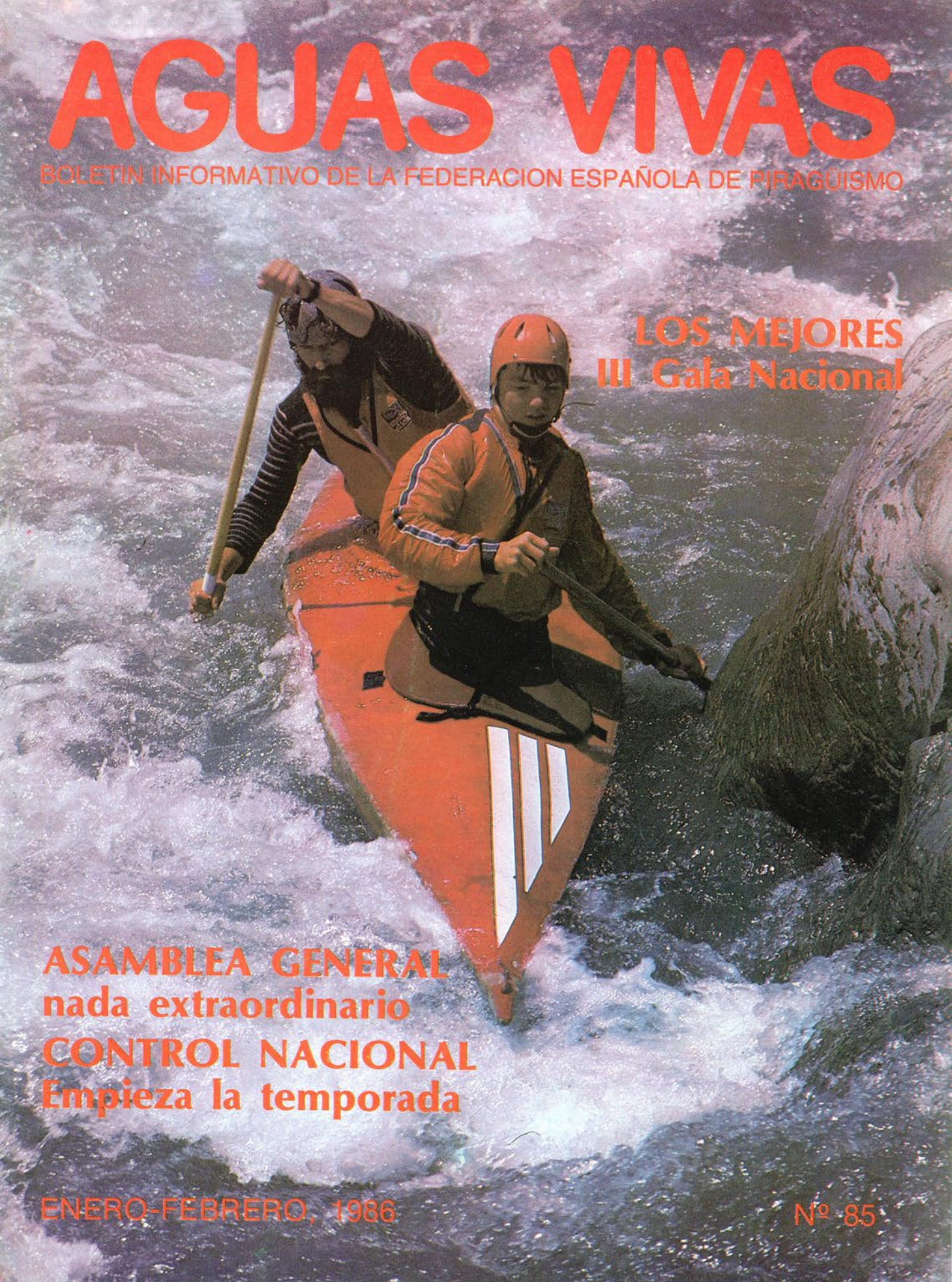
AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



LOS MEJORES
III Gala Nacional

ASAMBLEA GENERAL
nada extraordinario

CONTROL NACIONAL
Empieza la temporada

ENERO-FEBRERO, 1986

Nº 85

III Gala Nacional de piragüismo

EL QUE A VOTO MATA A VOTO MUERE

La ya tradicional Gala Nacional de Piragüismo ha tenido en ésta su tercera edición, connotaciones muy especiales que han modificado el veredicto final de la Sala, a decir de una gran mayoría. Casi doscientos asistentes que brindaron un calor especial a la fiesta, una fiesta donde la carga emotiva del Pleno pesó como una losa después del consenso de técnicos asturianos que propició la expulsión a votos, de nuestra Asamblea General de entrenadores nacionales de prestigio mundial. La maniobra, válida desde el punto de vista legal, dolió por su desfachatez y sobre todo por haber contado con la complicidad de quien ostenta la presidencia nacional del Comité más importante de la Federación Española de Piragüismo, **D. Amando Prendes,** que, si bien no fue el líder del certero golpe, tampoco supo mantenerse por encima de los acontecimientos, despreciando al colectivo nacional que representa y al que debe cuando menos una explicación por su actitud.

Santi Sanmamed recogió el trofeo de su Federación Gallega, Dionisio Alba el del club de sus amores, Los amigos del Remo, y Angel Villar el del mejor piragüista del año, que refleja un historial llamado Chilares.

Así las cosas, sobre la terna de piragüistas que habían llegado a la fase final, el veterano **Angel Villar Varela,** fue proclamado mejor piragüista del año con un voto de diferencia sobre **José Manuel Sánchez.** El tercero en discordia fue **José Reyes Rodríguez.** El vencedor, curtido y querido en cientos de confrontaciones nacionales e internacionales, con una historia cargada de éxitos que logró bajo el cariñoso apodo de **Chilares,** recibió la placa y el emocionado abrazo de **Hernando Calleja.**

Por Federaciones, la **Autonómica Gallega** fue galardonada con 58 votos a su favor, relegando a la Asturiana a la segunda posición.

editorial

MAS Y MEJORES

Dos conceptos suben ostensiblemente en el presupuesto de 1986 para la Federación Española de Piragüismo, el Equipo Nacional y la Operación 92 que funcionó de manera espectacular en el pasado ejercicio ampliando nuestra base.

Para el Consejo Superior de Deportes la alta competición es el resorte fundamental, el motor que permite avanzar en los demás terrenos, es la mejor promoción y el objetivo más importante que se puede trazar cualquier deportista, competidor por definición.

La Operación 92 viene a garantizar el anterior equilibrio. El año pasado crecimos de forma ordenada. y sólo los habituales criticaron el aumento de licencias sin demasiada fuerza al saberse sin argumentos de peso. Los grandes competidores resultan más populares, pero la práctica de nuestro deporte, nuestra integración social facilita mucho las cosas y no es malo que la gente, los niños y sus padres sepan montar en piragua. La Federación lo sabe, el Consejo lo apoya, utilicémoslo. Este año trabajaremos sobre la base de los infantiles, hay que lograr más y mejores piragüistas y éste es el gran reto que en 1986 cubrirá la Federación.

El año pasado natación culminó la mejor campaña de todo el deporte nacional: **después de andar, aprender a andar,** dijo y se plantó en 34.257 licencias. ¡Veinticinco mil más que en 1984!, ¿por qué no les enseñamos después a montar en piragua? □

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGUISMO
ENERO-FEBRERO, 1986. NUMERO 85.
EDITOR, Federación Española de Piragüismo. Cea Bermúdez, 14. 28003 MADRID.
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.
- COORDINACION TECNICA: LUMASA.
- FOTOCOMPOSICION: Orche.
- IMPRIME: Gráficas Agenjo, S. A. Adelfas, 4. 28007 MADRID.

DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969.

El premio a la labor que viene realizando esta Federación fue recogido de manos del presidente nacional, por **Santiago Sanmamed,** hombre de reconocido entusiasmo y pieza clave en el vertiginoso ascenso que Galicia está llevando en los últimos años.

El título nacional al mejor Club 1985 le fue adjudicado a los **Amigos del Remo, de Zamora,** su campaña en el último año fue espléndida, tienen buen equipo, sólido y bien cimentado, un entrenador a distancia y a **Teódulo Leal,** su presidente, que combina energía y cariño con tal maestría que ha hecho posible la convivencia en sociedad de pescadores y piragüistas. Algo insólito. El premio fue recogido por uno de sus más entusiastas defensores, **Dionisio Alba,** se lo entregó el Director General de Cultura Física y Deporte, **Daniel Romero,** quien tradicionalmente viene compartiendo con el piragüismo nacional estas Galas de reconocimiento a los mejores. El segundo club clasificado fue el **Náutico Ensidesa** y en tercera posición **Los Gorilas de Candás.** Curiosamente en este apartado, se contabilizaron diez votos en blanco, lo que viene a apostillar la teoría del voto de castigo que más de uno comentó en la sala, convencido de que los pactos en política se pueden tragar todo, pero en deporte se prefiere a los mejores. □ **J. R. INCLAN.**

SANCIONES

El Comité de Régimen Disciplinario de la Federación Española de Piragüismo, en su última reunión del 4 de febrero de 1986 acordó, a la vista de los expedientes que obraban en su poder, imponer las siguientes sanciones:

José Rois Losada, seis meses de privación de licencia con motivo de los acontecimientos ocurridos en el descenso internacional del Sil en su última edición.

