AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

DE CAMPEONATO
Sevilla ganó con el cambio

TODAVIA EL SELLA

PURA ESTADISTICA
quiénes somos y a dónde vamos

MARATON EN LONDRES
se hace lo que se puede

N.º 68
MARZO-ABRIL 1983

citas del mes

JUNIO

5. Trofeo Reina Sofía, en el pantano de San Juan, treinta y dos clubs inscritos, organización perfecta, en esta segunda edición posiblemente se superarán objetivos. Regata consagrada esta vez con las cámaras de TV en directo. Para no perdérsela.

12. Campeonato navarro para todos sobre medio kilómetro, lo organiza la Federación territorial en el pantano de Verlo.

12. V Descenso del Guadiana sobre 7,5 km. y 24 km. Tiene el sello de la Federación pacense que organiza y bien. Abierto a todos en K y C.

12. Campeonato de Cataluña en el embalse de San Lorenzo, organizado por la Leridana para todos.

12. San Onofre, XXIII edición del trofeo sobre 15 km en el Júcar.

12. Trofeo Bahía de los Naranjos, edición XXIII, en el Júcar y para todos. Organiza Piragüismo Cullera. Eso es bueno.

11-19. Campeonato del Mundo de Aguas Bravas a celebrar en Merano. Buen escenario y mejor participación.

19. En Valladolid se monta la segunda edición del trofeo de la ciudad sobre distancia maratoniana. Este año puntua para el Grand Prix Europeo, irá el equipo español que tratará de hacerlo bien. La organización está garantizada, y a nivel nacional la invitación se hace a teritoriales.

24-26. Regata Internacional para cadetes e infantiles en Pontevedra, la pista está montada en Portodemouros. La organización válida y la participación fuera de dudas.

25. IV Trofeo de San Pedro de Vinaroz, sobre 10 km. según la categoría.

26. Descenso Ibérico del Duero en su edición XV sobre 40 km en Toro. Válido para todas las categorías.

29. XIII Trofeo Club Natación Pamplona, abierto a todas las categorías en 3 y 6 km., organizado por el propio club que da nombre a la prueba. ■

editorial

Sopesar el valor del dinero siempre ha sido fundamental para el funcionamiento de la casa, pero ahora que escasea la cosa resulta de supervivencia.
Si el poco dinero que tenemos para atender a los competidores se destina a charangas, el presupuesto de promoción a solaz del turista y en lugar de élite subvencionamos románticas aventuras, no sólo nos quedamos sin apoyo a competidores, neófitos y campeones, es que además perderemos el duro, y en deporte hoy, un duro vale cerca de diez pesetas.
Los créditos extraordinarios que antaño otorgaba el CSD para sufragar toda aquella actividad que la Asamblea no veía con buenos ojos ya no existen, hoy todo cuanto queramos hacer habrá de salir de nuestras propias arcas, unas arcas que aún hoy están vacías a pesar de que ha transcurrido medio año.
Habrá que meditar bien el destino de nuestro presupuesto, las pruebas que se quieran organizar deberán contar con garantía de que van a servir de desarrollo a nuestro deporte y que no van a servir de trampolín personal a nadie ni para amenizar festivales populares.
Si todo el material que se ha dado para promoción no sirve a los clubs para que atiendan la demanda que se les viene encima, aparte del trastorno lógico de la falta de sabia nueva, habremos dilapidado el capítulo presupuestario destinado a tal fin sin posibilidad de invertirlo en otra cosa.
Y luego el momento, este año vamos contra reloj, desde el principio con grave repercusión para el desarrollo de la temporada, que si no se pierde es por la generosa respuesta de todos los clubs, entrenadores y palistas. Y esto no deja de ser igualmente grave, ya que todo tiene su momento y de nada vale planteárselo dos meses después. Sirva de ejemplo alguna contestación que aún la Santa Casa debe a esta Federación con respecto a alta competición, campeonatos y pruebas en general. Si en octubre el equipo nacional no hubiera iniciado su plan de trabajo, riguroso y durísimo por esperar las directrices deportivas a seguir por el país, aún estaría esperando y ahora, de cara a los Mundiales de Piragüismo, cien millones ya no servirían. No es en subasta donde se logran las medallas, es trabajando en su momento.
Algo parecido ocurre con los Campeonatos de Invierno, ya celebrados por esta Federación, pero que no parece sean motivo de urgencia, a pesar del calor, para el CSD. No sirven, por ser de invierno, si se hacen a final de verano. Aunque se pudieran pagar mejor. ■.

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO □ MARZO-ABRIL 1983 □ NUMERO 68 □ EDITOR: Federación Española de Piragüismo, Cea Bermúdez, 14. Madrid-3.
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán
□ MAQUETA: Basha Plotka
□ PORTADA: Dionisio Alba
□ PUBLICIDAD: Vicente Moreno
□ IMPRIME: Gráficas Ancora, S. A. Sebastián Gómez, 5 - Madrid-26.
DESPOSITO LEGAL: M. 1.680-1969.

esta federación

El estudio de las memorias de los clubs de piragüismo, recibidas en esta Federación con datos relativos a 1982, arroja una impresionante documentación, que merecerá más adelante un amplio tratamiento en AGUAS VIVAS. De momento no podemos sustraernos a algunos datos que apuntamos como avance y que detectan un 45 por 100 de clubs que no envían memoria y el 22,95 por 100 de errores en aquellos que la envían.

ESTADISTICA

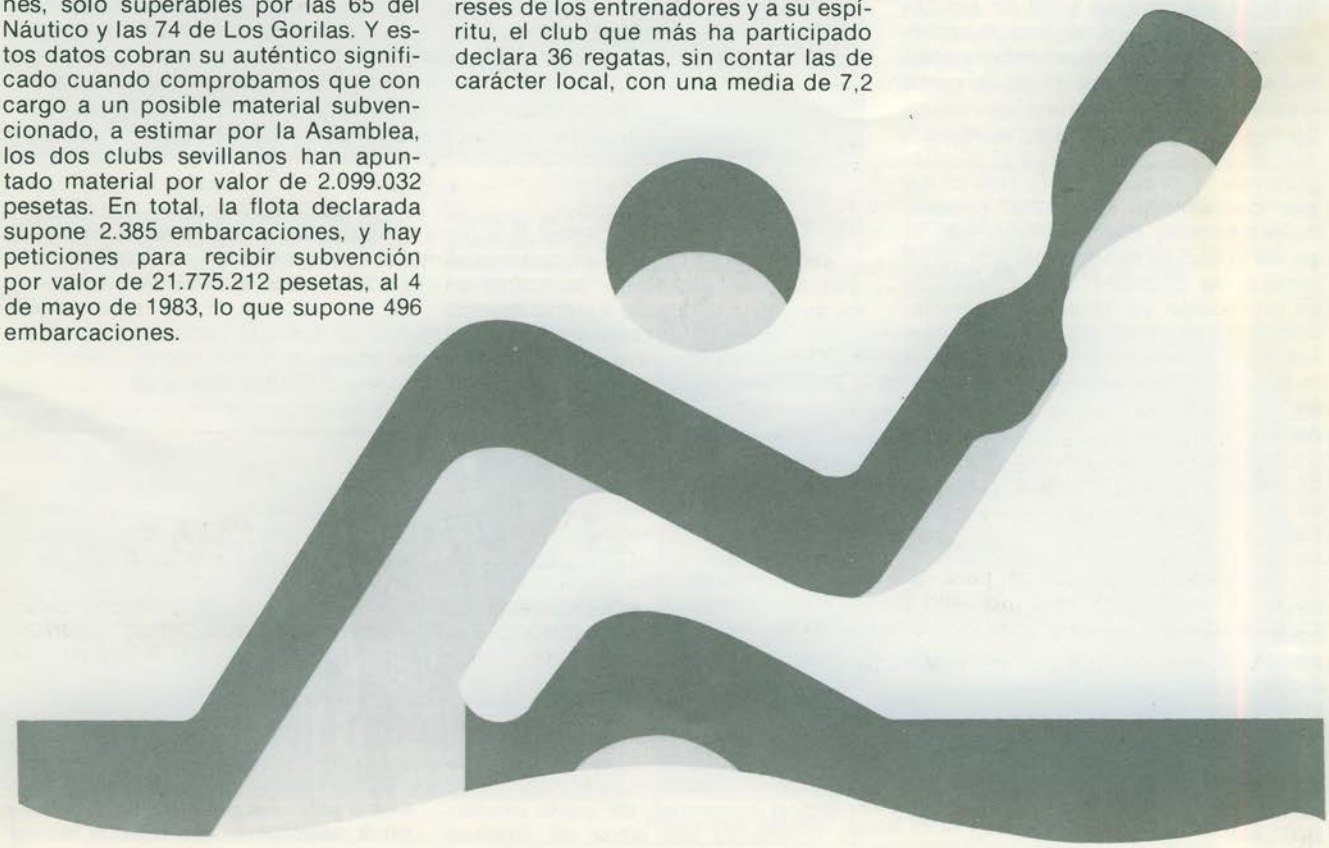
Entre los clubs que tienen más licencias destacan en 1982 el Gallego de Breogan, que suma 180 licencias, de las que más de la mitad son cadetes e infantiles; el club Santiagotarrak, tiene 154 licencias, y el Náutico de Sevilla, 162. En general, ha subido el cómputo con respecto al año anterior en 1.779 fichas.

