AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

CIRCUITO DE PISTA
la temporada está servida

INTERNACIONAL
ganan los juveniles

MAYO-JUNIO 1986

Nº 87

El Ayuntamiento de Madrid lo quiere

UN CANAL OLIMPICO

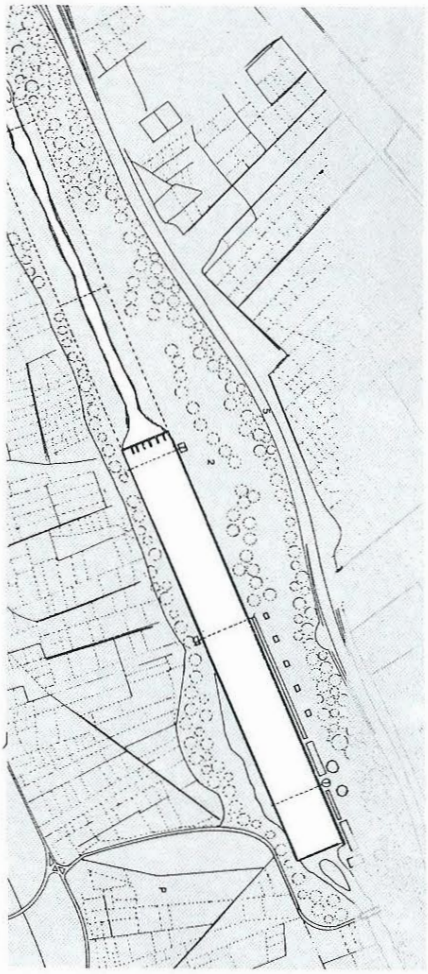
El nuestro es de los pocos países en Europa que aún no tienen un canal olímpico. No obstante, los acontecimientos del momento y la explotación de recursos propician que este gran sueño pueda alcanzar la realidad.

De vez en cuando, alguien significado, sin que nadie le pregunte espoleado por no se sabe que sabia intención, saca a relucir la inmediata ejecución del canal olímpico de Madrid. Recientemente, cuando Barcelona apoya más su candidatura olímpica para el 92, consciente de que se encuentra en el sprint final, e incluye una pista olímpica para piragüismo en el mismo Barcelona, como segunda opción, aparecen en Madrid declaraciones de su señor alcalde diciendo:

El río se convertirá de aquí a un año en uno de los escenarios más destacados de España para la alta competición de remo y piragüismo. Esta operación la concluiremos con un proyecto que queremos iniciar antes de terminar este mandato municipal. Se trata de la construcción del canal de remo y piragüismo en la parte sur del río, pasada la depuradora de la China. Con ello, Madrid contará con uno de los escenarios más importantes de España para la alta competición de remo y piragüismo.

Por las mismas fechas, el diario YA, en su aparición del 28 de mayor, dice con grandes titulares. **En el Manzanares se construirá un canal de regatas olímpicas.** Para a continuación decir: **Otro de los proyectos que se va a llevar a cabo en el último tramo urbano del río es la construcción de un canal de regatas olímpico, de 2,3 kilómetros de longitud y 120 metros de ancho. El canal será artificial y está previsto que discurra paralelamente al curso del Manzanares, desde el nudo Sur de la M-30 hasta el límite con el municipio de Getafe.**

¿Será realidad, ilusión, sueño o una oportunidad? De tener que habilitar cualquier rincón perdido, pantano alejado o movido lago, ¿pasará nuestro desvestido piragüismo a contar con nada menos que dos pistas olímpicas como cualquier país de Europa? Bien situadas, junto a grandes ciudades que las den vida, aliento, brillantez y espectacularidad. ¿Podrá hacerse realidad este gran salto de nuestro deporte? □



Los sueños, sueños son, de momento.

editorial

ASI VAN

El Comité de Promoción e Información de la Federación Internacional de Canoa realizó una encuesta entre todos sus afiliados para conocer sus preferencias, practicantes y momento de desarrollo. Los datos se refieren a 1985, y descubren algunos datos realmente curiosos.

De momento, de 49 federaciones consultadas, sólo 26 han respondido a la encuesta; de éstas, 19 tienen una publicación específica sobre su deporte, y la Unión Soviética alcanza la friolera de 94.209 licencias, de las que sólo un 1 % se dedica a las aguas bravas, el resto están dedicadas a la pista, y reconocen tener turismo náutico y Escuela. En realidad, turismo náutico declaran 22 de los países que han contestado, y algunos, como los Estados Unidos, confiesan que hasta el 90 % de sus afiliados se dedican a esta práctica. En general es una modalidad difundida y que cuenta con un buen número de simpatizantes. En Noruega, Holanda y Alemania Federal se contabiliza un 80 % de turistas, y Bélgica, Suiza y Dinamarca superan el 70 %.