José Antonio Fernández Marzán, doce meses de privación de licencia con motivo de los acontecimientos ocurridos en el descenso Internacional del Sil en su última edición. □

Para Piragüistas expertos

EXPEDICION AL HIMALAYA

El apasionante mundo de la aventura en piragua tendrá este año un fiel exponente en la **Expedición Piragüística al Himalaya,** que pone en marcha un equipo polaco, con el apoyo de cuantos entusiastas estén en condiciones de unirse al equipo, se exige experiencia en empresas de esta categoría y no tener que volver pronto a cenar a casa.

Los interesados pueden ponerse en contacto con el Bystrza de Cracovia a través de la Federación Polaca de Piragüismo o bien mediante AGUAS VIVAS, que gustosa hará de enlace.

Somos miembros del Club de Estudiantes **Bystrza de Cracovia.** Hemos decidido organizar una expedición piragüística al **Himalaya.** La expedición es polaca. Las posibilidades de organizar la mencionada expedición son realmente muy buenas, ya que hemos adquirido considerable experiencia en expediciones con un carácter de investigación.

Las expediciones que mencionamos a continuación son consideradas como nuestros más importantes éxitos; **Canoandes 79,** en Sudamérica y Latinoamérica, **Orchongol 81** en Mongolia y **Marruecos 84** en Marruecos. Nos gustaría añadir que nuestro club ha sido el más importante de Polonia en los pasados diez años.

Contamos también con la experiencia y la ayuda experta de los instructores y directivos de Piragüismo de la Universidad de Tubingen, en Alemania Federal.

Llevamos preparando la expedición al **Himalaya 86,** durante muchos años y planeamos realizar esta aventura en septiembre o diciembre de 1986.

Ha sido necesario tan largo período de preparación por el hecho de que la región es desconocida por ahora para los piragüistas y requiere llevar unos buenos equipos para poder hacer fotografías y unas buenas películas, y así poder realizar un reportaje de calidad, ya que nosotros cooperamos con la Televisión Polaca.

Al objeto de aumentar el marco de la expedición, estamos considerando invitar a piragüistas de otros países. Deberán tener altas calificaciones técnicas y estar disponibles en septiembre-diciembre de 1986. Se requiere una contribución económica para ayudar con los costos de la expedición, cuya suma todavía no está fijada.

Nosotros prepararemos el lado básico de organización de la expedición.

Como nosotros no podemos adquirir

los equipos indispensables para la expedición, y no tenemos en Polonia moneda fuerte, hemos pensado albergar a un grupo de piragüistas, 10 ó 15 personas. Nosotros cubriríamos los costos de su estancia aquí en contrapartida de los equipos mencionados anteriormente. También nos gustaría proponer una cooperación de intercambio de grupos en cualquier fecha.

Si ustedes están interesados en nuestras propuestas, nos gustaría poder fijar una reunión entre sus representantes y los nuestros. Creemos que el unir nuestras experiencias, sólo puede beneficiar a nuestra expedición.

El Presidente de la Ciudad de Cracow (Cracovia) y el Rector de la Academia y de Minas y Metalurgía, han aceptado amablemente patrocinar nuestra **Expedición Piragüística al Himalaya 86.** □

LOS DEL ULTIMO SALON

Se celebró el Salón Náutico de Barcelona, como en ediciones anteriores con presencia de expositores y acontecimientos relacionados con el mundo de la náutica. La Federación Española de Piragüismo, en su línea de promoción de imagen, montó un stand cedido gratuitamente por la dirección, donde se exhibieron videos y material de todo tipo junto a fotografías de nuestros campeones. Como novedad, una completa exposición de todas las medallas ganadas en campeonatos europeos, del Mundo y Olimpíadas por los palistas del equipo nacional de piragüismo a lo largo de su historia. El peso del certamen este año, ausente el que fuera su gran impulsor **Juan Mier** por motivos profesionales, recayó en **Ramón Bayllina** director de la Escuela Nacional de Piragüismo de Sort y en **Carmen Adell, Amelia Cervantes** y **Marta,** auténticas revolucionarias, animadoras y animosas que supieron darle al pabellón de piragüismo un color propio, un atractivo especial. Trabajaron bien y mucho y el resultado ha sido su mejor recompensa.

Finalizadas estas jornadas, nos llega la noticia de que la Federación Barcelonesa de Piragüismo ha sido extinguida; la depuración se ha llevado de raíz las cabezas de las tres señoritas, sin que sepamos los motivos que han animado a confiscar el entusiasmo barcelonés por la piragua con algunos años de antelación sobre la fecha prevista para la celebración de los Juegos Olímpicos del 92. □

LOS QUE SE SUSCRIBEN

A nuestra revista, ya que con su voluntaria cuota anual, vienen haciendo más posible la continuidad de este vehículo de unión entre nosotros. Recientemente llegaron las cuotas de:

Carlos A. Rodríguez, José. C. Gónzalez Blázquez, Pedro González Blázquez, José Perurena López, Luis Pérez Sánchez, Juan Ignacio Escriña, Emilio Díaz Cuevas, Ignacio Segura Rodríguez, Ramón Revlli, Alvaro López Espejo, José J. Garrido, Comité Asturiano de árbitros, Jesús Colao, Felipe López Lozano, Valentín Trillo Martínez, Oscar Díez Marín, Jacinto Regueira, Miguel Rodríguez Aracana, Oscar Chanca Jiménez, Patxi Aracana Mendìola, Emilio Herrán Rodríguez, Jesús Rodríguez Inclán, Club Piragüismo Penedo Gonzalo García y Ana Cristina Roche.

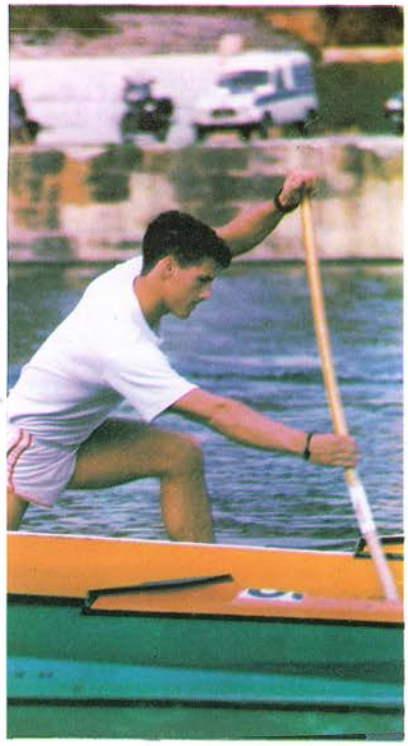
No dejes de mandar tu cuota, gracias por lo que estás haciendo. □

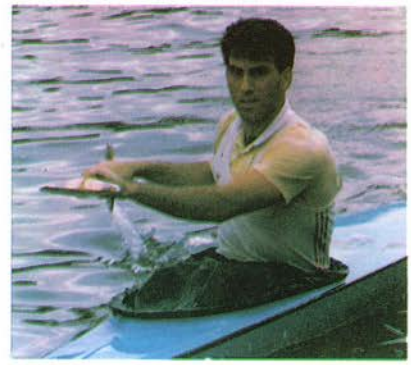
LOS DE LA BODA

Pues señor, había una vez dos piragüistas de bien, enamorados de corazón, él, curtido entrenador, se llamaba **Javier Alegre** y ella, preciosa piragüista, era **Marisol Martínez.** Ambos los dos se fueron de la mano a la Ermita de San Marcial, y el día 23 de noviembre del pasado año se casaron entre el regocijo de los asistentes.

Muchos de los invitados tejieron tupido arco de palas para rendir sentido homenaje a los recién desposados que, entre bienes y parabienes, pasearon su categoría de piragüistas de élite mundial.

Después comieron perdices y vivieron felices, de lo cual nos alegramos. □





LOS DEL EQUIPO

Tres piragüistas tres, del equipo nacional, empezaron la temporada entrenando en Sevilla, Juan Manuel Sánchez y **Paco Barea** por necesidades del guión militar y **Fernandito Fuentes** porque nada como llegar a casa.

Los tres piragüistas tres, vieron apoyado su entrenamiento con la asistencia al Judo Club Sevilla, bajo los auspicios de la Federación Española y siguiendo los consejos de su equipo técnico; ahora, cuando ya se ha acabado el trabajo duro del gimnasio y se emplea buena parte del tiempo en devorar kilómetros de piragua, el señor director, **Antonio Bendala López** en reciente escrito, informa al presidente **Perurena** de cuanto sus ojos vieron y lo hace en los siguientes términos:

Muy Sr. mío:

Me dirijo a usted primordialmente, para que quede constancia en esta Federación de los siguientes puntos:

1º Han estado entrenando en este Gimnasio que está a su entera disposición, sus deportistas de élite: Fernando Fuentes, Juan M. Sánchez y Francisco Barea; los cuales han demostrado una capacidad tanto deportiva como humana, que ha servido de ejemplo vivo en cada momento, a todos los que con ellos hemos coincidido.

2º Su comportamiento, asimismo, ha sido ejemplar en todos los órdenes, habiendo suscitado el comentario general más favorable, de todos los que les han visto o acompañado en su trabajo. Son chavales que edifican en cualquier parte —como me dijo alguien y yo suscribo—, lo cual debe ser muy halagüeño para ustedes, para sus respectivos clubs y sus entrenadores y compañeros. Es evidente que no se puede estar a un gran nivel si no se está sustentando por una amplia base. Ellos lo están. Sin más, reciba un cordial salud. □

Los que nos quieren

EUROPA, IVAS Y AGUAS VIVAS

En estos comienzos de año, las tertulias y charlas de muchos sectores de la sociedad están ocupados tanto por los temas de Europa como por los temas del IVA, como nosotros somos piragüistas, creo que a estos dos temas le debemos añadir un tercero llamado AGUAS VIVAS.