De material, todos los clubs andan mal, faltan barcos y existen muchas flotas sin renovar desde hace muchos años, como es el caso del Labradores de Sevilla, que siendo un señor club tiene embarcaciones históricas en sus estanterías, más dignas de un museo que para la competición. Cuenta con 62 embarcaciones, sólo superables por las 65 del Náutico y las 74 de Los Gorilas. Y estos datos cobran su auténtico significado cuando comprobamos que con cargo a un posible material subvencionado, a estimar por la Asamblea, los dos clubs sevillanos han apuntado material por valor de 2.099.032 pesetas. En total, la flota declarada supone 2.385 embarcaciones, y hay peticiones para recibir subvención por valor de 21.775.212 pesetas, al 4 de mayo de 1983, lo que supone 496 embarcaciones.

Los datos sobre financiación están muy desvirtuados, como si de una declaración a Hacienda se tratara, sólo se declaran ayudas directas del Consejo Superior de Deportes, por valor de 1.842.000 pesetas, cuando la realidad es muy superior. Otro puro, las Autonomías arrojan una ayuda de poco más de 600.000 pesetas para nuestros clubs, cuando sólo entre seis presidentes de federaciones territoriales han declarado haber recibido ayuda autonómica por valor de 4.156.000 pesetas.

La participación en regatas no está supediatada al potencial económico del club ni a su calidad deportiva, más bien suele responder a los intereses de los entrenadores y a su espíritu, el club que más ha participado declara 36 regatas, sin contar las de carácter local, con una media de 7,2 palistas en regatas internacionales y 15,1 en competición de categoría nacional.

Otro gran club viajero resulta el Kayak, de Mieres, que ha asistido a 28 regatas, aunque con una participación que oscila entre 2,8 y 3,3 palistas de media, y el Kayak, de Salamanca, que ha ido a 27 pruebas con seis palistas de media. Siete clubs dicen que no han participado en ninguna regata, pero en la mayoría de ellos es mentira, la realidad es que es más fácil no ponerlo. El total de kilómetros que han recorrido los clubs para acudir a estas regatas ha sido



Campeonatos de España de Invierno

GANO EL NAUTICO EN LOS SENIORS

de 399.112, sin contar los desplazamientos pequeños ni la asistencia a campeonatos de España. El club más viajero ha sido el Santiagotarrak, 19.212 km.

El club que ha tenido más palistas en el equipo nacional es Ensidesa, que tuvo cinco de pista; el Bretema, que también tuvo cinco, uno de pista, dos de marathon y dos de aguas bravas; Los Cuervos, que cuenta con cinco hombres en marathon, y el Santiagotarrak, que metió dos en pista, uno en marathon y dos en aguas bravas. Este último es también el que más gente ha metido en los grupos de promoción: ocho.

A los Campeonatos de España de Invierno acudieron 74 clubs, en la versión de cadetes-infantiles y 73 en la de mayores. Ganaron en ambas ocasiones Los Gorilas de Candás. En los de pista participaron 63 clubs a la hora de los cadetes y 49 en los seniors. Mercantil y Ensidesa repartieron los títulos. En aguas bravas ganó el Santiagotarrak con 15 clubs participantes.

En el capítulo de promoción, el club que hizo más cursillos fue el Santiagotarrak, que celebró 10. Hay clubs que contabilizan hasta 760 palistas de promoción, pero sin repercusión en las licencias federativas. Por regla general, la totalidad de los cursillos de promoción se hacen sin licencia, corriendo grandes riesgos, sin Mutualidad ni influencia en la marcha federativa a pesar de que todos sabemos lo trascendente que resulta para el Consejo Superior el número de participantes de un deporte.

El club que tiene más entrenadores es el Universitario de Granada, que habla de ocho. Diecisiete clubs no tienen entrenador y 28 dependen de un sólo técnico. Sólo tres clubs dicen tener un entrenador dedicado a las aguas bravas, aunque el Comité Nacional de Entrenadores subvenciona a cuatro por desempeñar esta labor. Finalmente hay clubs que con un 63,3 por 100 de datos con error en la memoria que envían a la FEP hacen muy difícil la labor de estadística que hemos iniciado en esta casa. ■ **J. R. INCLAN**

Había expectación por saber qué resultados darían unos campeonatos que habían cambiado radicalmente en su estructura, que todo el mundo aguardaba con incertidumbre y del que los perdedores ya venían renegando antes de conocer el futuro que ofrecían. A estas alturas, visto que ganaron los mejores, con la garantía de que ninguno de los buenos quedó fuera de juego y que los clubs recibieron una sustancial ayuda en función de los piragüistas de que disponían para participar en unos Campeonatos de España, que no deben ser nunca considerados turísticos ni de apoyo a la promoción directa, se puede decir que los objetivos marcados se han cumplido, ha sido un gran campeonato, los entrenadores han sabido mover a sus peones para alcanzar una buena clasificación y los mejores han alcanzado el título. Hubo, sí es verdad, un cierto exceso de confianza por parte de algunos técnicos que desconocen el trabajo del cronómetro y que confían demasiado al azar la falta de preparación de su equipo. Error que, rápidamente, fue subsanado en el Campeonato de los Cadetes, celebrado veinte días después, y en el que fueron muchos menos los palistas que penalizaron.

En números 1.237 inscritos,es el todo del piragüismo nacional, apuntarse no cuesta dinero y lo único que supone es que las previsiones doblen las necesidades y que los programas no valgan para nada.

Buena participación en todas las pruebas sin la masificación que algunos temían.

Las dos versiones para clubes sevillanos

REVALIDO EL MERCANTIL EN LOS CADETES

Una hora antes de que den comienzo las competiciones, se han anulado el 40 por 100 de los inscritos. Al final corren 445 palistas en el Campeonato Senior y 328 en el de cadetes e infantiles.

Prueba a prueba, el Campeonato tuvo un desarrollo brillante con puestos muy disputados, la prueba reina, senior en K-1, fue para **Guillermo del Riego** que paleando por Peñalba, se impuso en 44' 48" a **Misioné** y **Varela** por escaso margen, lucharon juntos y realizaron una prueba vistosa, muy disputada y que mejoró en 2' 08" el

Disputadas salidas y llegadas para ganar o para evitar la penalización del control cerrado.

tiempo realizado en este mismo circuito el año pasado por **los primera** y en más de tres minutos a **los segunda.**

El total de palistas que tomaron la salida fue en esta categoría de 143, de los que 51 penalizaron.

Mejor fueron las cosas en C-1, salieron 65 canoístas y sólo 15 entraron con el control cerrado. Ganó **Narciso Suérez** en 51' 55" mejorando también el tiempo vencedor del año pasado, prácticamente, en un minuto. En general, toda la canoa entró en un fluido pelotón sin grandes huecos, lo que evidencia el afán por no apartarse de la cabeza y la presencia en el agua de gente con un mínimo de posibilidades para la lucha final.

La prueba de juveniles es K-1, se esperaba con ilusión pues es una categoría en la que hay un gran plantel y se esperaba una gran lucha entre los concentrados y los liberados. En una cabeza, en la que se barajaron los **Cea, Constela, Paco Fernández, Fuentes, Fernando García, Fausto, Blanco** y un largo etcétera, al final se impuso **Jotaeme Sánchez** que, en 22' 15", bordó una gran carrera que le sirvió para alzarse con el título nacional, el año pasado también gano en juveniles, pero en segunda división, lo que restó mucho valor al puesto, pues ahí no están todos los que son.

La regata se desarrolló con mucha fuerza y, consecuentemente, 42 piragüistas penalizaron. Para juveniles en canoa la participación era corta, no hay más, 47 tomaron la salida y 13 penalizaron. Ganó **Mosquera** de Los Gorilas en 24' 34", seguido de **Hernández de Tena** y **Paco López,** ambos labradores de Sevilla y los tres en el equipo nacional.

En juveniles, las pocas damas que hay ofrecieron un bello espectáculo jamás disfrutado en esta práctica, tras cinco kilómetros de carrera, lucha apretadísima para intentar ganar, al esprint se impuso **Ana Roche** en 25' 52", seguida de **Dolores García** en 25' 53", y **Blanca Fernández,** que hizo un segundo más. Alegría entre los asistentes, ya que finales tan apretadas no son frecuentes y animan ostensiblemente el patio.

Y, finalmente, en senior, **Marisol Martínez,** 25' 12" en el crono, tuvo holgado margen para ganar a las 37 palistas que se situaron en línea de salida y de las que puntuaron 14.

Al final de la jornada, desarrollada

sin mayores incidentes había comentarios para todos los gustos. Satisfacción en líneas generales y la sensación de que el Campeonato está trazado para no perjudicar. El comandante de la Cruz Roja **Luis Miguel Morales,** conocedor de tantas otras ediciones y que, puntualmente viene desarrollando con su equipo una importante labor de salvamento, reconocía que este año su trabajo había sido muy inferior al de las ediciones anteriores, achacándolo a una mejor preparación de los piragüistas que en un Campeonato de España, parece lógico, cuando menos, sepan mantenerse encima de la piragua.

Para **Pineda** el Campeonato estaba bien trazado, a **Juan Francisco Rodríguez** también le merecía elogios; **Pastrana,** decantado incondicional; **Salvador,** satisfecho, había dado orden a su niña de tirar a muerte para dejar fuera de control a la mayoría; **Prendes** pidió que se cambiara el Campeonato porque entre sus niñas había alguna que había quedado fuera de control, válido para **Julio Fernandez, Ruiz Ruda** y la práctica totalidad de ellos que coinciden en un solo inconveniente: la repercusión que este Campeonato tiene en el de pista. Para los entrenadores se ha logrado que sólo los mejores acudan a los Campeonatos de España, con un criterio personal que irá perfeccionándose con el tiempo y así, de hecho, en el Campeonato de Cadetes e Infantiles, la selección en cada club fue más acertada. La afluencia no ha sido masiva como alguno temía para la línea de salida, pero todo hace pensar que aquí, no se puede dejar sentenciado el Campeonato de pista y que, quizá, la solución tan buscada durante muchos años sea tan elemental como la aquí aplicada, libre inscripción y a efecto de puntuación y economía sólo imputables los barcos en la final.

