla, de Ampuero. A nuestro juicio empezó a decaer a raíz de la ruptura de **Efraín Ruiz,** dueño de Deportes Todo, en Madrid, y que fue su soporte económico.

Pero en los pueblos siempre se critica **al que hace algo,** quizás porque a los que allí están nunca se les ocurrió hacerlo hasta que no lo iniciaron otros, y esta fue la causa de que **Efraín** lo dejara. Así ha llegado hasta el abandono de la organización por parte de la Peña Revilla. Ya sabemos que los gastos cada vez son mayores. Y sólo gracias al entusiasmo de los nativos **hermanos Calderón** y a la colaboración desinteresada de muchos clubs, que no cobrarán un duro, se celebró la 27 edición el 31 de agosto de 1980. Yo no tengo muy buenos recuerdos del Asón —mejor dicho de su organización—, allá por el año 1965, cuando presidía **Osaba.** Y es que este año, que ganó el alemán **Helmut Herz,** la organización era novata e invitó a muchos clubs, desde el Scooter, de Algemesí; el Ieridano Antorcha; Náutico, de Huelva; Club de Tudela; Helios, equipos gallegos, santanderinos, sevillanos, madrileños, vascos, asturianos; Rápidos, de Arriondas, y Alpo, de Oviedo, etcétera, la consecuencia fue que no había dinero para pagar lo acordado. Y, además, yo que iba de delegado de mi club, puedo asegurar que se nos trató con malos modos. La discusión duró tres horas y media. Menos mal que yo llevaba el telegrama que nos mandaron, que decía **manden seis piraguas,** pues según ellos decía **mande seis piragüistas,** que la cosa cambia. Las explicaciones sobraban, puesto que no había dinero. Pero yo no tuve más remedio ante esta imposibilidad que mandar una carta abierta a la prensa e informar a la Federación Nacional, máxime cuando era miembro de su Junta Directiva. Por los buenos oficios del entonces secretario de la F.E.P., **Enrique Rojo,** y en la próxima asamblea nacional, olvidamos el incidente el señor **Osaba** y yo, y pelillos a la mar. Pues seguir en ese camino hubiese perjudicado a nuestro deporte y podía haber dado al traste con una prueba de tanto prestigio y sabor como el Asón, y así quedamos que para la próxima fueran más cautos en invitar a equipos y avivaran más al presupuesto. Pues a nosotros, por correr en el Asón y la Travesía de Limpias, con seis piraguas, nos pagaron 3.000 pesetas y nos hicieron polvo. Menos mal que compensamos algo en la regata de Bilbao, que nos pagaron 9.000 pesetas.

Estos son datos para la historia, y por eso los recuerdo, no con ánimo de repescar incidentes, pues también tuve satisfacciones , como que **Emilio Llamedo** —actual Presidente de la Asturiana—, se atreviese a bajar con una pointer olímpica sin romper y clasificarse tercero, dos victorias absolutas y otra por equipos; también recuerdo gratamente a **Efraín,** a los **hermanos Calderón, a Castanedo** y sus muchachos. Un viaje maravilloso y una gran prueba que esperamos vuelva a resurgir. La afición montañesa se lo merece, pues para eso es la tercera en antigüedad, solamente precedida de Sella y Villaviciosa, y única prueba que con el Sella y la Semana Internacional de Piragüismo en Asturias, fue verdaderamente internacional durante muchos años. Agradecemos desde aquí los datos que nos han proporcionado los **hermanos Calderón, Agustín, Pedro y Manolo,** y **Alerta,** el gran diario de la montaña. ☐ **RAUL PRADO, HERMANOS CALDERON** y **PERIODICO ALERTA.**



CLUBS VENCEDORES

1969. Los Rápidos.
1970. Nevers, de Francia.
1971. Club Remo, de Santander.
1972. Cisne, de Valladolid.
1973. Irlanda.
1974. Cisne, de Valladolid.
1975. Club Remo, de Santander.
1976. Kayak, de Salamanca.
1977. Los Cuervos Toscaf.
1978. Club Remo, de Santander.
1979. Inglaterra.

DESCENSO DEL ASON, AMPUERO (SANTANDER)

Vencedores en K-1

I.	1954.—Juan Antonio Armenta, del S. E. U. de Madrid	1-50-50
II.	1955.—Antonio Cuesta, de la S. C. D.	1-41-55
III.	1956.—Leandro Cuesta, del S. C. D. de Ribadesella	1-54-24
IV.	1957.—Pedro Calderón, del G. Calderón, de Santander	1-35-00
V.	1958.—Agustín Calderón, del G. Calderón, de Santander ...	—
VI.	1959.—Agustín Calderón, del G. Calderón, de Santander ...	1-28-29
VII.	1960.—Helmunt Herz, de Francfort (Alemania)	1-40-35
VIII.	1961.—Rudy Grümberg, de Munich (Alemania)	1-18-55
IX.	1962.—Rudy Grümberg, de Munich (Alemania)	1-27-35
X.	1963.—Helmut Herz, de Francfort (Alemania)	1-22-46
XI.	1964.—Pedro Calderón, del Club Calderón, de Santander ...	1-50-22
XII.	1965.—Helmut Hertz, de Francfort (Alemania)	1-33-04
XIII.	1966.—P. Calzada, del Canoe Kayak, de Santander	1-43-56
XIV.	1967.—Helmut Hertz, de Francfort (Alemania)	1-15-47
XV.	1968.—B. Jackson, del B. C. U., de Inglaterra	1-18-18
XVI.	1969.—José L. Calzada, del Club Canoe de Santander	1-31-18
XVII.	1970.—B. Jackson, del B. C. U. de Inglaterra	1-26-25
XVIII.	1971.—José L. Calzada, del Club Remo, de Santander	1-28-02
XIX.	1972.—Powlow, del Royal, de Inglaterra	1-19-02
XX.	1973.—Madlean, de Irlanda	1-20-15
XXI.	1974.—José Luis Diéguez, del Cisne, de Valladolid	1-20-15
XXII.	1975.—Javier Guridi, del Club Remo, de Santander	1-37-45
XXIII.	1976.—Vicente Rasueros, del Kayak, de Salamanca	1-20-30
XXIV.	1977.—Severino Fernández, del G. E. Nestlé, de Villaviciosa.	1-19-52
XXV.	1978.—Severino Fernández, del G. E. Nestlé, de Villaviciosa.	1-20-54
XXVI.	1979.—Albert Ferry, de Bélgica	1-25-57

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO ☐ EDITA: Federación Española de Piragüismo. Cea Bermúdez, 14 - MADRID-3 ☐ DIRIGE: Jesús Rodríguez Inclán ☐ MAQUETA: Basha Plotka ☐ IMPRIME: Gráficas Casado. Amor Hermoso 59. Madrid-26 ☐ Depósito Legal: M. 1.680 - 1969.