AGUAS MWAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGUISMO

KAYAK-POLO para ir jugando

CAMPEONATO DE INVIERNO con buena mano

MARZO-ABRIL 1986

N.º 86

PUESTA AL DIA

Son muchos los inconvenientes y grandes los obstáculos a superar, pero hay vocación y mucha ilusión en la moderna Escuela Nacional de Entrenadores, que hoy en día trabaja para mejorar la formación de técnicos, ampliar su base y cualificar aún más su entrega.



ADIOS, IÑIGO, **ADIOS**

El piragüismo nacional ha vuelto a vestirse de luto con la trágica muerte, en accidente de tráfico, del palista irundarra Iñigo Oiarbide. Reciente aún el recuerdo de Javier Ramos; este otro piragüista, también del Santiagotarrak, fallecía a los 26 años de edad, 10 de los cuales había venido dedicando a su club, compitiendo en todas las disciplinas y con especial entusiasmo en aguas bravas, donde había alcanzado notables éxi-

Desde aquí, Iñigo Oiarbide quedará grabado en nuestro recuerdo como persona y como deportista, terrenos ambos en los que alcanzó las más importantes cimas 🗆

venido funcionando como autodidacta en todos los frentes que tiene que atender, y que exceden de su papel técnico. Ahora, la Escuela viene a apoyar este esfuerzo, poniendo a su disposición materias nueva, consolidando sus conocimientos e intentando una mejor comunicación en beneficio de todos; no es fácil, hay mucho terreno que andar y surgen los inconformistas, los incrédulos y los reticentes, pero más gente es la que lo apoya, de ahí que el éxito esté garantizado en beneficio de unos piragüistas más técnicos, más preparados, más acertados y capaces de llegar más lejos, más deprisa.

Hoy, el tema de la convalidación de los títulos aún sigue abierto; es un simple trámite que permite normalizar la situación de los técnicos, no se pierde nivel ni se gana categoría, sólo se actualiza y se adecua a la normativa vigente. Los que aún no tengan cumplido este requisito, no lo olviden: la Escuela Nacional de Entrenadores de Piragüismo facilita los impresos de convalidación. Se trata de superarse, de avanzar

LA BASE

Dentro de la Operación 92, una de las alternativas más interesantes que se ha puesto en marcha ha sido el encuentro de las categorías más pequeñas, borradas de los Campeonatos de España con el voto de quien luego las está manteniendo a nivel autonómico, consciente

de su importancia.

Acabar con la enorme motivación que supone para un piragüista participar en los Campeonatos de España es algo que todos consideran peligroso para el futuro desarrollo de nuestro deporte, ya que supone desviar su atención, su estímulo y en la mayoría de los casos su continuidad, es truncar en el origen la afición del palista, y esto conlleva un vacío que puede ser nefasto para el futuro.

La alternativa que se ha buscado a nivel zonal en una primera fase y después con la proyección nacional puede resultar ventajosa si se cuida con cariño en cada momento y somos conscientes todos de su importancia. Habrá que trabajar hasta devolver a esta categoría el nivel que se merece.

Creo que la ilusión de competir por un título nacional no tiene alternativa, pero en esta ocasión estamos forzados a darle a la Opera-ción 92 el aliciente que buscan los palistas infanti-les para evitar nuestro propio hundimiento



AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO MARZO-ABRIL 1986. NUMERO 86 EDITOR, Federación Española de Piragüismo. Cea Bermúdez, 14. 28003 MADRID. DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán

COORDINACION TECNICA: LUMASA. FOTOCOMPOSICION: Cuatro, S. A.

IMPRIME: Gráficas Agenjo, S. A. Adelfas, 4. 28007 MADRID. DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969.

MARGINADOS DE SIEMPRE

Uno de los grandes compromisos que debe atender la Federación Internacional de Canoa es el desarrollo de nuestro deporte allí donde no se conoce y donde hay posibilidades de practicarlo. En América del Sur más de media docena de países se esfuerzan por introducir y mejorar nuestro deporte sin excesivo apoyo.

Sudamérica reclama más atención

Aprovechando mi estancia en Madrid

por motivo del Simposium Internacional de Entrenadores y la posibilidad que se me brinda de contar un poco en esta revista de lo que pasa en Argentina y otros países vecinos de América, les diré por qué marginados: Antes de que La Argentina se afiliara a la Federación Internacional de Canoa, yo ya hacía años que estaba montando en un kayak. La afiliación fue en noviembre del año 1971, en que fuimos a competir a México, primera regata en que La Argentina salía a correr al exterior, tal era nuestro nivel, que nos volcábamos hasta en los K-4, imagínense. Son 14 años esperando a que alguien se dé cuenta de que existimos, y digo alguien pensando primero en la Federación Internacional de Canoa. Debido a esta triste y solitaria realidad, la F.A.C. se puso a trabajar para hacer extensivo este querido deporte a otros países de Sudamérica, Uruguay, Brasil, Chile, Paraguay, Bolivia, Así como os, hul on muñe s. durante on trabajos d

unos con más contactos y otros con menos.

Hemos colaborado con embarcaciones y algo de técnica, algunos lograron afiliarse, otros no.

Se realizaron competiciones entre ellos, se creó una asociación entre los países de Sudamérica, etc., pero yo lo que veo es que lo que hemos conseguido es compartir esa tan triste y ahora no tan solitaria realidad.

Tengo entendido que lo mismo pasa en Venezuela, ya que he leído una carta de **Pedro Mejía**, batallador incansable, para llevar el canotaje hacia adelante en ese país.

Quiero aclararles que el año pasado **Sergio Orsi** comprometió ayudar a La Argentina en una reunión llevada a cabo y en la que estuve presente con los países de América.

Aclaro que todos los gastos de viajes, etc., en los cuales nos metemos para visitar a los demás países son totalmente particulares de entrenadores y dirigientes, ya que el presupuesto con que cuenta la F.A.C. es tan pequeño que sólo les alcanza para pagar la renta de la oficina. Bueno, no les quiero cansar con historias, simplemente pienso que si queremos que este deporte sea Olímpico en 1992 Sudamérica puede colaborar con muchos países, pero a este paso lo veo imposible, y eso me entristece.

En el mes de julio pasado La Argentina estuvo cerca de mandar un equipo juvenil a Italia, al Campeonato Mundial, y pocos días antes no se consiguieron los pasajes por parte del Gobierno. Así y todo fuimos a Chicago (USA) los días 26 y 27 de octubre, ya que se realizó un Campeonato Panamericano. Estuvo presente USA, Canadá y Argentina, presentando dos barcos por país. Argentina obtuvo los siguientes puestos:

 Juveniles: 10 primeros puestos, 3 segundos y 3 terceros.

Seniors: 4 segundos puestos y 6 terceros.

Quiero agradecer a la Federación Española de Piragüismo el haber enviado a Eduardo Herrero en diciembre pasado a dar un curso de canotaje y a Cris Spelius, integrante del Equipo Olímpico Americano, que suele ir a Chile a bajar diversos ríos, dejando allí sus enseñanzas, lo que ha colaborado a levantar el nivel de este país. Espero que si alguna vez más les escribo les cuente cosas más lindas y alentadoras para todos los que queremos tanto este deporte. No más marginados, sino integrados,

Sinceramente,

OJUALDO SORICETTI.