El 50 % de los franceses hacen aguas bravas, según la misma encuesta, y de los 19 países que dicen practicarlas, 15 no superan el 10 % del total de licencias, lo que resulta un pobre balance a simple vista.

Al marathón se dedican 19 países; algunos, como Israel y Finlandia, con el 50 % de sus efectivos; 12 países juegan a kayak-polo y tres tienen canoa a vela. □

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGUISMO
MAYO-JUNIO 1986. NUMERO 87
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.

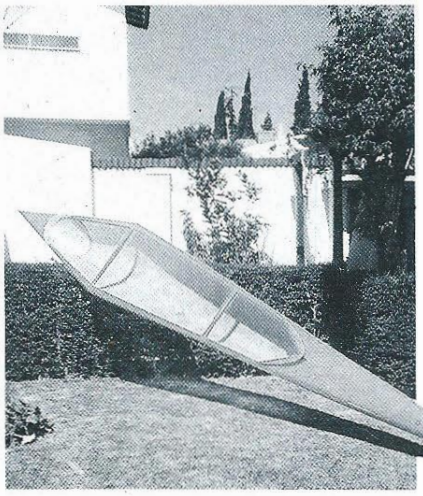
Adelfas, 4. 28007 MADRID.
DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969.

Asociación Argentina de Canoa

En 1984, Argentina celebraba en el Dique Frontal, Termas de Río Hondo, una prueba sobre 12 km. en embarcaciones de turismo.

Hace varios meses nos llegaba de Argentina el eco de su esfuerzo por vencer inconvenientes y salir adelante en su afición por la piragua, a pesar de que para acudir a algunas regatas tienen que hacer más de 3.000 kilómetros.

ILUSION Y TRABAJO POR PALEAR



Hoy, la C-2 de competición se fabrica en el país.

Este Consejo quiere agradecer la atención que han tenido hacia nuestra Asociación con el envío de material y la inestimable información que nos hará llegar a la Federación Internacional. Pedimos disculpas por no contestar antes, pero es que estamos en pleno período de Asamblea y renovación de autoridades.

Creemos conveniente detallarle primeramente nuestro pedacito de historia. La Asociación fundada hace diez años, con la necesidad de agrupar a todos los entusiastas de la canoa canadiense (decimos necesidad pues en el país no había quién nos recogiera en su seno). Entonces se determinó formar una Asociación con la integración de cuatro clubes, que a la fecha reunió treinta y tres afiliadas. Fue en ese entonces y lo es ahora, en la actualidad, tema principal, la difusión y promoción de esta especialidad en todo el territorio de la República.

A pesar de las grandes distancias que separan a las distintas provincias, un ejemplo: nuestra afiliada de Misiones la separa 1.293 km de esta capital, y Río Negro, 1.731 km, por consecuencia 3.024 km entre ellas. Como verá usted, no es fácil, no obstante el entusiasmo está siempre latente, tanto de dirigentes como de los palistas de las distintas instituciones. Tienen que hacer un gran esfuerzo económico y de traslado para estar presentes en cada una de las regatas.

Queremos aclarar que nuestra Asociación no cuenta con subsidio de ninguna índole (el cual está en período de gestación). Si dicho subsidio se nos otorga, amortiguará en parte el gasto de traslado o compra de embarcaciones de las distintas afiliadas. Suponemos que cuando esto se logre triplicaremos nuestas afiliadas.