Ahora que ya somos europeos y todos los impuestos los tenemos englobados en el famoso IVA, porqué no hacer como en esos nuestros países comunes, apoyar nuestra publicación con suscriptores, fijas aportaciones, etcétera. Hasta ahora algunos, no todos, aportaban voluntariamente algo y a muchos se nos enviaba gratuitamente ya por ser árbitros, técnicos, etcétera. En algunos casos, pocos, a pares.
Yo creo y además pienso que es mejor para todos que nuestra revista debería tener una cuota de suscripción para poder abarcar los temas más ampliamente y llegar a más gente.

Con otras revistas de otros países como Francia o Inglaterra pagamos suscripciones elevadas y estamos tan contentos, pues lo que nos gusta es recibir cosas del piragüismo, aunque en algunos casos ni entendamos el idioma.

Si aquí tenemos nuestra querida AGUAS VIVAS, creo tenemos que mimarla y honrarla para que entre todos consigamos enriquecerla tanto por el lado gráfico, en el técnico, en el de nuestras relaciones deportivas y ¿por qué no? publicitariamente con pequeños anuncios que otras revistas de otros deportes o gremios ya los tienen?, esos que dicen vendo, necesito, compro, cambio, etc.

Espero que con estas líneas estéis la mayoría de acuerdo y también aportéis vuestras ideas para este tema, así como vuestras críticas si las tenéis.

Un abrazo deportivo a todos de □ **JAVIER MARTINZ VESGA «MUSKU».**

Carta abierta

A AMANDO PRENDES

Querido Prendes:

A través de esta carta abierta me dirijo a ti simplemente para pedirte que dimitas como Presidente del Comité de Entrenadores, y te hago esta petición en base al siguiente razonamiento:

Un Presidente del Comité Nacional de Entrenadores debe ser ante todo y en todo momento un representante de **todos** los entrenadores españoles y defender sus intereses, tal como tú te ofrecías a hacer en tu carta publicada en AGUAS VIVAS, y después de tú, para mí, triste actuación en el Pleno de la Federación Española en donde promoviste y defendiste la maniobra asturiana, legítima por parte de los demás entrenadores de Asturias, para dejar fuera de la Asamblea a cualquier entrenador que no fuera de aquella región, tachando incluso de **esquirol** a quien rompiera el acuerdo, creo que no puedes, en forma alguna, pretender que representas a los entrenadores del país, ya que cuando lo tenías que demostrar nos has dado la patada.

Prendes, cuando uno accede a un cargo nacional tiene que olvidar sus sentimientos personales y sus regionalismos para poder desempeñar su cargo directivo con equidad y justicia, en ti esto es totalmente imposible, por todo ello creo que debes dejar el Comité Nacional al cual ya no puedes pretender representar y, en todo caso, presentarte a presidente de la zona Asturiana que es la que te llena el corazón.

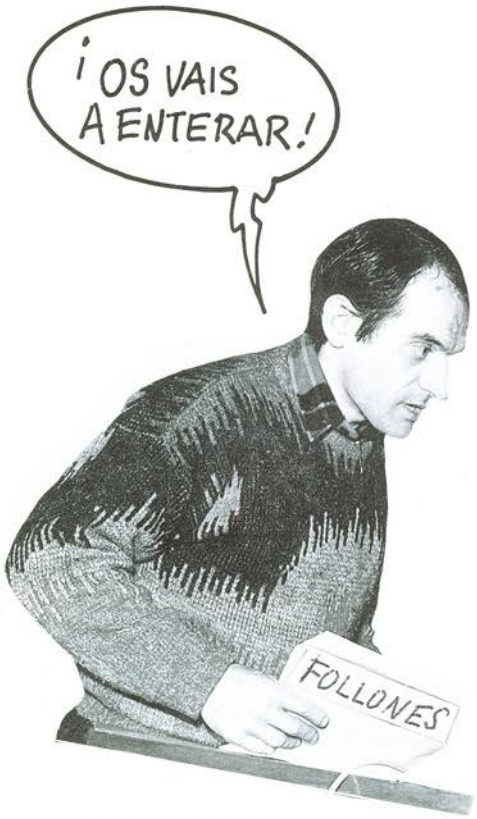
Sin más, un saludo sincero de quien, pese a todo, se considera tu amigo. □ **PEDRO CUESTA.**

En la Asamblea General quedaron 24 miembros

PIERDEN TODOS

Peor todavía, el nuevo sistema de funcionamiento de la Federación deja aún más lagunas de las previstas, la Asamblea General fue una cruel muestra, los que la prepararon no tuvieron acceso, los encargados de defenderla fueron de prestado y la gente de voto empezó a desfilar a media sesión.

Desconcierto e intereses privados



Años después de que la ley dijera cómo, se ha constituido una Asamblea General de Piragüismo sin que se sepa, a ciencia cierta, por cuántos ni para qué.

Fue en Madrid, sobre los salones del INEF y con asistencia de socios, simpatizantes, miembros e invitados, lo que dio un tono más variopinto a la reunión que alcanzó momentos álgidos de follón para concluir en tertulia.

De los 82 miembros de voto, 72 empezaron la sesión, terminándola 24, evidenciando un interés claro por todo lo concerniente al piragüismo nacional que, de no gustar luego, será responsabilidad de lo que siempre se ha dado en llamar la **federación,** y que se integra genéricamente por gentes de Madrid, algo ambiguo, incierto, pero válido para enmascarar a tanto insensato como anda suelto.

Absorbido en buena parte el déficit de casi 25 millones que arrastraba la federación, el presidente planteó una actividad en 1986 más fluida que en el último ejercicio, con una Operación 92 que ha dejado un buen sabor de boca y que en este año dispondrá de liquidez para culminar una espectacular campaña.

Asentados los principios autonómicos, empiezan a trabajar con todo su entusiasmo los presidentes de las respectivas federaciones comunitarias, algunos de los cuales ya venían desempeñando similar cargo con diferente estructura.

Sin opción a conocer los planteamientos de trabajo del Equipo Nacional, al quedar excluido su titular, **Eduardo Herrero,** por decisión voluntaria de las papelas, la Asamblea entró a tratar, como tema prácticamente único, la moda que se va a llevar en los campeonatos de la próxima temporada, con diseño exclusivo, como corresponde a la firma de la casa. El tema ha quedado en que este año los infantiles no corren el Campeonato de Invierno sobre cinco mil metros, porque les perjudica mucho participar sobre distancias de quinientos. Y luego, en el verano tampoco, por que las cargas emotivas que padecen al competir son numerosas. Así que podrán hacer lo mismo que hasta ahora, pero en regatas de carácter autonómico o en las cuatrocientas competiciones de ríos que se celebran en España. Pero nunca en los dos campeonatos de España que se suponen son de presión especial.

Por si esto no los resulta suficiente, una comisión nominada a tal fin elaborará un programa especial para que compitan más aún, pero a nivel autonomías casi siempre, con lo que se evitan muchos viajes que, en el fondo, debe ser el problema.

Y si con todo esto no se aburren y no se van a otros deportes con menos cargas emotivas, en dos años segui-

remos teniendo piragüismo infantil con el que cimentar la categoría cadete que dé origen a unos juveniles que el día de mañana se hagan senior. Pero esto es mucho decir.

Salvados pequeños matices de influencia económica, se aprobó la concesión de unas Copas de España por categorías, en los Campeonatos de Clubs, donde vuelve la moda retro de las finales de segundos, que se llevaron hace un par de temporadas, y que fueron eliminados en su día por lo soporífero del momento.

Salvado el K-4 cadetes, tras poder demostrar que son más machos que las chicas, se autorizó la adjudicación de los títulos individuales nacionales en el único campeonato donde estarán todos los palistas, para evitar suspicacias.

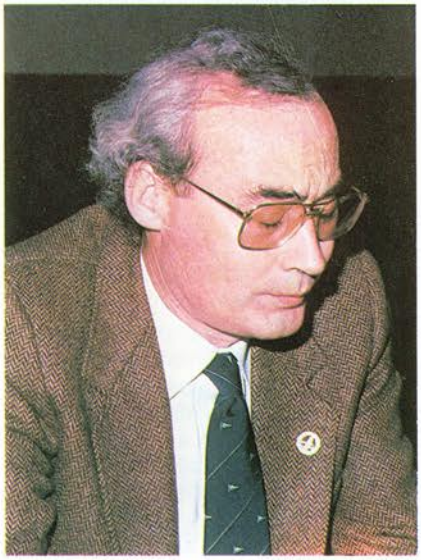
Se ponen en marcha unos Campeonatos de España por Autonomías, que tendrán que celebrarse al no autorizarse las cuentas del gran capitán que solicitaba una poderosa federación, con el fin de adjudicarse directamente el título sin tener que salir de la Sala.

Leído el informe de los señores censores, relativos a la contabilidad de esta Federación en 1984, acreditándonos como una federación legal, el señor **De la Iglesia** se refirió a los 156.100.000 pesetas del presupuesto invertidas en nuestra federación en 1985, y a los 14 millones que, en concepto de crédito extraordinario, se habían conseguido del Consejo Superior de Deportes, lo que, entre otras cosas, ha permitido sacar adelante una gestión comprometida en un principio pero felizmente conjugada al finalizar la temporada.