LOS **QUE SE** SUSCRIBEN

Son los mejores, los que nos siguen tirando. En los últimos días se han recibido en la Federación cuotas voluntarias de inscripción de los siguientes amigos de AGUAS VIVAS:

- Jesús Pérez Garrido.
- José María López Ruiz del Arbol.
- José Luis Calvo Román.
- Manuel Bazán.
- Carmen Adell.
- Honorio de Paz.
- Diana Baliña Canal. Juan Antonio Laredo.
- Dionisio Alba Alvarez.
- Eduardo de Bergia.
- Ana Cristina Roche.
- Previsión Española.

A todos, por cuanto estáis haciendo, muchas gracias



LOS PIRAGÜISTAS OCHCON ACTURIANI

Entre los acuerdos tomados en la última reunión general de asociados, celebrada en Villaviciosa el 9 de marzo de 1986, se destacan los siguientes:

Cuota de asociado para 1986:

Se mantiene la cantidad de 600 pesetas, que podrán abonarse en la cuenta corriente núm. 2187-2 del Banco de Bilbao, sucursal de Llaranes (Avilés).

Cambio de nombre:

Se sustituye la palabra Veteranos por la de Amigos.

Ahora, todos los que lo deseen pueden pertenecer a nuestra asociación: unos como practicantes en el agua, otros como seguidores por tierra y todos, al final de cada prueba, en amigable y entrañable tertulia deportivo-familiar.

FRAN LORENTE

PROGRAMA PARA 1986

Mes	Dia	Hora	Prueba	Responsable organización	Teléfono
Abril	27	12,30	Embalse de Tanes (junto al de Rioseco)	José Julio Fernández	25 25 45
Mayo	4	13,00	Ría Tina Menor (Cantabria)	Hermanos Calderón	942/27 11 65
Junio	1	11,30	Rio y ria Navia (descenso y ria)	Ramón Hervello	56 77 04
	8	12,00	Embalse de La Granda (Gozón - Avilés)	Gonzalo García	56 83 96
	15	12,00	Ria de Villaviciosa	Mercurio Martínez	36 65 25
	22	13,00	Embalse de Trasona	Francisco Lorente	57 02 81
Julio	6	12,30	Embalse de Trasona (Corvera-Avilés)	Ramón Hervello	56 77 04
	20	12,00	Ría Sella (Toraño-Llovio)	Antonio Cuesta	86 05 26
Agosto	9	10,00	Desfile Descenso Sella (50 Aniversario)	Manuel González	56 30 52
Septiembre	7	17,00	Ría Narcea (Quinzanas-Peñaullán)	Javier Fdez. Heres	25 25 63
	28	12,00	San Vicente de la Barguera (Cantabria)	Hermanos Calderón	942/27 11 65
Octubre	12	12,00	Río Deva (Panes-Bustio)	Alejandro Gutiérrez	41 20 47
	19	12,00	Embalse del Porma (Boñar-León)	Francisco Lorente	56 21 68
	26	12,00	Ría de Ribadesella (Ribadesella)	Antonio Cuesta	86 05 26
		13,30	Claurusa de la temporada (Ribadesella)	Francisco Lorente	56 21 68

Los que ponen en marcha un club

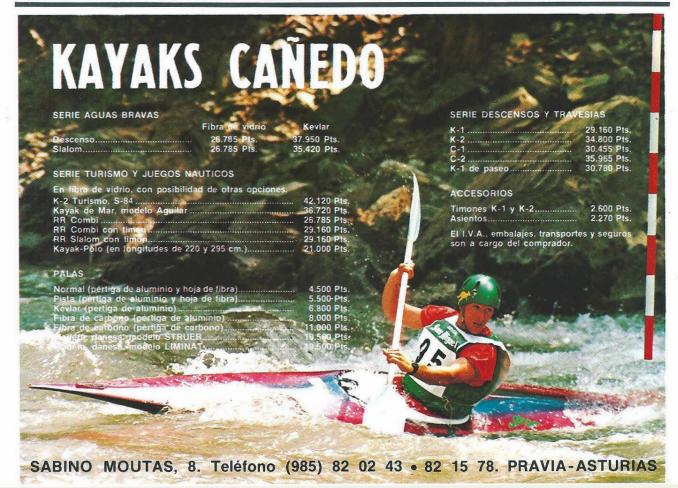
Es una zona con agua, con gente y mucha ilusión, un lugar propicio para que naciera un club de piragüismo como el que este grupo de aficionados ha impulsado hasta verlo hecho realidad.

LOS BARRIOS EN KAYAK

¡Lo hemos conseguido! A pesar de todas las dificultades y gracias al esfuerzo realizado, por fin podemos decir que en Los Barrios, la localidad que desde hace once años es la sede del descenso del río de las Cañas, una de las pruebas más importantes del Campo de Gibraltar. Desde hace varios años se venía pensando en la formación de un club de piragüismo, ya que en la zona de Los Barrios tenemos el río de Las Cañas o Palmones, el pantano Charco Redondo, en el cual se ha celebrado el Campeonato de Andalucía de piragüismo, y el río Guadarranque.

Por lo que este año, el 19 de julio, formamos los estatutos y el acta de Constitución del Club de Piragüismo Los Barrios, gracias a la colaboración de José Ramón Baltar Gómez, Vicepresidente de la Federación Gaditana de Piragüismo, y a Vicente Jiménez Ramet, concejal de Deportes del Ayuntamiento de Los Barrios, que aportando su colaboración técnica, humana y económica, han sido de valiosa ayuda. Coronando la acción con la aprobación de los estatutos por el señor Director General de Juventud y Deportes de la Junta de Andalucía, don Luis García Garrido, el día 8 de noviembre de 1985. Hemos podido realizar un curso de piragüismo, comenzando así a fomentar este bonito deporte en la juventud, también



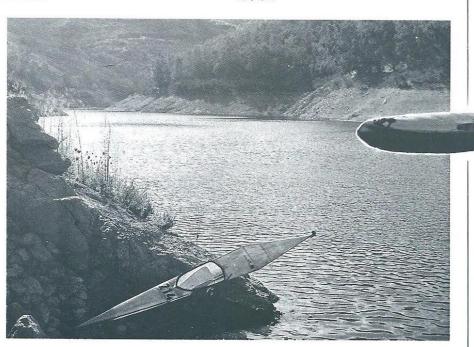


la proyección de algunas películas y vídeos en diferentes colegios.

Tenemos que dar las gracias al Club de Piragüismo Algecireño, que por su colaboración hemos podido realizar dichos cursos. Y muy especialmente al Club Náutico Alcázar y a **Juan Andrades Gómez**, miembro de este Club y Presidente de la Federación Gaditana de Piragüismo, que nos ha cedido recientemente varias piraguas, que van a ser muy útiles para seguir adelante en la consolidación de nuestro club.

tengamos por meta ganar, sino el participar y llegar. También esperamos que vengan a participar muchos palistas de todos los clubs que lo deseen, y disfruten de tan variado y bonito recorrido, además de las medallas y trofeos, y la satisfacción de ganar, pasar un día agradable, en compañía de palistas de variadas regiones, y alñ final, en la entrega de trofeos, comentar los incidentes de la prueba, y disfrutar de unos sandwich y refrescos preparados por la organización.

Reglamento del KAYAK POLO por Carlos Rojo



Bellos parajes de agua, marco incomparable para nuestro deporte.