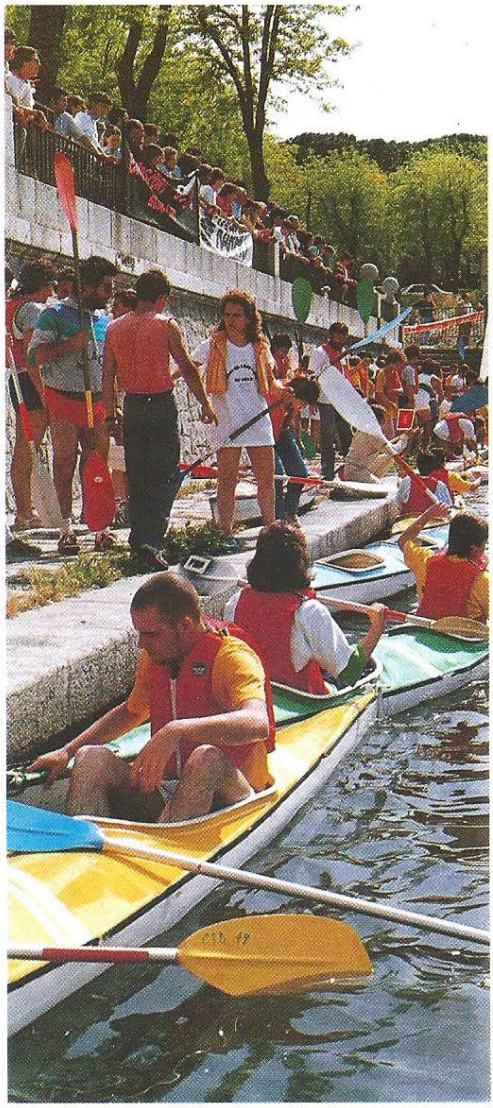
Nuestro camino, quisieramos, por favor, su asesoramiento, si es el correcto, ya que cuentan con gran experiencia, es primero: fomentar, difundir y enseñar la práctica de este deporte en todo nuestro país, y en segundo lugar, tener una selección para disputas internacionales. Esta política creemos es correcta aunque todavía nos falta mucho camino por recorrer, porque al tener en el país tan grandes distancias se nos hace difícil agrupar a más Instituciones, por lo tanto, a falta de conocimientos realizan regatas con distintos reglamentos, como ser canoa canadiense con pala de kayak.

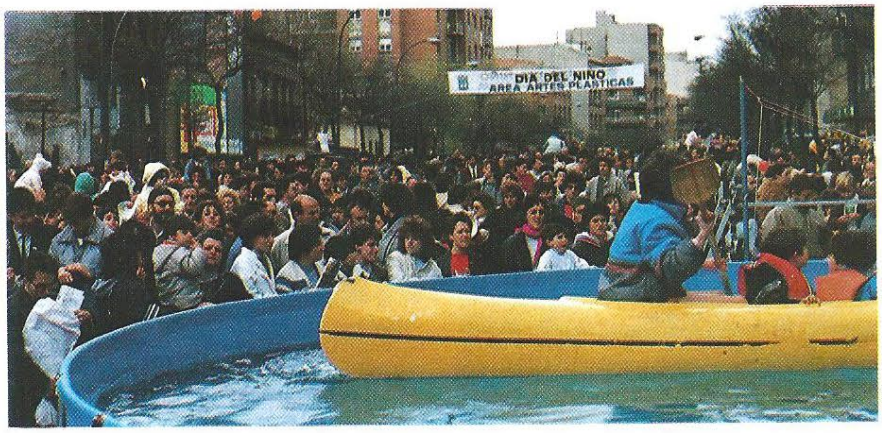
Estimado amigo; al encontrarnos con su atenta carta, tan cordial, nos atrevemos a solicitarle toda la ayuda que nos pueda brindar, aparte de agradecerle todo el material que nos ha enviado que fue de gran utilidad.

Sumado a ello la presencia de **Eduardo Herrero,** el cual ofreció en nuestro país el curso de piragüismo que fue asistido por miembros de este Consejo. Todo ello suma una gran ayuda y el tan deseado acercamiento con los grandes de esta disciplina.

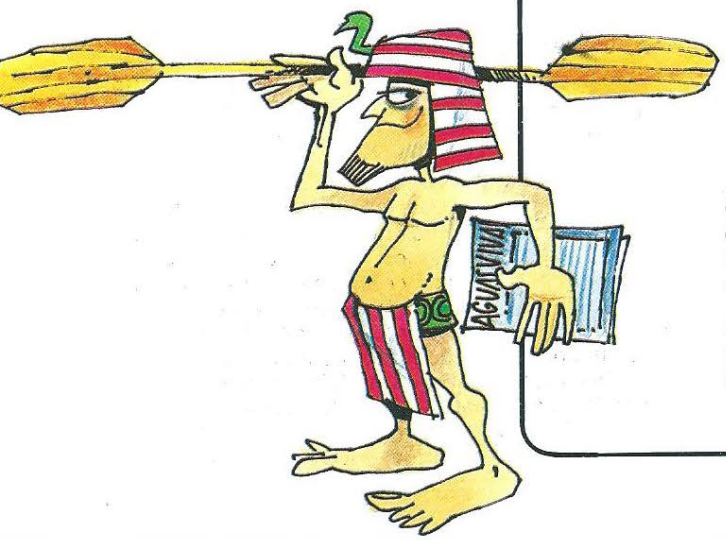
Por último, y reiterando nuestro agradecimiento, estamos a la espera de vuestras noticias. Recibid un cordial saludo del **Dr. Luis Belaustegui,** miembro de este Consejo y de todos nosotros. □ **HORACIO SOBREDO**

LA AFICIONADA





En la popular calle madrileña de Bravo Murillo, montar en piragua fue una realidad.