Salvador y su equipo el Náutico de Sevilla supo alzarse con la victoria de la nueva época, sumó 1.593 puntos y arrasó. **Prendes** fue segundo con 1.195 puntos que sumaron **Los Gorilas** y el Labradores de **Pineda,** tercero con 1.121. Ausentes estuvieron **Cullera, Sicoris, Catoria, Cántabro** y algún otro que no debió faltar junto al **Club Canario** que ha sucumbido junto a todo el piragüismo insular. Ocho clubs de los militantes de segunda durante 1982 entraron entre los 25 primeros, según la nueva normativa, viendo sus nombres se puede deducir que ese es el lugar que les corresponde en el baremo general por lo que no parece anómalo encontrarlos ahí. En posterior carta, **Amando Prendes** me indicaba haber encontrado el Campeonato **poco emocionante, ya que,** en su opinión, **el número de participantes de cada equipo ya valoraba al club antes de empezar. Los entrenadores desconocen la marcha del Campeonato al no saber como van los demás, cuando estaban compitiendo las damas** —continúa Prendes en su carta— **eramos cuatro los que seguíamos a la orilla del agua.**

Más adelante **Prendes** resalta el triunfo del vencedor, **porque no sólo fue el mejor, sino que era el equipo que más palistas presentó y el que más clasificó. Le envio mi más sincera felicitación, lo merece el equipo y mucho más su entrenador Salvador, que es uno de los más grandes entrenadores que tiene el piragüismo español.**

Al final concluye **Prendes** en su carta

diciendo: **Me encuentro confuso sobre este campeonato, aunque es más justo, más emocionante y más competitiva la fórmula anterior, y así lo comentaban la mayoría de los entrenadores que traté.**

Un estudio sobre la tabla de puntos realizada en la Federación por el secretario del Comité Nacional de Entrenadores, **Paco Villamor, arroja datos más que significativos, entre los que destacan errores de apreciación y cálculo cometidos por entrenadores que han perjudicado a su club. Ya no es suficiente sacar a correr todo lo que se tiene, con este sistema el entrenador está obligado a conocer su fuerza y plantearse la participación para ganar. Así, el Breogan, si hubiera sabido evitar los 120 puntos de penalización, hubiera logrado mejorar su clasificación final, igual le ocurre al club de Los Delfines que, evitando la penalización, habría mejorado seis puestos; el Ría de Pontevedra, evitando la participación de los que le entraron en tiempo de penalización, habría pasado del puesto 30 al 18, con lo que ello conlleva de valoración en los siguientes Campeonatos. Finalmente, a partir del club 42, hay 27 clubs que sólo han llevado palistas para penalizar. Como caso anecdótico citaremos que el club Palentino, clasificado en el puesto 68, si en lugar de inscribir a diez palistas hubiera corrido sólo con el canoísta junior, a pesar de su penalización, había quedado 27 puestos mejor. Aunque, nos parece más desastroso que tres palistas del Peñalba hayan costado al club más de la mitad de los puntos que Guillermo del Riego** ganara, el solito, en K-1, suponiéndoles un retroceso de seis puestos en la general.

El de cadetes e infantiles ha sido un campeonato más calibrado, la experiencia vivida días atrás en el de los mayores hizo más cautos a los entrenadores, por ejemplo, ya sólo han penalizado la mitad de los clubs que lo hicieron en el Campeonato Senior.

Por categorías, primero salieron las damas, 52 en total, de las que sólo 16 penalizaron, fue buena la carrera, en líneas generales podemos decir que hay más base, en esta prueba la participación fue muy superior a la que contabilizamos en damas juveniles o en damas senior. Vencieron muy bien las sevillanas **Susana Torrejón** y

Margarita Fernández. Ambas son del Mercantil y su tiempo de 25' 12" y 25' 20", respectivamente. Salieron eufóricas, vencedoras y merecidamente homenajeadas por los asistentes, han protagonizado un bonito doblete para el club de **Ruiz Ruda** que al final se alzó con el campeonato.

En infantiles corrieron: de los Gorilas, **Iglesias Maillo,** que en 25' 08" se impuso a los 75 palistas que tomaron la salida; su esfuerzo dejó en la cuneta a 25 embarcaciones, a **Pablo Carro** en segunda posición y a **Caruz** del Mercantil en tercera plaza. Tónica general de este Campeonato ha sido la entrada masiva de palistas en pelotón, no ha habido grandes destacados, y tanta lucha ha habido a veces en los palistas de cabeza como en medio del pelotón. En canoa, **Marcelino Cacabelos,** del Breogán, se impuso en un tiempo de 26' 56", dejando a 10 colegas en la zona de penalización. En total habían tomado la salida 35 embarcaciones, que es la realidad de nuestra canoa. No hay más, aunque nos empeñemos.

Finalmente, en cadetes, 156 palistas en la línea de salida, más que en ninguna otra, más que senior inclusive. Los clubs han sabido reaccionar y hay muchos que han empezado a trabajar hace ya algunos años con las categorías pequeñas, de ahí que hoy la base sea amplia, mucho más que en años anteriores, quizá debido al acierto que supuso la separación de estos campeonatos en su día y que permitía a los pequeños tomar su propia hegemonía. Ganó **Víctor García Sola,** del Ría de Pontevedra, en un tiempo de 23' 23", detrás de él, **Juan Sánchez,** en 23' 24" y **Carlos García,** en 23' 26". Apretada la entrada de éstos y, en general, de todo el pelotón hasta 125 que lo hicieron sin penalizar, los árbitros tuvieron que tirar aquí de las centésimas para dilucidar muchos puestos, pues no debemos olvidar que en tres minutos se colocaron en meta casi 90 piraguas.

Buena victoria del Mercantil de Sevilla que rubrica su buen momento en la categoría seguido del Kayak Tudense, que da un auténtico campanazo al alzarse a este puesto, desde el 27 que ocupó el año pasado en la misma competición. **Saber hacer** se llama a esta figura. Si felicitamos a **Ruiz Ruda** por su éxito mantenido, no podemos hacer menos por **Julio Sousa** ante el espectacular ascenso registrado. Tercero fue el Náutico de **Salvador,** que con este nuevo galardón apuntalaba aún más su merecido prestigio.

Buenos campeonatos, creo sinceramente acertado el cambio, y lo digo ahora que la observación de unos resultados permite calibrar puestos y puntuaciones. Es el Piragüismo que tenemos, corto en algunas modalidades, pero bueno, trabajador y luchador; inexperto si se quiere en el planteamiento general, falta práctica en algunos entrenadores que derrochan entusiasmo, pero que saben corregir por lo general y deben seguir practicando al lado de quienes puedan enseñarles. Todo lo que flota no es una piragua y, por consecuencia, todo el que se mete en un barco no va a ser campeón. Así lo han entendido una gran mayoría y para ediciones sucesivas pienso habrá todavía más realismo. Nadie debe seguir pensando en salidas multitudinarias ni en barcos kamikace, el piragüismo nacional merece más confianza. ■

J. R. INCLAN

El entrenador ha de trabajar y bien

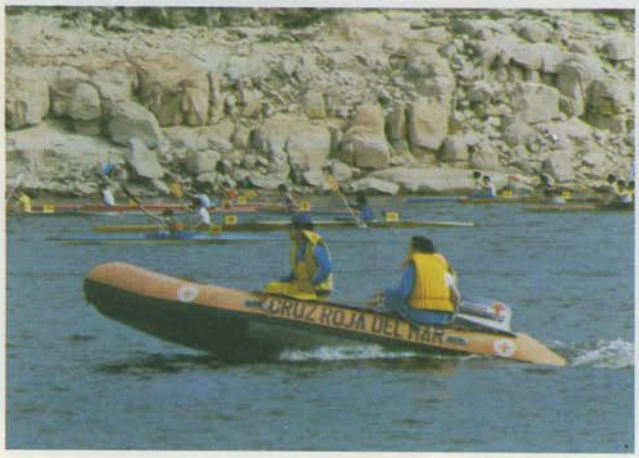
Manual Pastrana, uno de nuestros entrenadores que más tiempo dedican a la investigación y al estudio del piragüista, no ha querido sustraerse a las reflexiones que le merecen un campeonato de diseño nuevo, polémico y con datos suficientes para su valoración. Su testimonio resulta más importante, por cuanto está respaldado por su merecido prestigio, un prestigio ganado en el transcurso de los años.

REFLEXIONES SOBRE LOS CAMPEONATOS

Para el monitor y entrenador de piragüismo, el objetivo de las tareas técnicas debiera consistir en dar forma y crear los movimientos que hagan posible un piragüismo útil y provechoso para el piragüista y no sólo ir en busca de unos objetivos, las más de las veces pretencioso y subjetivo, que no aporta nada nuevo al pulso de nivel de nuestro deporte.

Lamentablemente, en muchos entrenamientos y sesiones en nuestras escuelas y clubs, esas metas no se alcanza. Las causas pueden residir en que, a menudo, los entrenamientos alcanzan el umbral de estímulo físico del piragüista y, por ello, pierde su valor y no alcanzamos los objetivos, provocando entonces un resultado negativo que puede condicionar la futura proyección deportiva del piragüista. Ese valor de ejercitación puede incrementarse, particularmente, con una buena programación técnica que incluya la gimnasia como secuencias rítmicas formativas y compensatorias y no como los ejercicios arítmicos que hoy se practican en la mayoría de los clubs, que inhiben la coordinación, demoran el lo preveían, la poca fineza y el poco **celo profesional** de entrenadores que llevaron a sus palistas a ver si **colaban,** y se encontraron con los jóvenes, pero ya famosos **menos veinte puntos.**

Si lo que a partir de ahora reina es la objetividad, podemos darnos por satisfechos, pues éstos son unos campeonatos objetivos en los que el entrenador ha de trabajar y bien, y ha de afinar y mucho, para poder afrontar con elegancia y fineza la categoría y el nivel de todo un señor campeonato de España.