Ya hemos empezado a trabajar, organizando para la temporada 86 el I Maratón de Piragüismo Campo de Gibraltar, conjuntamente con el Club Algecireño, el cual pondrá toda su experiencia, va a ser una prueba muy bonita, y esperamos que sea una de las más importantes en su categoría. Consiste en la bajada del río Guadarranque hasta su desembocadura, con la salida en la Estación de San Roque, la travesía de la Bahía de Algeciras, hasta la desembocadura del río Las Cañas o Palmones, y su ascenso hasta Los Barrios, con un porteo en la mitad de su recorrido para vadear una presa pequeña, el recorrido total será de unos 21.000 metros, para senior, junior y cadetes. habrá una salida para infantiles a 8.200 metros de la meta, estará patrocinada por los Ayuntamientos de Los Barrios y San Roque, esperamos que también por La Federación Española. Pensamos que en esta prueba participarán bastantes miembros de

Y para terminar, queremos dar un saludo a todos los clubs, a los palistas y lectores de AGUAS VIVAS, y deciros que estamos aquí en Los Barrios (Cádiz), que esperamos seguir adelante en la tarea que nos hemos impuesto y consolidar el club de Piragüismo Los Barrios. Y dar las gracias a la revista AGUAS VIVAS, y por supuesto a la Federación Española de Piragüismo, que nos brinda esta oportunidad para que nos conozcáis todos vosotros. □ EDUARDO ALVA-

El kayak-polo empieza a ser una nueva modalidad deportiva aceptada por todos en el mundo del espectáculo. La vistosidad de su juego y las condiciones en que se desarrolla hacen de éste un atractivo juego en el que no sólo disfruta el piragüista, sino que ofrece serias posibilidades de entusiasmo para el seguidor.

Carlos Rojo, entusiasta de ésta, como en otras mil batallas del piragüismo nacional, uno de los pioneros de la modalidad, ha culminado un trabajo al que ha dedicado buena parte de su saturado tiempo en la Escuela de Navaluenga, o en su diaria gestión de promoción y difusión piragüística.

Las reglas de competición del kayak-polo

Unas reglas que venían haciendo falta ante la necesidad de unificar criterios de cara a su continua evolución y ante la diversidad de tendencias que empiezan a manejarse.

No son reglamentos oficiales aprobados por la Federación Internacional; sólo son una recopilación y ordenación de reglas que el costumbrismo popular empieza a considerar válidas para jugar al kayakpolo □

Reglas de competición del KAYAK POLO



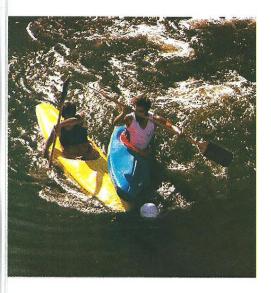
AGUAS VIVAS

por

CARLOS ROJO
FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Reglas de competición del

KAYAK POLO



por CARLOS ROJO

INTRODUCCION

Este trabajo va dirigido al mundo del piragüismo y al aficionado o profano con interés de practicar este divertido juego.

Con ello quiero dar a conocer las reglas y técnicas básicas, con las que se debe jugar con entusiasmo y deportividad, sin olvidar que es un juego de equipo y exige sacrificar siempre el lucimiento personal en beneficio de todo el conjunto.

Cuando juegues al kayak-polo hazlo con ánimo de divertirte. Conseguir la victoria es agradable, pero no importante, y nunca debe obtenerse a cualquier precio.

Si te gusta jugar al kayak-polo, si estás dispuesto a unirte a esta forma de ver el juego, lee este trabajo, aprende sus reglas y no olvides que debes practicarlo como esparcimiento y para crear amigos.

Es un juego entre dos equipos sobre piragua, que consiste en disputarse un balón, con el fin de introducirlo en una portería según determinadas reglas. Gana el equipo que introduce más veces el balón en la portería contraria.

Esta interesante modalidad surge espontáneamente desde los comienzos del piragüismo, como así lo encontramos reflejado en el gráfico de Hunter's Quay, Scotland, que data del 18 de septiembre de 1950.

En la actualidad hay dos tendencias diferentes: la de los ingleses y la de los noreuropeos. Los ingleses adaptan su juego a las piscinas, mientras que los noreuropeos lo hacen en espacios más amplios.

Con el fin de no descartar ningún terreno de juego, poder llegar a cualquier lugar de toda España y aprovechar espacios cubiertos y climatizados para el invierno, se pueden contemplar las dos fórmulas como válidas; tendremos siempre en cuenta las dimensiones del campo a la hora de elegir el número de jugadores, de lo contrario el juego perderá calidad y el disfrute será menor.

En España se puede considerar claramente como una actividad. completamente nueva, y, debido a la falta de reglamentación mundial al respecto, hemos hecho una serie de matizaciones sobre las reglas inglesas y noreuropeas, fruto de la experiencia hasta aquí obtenida.

INDICE

- Regla 01. Dimensiones y marcaje del lugar de juego.
- Regla 02. Material de juego. Regla 03. Equipo de jugadores.
- Regla 04. Equipo arbitral.
- Regla 05. Duración de un partido.
- Regla 06. Uso de la pala.
- Regla 07. Saque y campo.
- Regla 08. Saques.
- Regla 09. Tiempo muerto.
- Regla 10. Fuera de juego.
- Regla 11. Lucha.
- Regla 12. Consecución del gol. Regla 13. Juego prohibido.
- Regla 14. Juego permitido.
- Regla 15. Juego peligroso. Regla 16. Retención.
- Regla 17. Obstrucción.
- Regla 18. Tiro libre indirecto. Regla 19. Penalty.
- Regla 20. Expulsión.
- Regla 21. Normas generales. Unificación de los gestos arbitrales.

REGLA 1. DIMENSIONES Y MARCAJE DEL LUGAR DE JUEGO

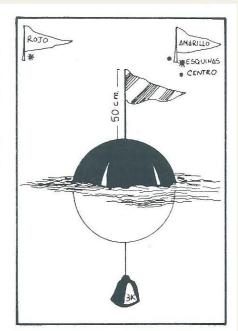
1.1. El lugar de juego (fig. 1), de forma rectangular, comprende una zona de juego y dos áreas de portería, con un mínimo de 25 m. y un máximo de 90 m. de largo, por un mínimo de 12 m. y un máximo de 50 m. de ancho. Las esquinas están marcadas con balizas o boyas con banderas rojas, y el centro, con banderas amarillas; las líneas de portería y los laterales se marcarán con corcheras de color rojo y blanco, alternativamente.

Se aconseja que rodee al lugar de juego un pasillo de maniobras de 4 m.

1.2. Las porterías se colocarán en el medio al final del campo (las extremidades serán las líneas de la portería), y consistirán en un cuadro de un metro cuadrado (medido internamente) colgado verticalmente con sus lados más bajos a dos metros encima de la superficie del agua. Las porterías deben ser colgadas y atadas de

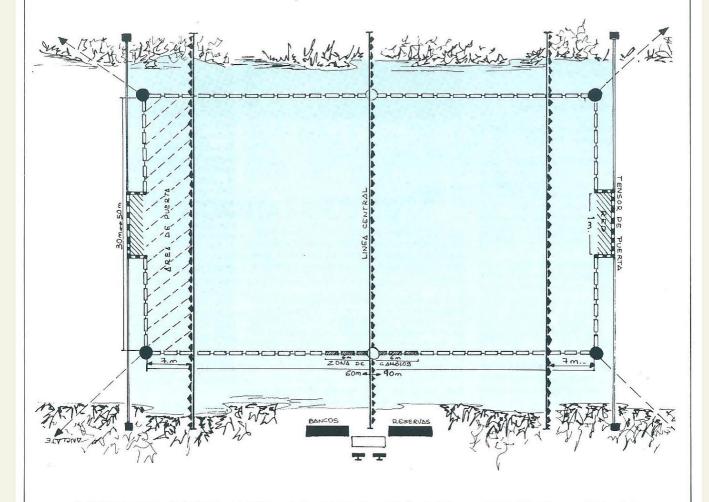
forma que no se balanceen, y deben ilevar una red que permita a la pelota pasar e indicar que se ha marcado un gol. Los soportes de las porterías y las redes no deben interferir con los jugadores que defienden o maniobran alrededor de la portería o con la trayectoria de la pelota en el campo de juego.