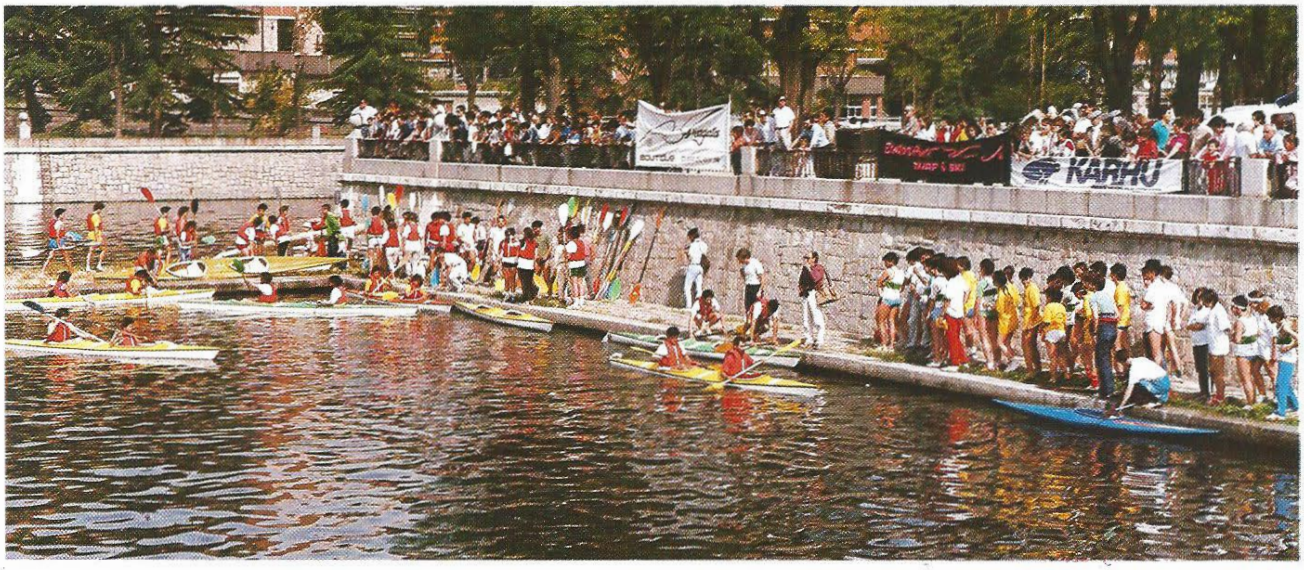


LOS QUE SE SUSCRIBEN

Gente amiga, aficionados y simpatizantes que, con su cuota, hacen posible que AGUAS VIVAS siga adelante. Ultimamente a nuestra Federación llegaron cuotas de:

Club Piragüismo Orce.
Pilar Zein Sánchez.
A todos, por cuantos estáis haciendo, gracias. □

LARGAS COLAS PARA MONTAR EN PIRAGUA



En pleno centro de Madrid, como el año pasado, el Ayuntamiento de Madrid organizaba el **Día del Niño,** con atracciones de todo tipo, espectáculos y juegos. No podía faltar la piragua, esta vez con agua para poder navegar y comprobar que la demanda entre los chavales es importante y creciente.

Primero hubo kayak-polo. **Carlitos Rojo** y sus incondicionales se ocuparon del espectáculo, en el qie incluyeron, para regocijo de los espectadores, goles, emoción y esquimotaje. Luego, una invitación para dar una vuelta en piragua por la calle de Bravo Murillo, normalmente atiborrada de coches, humos y bocinas, pero cedida en esta ocasión para navegar. La expectación fue mucha y las colas inacabables. El alcalde de Madrid estuvo allí, a pie de agua, y pudo comprobar la necesidad que esta afición tiene en Madrid.