La Cruz Roja prestó, una vez más, su extraordinaria colaboración a nuestros palistas.
Susana y Margarita corrieron bien y ganaron sin duscusión.

se ejecutan en una forma poco atractiva y con escaso rigor técnico-científico y, por consiguiente, los piragüistas los rechazan o bien no los asimilan. Si queremos tener éxito con nuestros planes entre los piragüistas que manejamos, es necesario presentárselos en forma alegre y vital, respondiendo al rigor técnico-científico del nivel de trabajo necesario para cada piragüista o grupo de ellos. Tienen que ser múltiples y variados, y satisfacer realmente la necesidad de trabajo de los piragüistas. Por otra parte, las fases de trabajo de los distintos ejercicios no han de ser demasiado breves, pues, entonces no aprendizaje y menoscaban el placer, ya olvidado, de palear.

No hace muchos días nos volvimos a encontrar en el agua, fue una expericiencia novicia para nuestro deporte, pero positiva, ya que se pudo dilucidar lo variopinto de nuestro potencial competitivo. Ilusión y corazón hubo en las líneas de salida, pero en contrapartida también surgió cierto descontento y muchos **menos veinte puntos** que reafirmaron a los que ya

Sirva pues esta crítica, que espero resulte constructiva, para que compañeros en la **profesión** y rivales en el agua, reflexionen y se planteen el cambio que se impone en nuestras estructuras y apoyemos con empuje un resurgimiento de nuestro cada vez más embachado, pese a quien pese, piragüismo.

Espero contribuir así a que la crítica sea una verdadera ayuda a muchos entrenadores en el camino hacia una mejor planificación del entrenamiento de nuestros piragüistas.

Un cordial saludo. ■

MANUEL PASTRANA

Gran premio de Europa 83

MARATHON EN LONDRES

La singular y cosmopolita ciudad de Londres recibía a palistas llegados de siete naciones para disputar la primera prueba del marathon Copa de Europa 83, y por vez primera la organización inglesa, que contaba con el patrocinio de la famosa cerveza Kelger, corrió con los gastos de estancia y mantenimiento de los participantes. El equipo español tuvo el privilegio de estar un día más en el singular albergue House of Holand, invitado.

Nuestra llegada al aeropuerto de Gatwick estuvo precedida por la incógnita de si el incansable y entusiasta Pepe Poveda habría llegado sin dar muchas vueltas por las entrelazadas y complicadas carreteras inglesas; pero Pepe, conductor internacional, estaba fiel a la cita, entre bromas, planos, confusiones y direcciones prohibidas llegamos a nuestro albergue.

Nos interesamos al día siguiente por ver y conocer el recorrido, tras muchas conversaciones, los ingleses (plano en mano) nos llevaron, junto con el equipo polaco, a ver unos canales donde hicimos un ligero entrenamiento, todo era correcto y normal, pero considero que no jugaron limpio con sus invitados, pues las distintas dificultades de carrera nos fueron ocultadas. Por la tarde nos fue ofrecida una recepción a todos los equipos participantes en el Ayuntamiento londinense, en una fiesta muy protocolaria, que finalizó con una ruta turística por la *city*, en un típico autobús descubierto de dos pisos, allí nos encontramos una vez más todos los marathonianos europeos, que comentábamos sobre la prueba y los problemas económicos que nos abruman a todas las federaciones.

Por fin el debut 1983, al lado del me-

Espectaculares momentos que brindan al público las salidas, cuando aún faltan 80 km de recorrido.

ridiano de Greenwich, que es punto de partida de la división de la Tierra, y junto a los muros del Museo Marítimo, que guarda tantas hazañas inglesas sobre las aguas de todos los mares de la Tierra, alguna de triste recuerdo para nuestro País, y sobre los cuidados y limpios jardines que revosan primavera a todos los vientos; se preparan embarcaciones, se dan masajes, se colocan achicadores, se precintan bañeras, se da el toque final al timón, se preparan los líquidos en las bolsas, todo se torna en un sabor a piragua, en un olor peculiar y característico, en una intriga y nerviosismo que todos algún día vivimos antes de comenzar una prueba. Son las 12 horas del meridiano de Greenwich y se pone en marcha la carrera, en el primer momento salen fuertes Chilares y Hueva, que se sitúan en cabeza; a los cinco minutos salida de K-1, primer percance español, a menos de cinco metros Román se queda trabado con una cuerda que flota sobre las aguas, se descuelga, pero pronto sabrá remontar y coger la ola. Con nuestro serpa (made in UK) y plano en mano nos disponemos a ver la carrera y el primer contacto será en el puente de Bridge, el espectáculo es maravilloso, el Támesis vestido de ocre intenso es invadido por minúsculas embarcaciones de todos los colores que salpican las aguas junto con los barcos de turismo que no dejan de ascender y descender el río, provocando las consavidas y temidas olas, por el puente la cabeza de K-2 ha pasado y sólo vemos algún rezagado, que, por fortuna y como era de esperar no son españoles, en cambio sí llegamos a ver pasar a los primeros K-1, que son ingleses, con unas buenas embarcaciones pancer, en el grueso y extendido pelotón marcha nuestro K-1, tripulado por Dobarro, paleando muy seguro y tranquilo, y, Román, que no marcha bien, no sabemos qué le pasara. Continuamos en nuestro autocar para situarnos frente al Parlamento, bajo la torre del reloj, que marca las horas del imperio británico, los magníficos edificios, rebosantes de colonialismo e imperialismo, llenos de suntuosidad y boato, arropados por numerosos turistas y personas apacibles que buscan entre el gris cielo londinense que se filtre un rayo de sol en la orilla de su río, hacen del espectáculo que sea único y brillante, qué diferente a todo descenso de río que estamos acostumbrados a ver y seguir por un tortuoso camino lleno de polvo y vegetación en la mayoría de los casos, aquí nos encontramos ante un río canalizado, un río urbanizado, donde el arte y la cultura se bañan en sus aguas, en este lugar nuestro primer barco de K-2 no se encuentra entre los mejores, algo ha pasado, nos preguntamos; en el segundo pelotón, Herrador y Puig aguantan con tesón las embestidas de las olas, pero de Chilares y Hueva nada, ni rastro, nos tememos lo peor, pues las olas y reolas y subidas rapidísimas de la marea dificultaba enormemente el paleo; por fin aparecen en la última posición de K-2, pasando por la otra margen, cortando río sin poder contactar con ellos; los K-1 vienen bien afianzados, los barcos ingleses en los primeros puestos, y en el primer pelotón marcha Dobarro, que palea fuerte y sereno, por el contrario, a Román se le divisa muy rezagado, conversamos y nos dice que no puede remar en ese baturrillo de olas y se encuentra indefenso e inseguro; el panorama es desolador, y me vino a la memoria una conversación mantenida el día anterior con una señora española que nos encontramos en una calle, que nos identificó por nuestro flamante chandal con los colores nacionales, nos dijo: «Mucha suerte, y que no quedéis como en la Eurovisión».

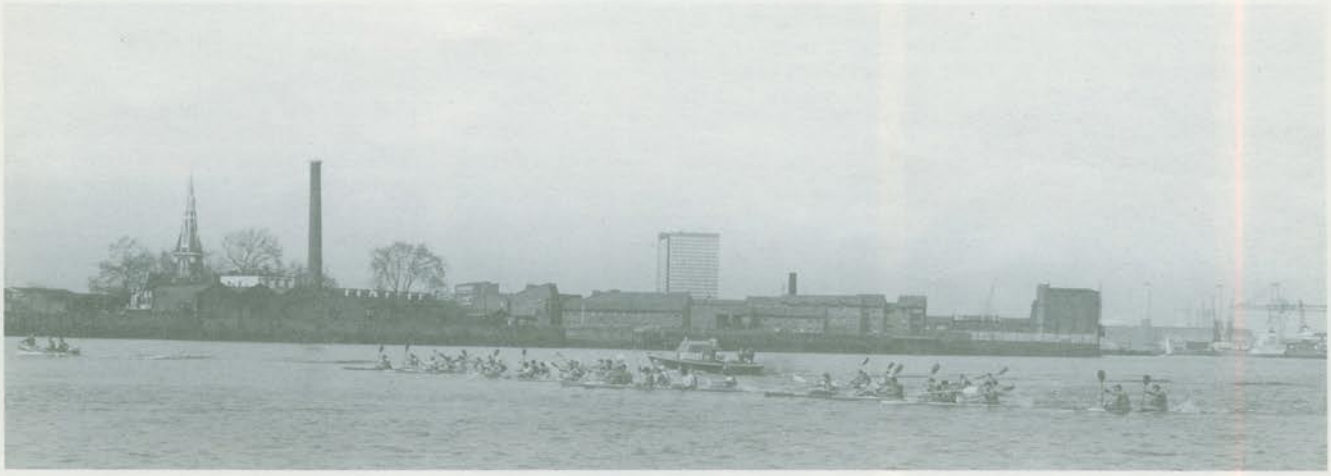
Seguimos con nuestro serpa de la *city*, plano en mano, hacia la meta de Richmond, la espera fue angustiosa, las cosas no marchaban bien, los seguidores españoles, que nos acompañaban están nerviosos, preocupados, la carrera por llegar, y hacía falta una inyección moral a todos los seguidores, no podíamos recibir con caras largas al equipo. Como eran las cinco de la tarde, hora del té, esto fue nuestra salvación, una buena taza de té y olvidar la primera etapa, pues, efectivamente, la diferencia fue considerable, a pesar de que nuestros palistas estaban enteros, pero mal clasificados, las olas se habían encargado de ello; los resultados, un desastre, nos encontramos clasificados entre los últimos por naciones, pero la confianza en el equipo era total, y al día siguiente se confiaba en remontar a naciones mucho más flojas que nosotros, esa era la teoría, y el ambiente que manteníamos todos en nuestras mentes. Nos fuimos pronto a cenar y a la litera de nuestra habitación múltiple (22 personas, con daneses incluidos), previamente ha-