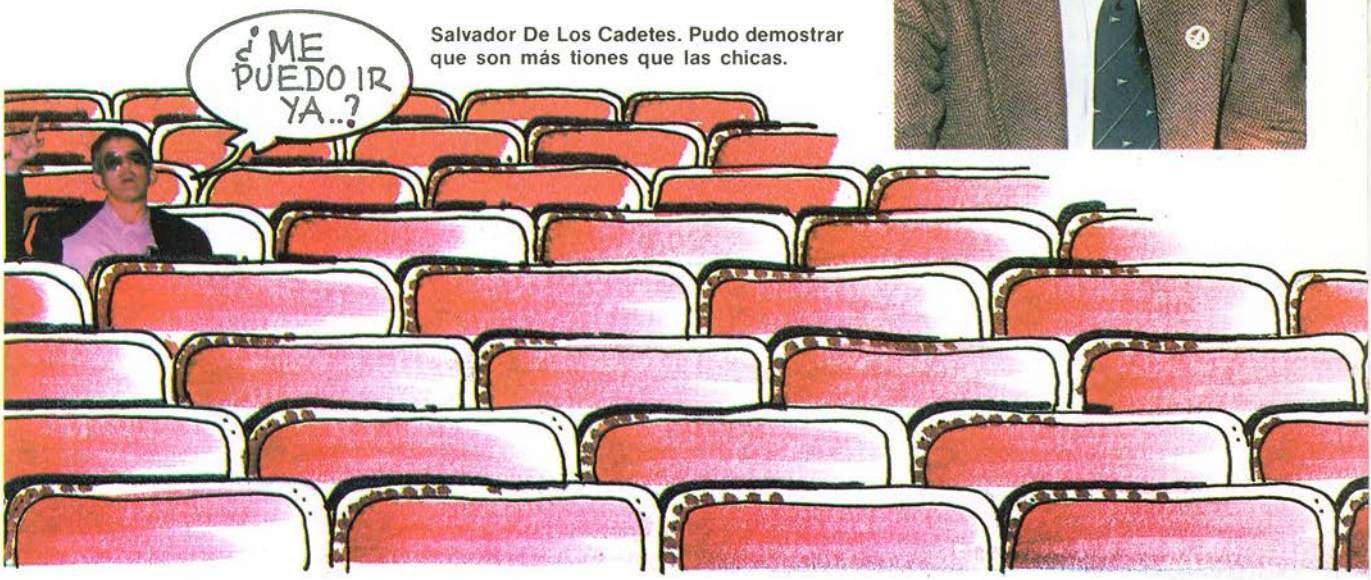
El proyecto presupuestario de 1986 sufrió un incremento de 1.600.000 pesetas para árbitros, razonable y razonado por la Asamblea que está con sus jueces.

Con grandes inconvenientes se autorizó la Copa de Europa de Aguas Bravas 1986, acontecimiento que por algunos sectores se tachó de estéril, vetándose un gasto que se sospecha temerario y pasando por alto otros compromisos internacionales que se celebrarán en España, como es el caso de la Copa del Mundo de K-4 en Pontevedra o el Descenso Internacio-

Hubo momentos de apasionado debate.



Salvador De Los Cadetes. Pudo demostrar que son más tiones que las chicas.



nal del Sella en su 50 Aniversario, acontecimientos que tienen más ilusionados a los países participantes que a los propios anfitriones.

La nueva redacción del reglamento de régimen disciplinario fue leída y seguida con gran atención por el público que en esos momentos abarrotaba las calles y plazas más próximas, aprobándose que el Consejo Superior de Deportes diga lo que tenemos que poner para que luego no nos hagan corregirlo. Igual suerte corrieron los Estatutos federativos aprobados hoy en día gracias al fiel cumplimiento de las disposiciones vigentes.

En caso de que surgieran complicaciones de última hora, sería convocado **D. Pedro Cuesta,** maestro togado de la casa para que con su leal saber y entender disponga un ecuánime reparto de sentencias y enderece al personal.

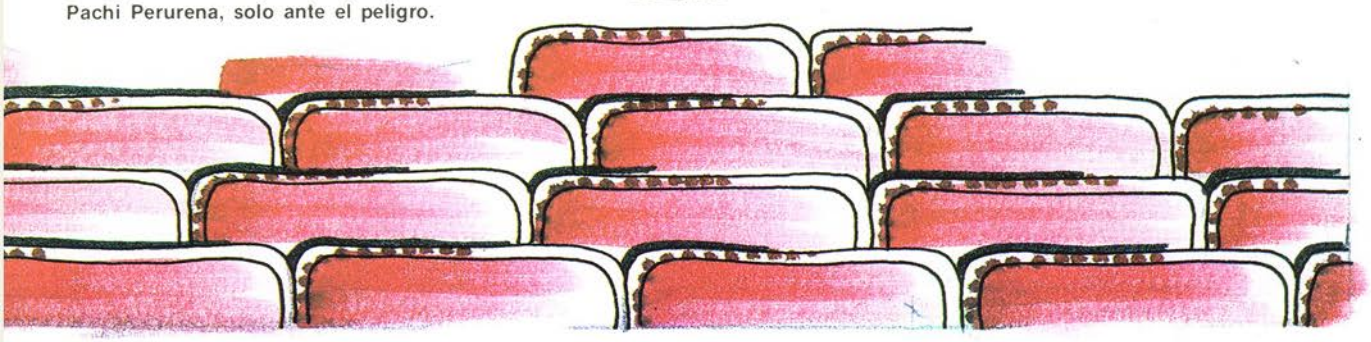
Mientras se llevaba a cabo en la Sala, una serena pero fluida evacuación de los asambleístas, se intentó leer el Estatuto de la Escuela Nacional de Entrenadores, actuando de fiscal el que tenía que haber sido abogado defensor, por lo que fue condenada su redacción íntegra.

Con carácter de urgencia, cuando entre Junta Directiva y asambleístas, a penas si quedaban dos docenas de personas, el Presidente levantó la sesión antes de quedarse solo. □ **J. R. INCLAN.**

Pachi Perurena, solo ante el peligro.

A los que empiezan, duro y a la cabeza.

Misericordia, que vuelva la suerte de baras en forma de ponencia.



Una actividad con mucho futuro

PIRAGÜISMO DE EXCURSION

Es otra versión del piragüismo que va encontrando cada vez más seguidores, es una forma diferente de ver las cosas, el mundo de la piragua sin prisa, sin derrotas ni primas, pero donde todos ganan.

Un modo de clasificar los deportes sería en dos grupos, los competitivos y los no competitivos o lúdicos. Como ejemplo de los primeros tenemos el atletismo, el baloncesto, el fútbol y un largo etc. Y del segundo grupo, el montañismo, determinados juegos playeros, badminton, etc.

Esta clasificación no es rígida ni estática, y varía con el tiempo. En unos momentos puede predominar lo competitivo y en otros lo lúdico.

El piragüismo es uno de esos deportes que hoy por hoy está encuadrado en el grupo competitivo. Se hace piragüismo por competir y si no, no se hace. Pero no siempre ha sido así. A través de la historia de la FIC podemos ver la evolución del piragüismo mundialmente, que ha pasado por diversas etapas. Primero fue la necesidad, el transporte de pieles por los ríos americanos, la caza en las heladas aguas del polo, el desplazamiento en zonas de otro modo impenetrables...

La segunda etapa vendría a ser la aventura, en que personas como **John Mac Gregor** se lanzaron a surcar los lagos y ríos del mundo. La tercera

fase llega con las apuestas y la necesidad del hombre de demostrar su superioridad, de vencer, triunfar, entablando así la competición. Y en esta etapa podríamos decir que se encuentra nuestro piragüismo.

Pero llega un momento en todo deporte en que federativos y dirigentes deciden promocionar sus respectivas actividades, popularizarlas abriéndolas a la participación del máximo de ciudadanos posibles. Es el caso de las modas de footing, las carreras populares, el montañismo familiar actual, el judo y la natación escolar, y otros.

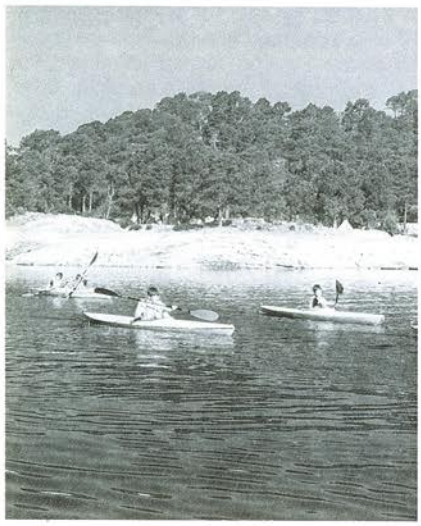
Para obtener esta masificación se recurre a lo que podríamos denominar **dulcificación** de las normas o dificultades que pueda encontrar el potencial deportista. Así, en deportes de lucha se establecen una serie de limitaciones para evitar lesiones que asustan al profano. En las carreras populares se estimula la participación con la entrega de diplomas por acabar la prueba, valorando más este hecho que el ganar y dándole un carácter festivo. El ciclismo turístico, organizando excursiones y rutas de interés en los fines de semana por clubs, e incluso federaciones.

Pues bien, el piragüismo tiene muchas bazas todavía por jugar para lograr la masificación. Eso supone en primer lugar que lo deseemos, porque

está muy generalizado el hecho de no aceptar en los clubs más que aquellos que reúnen cualidades para ser buenos competidores desatendiendo por completo estas otras facetas del piragüismo.

Escasos son los clubs que le dedican algún tiempo a esta modalidad piragüista, y quizá el **Centro Excursionista Aragonés,** al que pertenece el firmante, sea el único que se dedica por entero a este cometido.

Sin embargo, vemos frecuentemente personas y grupos que organizan descensos de ríos, excursiones piragüísticas y que cada día son más en todo el país. Los hay que se compran una piragua para pasear los fines de semana. Los hay también que se construyen su prototipo o que navegan con balsas de materiales rústicos. Los hay que surcan arroyos en embarcaciones neumáticas. Y todo este movimiento se está generando fuera de la federación.