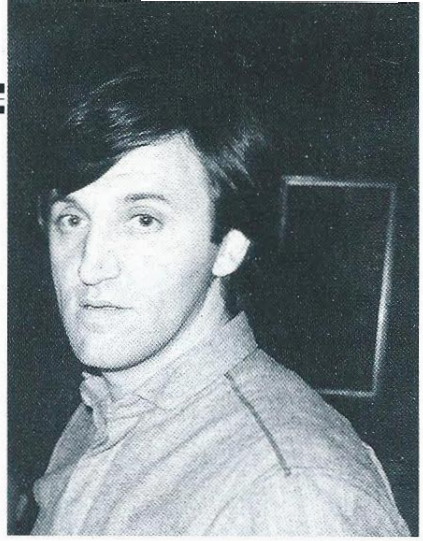
El descenso popular del Manzanares atrajo a simpatizantes y aficionados que se iniciaron en piragua.

Días después se convocaba el descenso turístico y popular del Manzanares. Más gente, más agua y, por tanto, más distracción. Los medios de información se ocuparon de que todos los madrileños se enteraran de lo que se preparaba en el **aprendiz de río** con motivo de las fiestas de San Isidro, y el club Madrileño de piragüismo de que fuera posible su navegación por los aficionados. Al final, ambiente y satisfacción entre todos, incluido **Ramón Hervello,** vicepresidente de la Federación Asturiana, que no dudó en acudir a Madrid con un buen atillo de palas para ayudar a que esta fiesta fuera realidad. □ **J. R. INCLAN**

Manolo Fonseca, secretario general del Comité Olímpico

PIRAGÜISTAS DE TALLA

Herminio Menéndez, elegido miembro



Herminio Menéndez, el deportista español con más medallas olímpicas.

Cuando el presidente, S. A. R. Don Alfonso de Borbón, propuso, como es preceptivo, a la Asamblea General del Comité Olímpico Español a Manolo Fonseca como secretario general, ésta aceptó por unanimidad a quien durante siete años rigió los destinos del piragüismo nacional.

En la última Asamblea General del COE

El 20 de junio, el Comité Olímpico Español celebraba Asamblea Ordinaria para incluir, entre otros, a **Herminio Menéndez** y a **Manuel Fonseca** en su composición.

Herminio Menéndez tiene una dilatada trayectoria olímpica. A nadie se le escapa que figura en la historia del deporte española como el único con tres medallas olímpicas, después de haber representado a nuestro equipo en cuatro juegos. Todo un récord, que le ha valido el voto afirmativo de la mayoría.

Manuel Fonseca dirigió el piragüismo nacional durante siete años; defensor del movimiento olímpico, ya perteneció a su Comité Ejecutivo hace algunos años, y su prestigio en el mundo del deporte ha superado nuestras fronteras. Ahora, propuesto a la Asamblea para llevar la Secretaría General, ha logrado el espaldarazo de todos, saliendo nombrado por unanimidad. No son momentos fáciles para el Comité Olímpico Español, que desde hace tiempo se debate en luchas intestinas e intereses particulares, que posiblemente aumentarán ahora que se trabaja por una candidatura que, de sonreír a Barcelona, ofrecerá al COE la posibilidad de contar con apoyos extraordinarios.

Pero su habilidad es grande y su capacidad de trabajo también. Con este reconocimiento general, todo el piragüismo puede darse la enhorabuena, no en vano son gente de la piragua. □ **J. R. INCLAN**

Manolo Fonseca, una trayectoria deportiva que empieza en la piragua.

Concurso de pintura sobre piragüismo

Convocado por la Federación Asturiana de Piragüismo, se falló en Arriondas el Concurso de Pintura que sobre nuestro deporte se ha venido organizando, con participación de 192 trabajos de 12 centros escolares.

Resultó vencedor el **Patronato San José, de Gijón,** seguido del colegio **La Corolla,** también de Gijón, y del **Colegio La Regla,** de Cangas de Narcea.

El certamen pertenece a los actos que, con motivo del 50 Descenso del Sella, se tienen programados a lo largo de este año.

Como sencillo homenaje a los participantes recogemos algunos originales lemas que acompañaron a los trabajos:

«Si para cruzar un río / no quieres tragar agua, / súbete a una piragua» (C. A. La Regla. Cangas de Narcea).

«Si te entrenas mucho en ella, / serás el primero en el Sella» (Orfanato de Mineros Asturianos. Oviedo).

«Si en forma quieres estar, piragüismo has de practicar» (Patronato de San José. Gijón). □

Coleccionable

REGLAMENTO DE KAYAK POLO

REGLA 4.