1.3. La superficie del área de portería será rectangular y de 7 m. de ancho, delimitada por una cuerda suspendida en el aire a 2 m. de altura, con banderines rojos y amarillos, a lo ancho del campo (fig. 1). El toque de balón en las cuerdas no interrumpe el juego.



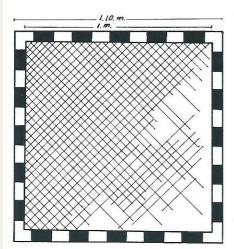
El campo de juego.

LUGAR DE JUEGO



■ Balizas «rojas» ○ Balizas «amarillas» ▲ Anclaje (balizas)
 ■ Anclaje (tensor) — Corcheras
 ¶ Anclajes (línea central y área).

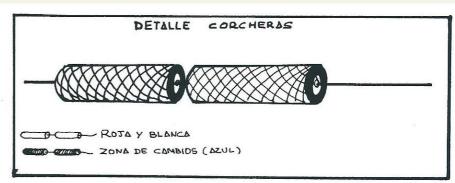
1.4. La zona de cambios estará marcada en el lado que se sitúen los jueces de mesa y el banquillo. Estará marcada por corcheas azules de 6 m. en cada uno de los dos campos, partiendo del centro.

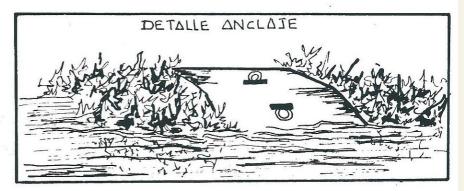


Croquis de la portería.

REGLA 2. MATERIAL DE JUEGO

- 2.1. El balón será de plástico o goma de color uniforme y de forma redonda. Debe medir, durante el partido, de 60 a 65 cm. y pesar de 300 a 450 gramos.
- **2.2.** En cada partido deben presentarse dos balones, conforme a las reglas.
- 2.3. Durante el partido, el balón sólo podrá cambiarse en caso de necesidad.
- 2.4. La piragua será de 3 m. de largo por 65 cm. de ancho. La proa y popa serán redondeadas y no deberán tener menos de 10 cm. de radio en ningún punto. Se aconseja un material blanco, de unos 15 a 20 cm., que absorba los golpes, debiendo tener 12 mm. de espesor por 8 cm. de ancho, firmemente pegado a las puntas.
- 2.5. Los perfiles de delante, de detrás y de los lados de la piragua tendrán una curva no menor de 5 cm. de radio en ningún punto.
- **2.6.** La piragua no podrá tener ninguna parte afilada u otras formas que puedan resultar peligrosas (fig. 4).
- 2.7. Las hojas de las palas deberán estar hechas de madera o plástico, con un espesor mínimo de 4 mm., y todos sus lados estar redondeados:
- Altura máxima de la pala: 240 cm.
- Diámetro mínimo de la pértiga: 3 cm.
- Largo máximo de la hoja: 50 cm.
- Ancho máximo de la hoja: 25 cm.
- 2.8. Las cubiertas de la pala no podrán ser de metal, aunque éste se halle forrado. No deberán tener refuerzo de plástico vidriado a menos de 2 cm. de la punta de la hoja. No tendrán ninguna parte de la hoja afilada u otras formas que pudieran resultar peligrosas.





- **2.9.** Será obligatoria la utilización del casco, debiendo proteger las zonas temporal y frontal del cráneo.
- 2.10. Uso obligatorio de la rejilla en el casco.
- **2.11.** Uso obligatorio de la faja protectora lumbar y abdominal.

REGLA 3. EQUIPO DE JUGADORES

- 3.1. Un equipo se formará con seis jugadores, teniendo siempre en cuenta las dimensiones del terreno de juego, y tres reservas. El portero puede ser cualquier jugador.
- 3.2. En el banquillo de reservas no se permite más que a los reservas y tres directivos oficiales. Uno de éstos debe incluirse en el acta del partido como responsable de su equipo. Sólo dicho responsable tiene derecho a dirigir la palabra al cronometrador y anotador.
- **3.3.** Para comenzar un encuentro al menos cuatro jugadores de cada equipo deben hallarse en el terreno.

No es necesario suspender el partido si el número de jugadores de un equipo es inferior a cuatro.

3.4. Se considera a un jugador autorizado para jugar (cualificado, que tiene derecho a jugar) cuando está inscrito en acta y presente en el terreno de juego cuando se efectúe el golpe de silbato de saque.

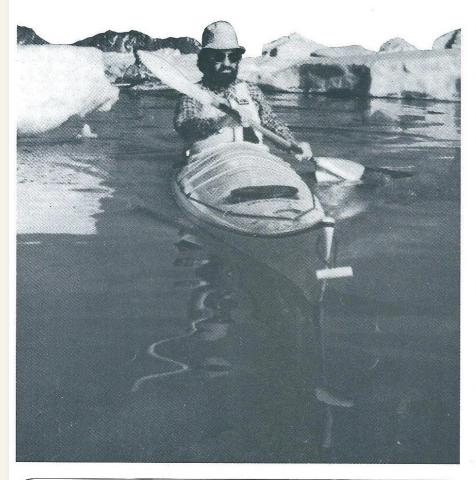
El cambio se hará cuando el balón se encuentre parado por efecto del juego.

- 3.5. Los jugadores retrasados (inscritos en acta y no presentes en el comienzo del partido), para tener derecho a jugar, deben presentarse al anotador o al cronometrador y recibir su autorización.
- 3.6. Si un jugador no autorizado entra en el lugar del juego, los árbitros ordenarán un tiro libre indirecto desde la zona de cambios.

No se autoriza a ningún jugador a entrar o salir del terreno de juego por otro lugar distinto al de su propia zona de cambios. El cronometro no debe usar su silbato

cuando se efectúe un cambio antirreglamentario por parte del equipo que no tiene el balón si el equipo que lo posee se halla ante una clara ocasión de marcar gol. Si esta última se perdiese, el cronometrador debe interrumpir inmediatamente el juego, y el jugador culpable será sancionado con dos minutos de expulsión.

- 3.7. Los jugadores, o bien las piraguas de cada equipo, deberán llevar el mismo color y los protectores y cascos iguales. Se identificarán por un número, que vaya del uno al nueve, dentro de un círculo blanco de 225 mm, colocado en la parte delantera de la piragua; el mismo número será colocado en la parte trasera o en la espalda del jugador. Deberán llevar camisetas provistas de protección en la parte inferior de la región lumbar o, en su caso, chaleco salvavidas.
- **3.8.** Los accesorios (piraguas, palas, etcétera) serán examinados y controlados antes y después del partido.
- **3.9.** La pala será de dos hojas, que se impulsarán contra el agua.
- 3.10. Los capitanes del equipo llevarán una cinta de color, que contraste con la camiseta, de una anchura de 4 cm., en lugar visible.



Para gozar de la vida

TURISMO EN CANADA

Canadian Wilderness Trips es un grupo especializado en viajes de piragüismo de buena calidad para gente con edades comprendidas entre 18 y 50 años.