Es preciso atender este aspecto para llegar a popularizar la actividad piragüística en toda España, como ocurre en algunos países europeos y americanos. Resulta curioso ver cada verano a turistas extranjeros, franceses en especial, surcando los ríos pirenaicos, mientras que los españoles todavía no los hemos descubierto.

El piragüismo excursionista puede ser una realidad si logramos organizar excursiones como los ciclistas los domingos por la mañana recorriendo 10, 20 ó 30 Km. tan sólo como recreo o hobby, sin necesidad de entrenar para competir. Y quien se encuentra motivado que dé el paso siguiente y compita.

El piragüismo no debe estar reservado exclusivamente a los jóvenes. Hay que recomendarlo a niños y mayores, hombres o mujeres. Hay que implantarlo en esas ciudades de lona que se extienden por todo el territorio nacional cuando llegan los calores, en los campamentos juveniles. Si no podemos llevar la piragua a la escuela, llevemos la escuela a la piragua.

Tenemos que crear estas guías cartográficas de los ríos navegables como hicieron los avezados montañeros de antaño para facilitar las excursiones a los menos intrépidos y a las generaciones venideras.

No todo tiene que ser construir instalaciones deportivas, cuando tenemos esas instalaciones naturales que son los ríos y lagos y que no están siendo utilizados en la medida de sus posibilidades.

Mucho es lo que queda por hacer. □

LUIS ANTONIO SIN BUIL.

Control nacional de preparación física

DOS EN UNO

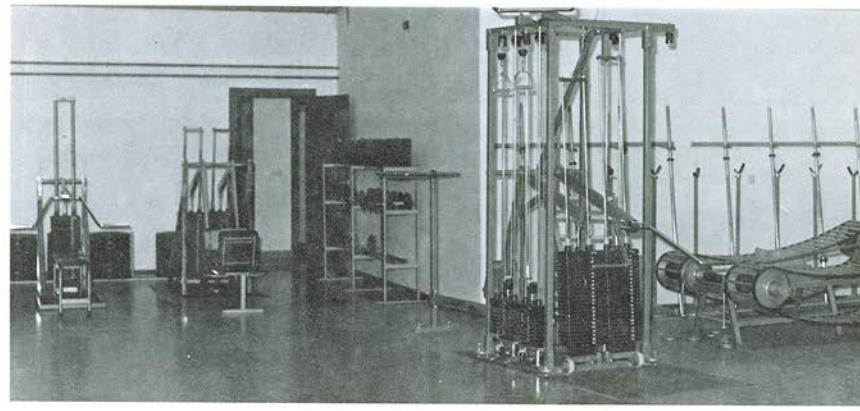
En la fría mañana del pasado 26 de enero se celebró la I Prueba Nacional de Control en tierra.

Como ya viene siendo costumbre, el lugar de cita, fue la instalación que posee el C. S. D. dedicada al remo y piragüismo.

Importantes novedades observamos en este Control.

De los dos típicos controles de tierra que desde hace más de 10 años se vienen realizando, se hizo uno solo que mezclaba ejercicios de ambas pruebas.

Lugar de encuentro.



El resultado debe ser juzgado por ustedes, ya que, como siempre, tendremos opiniones para todos los gustos.

Como también viene siendo costumbre, las listas de inscritos casi alcanzaron los 200 deportistas, para luego quedar reducidos a 113 los participantes. A muchos Clubs les pediría que fueran más serios en este tema y que no inscribieran tan alegremente a sus deportistas para luego no presentarlos.

Otra novedad fue la separación de la categoría Senior de primer año dentro de la categoría absoluta.

En esta categoría quedó en primer lugar **David Martínez,** canoísta del Polideportivo Mar Menor. En segunda posición quedó **José Reyes Rodríguez,** inscrito como Equipo Nacional y perteneciente al Club Náutico Ensidesa. La tercera plaza fue para **Juan J. Giménez,** del Polideportivo Mar Menor.

En la categoría Senior de primer año, la primera plaza fue para el canoísta **Pedro Areal,** perteneciente al Equipo Nacional y que de haber estado inscrito en la categoría absoluta, hubiera quedado en un 4º puesto. La segunda posición fue compartida por **Marcelino Cacabelos,** del Equipo Nacional, y por **Siro González,** del Club O. J. E., de León.

Comparando con los resultados obtenidos por los seniors, los juveniles poco tienen que envidiarlos.

José Toribio, Pedro González y **José L. González** fueron por este orden el 1º, 2º y 3º de la categoría Junior-86, los dos primeros compitieron como Equipo Nacional, mientras el 3º defendió los colores de su club, el Kayak Tudense.

En Junior-87, la primera posición fue para **Rafael Talón,** del club Náutico de Zamora, mientras que la segunda plaza fue para **Francisco Cabezas,** del Equipo Nacional, siendo la tercera compartida por **Alberto Sánchez** del Equipo Nacional y por **Fernando Lázaro** del Cisne de Valladolid.

En la categoría Junior-88, la primera plaza fue ocupada por **Santiago Resino** y por **Miguel A. González,** ambos de la Escuela Zamorana del Piragüismo. El tercer lugar fue copado por **Raúl López,** del Polideportivo Mar Menor.

Mangas y sus boys, un buen equipo.

A pesar de lo que algunos digan, la verdad es que no hay mucho que hablar de las categorías de damas. En total fueron 11 las damas que acudieron a la llamada, repartidas en 5 categorías. Las conclusiones son suyas.

En Damas-Senior, la primera fue **M.ª Cruz Cesteros** del Club Cisne de Valladolid, la segunda fue **M.ª Asunción Gutiérrez,** de la Escuela Zamorana y la tercera plaza fue para **Ana Belén Muñoz,** del Náutico de Zamora.

De las categorías Damas-Senior, de primer año poco hay que contar, pues la única asistente fue **Magdalena Luis Gato,** del Club Náutico de Zamora.

Igual ocurrió en la categoría Damas-Junior-86 que nadie disputó su posición a **Maribel Pérez Blanco,** del Polideportivo Mar Menor.

En Damas-Junior-87 hubo algo de disputa, ya que fueron dos las asistentes. En primer lugar, quedó la sevillana **Susana Torrejón,** que competía como Equipo Nacional, siendo la segunda plaza para **M.ª Angeles Suárez,** del Club Los Gorilas de Candás.

Por fin, las tres Damas-Junior-88 que compartieron, quedaron situadas de la siguiente manera: 1.ª **M.ª Olivia Artime,** 2.ª **Carmen Prendes,** ambas del Club Los Gorilas y en 3.ª posición **Sonia Vellisca,** del Club Palentino.

El **Club Polideportivo Mar Menor,** de Santiago de la Ribera, Murcia logró clasificar en los Grupos de Promoción a 9 de sus deportistas, **Los Gorilas de Candás** le siguieron con 7 y **La Escuela Zamorana de Piragüismo** clasificó a 6. Felicidades a estos Clubs y a sus entrenadores por la labor realizada.

Para el resto de los participantes, mis deseos de que sigan luchando por un primer puesto dentro del piragüismo. □ **LUIS AUGUSTO F.**

KAYAKS CAÑEDO

SERIE AGUAS BRAVAS

	Fibra de vidrio	Kevlar
Descenso	26.785 Pts.	37.950 Pts.
Slalom	26.785 Pts.	35.420 Pts.

SERIE TURISMO Y JUEGOS NAUTICOS

En fibra de vidrio, con posibilidad de otras opciones.

K-2 Turismo, S-84	42.120 Pts.
Kayak de Mar, modelo Aguilar	36.720 Pts.
RR Combi	26.785 Pts.
RR Combi con timón	29.160 Pts.
RR Slalom con timón	29.160 Pts.
Kayak-Polo (en longitudes de 220 y 295 cm.)	21.000 Pts.

PALAS

Normal (pértiga de aluminio y hoja de fibra)	4.500 Pts.
Pista (pértiga de aluminio y hoja de fibra)	5.500 Pts.
Kevlar (pértiga de aluminio)	6.800 Pts.
Fibra de carbono (pértiga de aluminio)	8.000 Pts.
Fibra de carbono (pértiga de carbono)	11.000 Pts.
Madera danesa, modelo STRUER	19.500 Pts.
Madera danesa, modelo LIMINAT	19.500 Pts.

SERIE DESCENSOS Y TRAVESIAS

K-1	29.160 Pts.
K-2	34.800 Pts.
C-1	30.455 Pts.
C-2	35.965 Pts.
K-1 de paseo	30.780 Pts.

ACCESORIOS

Timones K-1 y K-2	2.600 Pts.
Asientos	2.270 Pts.

El I.V.A., embalajes, transportes y seguros son a cargo del comprador.

SABINO MOUTAS, 8. Teléfono (985) 82 02 43 • 82 15 78. PRAVIA-ASTURIAS

Dos internacionales en Portugal

MARATON DEL TAJO 86 y Ier RALLYE NAUTICO EN PIRAGUA

El nuevo Club de Recreo, Aventura y Competición en Kayak y Canoa de Lisboa, se hizo cargo de la organización del II Maratón del Tajo y el I Rallye Náutico Internacional en este río, que se celebrará durante los días 1 al 4 de mayo del año en curso, que ofrecerá a los participantes apreciar la fisionomía del territorio portugués, que desempeñó tan importante papel histórico desde la antigua Lusitania, acreditado con los numerosos castillos acantilados en las márgenes del Tajo, entre ellos los de Porta de Rodao, Castalejo, Amieira, Belver, Abrantes, Almourol, Santarén y Lisboa.