bíamos preparado los medicamentos para el día siguiente, y las pocas horas de sueño se vieron interrumpidas por nuestro despertador à las 5,15 de la madrugada, desayuno a la inglesa y al agua, al Royal Canal, donde se disputaría la primera etapa, con salida contra-reloj de cinco en cinco embarcaciones, nuestras dos K-2 salen en el segundo grupo, a un minuto de las primeras, con la táctica de atacar a tope desde el principio, nos la debíamos de jugar todas a una carta, decisión valiente, pero no teníamos otra opción, y a los cinco kilómetros de la salida el minuto se había superado por nuestros barcos, a los diez kilómetros de carrera se había definido un primer grupo de cabeza, compuesto por dos barcos ingleses, un polaco, un danés y chilares y Hueva, ahora sólo quedaba aguantar kilómetros y los temidos y dificultosos porteos, uno de ellos de un kilómetro de distancia por tierra; en cuanto a las K-1, Román, el más rezagado había recuperado muchos puestos, y marchaba en un primer pelotón que mandaban los ingleses junto con un polaco, les perseguían desesperadamente holandeses, daneses e irlandeses, junto con Dobarro.

Termina la primera etapa de la segunda jornada y se ha recuperado mucho tiempo, por parte de todos; nos encontramos en un momento clave de la carrera, donde nuestro autobús empieza a jugar un importante papel, son dos horas para recuperar, dar masajes y relajarse, se ha luchado fuerte y aún quedan 28 km; Pepe Poveda y M.ª Carmen (la novia de Pedro Alegre), nuestra embajadora en el Reino Unido, no cesan de preparar bolsas de zumo o de repartir té caliente a los palistas, Román con sus masajes y recuperación de partes afectadas, el autobús es un gimnasio, donde se entra y sale cada uno con su cometido, nadie está de más, nadie cesa de ayudar, y se respira cierto optimismo, por lo bien que se va presentando la jornada.
A la una en punto, primera salida contra-reloj de cinco barcos, entre ellos Chilares y Hueva; en el segundo grupo lo harán Herrador y Puig, a los pocos metros otra nueva experiencia, un túnel de 980 m de largo, son luz, donde se perdía el equilibrio con cierta facilidad; seguidamente los K-1 salen en el 1.º y 2.º grupo, donde comandan inglesas, polacos y alemanes, el resto de palistas de las nueve naciones han quedado rezagados al 3.º y 4.º grupo, la lluvia no cesa y nos vimos obligados a adquirir camisetas térmicas en el descanso entre etapas, la nota penosa la protagonizaban los polacos, sin medios ni alimentos adecuados, a los cuales les prestamos nuestra ayuda del complejo vitamínico mezclado con naranjas españolas.

Como era costumbre con nuestro guía nos fuimos hacia la meta, tras ir viendo en contados puntos la marcha de la carrera, siempre formada en pequeños pelotones, con diferentes cambios en la cabeza y muy atentos al posible tirón; el primer grupo arañando segundos a los inmediatos seguidores, esto nos beneficiaba en parte, pues los ingleses se distanciaban, aumentando su tiempo, pero los daneses habían quedado descolgados y los polacos del K-2 no marchaban muy bien. Chilares y Hueva entrarían terceros en la 3.ª etapa, a ellos les costó sudar la camiseta, pero para la caravana automovilística formada por árbitros y organizadores fue una gran gincana poder llegar, pues nos perdimos en un barrio judío, sin encontrar la salida correcta, mucho nos temíamos que en vez de ver las piraguas llegar, nos tendríamos que conformar con ver rabinos que salían de sus templos de oración por docenas, ataviados con su clásica levita y chistera, por fin un inglés caritativo, que también los hay, nos acompañó al modesto pero funcional club donde era la meta, se improvisa sobre la marcha una pancarta de propaganda y meta, y a los pocos minutos los primeros barcos, nuestros palistas estaban en posiciones privilegiadas, se habían hecho 48 kms en la jornada y sus puestos eran francamente buenos, qué pena que el día anterior esas olas inesperadas... Ahora sólo quedaba esperar el cómputo general de tiempo, y ver nuestra clasificación final; entre la comida en frío servida por la organización, íbamos haciendo nuestra clasificación, y por fin la oficial ¡No concuerda con la nuestra!, la repasamos y mira por cuanto no sólo los árbitros españoles se equivocan, los padres del piragüismo de competición también se columpian, son los gajes del oficio, por fin perdura nuestra clasificación y España consigue los primeros 40 puntos para la copa de Europa en litigio, resultado más que satisfactorio, pues en Inglaterra siempre es muy difícil puntuar, y ahora sólo queda esperar la regata de Valladolid, donde España tiene que jugar su baza con su mejor equipo de marathon, para conseguir el anhelado triunfo de Campeones de Europa, pues está más cerca que nunca en esta presente edición. ■

DIONISIO ALBA.



Todo está dispuesto para la salida sobre el Támesis, al fondo Londres.

cartas a la redacción

POLEMICO SELLA

Cuando todo mira a la próxima edición del Sella, aún colean anécdotas y comentarios de la pasada temporada. El Sella es así, apasionado, aventurero y eterno.

Envío esta carta como contestación y réplica al artículo publicado en el AGUAS VIVAS núm. 62 de julio-agosto, realizado por **J. M. Feliz** en relación con el **Sella-82.**

Tengo que comenzar diciendo que lamento tener que realizar este escrito por dos razones:

— Primero, porque creo que la etapa en la cual AGUAS VIVAS venía a constituir una aglomeración de cartas-crítica ha sido, afortunadamente, superada. Y digo afortunadamente, no porque se hayan solventado todos los errores existentes en el mundo piragüístico, sino porque creo que las pocas páginas de las que dispone el boletín deben abarcar información más amena y gratificante. Es por esto que ruego ingresen la presente en un **cartas al director.**

— Segundo, porque consideraba a **Feliz** como una persona más capacitada a la hora de juzgar y más seria a la hora de emitir opiniones.

Ya, pasando a analizar el contenido del reportaje, quiero reivindicar dos apartados del mismo que creo me afectan directamente y no ponen en muy buena posición mi nombre y reputación deportiva. Estos apartados son la mención que hace **Feliz** al acusarnos públicamente a **Ramón Blanco** y a mí, **Lamberto Sánchez,** como causantes de la caótica salida del **Sella-82.** El otro apartado es el dibujo alegórico que de tal acontecimiento realizó **J. R. Inclán.**

Feliz nos acusa a mi compañero y a mí, **Sánchez y Blanco,** de haber provocado **el lamentable espectáculo** de la salida del **Sella-82,** y de arrastrar con nosotros a la descalificación a la pareja internacional **Misioné** y **Mac Donald.** Y al leer esto otra vez en el artículo no puedo evitar el sonreírme interiormente al pensar en lo feliz que puede ser la gente.

Puedo decir, con orgullo, que este era mi séptimo descenso consecutivo del **Sella,** y creo recordar que en estos últimos siete años, solamente se produjo la salida al sonido del disparo. Con esto quiero dar a entender que algo falla en la organización del **Sella,** organización a la cual desde aquí aplaudo y ofrezco mi total colaboración, puesto que no acaba de conseguir resolver el tradicional problema de la salida. Pero, tal como se hacen las cosas, considero normal el que la salida venga a constituir un **lamentable espectáculo.** Señores míos: no intenten meter en la salida dos piraguas donde solamente entra una. Creo que hasta Cangas de Onís existe el suficiente espacio en la orilla del río para colocar **debidamente** la totalidad de las piraguas, si ello fuese necesario.

No intenten cambiar la ceremonia de la salida sin anunciarlo anterior y debidamente. La megafonía era lo suficientemente mala como para que el anuncio que se dio por los altavoces del cambio de la ceremonia, pasando el **Asturias, patria querida** del tradicional final a la ceremonia de la salida al intermedio de la misma, constituyera para nosotros, los piragüistas que estábamos en la orilla del río, un simple amasijo de sonidos estridentes.

Esto, así como todas las posibles alusiones contenidas en esta carta, deseo que constituyan una crítica **constructiva** a la organización del **Sella.**

Pero ya retrocediendo en el tiempo, y situándome en aquellos momentos anteriores a la salida, puedo recordar cómo la lluvia enfriaba esos músculos que el piragüista intentaba calentar y cómo las piraguas ya estaban colocadas (pero no todas) en sus posiciones de salida, no habiendo ya

Ni entramos ni salimos, pero...
ASI ESTA EN LAS FOTOS

1

Se lanza al agua en 1.er lugar la embarcación n.º 42, Díaz y Sánchez del Club Superfoto-Sirio de Cangas de Onís.

1

2

espacios intermedios entre ellas. Y de pronto, se produce una avalancha de gente y piragüistas con piraguas que, procedentes del desfile, intentan encontrar el hueco correspondiente a su número para alinear sus piraguas. Al no encontrarlo, optan por pasar por encima de las piraguas que ya estaban colocadas, amenazando la integridad física futura de tales embarcaciones. He aquí una de las causas del desastre de la salida. Vuelvo a pedir a los organizadores más espacio para las embarcaciones en la salida.