EQUIPO ARBITRAL

4.1. Cada partido será dirigido por dos árbitros, uno principal y otro auxiliar. Son asistidos por un anotador y un cronometrador.
La decisión del árbitro será inapelable y no podrá ser discutida, siendo esto motivo de expulsión temporal.

4.2. Los árbitros vigilarán la conducta de los jugadores desde el momento en que entran en el lugar de juego hasta el momento en que lo abandonan.

4.3. El árbitro principal examinará el estado del terreno de juego y de las porterías del partido. Verificará los balones y designará el que será utilizado.
Comprobará la presencia e identidad de los dos equipos, examinará la vestimenta y equipo y comprobará el acta del partido. Las irregularidades deberán ser eliminadas.

4.4. Antes de comenzar el partido, el árbitro principal quedará de acuerdo con los dos equipos en la forma de saque y sorteará el lugar de juego.

4.5. Los árbitros se situarán en las líneas laterales para ver bien todo el campo y poder dirigir así el juego. Tienen el deber de señalar las infracciones y sancionar adecuadamente. Realizarán las señales que corresponda.
Durante el partido, sólo los capitanes tienen derecho a formular una reclamación sobre la decisión del árbitro.

4.6. En principio, corresponde señalar con un toque de silbato al árbitro principal.
El árbitro principal decide la interrupción del tiempo de juego y su reanudación.
Señala al cronometrador el momento de la parada de los cronómetros y el de su puesta en marcha.

4.7. El árbitro principal tiene derecho a interrumpir el partido o suspenderlo. Antes de suspender el partido, los árbitros deben hacer todo lo posible por asegurar su buen desarrollo y su finalización.

4.8. La vestimenta será la misma para todos los árbitros.

4.9. El anotador controla la lista de jugadores (sólo se autoriza a los jugadores incluidos en el acta) y, con el cronometrador, vigila la entrada de jugadores, que completan su equipo o que están expulsados.
Lleva el acta del partido, indicando en ella los datos necesarios (goles, expulsiones).

4.10. El cronometrador controla la ocupación reglamentaria del banco de reservas. Con el anotador, la entrada de jugadores que completan su equipo.
La duración del partido (el árbitro principal es el que decide la parada y puesta en marcha del cronómetro) y el tiempo de expulsión de los jugadores.
El cronometrador indica el final del primer tiempo y el fin del partido con una señal claramente audible.
Comunicará el fin del tiempo de expulsión al jugador interesado o al responsable del equipo de dicho jugador.

4.11. El árbitro principal puede aplicar la ley de la ventaja a su criterio; esto permite que el equipo que haya sido objeto de infracción se beneficie si el balón sigue en juego. El árbitro reconocerá la falta indicando que se siga el juego.

REGLA 5.

LA DURACION DEL PARTIDO

5.1. Por equipos de más de 18 años de edad, la duración del partido es de dos tiempos de 30 minutos de juego efectivo, con 15 de descanso. Con el acuerdo de los dos capitanes, el equipo arbitral puede reducir el descanso.
Para equipos de jugadores menores de 18 años, el tiempo será de 20 minutos de juego efectivo.

5.2. Después del descanso, los equipos cambiarán de campo y se usará la opción de saque elegida al principio del partido.

5.3. El árbitro principal decide cuándo debe interrumpirse el juego y cuándo debe reanudarse.
Señala al cronometrador el momento de la detención del cronómetro y el de su puesta en marcha.

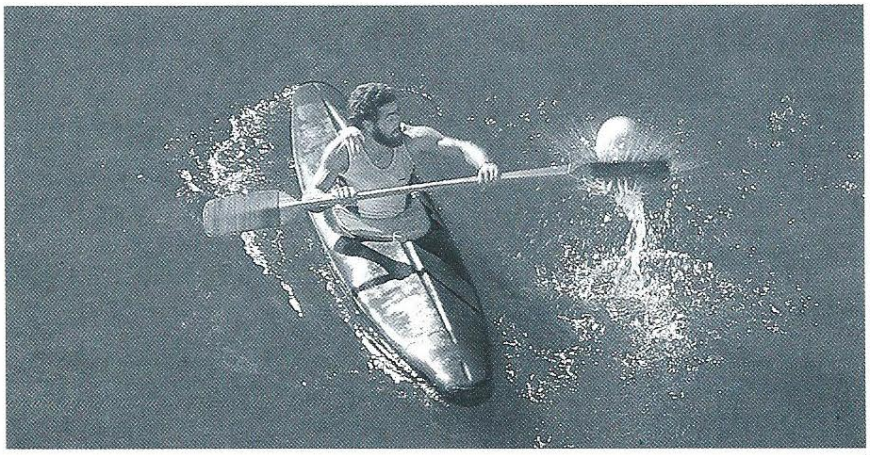
5.4. Si debe continuarse un partido empatado hasta que gane un equipo, después de un descanso de cinco minutos, se sortea de nuevo la elección de campo y se emplea el saque elegido al principio del partido.
La prórroga durará 2 × 5 minutos, para todos los equipos (cambio de campo, sin descanso).
Si el partido continúa empatado después de esta primera prórroga, tiene lugar una segunda, después de cinco minutos de descanso y un nuevo sorteo, con una duración de 2 × 5 minutos (cambio de campo sin descanso).
Si el partido sigue aún empatado se procederá en función del reglamento particular de la competición en cuestión.