Su equipo de trabajo cuidará de todo a tu llegada a Toronto: transporte, comida y camping, equipo de piragüismo y los servicios de un guía experto. Los participantes sólo necesitan traer un saco de dormir y ropa personal.

Si este programa está de acuerdo con tus planes para este verano, ponte en contacto con ellos. También puedes hacer las gestiones a través de una agencia de viajes. La dirección en Canadá es:

44, St. George Street. Toronto, Ontario M5S 2E4. Canadá.

El Norte en piragua

EXPEDICION CANTABRICO 86

A finales de agosto, sobre algo más de 500 kilómetros, la expedición **Cantábrico 86** llevará a cabo su singular aventura en K-1 de la mano de cuatro curtidos piragüistas expertos en este tipo de viajes, con antecedentes en la materia, y una organización que se ve respaldada fundamentalmente por ellos mismos y sus vivencias en la materia.

Pedro Rodríguez y Cándido Martín tienen en su haber expediciones culminadas en condiciones meteorológicas más que adversas. Son expertos fondistas; duros y bien entrenados para la supervivencia, José Ramón Alvarez y Manuel Grana tienen su origen en la competición, con una buena colección de títulos nacionales, están fraguados sobre la canoa y los grandes descensos parecen ser su mayor ilusión. Entre los cuatro sacarán adelante este proyecto que se iniciará el mes de agosto en Estaca de Bares para acabar, 25 días después, en Irún, aunque las condiciones del Cantábrico serán quienes de verdad marquen la longitud de las etapas, previstas entre 20 y 30 kilómetros diarios, lo que les supondrá ocho horas de batallar sobre las olas del mar cada día.

El presupuesto de esta expedición se eleva a 560.000 pesetas, que se intentan sufragar con la colaboración de casas comerciales y la posterior utilización del material fotográfico y documental que se consiga. Entre los proyectos más ambiciosos figura la elaboración de una Guía Turística Marítimo-Deportiva del Cantábrico

Otro placer

EN PIRAGUA POR LOS ALPES

Más viajes, más posibilidades de hacer turismo en piragua por todo el mundo. La organización Plein Air Nature ofrece sus servicios para quien quiera recorrer la zona de los Alpes, siguiendo sus ríos, valles y montes.

A partir del 30 de junio pueden contratarse estancias, de una semana de duración, en el campamento de piragüismo existente en Entrevaux.

Aquí todo está previsto: servicios, niveles, precios y recorridos. Para ampliar información, los interesados deben dirigirse a:

Plein Nature. Boite postale 129. 0400 Digne Les Bains. France. de competición:



Náutico Ensidesa y Gorilas de Candás, en el podium

BUEN CAMPEONATO DE INVIERNO

Al unificar las tres categorías supervivientes, el Campeonato ha cobrado un gigantismo que le llevó a cerca del millar de inscripciones, con buena participación y los 82 clubs habituales en este tipo de competición. De todos ellos, sólo 59 sumaron puntos y 21 penalizaron. Hay casos de hasta 200 negativos, pero la mayoría miden ya muy bien sus posibilidades.

En senior, los kayakistas se vieron sorprendidos por un Pariente Polledo en plena forma, que supo imponerse a todos los palistas concentrados como equipo nacional y a los que como club tenían acreditación de fondistas. Durante buena parte de la carrera iría en cabeza, en la que se fueron simultaneando Fernando Fuentes, Carlos Prendes, Juan Manuel Sánchez, Reyes, Iván González y Román Mangas, tirando de todo un desfile de palistas; junto a ellos, hombres de la valía de Varela, Villanueva y Polledo trabajaron por reducir el paquete de vanguardia en



el que sólo quedarían para la lucha final las tres medallas. Pariente Polledo, que invirtió 45-10-15; Fernando Fuentes, segundo, a 60 centésimas, y Carlos Prendes, que entró un segundo después; en total, sin penalizar, se clasificaron 127 palistas.

En canoa, las caídas de Fernando Rubín a pocos kilómetros de la salida y el vuelco de Míguez en la última ciaboga dan una idea de cómo se movía el escenario de esta prueba. Con ellos, Paco Barea, Narciso Suárez y Marcelino Cacabelos, que mantuvieron el tipo en cabeza hasta que dejaron en solitario a Pedro Areal, que se vio comandando la clasificación hasta que el sevillano Ba-

Campeonato de bandera, con público y participación muy numerosa. Todas las salidas resultaron espectaculares. Las llegadas brillantes rubricaron un gran campeonato.

rea, con muchas ganas de vencer, superando su caída, olas y rivales, avanzó hasta la cabeza, pasó a los sorprendidos rivales y se impuso en la meta con un tiempo de 51-14-55. Pedro Areal fue segundo, con 51-18-31, y tercero, Narciso Suárez, con 52-18-24.

La categoría juvenil fue, en kayak, para Pedro González Santos, categoría muy disputada, con un buen grupo de palistas luchadores y bien entrenados, que actualmente militan en su mayoría como integrantes del equipo nacional. Y aquí se notó bastante: Antonio Mallo fue segundo, en 23-40-31, y Pedro Leal, tercero, en 23-40-75, y luego entraba Carlos Muñiz, en 23-41-24; después se colocaron tres palistas de los Amigos del Remo: Cabezas, Toribio y Vicente Hernández. La victoria final se estaba fraguando. En total, sólo 77 palistas sin penalizar, como consecuencia de la dura carrera que forzaron los de la cabeza.

Mayor participación, buen nivel y emoción en la meta

La canoa fue para Francisco Suárez, que se impuso muy bien a todo el colectivo; registró en meta un tiempo de 28-10-74, delante de Eduardo Varela, 28-24-45, y de Francisco Lázaro, tercero en el pódium de honor. La categoría cadete tuvo en la saga de los Martínez Villaverde un bonito triunfo de dos hermanos que palean por el Náutico Ensidesa; son Roberto Javier y Jesús Raúl, vencedor el primero y a su lado el subcampeón. Todo quedaba en casa, todo se disputó en familia, los dos salieron al pódium. Con ellos, el tercer clasificado Javier del Pino, del Círculo de Labradores. En total, 107 palistas entraron en meta sin penalizar; fue una buena prueba, nutrida, disputada y con justos vencedores, que dejaron un buen sabor de boca a la afición. La canoa se la adjudicó Cayo Jesús Pérez, que invirtió en el recorrido un tiempo de 27-34-38; tras él entró



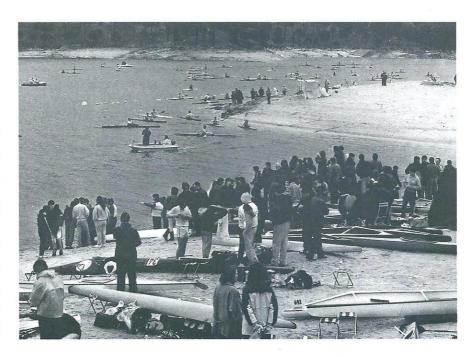




Francisco Mallo, y tercero fue José Ramos. En esta modalidad, sólo 18 palistas se salvaron del hundimiento, evidenciando una gran diferencia entre la cabeza y el grueso del pelotón.

En damas senior, el Náutico Ensidesa repitió el doblete de los cadetes; colocó en el pódium a Ana Roche, que ganó la prueba en un tiempo de 26-23-75; seguida de su compañera de equipo Concepción Jarque, que invirtió 26-24-68; detrás de ellas estaba otra gran piragüista, Cruz Cesteros, en un tiempo de 26-59-36, las tres acreditadas, las tres consagradas al pódium del que son asiduas.