Volviendo otra vez a los últimos segundos antes de que se produjese la salida, recuerdo cómo los piragüistas ante la avalancha que se produce detrás suyo, optan por meterse en el agua con las piraguas, único recurso que les queda si no quieren ver sus piraguas pisoteadas, y recuerdo cuando metiendo yo mi primer pie en el río, ¡oh, sorpresa!, ya estaban los **santitos y angelicales Mac Donald y Misioné** en el río listos para salir junto con un nutrido grupo de piraguas. De esto **yo** deduzco que no fuimos nosotros, **Sánchez y Blanco,** los primeros en meternos en el río, sino que cuando nosotros lo hicimos ya lo habían hecho así un buen número de piraguas, no habiendo sido todas ellas descalificadas, y entre ellos estaban **Mac Donald y Misioné,** y, por tanto, nosotros no arrastramos a nadie a la descalificación, sino que, en todo caso, fuimos arrastrados a tal famosa e inafortunada descalificación. Quiero además recordar al **señor Feliz** algo que él debería saber, como miembro de la comisión organizadora del Descenso del Sella, y es que **Mac Donald y Misioné** ya estaban legalmente descalificados antes de comenzar la prueba, puesto que el número 35 de salida correspondía a la pareja **Herminio y Misioné,** y no a Misioné y Mac Donald (hecho que era conocido por la organización y los jueces, puesto que había sido anunciado por los altavoces y creo que también por distintos medios informativos); y una vez efectuado el sorteo. **no** se pueden efectuar cambios en los componentes de las piraguas.

Tampoco creo ni espero que se les haya concedido ese privilegio a los componentes de la mencionada K-2 por parte de la organización, puesto que considero que el camino de los favoritismos no es un buen camino a seguir por nadie.

Tenemos, pues, que **Feliz** se equivocó en dos cosas: **Misioné y Mac Donald** no fueron arrastrados a la descalificación, puesto que ya estaban descalificados antes de salir; y nosotros, **Blanco y Sánchez,** no fuimos los primeros en montar en el agua, por lo cual no fuimos los causantes de la salida.

Volviendo atrás en el tiempo y situándome ya en el mismo momento de la salida, se puede explicar el porqué somos nosotros los primeros en enfocar el primer **rabión.** Una vez montados en la piragua mi compañero y yo, pude ver cómo estaba ya un nutrido grupo de K-2 en posición de comenzar a remar (esto es, ya montados y sentados en las piraguas), pero que ningún palista comenzaba a remar debido, sin duda, a los avisos que, con muy mala calidad de sonido, se escuchaban por el servicio de megafonía de anulación de la salida. Y si nuestra K-2 de algo es culpable es de haber sido los primeros en empezar a remar de este mencionado grupo de K-2, lo cual lo hicimos únicamente cuando vimos que se nos echaba encima todo el aluvión de piraguas que salían detrás de nosotros (802 piraguas, exactamente). Así, en la fotografía se aprecia cómo en la salida se encontraba muy cerca de nosotros en la oriental del río una K-1 (por la margen izquierda del río), de lo cual puedo deducir que, mientras nosotros habíamos recorrido 10 metros, otras piraguas habían recorrido 100 metros. Conclusión: tampoco fuimos nosotros los primeros en empezar a remar.

Ante todos estos hechos, creo demostrar nuestra falta de culpabilidad en el origen del **lamentable espectáculo,** y sigo sin comprender cómo **Feliz,** directivo de la FEP, ha osado acusarnos sin tener verdaderos fundamentos de hecho para efectuar tal

2

Embarcan los demás y también los palistas de las categorías que salen en los últimos lugares.

3

Mientras la 1.ª piragua de Cangas de Onís continúa en el centro del río comienzan a palear todas las demás.

4

Toma la cabeza de las escapadas la embarcación n.º 36, Blanco y Sánchez, también de Cangas de Onís.

3

4

(Reportaje gráfico: Angel de la Fuente.)

AGUAS VIVAS con la colaboración de todos

La aparición de AGUAS VIVAS es un hecho que viene siendo posible gracias a la participación de todos. A la Asociación de Amigos de AGUAS VIVAS, donde se reciben las voluntarias suscripciones de nuestros seguidores, llegaron: estación esquí Alto Campoo, Federación Vallisoletana, Jesús Rodríguez Inclán, Juan Ignacio Escriña, José Román Mangas, Luis Ramos Misioné, Angel E. Fernández, José Luis Calvo, Agustín Bedmar, Pedro Alegre.

A todos, por cuanto estáis haciendo, gracias.
AGUAS VIVAS.

acusación. Asimismo creo injusta nuestra descalificación (aunque no fue reclamada), la cual aplaudiría si tal descalificación hubiese abarcado a todos los que salieron antes del disparo de la salida y de la suelta del globo cautivo, y no a sólo **nueve** piraguas.

Comprended el malestar que uno siente cuando te acusan de ladrón y no has robado. Ha de tenerse además en cuenta que como ribereños que somos tenemos ya muy dentro de nosotros el **Sella,** y que si así no fuera no me hubiese afectado, tanto como lo ha hecho, la acusación. Con esta acusación **Feliz** ha de tener en cuenta además que destruye lo único que un deportista amateur puede tener: el orgullo y la honra de la deportividad.

No quiero concluir sin referirme también al **lamentable** (no me refiero a lo artístico) dibujo de **Inclán** como alegoría a la salida. Señor Inclán, creo que nosotros, todos los deportistas que hacemos deporte por el mero hecho de hacer deporte sin necesidad de que haya ninguna remuneración económica por medio, merecemos (no, perdón), **merecemos** un trato más acorde con nuestros méritos y dignidad humana que el de un presidiario. Para comprender este dolor que me produce el dibujo hay que ponerse encima de la piragua y sufrir las inclemencias del tiempo en tu piel y los 20 km de competición en tus músculos, y no ver el piragüismo desde la cómoda posición del palco presidencial bajo la cálida protección de los paraguas como muy bien recoge usted en su dibujo. (Parece señor Inclán, que se ha olvidado usted de su pasada etapa de deportista.)

Nada más, esperar que en mi próximo envío a **AGUAS VIVAS** trate otro tema completamente diferente a esta réplica a una herida personal. Y como decimos aquí en Asturias: ... **y d'equi pa les piragües.** Para **unes piragües** que esperemos que en 1983 sean las mejores de toda su historia, pero peores que las de 1984.

Nota: Mi compañero **Ramón Blanco,** después de haber leído esta réplica se solidariza con el contenido de la misma. ■ **LAMBERTO SANCHEZ MARINA**

paladas por minuto

UN LOCO MAS

Un día de esos le entró una vena, sí, una cosa de esas que te entran y se dijo: **Tengo que conseguir mi meta.** Se trazó en su mente una de esas metas que todo el mundo quiere alcanzar. Pero su meta era especial, diferente porque en ella puso una fe y un gran esfuerzo para conseguirla.

Vivía siempre en un sueño, un sueño que todavía no sé si se hará realidad.

Lo primero que hizo fue marcarse una especie de eso que llaman plan de trabajo, pero sin horas, el tiempo para él no contaba; lo importante era llegar.

Sonó el despertador, las siete, poca luz entraba por la ventana, hacía frío, los coches estaban cubiertos de hielo y del cesped aplastado caían lentamente gotas de rocío.

Se lanzó al río, primero temblaba, no sé si por el frío o por la poca estabilidad; dio tres paladas y siguió río arriba. Por su cabeza pasaban multitud de imágenes: un poco de película de anoche, sus estudios, una canción, un amigo y sobre todo un: **¡Uy, como me caiga!**

El río comenzaba a despertar, dos patos picoteaban tranquilamente unas hierbas, pero al oír ese silencioso ruido que hace la pala cuando entra y sale del agua, corrieron asustados. Ahora se sentía menos solo. Su cuerpo empezaba a calentarse y un vaho espeso se iba esfumando en el aire; de pronto sintió un aire más ligero, un aire que cortaba, era velocidad y cuanto más velocidad, más estabilidad y más regocijo le entraba. Se sentía dueño de su piragua, tenía ahora más confianza, confiaba en su pala, en su piragua y sus brazos.

Pasaron los días, días de frío, de lluvia, de dolor.

En su cuerpo sudoroso iba poco a poco penetrando la humedad que con esa velocidad se iba haciendo cada vez más fría y más profunda acentuada por las gotas de agua que de cada palada escurrían por su cuerpo.

Muchas veces se fundía por el río y en su boca una espesa pasta blanca crecía y su cara delataba la fatiga, el esfuerzo, ese duro esfuerzo con el cual conseguía rebajar décimas, segundos, tal vez minutos produciéndole una gran alegría que quedaba sofocada por un terrible dolor corporal y unas manos callosas, renegrecidas por el agua y el frío.

Día tras día apuntaba en una hoja sus kilómetros, sus minutos, sus caídas y cada noche antes de acostarse, él, como una costumbre miraba la hoja y en esos minutos de contemplación soñaba con su mundo, con su meta. Aquello era un tesoro que él siempre cuidadosamente guardaba en el rincón de un cajón, un rincón lleno de esperanza.

A base de esperanza todavía sigue coleccionando dolores, sudor, fatiga: **¡Tal vez lo consiga!** ■ **F. J. GOMEZ SANTOS**

AGUAS VIVAS PAGINAS TECNICAS. CUADERNO Nº 1

SISTEMAS DE ENTRENAMIENTO
DETERMINACION DE LA APTITUD FISICA

ADAPTACION: JULIO FERNANDEZ SANCHEZ

INTRODUCCION

La programación del entrenamiento deportivo es uno de los problemas centrales del deporte. Reduciendolo a lo esencial se trata de ver como el proceso de entrenamiento debe estructurarse en períodos de tiempo, fases anuales o períodos olímpicos.