Fruto de la experiencia apreciada durante el desarrollo del primer Maratón del Tajo, que celebramos el pasado año, resaltamos en esta crónica-invitación, en nombre de la organización, a los palistas españoles, para animarlos a su participación, y aparte del valor deportivo, principal objetivo que perseguimos, disfruten del magnífico esturio del río, la convivencia brindada por los pobladores rebeiranos, gozando de las bellezas que ofrecen las márgenes del Tajo en sus 197 kms. que surca las aguas de este río y **que deberán navegar los seniors y juniors en K-2 y K-1, inscritos en el curso largo,** durante las nueve etapas, que comprenden los cuatro días del Maratón. Para las categorías: cadete (juvenil, denominadas en Portugal), infantil, veterana, masculinas, así como para las femeninas en embarcaciones K-2 y K-1, y para todas las C-2 y C-1, se programa **el curso corto en el que participarán en cuatro etapas solamente (detalladas más abajo) con un recorrido de 68 kms. en total, a razón de una etapa en cada día.**

Las embarcaciones K-2, K-1, C-2 y C-1, de tipo turístico que participarán en el I Rallye Náutico Internacional, lo harán en las mismas cuatro etapas reseñadas anteriormente para los que intervendrán en el curso corto del Maratón.

Como orientación geográfica a los participantes españoles, indicamos que Vilha de Rodao, en donde comenzará el Maratón y el Rallye, está a muy pocos kilómetros de la frontera española a inmediaciones de Alcántara.

La 1.ª etapa será desde Vielha Velha de Ródao hasta Barragem de Fratel en una distancia de 18 kms. y **en ella intervendrán todos los inscritos en el Maratón y el Rallye.**

La 2.ª etapa entre Barragem de Fratel y Belver con 16 kms., **será exclusivamente para los de curso largo, así como la 3.ª** entre Belver y Abrantes de 26 kms. Estas tres etapas a desarrollar el 1º de mayo, primero de la prueba.

El día 2, **intervendrán todas las categorías del Maratón y del Rallye, en la 4.ª etapa,** con salida en Abrantes hasta Almoural con una distancia de 19 kms.

En esta misma fecha, los de curso largo navegarán en las etapas 5.ª y 6.ª desde Almourol a Golega y desde aquí a Santarem, respectivamente.

Para el tercer día, está programada en la mañana, la **7.ª etapa entre Santarem y Valada con 19 kms. en la que intervendrán todas las categorías del Maratón y el Rallye.**

Los participantes en el curso largo realizarán la 8.ª etapa, en la tarde del día 3, entre Valada y Vila Franca de Xira, lugar en donde el año pasado se celebró una gran fiesta de convivencia, de grato recuerdo para los que la disfrutamos.
La 9.ª etapa **desde Vila Franca de Xira a Lisboa, para los de curso largo,** y 12 kms. antes de la meta se dará la salida al resto de los del Maratón y del Rallye, tramos del del descenso programados para el domingo día 4 de mayo, como final del Maratón y del Rallye. Ya en la capital lisboeta tendrá lugar el acto protocolario de la entrega de trofeos individual y por clubs, que será presidido por las autoridades deportivas lusas.

Queremos destacar que la navegación en el Tajo, es excelente, lo que permite el acompañamiento de varias zodias del Cuerpo de Bomberos y de la Cruz Roja, durante la totalidad de los 197 kms. de recorrido, servicios que merecen ser distinguidos por su actuación incondicional en el Maratón del Tajo-85, que enturbió nuestro afán deportivo por las inclemencias del tiempo padecidas, motivo que aconsejó a la organización del de este año, a programarlo para temporada más avanzada de la primavera.

También hacemos constar que todos los participantes disfrutarán de la alimentación y medios para acampar durante los días del desarrollo del Maratón.
Y con el fin de que puedan obtener el programa y amplia información, atendiendo al ruego de los organizadores, hacemos constar que pueden recabarla de:

MARATONA DO TEJO
I RALI NÁUTICO INTERNACIONAL
Avenida Infante Santo nº 68 - 7º A
1.300 LISBOA (PORTUGAL)

indicándoles que el cierre de inscripciones será el 17 de abril.

No dudamos que los clubs españoles, tan anhelados por el canoagem portugués, contribuyan con su participación a elevar el nivel técnico y aumento de barcos (que en el año 85 llegó a 145, pertenecientes a 34 clubs) destacando al Náutico de Crestuma como vencedor, seguido del Gica de Agueda y del C.D.U.P. de Oporto, que puso de manifiesto el tesón y entusiasmo de los organizadores y la muy meritoria labor de la Federación Portuguesa de Canoagem, reflejada en los éxitos que obtiene, no solo en las competiciones nacionales, sino también en las internacionales, así como en la organización de las mismas, que quedó reflejada de manera destacada en el Gran Prix Mundial 85, celebrado en el Duero, entre Crestuma y Oporto en el año 85. □ **JACINTO REGUEIRA.**

El piragüismo en nuestra sociedad

Fernando Rubín, versado y canoísta, ha llevado a cabo, en equipo, un estudio cuyos resultados permiten conocer el momento en que el deporte y sociedad se encuentran, las motivaciones, grado de aceptación y rechazo. Es un interesante trabajo.

DEPORTE Y CULTURA

En Grecia, el deporte fue importante porque ayudaba al individuo a conseguir lo más elevado de la vida, la **arete.** La **arete** en la vida griega era la virtud. Todo individuo tendía a hacer un incremento de su **arete,** por medio de una labor en pro de la ciudad, en la guerra y sobre todo en un triunfo deportivo en las Olimpíadas. En los gimnaios, junto con los atletas comenzaron a darse cita grupos de curiosos. Contemplaban los ejercicios, charlaban, discutían sobre política y filosofía. Pronto surgió al socaire del deporte una entidad que vendría a transformar totalmente el concepto de gimnasio. Los mismos atletas pasaban tanto o más tiempo en aquellas tertulias que en sus mismas prácticas físicas.

El difícil equilibrio, principal problema de rechazo

Las tertulias se convirtieron en verdaderas palestras filosóficas. Así aparecieron famosísimos filósofos: Tales de Mileto, Anaximandro, Anaxímenes, Pitágoras y un día un joven fornido, atleta destacado, fue apodado Platón (el de abultadas espaldas, pues el ejercicio de la palestra formó en él abultados músculos). Lo etéreo de su pensamiento nunca riñó con sus espaldas cuadradas como demuestra esta cita: «El cuerpo humano, que envuelve nuestra alma, es un templo en el que se aloja un destello de divinidad. Hay que embellecer este templo por medio de la Gimnasia para que Dios se encuentre bien en él. De este modo lo habitará largo tiempo y nuestra vida transcurrirá armoniosamente.»

Si bien la cultura nació por así decirlo, catalizada por el deporte, asistimos a varios institutos para averiguar el estado actual del deporte, y particularmente el piragüismo en los estudiantes de COU. Encuestamos a dos grupos de 100 personas de diferente sexo, muestra que aunque no es demasiado representativa, sí nos va a informar.

Es importante matizar lo que los encuestados entienden por deporte, definición que para ellos en la mayoría de los casos se aleja del término competición y se limita a la búsqueda de un pasatiempo, una recreación o un simple ejercicio físico. Esto lo demuestra la respuesta a la pregunta que cuestionaba los éxitos deportivos alcanzados por los encuestados y que no se extralimitaban del campo más lúdico, Campeonatos regionales, juegos escolares..., o la propia satisfacción del autodidacta, todo esto conlleva una mayor práctica de deporte en los cuales el individuo forma parte integrante de un grupo.

Confiemos en que las estructuras cambien y triunfe de nuevo el antiguo ideal griego **Deporte-Cultura.**

Mediante los siguientes cuadros sinópticos facilitaremos el estudio de los resultados y daremos una rápida idea de conjunto para que cada cual extraiga su conclusión. □ **RIVAS, GARCIA, RUBIN.**

RESULTADOS DE

HOMBRES

Edad	17 años (58%)	18 años (29%)	19 años (9%)	16 años (4%)	Estudiantes de COU
¿Practicas deporte? Sí 72% No: 28%	¿Qué deporte practicas?	— Baloncesto: 29,17% — Fútbol: 27,78% — Balonmano: 9,72% — Hockey: 5,56% — Ciclismo: 4,17% — Sky: 2,78% — Tenis mesa: 2,78% — Atletismo: 8%		— Natación: 4,17% — Tenis: 1,39% — Karate: 1,39% — Pesca: 1,39% — Montañismo: 1,39% — Boxeo: 1,39% — Judo: 1,39%	

¿Cuántas horas entrenas a la semana, aproximadamente?

- — Entre 1 y 4: 50,00%
- — Entre 5 y 8: 37,50%
- — Entre 10 y 12: 9,72%
- — Entre 15 y 20: 2,17%

¿Conoces el piragüismo? Sí: 92% No: 8%

¿Por qué medio lo conoces?

- — Por amigos: 42,39%
- — Por TV/Prensa: 28,26%
- — Por presenciarlo 17,33%
- — Por practicarlo: 9,78%
- — Por familiares: 2,17%

Contactaron con el piragüismo: 9%

Practicaron deporte de élite: 0%

¿Por qué practicas deporte a pequeña escala o no lo practicas?