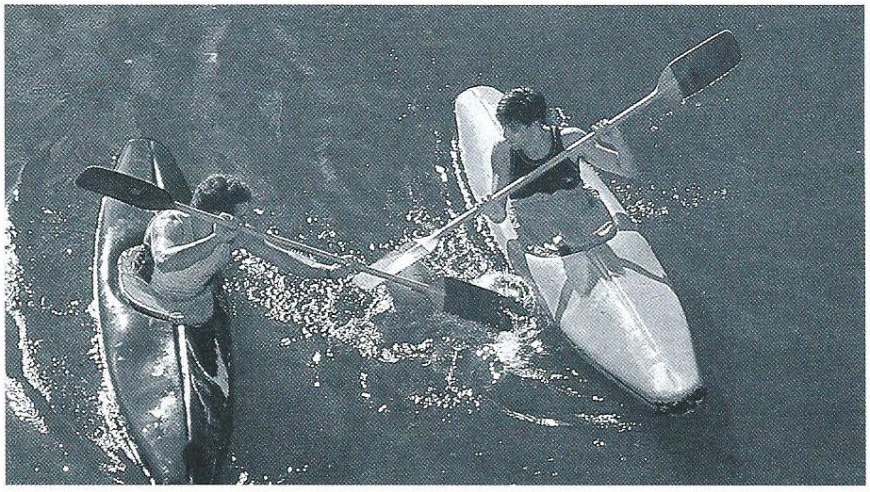
REGLA 6.

USO DE LA PALA

6.1. El jugador podrá hacer uso de la pala para impulsar la piragua, parar el balón o acercarse la pelota.

El correcto uso de la pala.



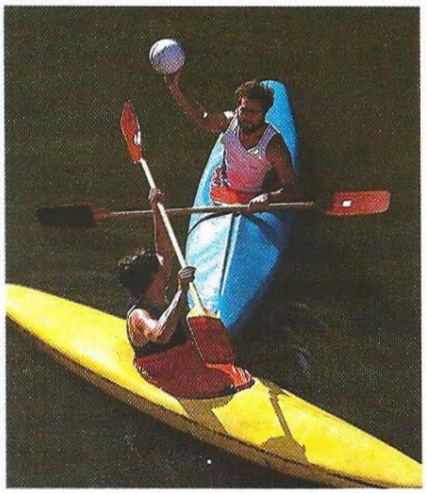


REGLA 7.

SAQUE Y CAMPO

7.1. Se sortea el saque y se efectúa desde el centro del campo por parte del equipo agraciado, estando el equipo contrario a un mínimo de dos largos de piragua (6 m. de la línea del medio campo). Ningún jugador deberá traspasar esta línea si no se ha puesto la pelota en juego. Si alguien trasgrediera esta regla se señalaría lanzamiento libre. Esta opción de saque es la que se empleará siempre por parte del equipo que encaje un gol en su portería.

7.2. Al comienzo del juego, el árbitro indicará dicho comienzo haciendo sonar el silbato.



REGLA 8.

SAQUES

8.1. La pelota deberá ser lanzada en un máximo de tres segundos después de oír el silbato, de lo contrario se incurrirá en falta.

8.2. La pelota deberá recorrer un mínimo de tres metros horizontalmente; está no podrá ser jugada hasta haber recorrido dicho trayecto, de no ser así se incurrirá en falta.

8.3. No podrá ser convertido en gol un lanzamiento de falta, de línea de fondo o de córner antes de que la pelota haya recorrido tres metros horizontalmente y haber sido interceptada por algún jugador.

8.4. El saque de gol o, en su caso, del comienzo del juego no deberá efectuarse en dirección de ataque; el infractor incurre en falta, ejecutando el saque el equipo contrario. Los demás jugadores deberán situarse detrás de la línea de medio campo o en el lado en el cual defienden.