En los años 20 y 30 del siglo presente cambiaron considerablemente la teoría y la práctica del deporte. En consecuencia algunos autores europeos trataron por primera vez de forma exhautiva, entre otras, las cuestiones referentes a la periodificación del entrenamiento, sobre todo con referencia al atletismo. Las opiniones de entonces, están maravillosamente expuestas en el manual **"Athletik"** publicado en 1.930. En esta obra en colaboración de varios especialistas europeos, el finlandes **LAURI PIHKALA**, en la parte de que es autor **"Fundamentos generales del entrenamiento"**, formula una serie de principios que pretenden ser válidos tanto para el espacio entero de una actividad deportiva de varios años como para la configuración del entrenamiento de cada día:

1. El entrenamiento ha de presentar una clara alternancia de trabajo y recuperación. **Pihkala** habla de un ritmo ondulante de la carga durante los días, semanas, meses y años de entrenamiento.
2. La carga del entrenamiento ha de ir disminuyendo progresivamente en volumen y aumentando en intensidad. Es decir, que de un trabajo largo y que hace sudar, hay que ir pasando a unas cargas más breves pero más **"acentuadas"**.
3. Es necesario que todo entrenamiento específico se edifique sobre la base de una amplia condición física general. En su plan de entrenamiento anual **Pihkala** propone 4 periodos: entrenamiento de preparación, entrenamiento de primavera, entrenamiento de verano y entrenamiento de recuperación en otoño e invierno.

El entrenamiento de preparación sirve, fundamentalmente, para desarrollar los órganos internos a la vez que prevén ejercicios gimnásticos especiales para cada modalidad deportiva. El objeto principal de la primera fase del entrenamiento de competición es la **"apropiación del estilo"** (o sea, de la técnica) de la modalidad elegida. En la segunda fase se trata de conseguir un estado de entrenamiento óptimo y de participar en competiciones. Para **Pihkala** el mejor modo de evitar el hiperentrenamiento es ir cambiando las cargas en un ritmo ondulante y alternarlas con breves recuperaciones. El período de otoño-invierno tal como lo entiende el autor, difícilmente puede ser considerado como un auténtico período de entrenamiento. Se trata, más bién, de una **"pausa de entrenamiento"** de tres a cuatro meses de duración. De todo ese tiempo, 4-6 semanas se dedican a una completa recuperación; con tal fín el deportista ha de entregarse a ejercicios fáciles y de esparcimiento: excursiones, fútbol.... etc.

Como vemos, según lo que piensa **Pihkala**, el ciclo de entrenamiento no queda del todo completo. Seguía influyendo en el autor la idea tradicional del entrenamiento de temporada con interrupciones. Por otra parte, sin embargo, apuntan ya con suficiente claridad tendencias nuevas: aumenta el tiempo dedicado a la preparación para las competiciones; ese tiempo queda dividido en dos etapas fundamentales: una, de preparación introductora general, y otra, de preparación especial se advierte un empeño en no admitir largas interrupciones en el proceso de entrenamiento. De una u otra forma, estas mismas tendencias se encuentran también en otros autores de finales de los años 30. Algunos de ellos, avanzan más que **Pihkala**. Por la literatura de esta época, es **L. Mang** el primero al que se le ocurre la idea de un entrenamiento especial ininterrumpido. El periodo de entrenamiento de otoño-invierno abarca para **Mang**, no sólo un amplio conjunto de ejercicios que han de servir para un desarrollo general, sino también el **"aprendizaje técnico"** de

ejercicios. Por otro lado, defiende nuestro autor que el período de entrenamiento de primavera verano no sólo ha de estar dedicado a la especialización, sino también a ejercicios de tipo general. Se advierte en **Mang** una nueva vía metodológica, según la cual los diferentes objetivos de la formación del deportista no se buscan sucesiva ni paralelamente. Nuestro autor ofrece planes detallados para cada mes de entrenamiento y hace una proposición bastante osada para su época: que los deportistas de una determinada categoría intervinieran en 20 ó 30 competiciones al año.

Las ideas expuestas, referentes a la estructuración del entrenamiento, se extendieron no solo en el campo del atletismo sino también en el del esquí, la natación, el fútbol y otros deportes. Sin embargo, el principio de un entrenamiento que durará verdaderamente todo el año, sin interrupción no llegó a ser formulado hasta los años 40 ó 50. Si el susodicho principio llegó a imponerse, se debió en buena parte a la obra de **G. Holmer** y **W. Gerschler** y a la notable labor de sus discípulos que fueron los primeros deportistas en seguir un método de entrenamiento especializado durante todo el año.

El principio de un proceso de entrenamiento ininterrumpido durante todo el año entró pronto en conficto con las ideas conservadoras.

Ello nos explica que en algunos paises de larga tradición deportiva, no haya existido hasta época muy reciente un sistema elaborado de entrenamiento durante todo el año o que todavía dicho sistema se encuentre en fase de desarrollo.

Así, por ejemplo, la necesidad de introducir un entrenamiento especializado que dura todo el año, no apareció en Inglaterra antes de finales de los años 40, y en Francia, hasta mediados de los años 50. Pero la verdad es que en Inglaterra cambió bien pronto: en 1.946 aparece **Dyson** con un nuevo sistema de entrenamiento, en el que se recogían experiencias tanto europeas como americanas. **Dyson** periodizaba el entrenamiento de la siguiente manera:

1. "Periodo sin competiciones" (sept.-mar.)en el que se lleva a cabo un trabajo preparatorio a base de cross,ejercicios gimnásticos en sala, ... etc.
2. "Periodo precompetitivo" (mar.) comienza la preparación especial.
3. "Temporada de competiciones media" (mayo-mitad junio) disminuye la intensidad del entrenamiento; conseguir la "forma deportiva óptima".
4. "Período de competiciones principal" (mitad junio-julio).
5. "Período poscompetitivo" (mitad Julio-final agosto).

No tardaron en aparecer en Inglaterra, en los años siguientes, algunos libros de deportes en los que el proceso de entrenamiento aparece expuesto como un ciclo que dura todo el año; este ciclo se suele distribuir en 3-4 periodos y, además, en cada periodo se prevé una sesión, o incluso dos sesiones, de entrenamiento diario.

En la medida en que trabajos modernos de autores americanos y también los proporcionados por especialistas de otros países que han estudiado el sistema de entrenamiento americano permiten dar un juicio, en Estados Unidos se ha prestado relativamente poca atención a la periodización del proceso de entrenamiento. Aunque en la práctica hace ya mucho tiempo dura casi todo el año en los libros especializados se sigue concediendo a la preparación especial de 3 a 6 meses, así, por ejemplo, **Breshnahan** y **Tuttle** recomiendan la siguiente periodización:

1. Pretemporada: del 15 de marzo al 1 de abril.
2. Comienzos de temporada: del 2 al 15 de abril.
3. Mediados de temporada: del 16 de abril al 15 de mayo.
4. Finales de temporada: del 15 de mayo al 15 de Junio.

(Fechas para la zona oriental y central de Estados Unidos).

El resto del año se dedica a la recuperación activa y a la práctica de deportes complementarios. Pero, por otra parte, hay una serie de especialistas americanos que conciben este tiempo como un periodo cada vez más definido de todo un entrenamiento especializado, introduciendolo en el ciclo general del entrenamiento con el nombre de **"entrenamiento de la condición física general"**. Junto a eso en la practica americana suele gozar de preferencias el uso de un doble ciclo centrado cada uno de ellos en dos temporadas diferentes dentro del año: la de invierno-primavera y la de verano. El método se aplica en atletismo,en natación y en otros deportes.Actualmente se observa una modernización del sistema de entrenamiento americano, debido en gran parte a las experiencias europeas y australianas Asi por ejemplo la estructura de entrenamiento de los fondistas ha experimentado cambios importantes. Sin entrar en mayores detalles, se puede decir que existen dos sistemas para programar el entrenamiento anual: el de un solo ciclo y el de dos ciclos.

El número de periodos de cada ciclo y su definición varían de unos autores a otros.Pero siempre hay algo en común: los periodos iniciales se dedican principalmente a la preparación general y especial; el periodo siguiente está pensado sobre todo para las competiciones. El ciclo se cierra con un periodo de relativa recuperación.

Del libro: PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.
Autor: MATVEIEN

LOS AUTORES

ARTHUR LYDIARD

Despues de analizar los sistemas de entrenamien

to de intervalos por un lado y de larga duración por otro, extrajo los puntos fuertes de ambos sistema y realizó un verdadero acoplamiento.

Lydiard no surgió como un cientifico, sino que partió practicamente de cero, en cuanto a materia de entrenamiento se refiere. Probablemente, haya tenido que hacer un recorrido más largo hasta llegar a la posición actual. Su punto de partida es una modesta e intrascendente actuación como corredor de fondo y la lectura de un libro que según sus manifestaciones tuvo decisiva importancia en su futuro dentro del campo del deporte: **ENTRENAMIENTO DE ATLETAS** del coronel y entrenador ingles **F.A.Webster.**

Muchos de sus corredores, empezaron a entrenarse casi por acompañarlo en sus entrenamientos, en éste caso podemos citar a **Halberg** campeón olímpico de 5.000 metros y **Peter Snell**, triple campeón olímpico, que vivían cerca de la casa de **Lydiard**,en las afueras de Auckland (Nueva Zelanda). En la actualidad el **método Lydiard** es la base del sistema de entrenamiento que los finlandeses han venido desarrollando y aplicando en los últimos años con el extraordinario éxito que todos conocemos.

GEORGE GANDY

Presenta el sistema de entrenamiento de **Sebastian Coe**, es un trabajo actual del que pueden sacarse conclusiones valiosas de cara al entrenamiento en piragua, **Gandy** según el mismo nos cuenta es un entrenador surgido, al igual que **Lydiard** desde abajo,pasando por colegios,hasta que llego a preparar atletas de talla internacional. En sus comienzos se confiesa culpable de haber estropeado muchos atletas jóvenes por su ignorancia.