- — Por estudios: 36%
- — Por falta de tiempo: 13%
- — En blanco: 26%
- — Me gusta «ir de copas» 5%
- — No me gusta el deporte: 1%
- — Por pereza: 5%
- — No hay futuro: 1%
- — Me gusta estar en casa: 1%
- — No me gustan los grupos: 1%
- — No me gusta a gran escala: 1%
- — No tengo posibilidades (económicas, otras...): 2%
- — No soy bueno: 3%
- — Por evasión: 1%

Los nueve jóvenes que contactaron con el piragüismo opinan (textualmente):

- — Emocionante
- — Es difícil mantener el equilibrio
- — Regular
- — Difícil y bonito
- — Dificilísimo
- — Me gustó mucho
- — Me gustó, pero es difícil
- — ¡Distinto!
- — Pasable

UNA ENCUESTA

MUJERES

Edad 17 (66%) 18 (24%) 19 (5%) 20 (2%) 16 (2%) 21 (1%)

Estudiantes de COU

¿Practicas deporte?

Sí: 27%
No: 73%

¿Qué deporte practicas?

— Baloncesto:	18,52%
— Natación:	11,11%
— Ballet:	11,11%
— Footing:	11,11%
— Ciclismo:	11,11%
— Atletismo:	7,41%
— Gimnasia:	7,41%
— Ajedrez:	3,70%
— Karate:	3,70%
— Sky:	3,70%
— Motocross:	3,70%
— Tiro:	3,70%
— Tenis:	3,70%

¿Cuántas horas entrenas a la semana, aproximadamente?

— Entre 1 y 4:	55,56%
— Entre 5 y 7:	33,33%
— Entre 7 y 14":	11,11%

¿Conoces el piragüismo?

Sí: 91%
No: 9%

¿Por qué medio lo conoces?

— Por amigos:	38,46%
— Por TV/Prensa:	34,00%
— Por presenciarlo:	20,8%
— Por haber oído hablar de él:	22,00%
— Por familiares:	3,30%
— Por practicarlo:	1,10%

Contactaro con el piragüismo: 1%

Practican deporte a nivel élite: 0%

¿Por qué practicas deporte a pequeña escala o no lo practicas?

— Por falta de tiempo:	19%	— Prefiero otras actividades:	5%
— Por estudios:	16%	— No me considero capacitada	5%
— En blanco:	6%	— No me interesa:	8%
— No me gusta la competición:	1%	— No me gusta el deporte:	4%
— No me han animado:	4%	— Considero indispensable mínimo necesario:	6%
— Falta de información:	4%		

nos vemos

En **Mechelen,** Bélgica, del 2 al 4 de mayo, en la regata internacional belga, con asistencia del equipo nacional y una buena representación de todo el mundo. Buena regata con organización ejemplar.

El mismo día 4 regata nacional de pista sobre las instalaciones de **Maquinenza,** con perfecto balizaje buena instalación, torre de control y pontones. Es propiedad de la federación de Remo, pero nos la deja encantados.

El 25 de mayo, en la regata nacional de pista que se celebra en el pantano de **Proserpina,** buen ambiente, y participación de las mejores Autonomías.

En **Moscú,** del 16 al 18 de mayo, con participación de equipos fuertes, lo que convierte la regata en una lucha sin cuartel, cuatro y cinco barcos soviéticos sobre la pista, alemanes, húngaros, polacos y demás.

El 24 y 25, aguas bravas en el **Garona,** un escenario para hacer afición, lo mejor de la especialidad se dará cita en el río.

El 29, en el **Noguera,** más aguas bravas dentro de su programa especial, buen ambiente y colorido. Río inmejorable.

El 31 de mayo y el 1 de junio en **Hungría,** regata internacional de gran importancia. El Equipo Nacional junior tiene un bonito momento para demostrar su valía. La regata promete ser durísima.

El 7 de junio en el **Pantano de Picadas,** nuevo control del Equipo Nacional para dar los últimos toques a los diferentes grupos que defenderán nuestros colores en la difícil temporada internacional.

El día 8 de junio en las instalaciones del Club Náutico de San Ramón, en el **pantano de San Juan,** Trofeo Reina Sofía en su V Edición, con lo mejorcito de España en una prueba de pista de prestigio bien merecido y nivel impresionante a juzgar por anteriores ediciones. □

Vitaminas Liposolubles.

Vitamina A, también denominada anti-infecciosa o antixeroftálmica; se deriva de la carotina y es necesaria para el crecimiento; su ausencia en la alimentación provoca lesiones en la conjuntiva y en la córnea (xeroftalmia). Se halla en las hojas de espinaca, de luchuga, raiz de la zanahoria, en la mantequilla y en los aceites de hígado de animales marinos, tales como el bacalao, tiburón, atún, etc.

Las necesidades por día de esta vitamina, oscilan entre las 2.000 y las 6.000 U.I. (unidades internacionales).

Vitamina D_2 o calciferol, es la vitamina antirraquítica; regula la asimilación de las sales de calcio y de los fosfatos y, por lo tanto, los procesos de osificación. El déficit de esta vitamina en la alimentación produce, en los niños, raquitismo y en los adultos una descalcificación del sistema óseo. Además, esta vitamina, tiene mucho que ver con el tono muscular, ya que precisamente, su excitabilidad es parcialmente regulada por el ión calcio.

Podemos obtenerla industrialmente, sometiendo el ergosterol, el cual se extrae de la levadura de cerveza, a los rayos ultravioletas. Abunda en los aceites de hígado de los animales marinos. La cantidad necesaria por día, oscila entre las 400 U.I.

Vitamina E o alfa-tocoferol, es la vitamina de la antiesterilidad, indispensable para el buen desarrollo del feto en los mamíferos. Se halla presente en el embrión de los cereales, en la yema del huevo y en el aceite de oliva y cacahuete.

Su papel fundamental parece estar relacionado con la actividad neuromuscular.

La dosis diaria necesaria, está entre los 10 y 30 mgr.

Vitamina K o antihemorrágica, necesaria para que el hígado produzca protrombina, que es esencial en la coagulación de la sangre.

Existe en la alfalfa, espinacas, piñones, etc. Ciertas bacterias intestinales la sintetizan. En el caso del deportista no es más interesante que en el adulto normal.

A continuación vamos a tratar de proponer una serie de regímenes de alimentación, pero con el único propósito, de que no sea una receta más, a las cuales estamos tan acostumbrados; simplemente, se trata de dejar en el lector, una ídea clara de lo que debe ser una dieta de comidas, sirviendo las que demos a continuación, solamente a título de ejemplo.

Los autores consultados, en lo que a este capítulo se refiere, se extienden demasiado al proponer infinitud de menús, cosa que aquí no vamos a hacer, ya que tras los ejemplos que propagamos, dejaremos rienda suelta a la imanigación y creatividad, aunque naturalmente, siempre dentro de los cánones que aquí se han marcado.

Vamos a distinguir claramente tres tipos de dietas; menús o regímenes alimenticios; así, ración durante el entrenamiento, ración durante la competición y por último ración de recuperación.

I. Régimen de alimentación, durante el período de entrenamiento

Esta alimentación se repartirá en cuatro tomas: desayuno, comida, merienda y cena.

a) **Desayuno:** Debe aportar la cuarta parte de la ración calórica diaria, ya tratada anteriormente (de 4.000 a 5.500 calorías, según la especialidad). Por lo tanto el aporte calórico del desayuno o primera comida del día, será de 1.000 a 1.400 cal. Desaconsejamos, ya de antemano, las mexclas de la leche con el té o el café, ya que la caseina de la leche, al mezclarla con éstos, producirá trastornos gástricos (el tanato de caseina, formado en el estómago, dificulta grandemente la digestión).

- Una taza de té, achicoria o café ligero azucarados.
- Alimentos ricos en proteinas, de tipo carne de ternera fria, pollo frio, unas lonchas de jamón o huevos. Esto puede sustituirse por alimentos ricos en protidos, pero de origen vegetal, como son: los cereales con leche (cornflakes, etc.).
- Pan o biscottes (el pan no debe mojarse en el líquido, pues interesa que se mastique en la boca con el fin de que se mezcle con la saliva).
- Mantequilla.
- Confitura de frutas o miel.
- Una fruta del tiempo, madura.

b) **Almuerzo:**

- Cualquier tipo de verdura, preferentemente cruda (ensalada, variada) o cocida con aceite y limón.
- Una carne roja -poco pasada- a la brasa o asada.
- Legumbres verdes cocidas o patatas; pastas o arroz.
- Una porción de queso seco o semi-seco o queso blanco, o bien un yogourt.
- Una o dos piezas de fruta madura.

c) **Merienda:**

Es imprescindible que sea simple y ligera, se trata -en términos vulgares- de engañar un poco al estómago, en espera de la cena.

Un vaso de leche con algo de bollería o bien un pedazo de queso con algún zumo de fruta.

d) **Cena:**

- Un potaje o caldo de verduras.
- Una porción de carne blanca o un pescado poco hervido o bien huevos, acompañado de una ración de cualquier legumbre hervida.
- Una porción de queso seco o semi-seco o cualquier otro tipo de producto lacteo.
- Una o dos frutas del tiempo, maduras o bien

una compota de frutas, o si se prefiere algo de pasteleria francesa.

II. Régimen de alimentación, durante el día o días de la competición

Vamos a distinguir los casos siguientes:

a) Si la competición es por la mañana.

Haremos un desayuno-almuerzo con una antelación a la competición de 3 a 4 horas y consistirá en:

- Una taza de cereales con leche concentrada y azucarada.
- Un par de biscotes con confitura o miel.
- Un par de biscotes con mantequilla.
- Una ración de carne picada antes de su cocción, muy salada y a la cual añadiremos una yema de huevo.

Esto puede reemplazarse por una porción de carne fria o a la brasa, o bien jamón.

- Una taza de té o café, azucarados.
- Una o dos piezas de fruta madura.

b) Si la competición es por la tarde.