En la misma distancia, en la categoría juvenil, Susana Torrejón fue la reina; mejoró el tiempo de las seniors, hizo 26-38-48, y dominó la prueba de principio a fin, evidenciando su buena puesta a punto, su afán de victoria y sus cualidades para la competición. Detrás se clasificaba Carmen Picazo,



HONORES A UN CAMPEON

Hace aproximadamente unos doce o trece años, comentaba con Eduardo Herrero, que en Trasona había un juvenil que prometía para llegar a ser un buen piragüista. Eran años en que el piragüismo tenía grandes valores, y en donde tanto Eduardo como yo éramos los encargados de las selecciones senior y junior, bajo la presidencia gloriosa de Hernando Calleja.

Dicho juvenil tuvo la mala suerte de que en su primer año de senior se encontró con unos recientes campeones del mundo, y aunque fue concentrado en el año 1976 (año de la Olimpiada de Montreal) junto con sus cuatro compañeros participantes en el Campeonato de Europa Junior, celebrado en el lago de Albano el año anterior, tuvieron que irse a casa desde Holanda porque otros nos íbamos a la Olimpiada. De aquel excelente grupo de juveniles sólo se salvó Guillermo del Riego, pero los demás, al ver que no eran útiles al piragüismo español en aquellos gloriosos momentos, optaron por dejar el piragüismo.

Hubo dos que al paso de los años no pudieron resistir su gran afición y querían probar otra vez las mieles del triunfo; estos eran Cundo y Polledo, y a este último quiero referirme en estas líneas.

Yo le he visto reingresar en el pira-

güismo y me he quedado atónito de qué forma lo hacía: con una afición aún más desmesurada que antes, y era que estaba convencido de lo que quería y qué tenía que hacer para que se fijasen en él y poder representar a España en la Selección. El hacía cross con unas pesas de halterofilia, hacien-

Pariente Polledo, el retorno de un triunfador

do muchos kilómetros con ellas en las manos para coger una resistencia que le llevase a no cansarse en la piragua. Como por esas fechas sobresalía otro joven en su Club, tuvo la oportunidad de formar pareja con él y lograr varios títulos de España en K-2 v K-4, opinando todos que el mérito menor era para él, que es lo que siempre ocurre en estos casos.

La vida, que siempre premia al que se esfuerza, quiso que debido a los permisos especiales en el trabajo, cambiase de Club y pudiese entrenar aún mucho más (¡qué gran afición, Polledo!) y ahí le veíamos este invierno con un tiempo infernal dándole un día sí y otro también a la pala, soñando en alcanzar lo que otros consiguen con muchas más facilidades. Para él no había dificultades..., todas las fue superando, una tras otra, y si en los controles, tanto físicos como de agua, supo estar entre los mejores, donde sí deió su rúbrica fue en el Campeonato de España de Fondo, proclamándose campeón de España, a lo campeón: llevando él la batuta de la regata de principio a fin, y no dejando que nadie marcase para que sus sueños de todo el invierno no pudiesen venirse abajo.

¡Así se gana campeón! Tú has sido el primer piragüista español que consigue ganar un Campeonato de Fondo siendo palista de club: honor al campeón. Tú has dejado escrita una bella gesta que sólo apreciamos los que estamos metidos en esto con todas las consecuencias, y sabes que siempre te apoyé y te dí alientos de toda índole, porque con ello nos das un ejemplo a seguir a todos los que practicamos el deporte de una u otra forma. Gracias, Polledo, porque con ello me has dado estímulos para seguir luchando por algo, que por desgracia, poco a poco se va perdiendo; hoy y tercera en honores era María José Mendizábal.

Con Rosario Luis Pérez, que se imponía en cadetes, los Amigos del Remo remataban su victoria por clubs; era una gran victoria, y la campeona se sentía más que satisfecha, invirtió en su prueba 28-32-47, y fue seguida de Ana Penas y de Montserrat Majado.

Al final, los zamoranos al pódium de los triunfadores para recibir el fruto de su trabajo; tienen un nutrido equipo, buenos trabajadores, sabia dirección al frente, técnicos y un presidente, **Teo Leal**, templado, apasionado y peleón, que siempre acompaña al equipo de sus amores.

Con los vencedores subió al pódium José Seguín, entrenador del Náutico Ensidesa, otro grande de España que trabajó bien este título, que se le fue de las manos por poco y a última hora. El tercero fue el club de Amando Prendes, que, con Los Gorilas de Candás, luchó bien por mantener su

prestigio y la plaza en el pódium, que pocas veces, muy pocas, le priva de este placer.

En esencia, tres grandes campeones por un bonito título, brillantemente disputado en el agua y bien asistido por un colegio arbitral que cada vez necesita más el apoyo técnico de los ordenadores, visto el número de participantes, resultados, puntuaciones y categorías que se combinan; aquí fue **Ericsson** el que soportó el peso de toda la trama con un aparato de vanguardia cedido gratuitamente a la Federación.

Nuestro agradecimiento a ellos y a esos sufridos, curtidos y ya veteranos salvadores del piragüismo invernal, los hombres y mujeres de la Cruz Roja, que, bajo la dirección de Luis Morales, permanecen atentos y serviciales a las evoluciones de nuestros competidores, siempre

J. R. IN-

Campeón de invierno superó a todo el equipo nacional



Pariente Polledo, sus últimos triunfos le llevaron al equipo nacional.

todo se mide en dinero, y no se comprende el esfuerzo sano y limpio por una afición que no sabemos porque la tenemos.

Perdona Polledo, y todos los que pensáis de la misma forma, por lo que escribo a continuación. Es todo lo contrario de lo que es defender el deporte y quizás no debería de entrar en este artículo que te dedico, y que te mereces, y alguien tenía que dedicártelo. Parece que en estos tiempos, alguien se cree con la única razón (y aunque sea levantando calumnias), tratan de que los que no pensamos como ellos, afortunadamente, de que no importunemos y digamos a todo «si wana», pero esto nunca ocurrirá, y no pienso ponerme en el mismo plano de decir y escribir lo de ellos porque eso siempre sería malo para el piragüismo, y es algo que quiero muchísimo, así que diré lo que Don Quijote a Sancho Panza: «mientras los perros ladran, es señal de que seguimos cabalgando», porque hasta ahora no había ni eso: todos marchaban en la misma dirección, y es bueno que ¡por fin! se diga en esta revista que el Comité de Entrenadores es el más importante de nuestra Federación, y, por tanto, seguiré defendiendo siempre a los entrenadores y escribiendo cosas que, al menos, sean entretenidas y no sacando trapos sucios, que mejor se podrían arreglar con el diálogo y amistosamente por el bien del piragüismo.

AMANDO PRENDES VIÑA

JUNIO

El 14 en Fuentidueña con un buen escenario y una organización que acredita el perfecto funcionamiento de la prueba. Las ediciones anteriores resultaron impecables, el río es bueno y se presta.

Al día siguiente en Aranjuez para disfrutar del clásico Rapel del Tajo, una prueba abierta a todos, muy cuidada por la organización y con participación importante.

Del 20 al 22 en la Regata Internacional de París, con asistencia del Equipo Nacional que acudirá con una buena representación juvenil. Se ha invitado a un buen número de países, por lo que la regata se espera resultona. Román Mangas tiene serio interés en medir a sus muchachos y esta parece una buena oportunidad.

El día 22 Descenso del Guadiana. Es buena prueba, está abierta a todos y no se espera superar los 45° a la sombra. No perdérsela.