JAMES COUNSILMAN

Entrenador de natación de la Universidad de Indiana. Doctor en medicina, fue el entrenador Jefe responsable del equipo masculino de U.S.A. en la Olimpiada de Montreal. Con un lenguaje claro y preciso nos dá a conocer parte de su experiencia que le ha llevado a ser el entrenador de natación con más éxitos de todos los tiempos y que es aprovechable no sólo en natación sino en cualquier deporte, porque nos habla de cosas comunes y útiles a todos.

En los artículos finales se trata el tema de la determinación de la aptitud física para lo cual se presentan una serie de principios metodológicos con los que se puede trabajar en los diferentes niveles de deportistas y para lo que no es necesario tener costosos y complicados equipos. Los autores son los doctores **Jean-Paul Eclache**, profesor de Biología, **Jean Beaury**, Jefe de medicina y **Simare Quard** especialista de E.C.G. del esfuerzo en el Hospital Cardiológico de Lyon.

EL SISTEMA DE ARTHUR LYDIARD (por Arthur Lydiard)

Es imposible ser explícito acerca de las reacciones fisiológicas que provoca el duro entrenamiento. **Lydiard** ofrece las siguientes ideas para el enfoque del entrenamiento, basado en 35 años de experiencia como atleta y entrenador y algunos años de estudios de psicología y medicina deportiva. Es muy importante conocer la teoría en términos prácticos para entender los efectos del ejercicio agotador y como puede ser usado con la máxima eficacia.

Fundamentalmente su entrenamiento está basado en un equilibrio entre el trabajo aeróbico y anaeróbico.

El trabajo aeróbico significa entrenarse dentro de la capacidad personal de consumir oxígeno, cada atleta es capaz de consumir una cierta cantidad de oxígeno por minuto, de acuerdo con su condición física. Este límite puede ser aumentado mediante un adecuado entrenamiento.

El límite aeróbico se conoce como el máximo consumo de oxígeno, es la capacidad para respirar transportar y utilizar el oxígeno que tiene nuestro organismo, cuando el ejercicio pasa por encima de este límite se entra en el trabajo anaeróbico. En este momento, se producen una serie de cambios químicos en el metabolismo que permiten seguir realizando este tipo de ejercicio hasta que se produce una deuda de oxígeno de aproximadamente unos 15 litros.

El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas que tiene lugar en los tejidos, entre estas reacciones químicas que tienen lugar en los tejidos están las oxidaciones que constituyen la fuente de energía biólogica. Se produce la transformación de compuestos de gran energía,el adenosintrifosfato (ATP) y la fosfocreatina(CP). Supongamos que un deportista tiene un límite de consumo de oxígeno de 3 litros por minuto y puede mantener una deuda de 15 litros. Si realiza un trabajo que requiera 4 litros por minuto podrá mantener el esfuerzo durante 15 minutos, usando un litro de su capacidad de deuda de oxígeno en cada minuto. Si el consumo aumenta a 5 litros por minuto, el esfuerzo solo podrá mantenerse durante 7,5 minutos.

Es esencial entender el significado de la fatíga, muchos entrenadores y deportistas llegan a extremos en los que se crean excesivas deudas de oxígeno con la esperanza de sobreestimular el metabolismo, se intenta acortar el proceso de recuperación olvidando que cuando la fatíga está creada, el cuerpo debe recuperar.

Los rendimientos de la energía varían en gran manera entre el ejercicio aeróbico y anaerobíco. El sistema aeróbico es 19 veces más económico que el anaeróbico.

El ejercicio más rapido y más intenso es el menos económico,el combustible almacenado en nuestro cuerpo es **quemado** a grandes velocidades y los productos de deshecho se acumulan rápidamen-

te en forma de ácido láctico. El ácico actua sobre la sangre aumentando su acidez; este desequilibrio si es muy pronunciado puede afectar al sistema nervioso central y producir una falta de intereses por el entrenamiento y la competición, es una reacción fisiológica que puede llegar a se psicológica.

Es necesario comprender que, si bien el objeto del entrenamiento es desarrollar la capacidad anaeróbica para el ejercicio, esto sólo puede lograse desarrollando la capacidad de absorción de oxígeno y la capacidad para realizar actividades aeróbicamente. En otras palabras es menester hacer todos los kilómetros que se pueda a una velocidad económica o aeróbica para llevar al más alto nivel posible la capacidad de absorver oxígeno, puesto que ello constituye los cimientos del entrenamiento anaeróbico o de velocidad.

Para lograr los mejores resultados en un tiempo dado, es necesario que el deportista trabaje a sus mejores velocidades aeróbicas; es decir, a velocidades inmediatamente por debajo de su capacidad máxima de toma de oxígeno. Aun a velocidad muy baja aumentará la eficacia cardiaca general y de ese modo elevará la toma de oxígeno; pero a velocidades que estén muy por debajo de su nivel máximo de absoción de oxígeno, tardará más tiempo en logar los resultados que cuando las velocidades son las de niveles aeróbicos más altos.

Entrenarse a velocidades por encima del máximo consumo de oxígeno es trabajar anaeróbicamente, con el resultado de producir un descenso en el pH sanguineo, debido a la producción de ácido láctico, en este entrenamiento lo importante es realizar una gran cantidad de trabajo aeróbico, lo que se intenta en realidad es llevar a un nivel económico las presiones del corazón sobre el sistema cardiovascular, generalmente para lograr el desarrollo de las partes menos desarrolladas del mismo.

Para realizar prácticamente este entrenamiento, **optimo**, desde el punto de vista aeróbico, es necesario hacer distancias determinadas contra reloj y aumentar paulatinamente los esfuerzos a medida que se desarrolle la aptitud física.

La eficacia cardiaca general se desarrolla a lo largo de muchos años en forma gradual y contínua, por supuesto siempre que continúen con el entrenamíento aeróbico sistemático y prolongado.

Se puede decir que **los kilómetros hacen los campeones**: inicialmente es de primordial importancia hacer todos los kilómetros que se pueda, entre temporadas de competición, resulta aconsejable trabajar una vez por día a velocidades aeróbicas altas y completar el entrenamiento haciendo todos los kilómetros que se pueda.

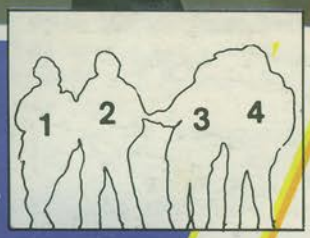
El entrenamiento debe determinarse de este modo: determinar de cuánto tiempo por día dispone el deportista para entrenarse y equilibrar el programa de entrenamiento de acuerdo con ello. Medir varias distancias difrentes en distintos terrenos si es posible un sitio para cada día de la semana por razones psicológicas y evitar la monotonía. Antes de iniciar un sistema de entrenamiento es necesario **hacer una buena base** de la siguiente manera: lunes 1 hora; marte 1/2 hora; miércoles 1 hora; jueves 1.1/2 horas; viernes 1 hora; sabado 2 horas y domingo, 1 hora; sin esforzarse y sin tener en cuenta el número de kilómetros; lo que realmente importa es el tiempo dedicado al entrenamiento.

No hay que iniciar un programa determinado de inmediato, sino esperar a trabajar de acuerdo con la aptitud y habilidad para entrenar de cada uno. Una vez que esté seguro de poder entrenar durante dos horas sin problemas, se puede iniciar un programa. Tomando el tiempo que tarda en hacer un número determinado de kilómetros procediendo de la siguiente manera: hacer distancias determinadas durante una semana, sin dejar que influyan factores tales como el reloj u otro compañero que vaya a la par, mantener una velocidad uniforme esforzándose todo lo que el estado físico permita. Poner en funcionamiento un reloj al iniciar cada entrenamiento, de modo que pueda tomar el tiempo total de cada distancia, así tendremos una idea del estado físico del deportista.

Los datos obtenidos durante la primera semana de entrenamiento servirán de base para la programación del entrenamiento.

En la segunda semana se usan esos tiempos como control, y se hacen las mismas distancias empleando tiempos semejantes, controlando el tiempo empleado en cada kilómetro al pasar las marcas correspondientes, en la siguiente semana, será necesario aumentar la velocidad bajando el tiempo promedio por kilómetro. De este modo es posible hacer el mejor esfuerzo aeróbico en vez de ir demasiado lento o demasiado rápido, y lograr así los mejores resultados en un lapso determinado de entrenamiento.

Próximo capítulo:
SISTEMA DE ARTHUR LYDIARD (final del artículo).
SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE S.COE por G.Gandy.



KARHU

KARHU

	REFERENCIA	COLORES	ARTICULO	MODELO	COMPOSICION	TALLAS	USOS
1	8114 8113 8112 8115	GRIS BEIGE A. MARINO AMARILLO	CHUBASQUERO	GOLF	ALGODON-POLIESTER Impermea-bilizados	XS - S - M - L XL - XXL	Entrenamientos en general al aire libre, casual-wear. Piragüismo.
2	8100 8101 8104 8106	AZUL ROJO GRIS A. MARINO	CHUBASQUERO	COMPLETO	POLYAMIDA	XS - S - M - L XL - XXL	Entrenamientos en general al aire libre. Piragüismo.
3	8102 8103 8105 8107	AZUL ROJO GRIS A. MARINO	CHUBASQUERO	CHAQUETA	POLYAMIDA	XS - S - M - L XL - XXL	Entrenamientos en general al aire libre, casual-wear. Piragüismo.
4	8116 8117	GRIS A. MARINO	CHUBASQUERO	STARDUST	ALGODON-POLIESTER Impermea-bilizado	XS - S - M - L XL - XXL	Entrenamientos al aire libre náutica, windsurf, casual-wear. Piragüismo.