El desayuno será tal cual el referido en el régimen de entrenamiento. La comida se efectuará 3 ó 4 horas antes de la competición y puede consistir en un menú idéntico al detallado anteriormente, cuando la competición tenía lugar por la mañana. En lo que se refiere a los cereales con leche, pueden sustituirse por un plato de pasta o arroz.

c) Si la competición tiene lugar por la mañana y por la tarde. Caso de series eliminatorias por la mañana y final por la tarde.

El desayuno será similar al ya descrito cuando la competición era por la mañana; pero siempre respetando la ley de las 3 horas.

Al finalizar la primera serie de eliminatorias, beber en abundancia, agua mineral a temperatura ambiente.

Trás las pruebas matinales, la comida será rica en calorías. Hay que tener en cuenta el intérvalo entre la sesión matinal y la de la tarde. En el caso de que éste fuera demasiado corto, prescindiríamos de una comida completa, cambiandola por ejemplo, por una papilla líquida de cereales con leche, alimento de fácil digestión. Asímismo podriamos confeccionar un preparado rico en glúcidos y con alimentos de digestión fácil, como pueden ser los frutos secos, galletas, etc.

El período que media entre el fin de la comida y el comienzo de las pruebas de la tarde debe emplearse para descansar, pero nunca para dormir, pues esto dificultaría el proceso de digestión.,

d) Si la competición dura varios días.

A efectos del desayuno y comida, la ración será similar a la detallada en el punto anterior. Ahora bien, lo interesante a destacar en este caso será la cena, puente entre dos días de competición, ésta, por una parte deberá permitir la rápida movilización de las tóxinas de la fátiga y por otra la recuperación del gasto efectuado en el día.

Es aconsejable, así pues:

- al finalizar la prueba tomar un preparado alcalino, reforzado con sodio y potasio. Puede servir el siguiente: 300 gr.de agua alcalina, 30 gr.de miel, 1 gr.de cloruro sódico y 50 cgr. de gluconato potásico.
- después del baño y masaje, un cuarto de litro de leche.
- la cena será copiosa:
  . sopa de verduras.
  . 200 grs. de carne, a la parrilla o asada, acompañada con patatas, arroz y pasta.
  . ensalada con aceite, limón y un huevo cocido.
  . un pedazo de queso seco.
  . tarta de fruta.
  . dos piezas de fruta fresca y muy madura. se pueden tomar además otros frutos secos (albaricoques, dátiles, higos, etc.).
  . un cuarto de litro de vino, que puede tomarse con el queso y después de la cena.
- al irse a acostar, puede tomarse un zumo de frutas azucarado con levulosa.

La ración de espera.- Se llama así a la ración que media entre la última comida y el momento de la competición.

Tiene como fin el evitar los descensos glucémicos mediante un aporte de levulosa.

Se trata de la ingestión, entre esas 3 ó 4 horas de las que hablabamos antes, de alimentos ricos en glúcidos, en pequeñas cantidades y a intérvalos regulares (miel, galletas, frutos secos, etc.).

Se recomienda asímismo, en esta ración de espera, un aporte hídrico azucarado, así pues, se puede beber, cada hora o cada media hora, 1/8 ó 1/4 de litro de zumos hechos con fruta fresca, ligeramente templados, azucarados con 10 gramos de levulosa o de miel.

Debido a que los zumos de agrios pueden acarrear trastornos gastricos, se pueden utilizar además de éstos, también los de otras frutas (manzana, pera, uva, etc.).

III. Régimen de alimentación, durante la recuperación

Sabemos por experiencia, por que lo hemos visto con nuestros propios ojos, la escasa o nula importancia que se dá, a esta étapa, denominada, de recuperación; y no me refiero ya, a deportistas de bajo o medio nivel, sino a auténticos deportistas de élite.

Muchos de éstos, y trás una fase preparatoria demasiado larga, con auténticos esfuerzos y sacrificios, dan rienda suelta en una noche, a sus instintos, unas veces para celebrar la victoria y otras, las más, para festejar, al menos, por esa temporada, el fin de esa psicosis que lleva consigo la preparación de un campeonato del mundo o de una olimpiada. Pasando de

este modo, y en tan solo en un intervalo de 3 ó 4 horas, del más puro y riguroso régimen disciplinario al polo opuesto, con el consiguiente choque para el organismo del deportista.
Para evitar esto, es necesario, un régimen de recuperación, a todos los niveles. En el caso de la alimentación lo trataremos aquí. Sólo añadir una cosa más, en lo que a este preámbulo o introducción se refiere; en los cinco años que he estado como entrenador, al lado del equipo nacional de piragüismo, solamente he visto a una selección que respetara lo que aquí acabamos de exponer, se trata de los alemanes del este. Esta apostilla sirva por una parte como dato anecdótico y por otra, para refrendar el hecho de lo dificil que resulta llevar a cabo tales consejos. Es necesario pues, eliminar los metabolismos acumulados en el músculo durante el esfuerzo.
Con el fin de devolver al organismo a su estado normal, sumido trás la competición en una fase de hiperacidez y deshidratación, nada más concluir las pruebas es recomendable ingerir un preparado de agua gaseosa con 1 gr. de cloruro sódico y 0,50 gr. de gluconato potásico. En su defecto, un vaso de agua con una cucharadita de bicabornato. También se pueden beber otros líquidos, tales como jugos de frutas naturales. Estos se tomarán a temperatura algo templada. La ingestión de estos líquidos pueden ayudar también al deportista que ha de pasar el control antidoping, a una más pronta evacuación de su orina.
A continuación del baño y masaje, tomar un cuarto de litro de leche. La cena constará de:
- un consomé de verduras, salado.
- un plato de arroz o pastas, hervidas y saladas, acompañadas de queso rallado y un pedazo de mantequilla fresca.
- una ensalada de lechuga, preparada con aceite y limón, a la que se añadirá un huevo cocido.
- una o dos piezas de fruta madura. Y si se desea algún fruto seco.
- un vaso de vino tinto. Pero ha de beberse al finalizar la cena.

Cuando vayamos a acostarnos, un vaso de leche.
En esta primera ración post-competición, así como en las del día siguiente, deben suprimirse las carnes y todo aquello que tenga que ver con ella (caldos, sopas, etc.); esto es, como consecuencia de que aumenta el estado de hiper-acidez que posee el organismo trás el esfuerzo.
Ahora y cerrando ya este capítulo, de dietética deportiva, queremos recordar alguno de los principios de higiene alimenticia, principios éstos que consideramos tan importantes como todo lo expuesto anteriormente y que si no se respetan, pueden dar al traste con toda la cuidada y esmerada planificación alimenticia; éstos son:
- los alimentos han de prepararse cuidadosamente, de manera que resulten agradables y apetitosos.
- hemos de respetar el horario y procurar que las comidas se hagan siempre a la misma hora.
- comer con tranquilidad, sosegados.
- los alimentos deben masticarse bien con el fin de que el bolo alimenticio pase por la fase de insalivación, tan importante para una buena y posterior digestión.
- el líquido diluye los jugos digestivos que segrega nuestro organismo, alargándose con ello la digestión. Es por esto que se recomienda, el beber lo menos posible durante la comida (uno o dos vasos de agua).

B I B L I O G R A F I A:

CREFF Y BERARD. Dietética deportiva. Ed:Toray Masson. Barcelona 1.977.

BUSTINZA Y MASCARC. Biología. Ed: Summa. Madrid 1.967.

GUYTON. Tratado de Fisiología médica. Ed: Importécnica 1.971.

BESTIT. Medicina y Deporte. Ed: Fargraf. Barcelona 1.975.

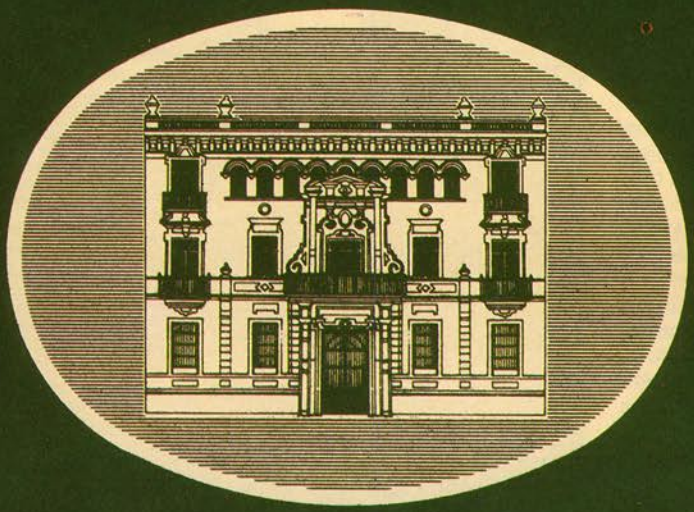
GUILLET Y GENETY. Manual de Medicina del deporte. Ed: Toray-Masson. Barcelona 1.975.

TORRADO. Alimentación del deportista. -Separatas Técnicas- Deporte 2000.

ALVARO-GRACIA. Apuntes de Fisiología. INEF.

PREVISION ESPAÑOLA

GRUPO ASEGURADOR



NUESTRO CRECIMIENTO ESTA BASADO EN LA EXPERIENCIA

Durante nuestros 100 «primeros años» hemos creado una sólida Organización potenciada hacia el futuro.
160 Oficinas abiertas al público, distribuidas por el territorio nacional, manteniendo nuestra Sede central en Sevilla.

Una completa red de servicios, a través de más de 3.000 agencias y corresponsales, dotadas de profesionales de primera línea —firmemente comprometidos con su mercado— y que abarca en su conjunto hasta los más pequeños núcleos de población de nuestro país.

100 AÑOS A SU SERVICIO