Del 27 al 29 en Duisburg, donde se celebra la prueba más fuerte del calendario internacional antes de los Campeonatos del Mundo. Suelen concurrir unos treinta países, lo que garantiza la presencia de los mejores.

Serán los últimos compases del maestro Herrero antes de perfilar su conjuntado equipo. De aquí saldrán los definitivos integrantes del equipo que viaje a Canadá.

La organización de esta regata es modélica y la pista muy buena, un gran espectáculo.

El 29 en Chantada, pantano gallego que acogerá la cuarta regata de pista del circuito Fundador, buen momento para el encuentro, regata de participación con gran calidad y el atractivo de la velocidad en pista y la puntuación para el trofeo final.

Por televisión, dentro del programa Dinamo, durante una hora dedicada al grupo musical Tarzen y a nuestro deporte, en perfecta armonía. Con imágenes del Noguera Pallaresa, palistas de Santiagotarrak y Mon Urtizberea como estrella del programa.

CRITERIOS DE DETERMINACION **DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO**

LA EDAD DEL SUJETO

Antes de los 16 años, se prima sobretodo el sistema aerobico (potencia y capacidad) pues hay la posibilidad de una mejora notable. Después de los 16 años, pueden ser solicitados todos los sitemas pero con cierta prudencia -(control médico).

Después de los 18 años, el atléta ha alcanzado su madurez, se pueden solicitar todos los sistemas (programa de entrenamiento).

SU DISPONIBILIDAD

Se encuentra ligada a su situación social y a sus motivaciones. Se constata la dificultad de hacer una semana de 40 horas y de llevar paralelamente un entrenamiento de gran nivel. El futuro es para los "semiprofesionales". Sin em bargo es preciso asegurar su porvenir social y tener una actividad intelectual además del - tiempo de entrenamiento.

LA POSICION DE LAS CARRERAS O DE LA CARRERA DURANTE LA TEMPORADA

La noción de "período de forma muy puntual parece ser bastante discutible. Es necesario seguir una progresión para llegar a uno o varios períodos de forma y así al "nivel tope" (ver programa).

Es necesario tener en cuenta los problemas de saturación y de fátiga del atléta.

Así la frecuencia y la duración de los perío-dos de prueba son un factor esencial del éxito. Uno al mes en período invernal parece lo mejor. La duración de los períodos técnicos son extre madamente duros y no deben exceder de 5 ó 6 días.

LAS POSIBILIDADES MATERIALES

Tener a su disposición un abanico de actividades. Estanque de aqua tranquila o mejor de - aguas vivas o con corriente plana, con 12 puer tas como mínimo 30 si es posible, facilmente regulables y dispuestas.

(Sala de musculación, gimnasio) (deporte colec tivo) (ski de fondo, bicicleta, footing, pisci

Habrá que tener en cuenta las condiciones climatologicas de la región.

El entrenador: Su disponibilidad. Un grupo: Coherencia del horario.

LOS FACTORES PSICOLOGICOS

El nivel del sujeto en anaerobia aláctica, 10" El nivel del sujeto en anaerobia láctica, 2" Es posible hacer tests que sirvan de referen-cia durante la temporada. Hace falta por su-puesto respetar exactamente las mismas condi--

(Ejemplo: prueba sobre 20 m. y después sobre -400 m. en barco slalom).

El tipo de esfuerzo solicitado por la carrera: 3,30 de media (sistema anaeróbico láctico y aeróbico). Este sistema será privilegiado porque permitirá aguantar un entrenamiento cualitativamente o cuantitativamente.

Hay que referirse a los conocimientos fisiológicos del momento, pero sobre todo actuar con prudencia (fuente de los conocimientos) y ha-cer con la experiencia adquirida por los atlétas mismos sobre tal o cual procedimiento y con la de un entrenador.

El entrenamiento parece conducir al aumento de la capacidad para contraer una deuda de 0,2 y a trabajar con una acidez importante a nivel muscular (ácido láctico).

El fenomeno de sobrecompensación.

La utilidad de este fenomeno de sobrecompensación tiene como meta una mejora del potencial del sujeto; durante el trabajo una mejora de las sustancias es sintetizada de nuevo pero su posesión sólo puede estabilizarse si I es mode rado y gastarse si I es elevado.

Cuando el ejercicio se para, el proceso de sin tesis continua y los stocks consumidos se reconstituyen en un nivel más alto que el nivel inicial. Es un fenomeno de sobrecompensación. Los factores de sobrecompensación: intensidad, duración, frecuencia.

Esto sólo concierne al sistema glicogenico y sólo puede ser utilizado en la fase terminal. Durante el entrenamiento, el jóven debe vivir un trabajo de tipo aerobico porque todo lo que hace naturalmente es más bien de tipo anaerobi CO.

Introducir progresivamente el trabajo láctico a lo largo de la carrera para llegar a la madu rez física (15-16 años según la edad fisiológi

Hay que introducir en las sesiones de tipo - aerobio, un pequeño trabajo anaerobio aláctico en los más jóvenes para desarrollar y mantener su cualidad de velocidad.

(Ejemplo 10 x 6" al final de un entrenamiento aerobico).

CARACTERISTICAS DE UN ENTRENAMIENTO

Una sesión de entrenamiento se mide con 5 pará metros.

Esfuerzo

Es la unidad de trabajo. Está definido por su intensidad, su duración su naturaleza.

Ejemplo: 100% 3 segundos 70% 45 minutos

La intensidad máxima es la del esfuerzo de referencia.

Repetición

Tanda de esfuerzos de la misma naturaleza. Son definidas por un número. Ejemplo: 4 x (10 x 15")

Series

Hecho de volver a empezar una repetición. Por extensión será el número de repeticiones pre-- vistas en la duración total de la sesión. Son definidas por un número. Ejemplo: 4 x (10 x 15")

Naturaleza

La naturaleza del entrenamiento está determina da por las caracteristicas fundamentales de las que se hace uso para conseguir el dominio energético elegido.

Se emplea también el término "forma del entrenamiento".

Puede ser: entrenamiento de fondo entrenamiento de repetición entrenamiento de intervalo entrenamiento de tiempo

Recuperación

Es el período que hay entre dos acciones. Su meta: volver a dejar el organismo en unas condiciones que le permitan iniciar con aprovecha miento una nueva serie de esfuerzos.

Nosotros preconizamos generalmente una recuperación activa para permitir una mejor eliminación de los residuos. Sin embargo, en algunos casos de trabajo de anaerobia alactica, el des canso podrá ser pasivo.

Se define:

- O por un tiempo. Es el tiempo que hay entre dos acciones.
- O por un control de pulsaciones cardiacas. Es el número de pulsaciones a partir del comien zo de otra acción.

EJEMPLOS DE PROGRAMACION DE SESIONES

Aerobia 4 x 7 minutos 70% PM Recuperación Capacidad 130-140 puls. Esfuerzo Naturaleza Serie Anaerobia lactica Recuperación en 4 x (3x60") tre esfuerzo 2 Potencia minutos. Entre Repetición series 140-150

CARACTERISTICAS DE UN ESFUERZO

Dos parámetros miden un esfuerzo.

Intensidad

Está siempre definida por un número que hace referencia a un máximo.

Ejemplos:

- 100% potencia máxima (P.M.) 80% potencia máxima aerobia (P.M.A.)
- Intensidad que permite llegar al agotamiento al cabo de 15 repeticiones.

Para ser eficaz, el esfuerzo debe tener una in tensidad máxima o al menos, igual a los 2/3 de la intensidad máxima para la duración y la naturaleza del ejercicio realizado. Si por ejemplo se ha elegido hacer un ejercicio de 10 mínutos, se tratará de hacer lo mejor posible du rante ese tiempo.

Duración

La duración del esfuerzo está en función del dominio energético que se quiera tener y de la forma de trabajo elegido.

Está definido por tiempo:

- segundo abreviación (") - mínuto - " (')
- minuto " (')
 hora " (H)

LEXICO

Aerobia

Fenomeno que exige la presencia de oxigeno. Es practicamente imposible mejorar de manera significativa la potencia aerobia después del fin del crecimiento.

Acido Láctico

Residuo de la descomposición del glucogeno. Una cantidad demasiado importante de este ácido en sangre puede bloquear el proceso energético.

Alactico

Caracteristica de un esfuerzo que no produce - ácido láctico.

Anaerobio

Fenomeno que se produce en ausencia de oxigeno. El desarrollo de las cualidades anaerobias depende de factores enzimáticos musculares locales que están ligados a ciertas secreciones de glándulas endocrinas que tardan en desarrollar se en el jóven.

Por este hecho es inutil y a veces nocivo utilizar este procedimiento de manera intensa en el jóven o adolescente.

A.D.P

Abreviatura de: adenosina trifosfato que se de grada en A.D.P. (adenosina difosfato) liberando energía.

Capacidad

Cantidad de energía que un sistema es capaz de producir. Por extensión tiempo durante el cual el sistema puede producir una potencia determinada.

C.P.

Abreviatura de: creatina fosfato.

Glucosa

Azúcar que se convierte en ácido láctico o piruvico, liberando energía.

Glucogeno

Asociación de moleculas de glucosa,

Láctico

Caracteristica de una acción que produce ácido láctico por la descomposición del glucogeno du rante la contracción muscular.

Periodicidad

Composición de varios tipos de entrenamiento - que presentan un encadenamiento y un ritmo pre determinado.

P.M.

Abreviatura de potencia máxima.

P.M.A.

Abreviatura de: potencia máxima aeróbica. Potencia máxima que puede producir el sistema energético aerobico (a unir a V 0 2 Max)

Potencia

Energía producida por unidad de tiempo.

Por extensión: cantidad de energía que puede ser producida repentinamente.

Sobrecompensación

Técnica que permite aumentar momentaneamente - la concentración de una sustancia empobrecien- do previamente el organismo. El gasto de las - reservas (deudas) provoca una compensación superior al gasto. Este fenomeno sólo ha sido de mostrado para el glucogeno.



Velocidad

Hecho de recorrer un espacio en un tiempo dado = distancia recorrida

tiempo

En general el termino velocidad está asociado a rápido, de ahí la definición distancia máxima recorrida por unidad de tiempo.

V 0 2

Consumo máximo de oxigeno durante un esfuerzo. Corresponde a la potencia máxima aeróbica.

PRESENTACION

Esta parte se compone de datos de entrenamiento según la categoría de la edad.

Por ser un proceso evolutivo, es imposible ser firme, preciso y definitivo. Por eso queremos señalar que cada documento debería empezar con la mención: "Las características de la preparación física y técnica de un atleta de este nivel nos parece ser del siguiente modo".

La presentación es cronológica, de alevin a se nior élite.

Voluntariamente hemos dejado la categoría benjamin que se parece mucho a la de alevin o a la de infantil.

La cronologia se respeta igualmente en cada do cumento ya que los planes de preparación se -- presentan del primer mes al decimo mes.

Para calcar nuestra preparación, basta colocar el decimo mes sobre el objetivo que se quiere alcanzar

Así, para un cadete que prepara los campeona-tos nacionales que tendrán lugar en julio, el
primer mes será octubre y el décimo julio.

ALEVINES 9 Y 10 AÑOS

Naturaleza fisiologica del trabajo

En su totalidad, la actividad desarrollará las cualidades aeróbicas (capacidad). Ver capítulo "Ejemplos de sesiones de entrenamiento".



Motivación deportista

Cualquiera que sea la actividad, se elegirán -- siempre juegos en los siguientes campos:

- Piscina (desarrollo de la soltura en el agua)
- Gimnasia (conocimientos fundamentales).
- Deportes de equipo.
- Iniciación a las aguas bravas.

En cuanto a la parte específica "embarcación" sugerimos los ejercicios aquí señalados, pero esta lista no es exhaustiva.

Ejercicios propuestos

Giro sobre el sitio, lo más rápido posible con el mínimo de paladas.

Giro más amplio utilizando la hoja exterior so lamente. Alternar marcha adelante a la derecha, marcha atrás a la izquierda y a la inversa - (propulsión circular y retropulsión circular).

- Lanzar la embarcación, dejarla dar vueltas sola, e inclinarse hacia el interior del viraje.
- Mismo ejercicio pero eligiendo el lado del viraje por una propulsión circular opuesta.
- Lanzar la embarcación, hacer un viraje a la derecha, y a la izquierda para provocar derrapages sucesivos.
- El mismo ejercicio se hace en aguas bravas de frente a la corriente. Cambiar el barco de ángulo varias veces.
- Embarcación parada inclinada a derecha y a izquierda sin tumbarse, levantando alternati vamente las rodillas.
- La embarcación tiene velocidad, realizar el viraje, levantar la pala en el aire para con trolar, la inclinación del barco según el de

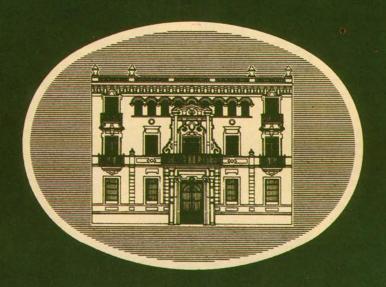
rrapage.

- Mismo ejercicio pero soltando la pala del la do interior al viraje para dejarla florar y ser llevado por la corriente.
- Mismo ejercicio y volver a coger la empuñadu ra de la pala para atraer la embarcación, parar el derrapage.
- Mismo ejercicio, parar el viraje atrayendo la proa.
- Mismo ejercicic, parar el viraje atrayendo la popa.
- Seguir paralelamente los bordes de una pisci na controlando la popa en su derrapage en los virajes.
- Viraje en una puerta, habiendo levantado muy alto la pertiga por el lado interior al viraje.
- Colocar delante un obstáculo, parar la embar cación lo más rapidamente posible y desplazarse lateralmente sin tocar el obstáculo.
- Evolución en grupo (patrulla), aproximándose lo más posible.
- Dos embarcaciones se acercan de frente, una gira a la derecha la otra a la izquierda lo más cerca posible una de la otra, sin tocarse, después continuar su camino paralelamente.
- Sucesión de marcha adelante y marcha atrás.
- Marcha adelante frente hacia la orilla o hacia un obstáculo, parar para empezar de nuevo marcha atrás siempre frente al obstáculo.
- Dirigir la proa del barco hacia una puerta y volver a salir marcha atrás.
- Lanzar el barco, provocar el viraje, dejar flotar la pala interior al viraje sobre la cara convexa y tratar de hundirla.
- Balanceos del barco utilizando la pala cada vez que cae en apoyo correcto sobre el agua; ver también los ejercicios orientados hacia el esquimotaje. Actitud pedagogica: puede ser diametralmente opuesta. Aumentar la dificultad para perfeccionar la noción de equilibrio en un sujeto que se adapta bien.

Próximo capítulo: CADETE 1 O CADETE 2 EN SU 1 AÑO DE PALEO. CADETES 2 QUE PREPARAN LOS CAMPEONATOS NACIONALES.



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