8.5. Después de ejecutarse un saque, el balón no puede jugarse de nuevo por el ejecutor del saque hasta que otro jugador lo toque con su cuerpo o material de juego.

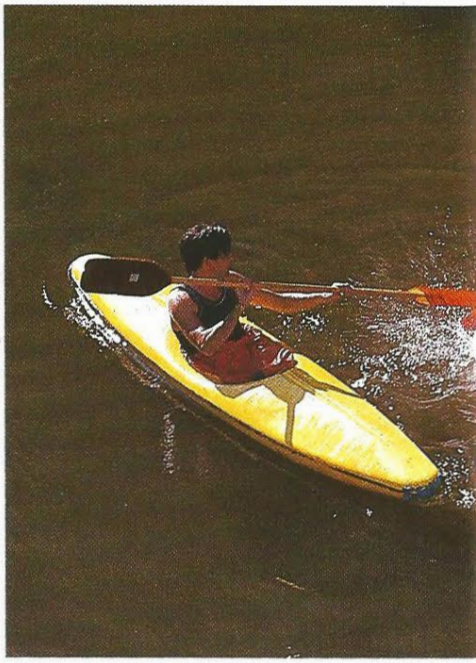
8.6. Se pitará fuera de banda cuando la pelota toque o cruce dicha banda.
Corresponde ejecutar el saque de banda al equipo cuyos jugadores no hayan tocado por última vez el balón. Se pondrá de nuevo en juego desde el punto de salida.

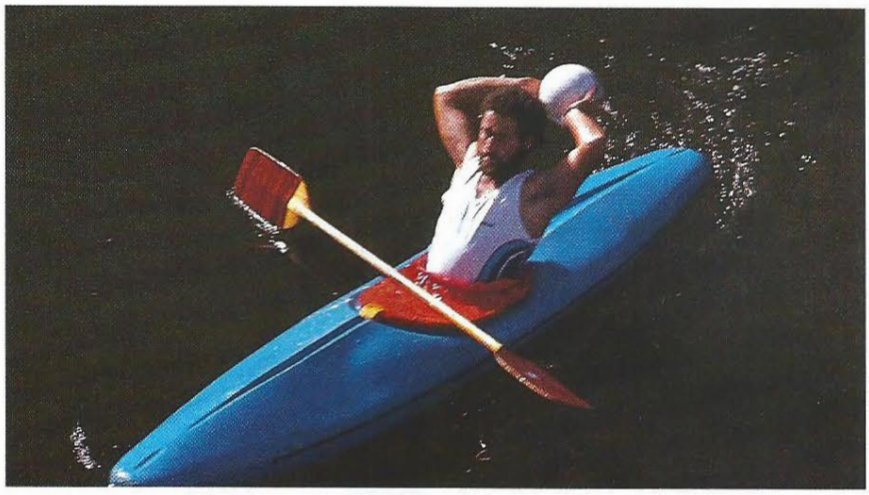
8.7. El saque de puerta se realizará cuando la pelota toque o cruce la línea de portería y haya sido impulsada por el equipo atacante; el equipo defensor deberá efectuar el lanzamiento desde dentro del área de portería.

8.8. El saque de esquina se realizará cuando la pelota toque o cruce la línea de portería y haya sido impulsada por el equipo defensor; el equipo atacante efectuará el lanzamiento desde la esquina más próxima a donde salió la pelota, observando la regla de fuera de banda.

8.9. Tanto el saque de banda como el de esquina y las faltas de juego se realizarán con las dos manos y el balón por encima de la cabeza.
En el saque de banda y esquina, el balón estará fuera del campo o, en su defecto, lo más pegado a dichos lugares.

8.10. El saque de centro del campo y el de puerta se podrán efectuar en una sola mano.





8.11. Aquella pelota que rebote en el marco de portería o larguero dentro del campo será estimada en juego.

REGLA 9.

TIEMPO MUERTO

9.1. El árbitro puede solicitar la detención del juego cuando lo crea oportuno (por ejemplo, por lesión) o cuando el balón haya sido retenido y no pueda ser rápidamente recuperado.

9.2. Los delegados de equipo o entrenadores podrán pedir un tiempo muerto de un minuto en cada una de las dos partes del partido, sin incluir las prórrogas.

REGLA 10.

FUERA DE JUEGO

10.1. Dicha infracción no se considera motivo de sanción.

La importancia del saque.

REGLA 11.

LUCHA

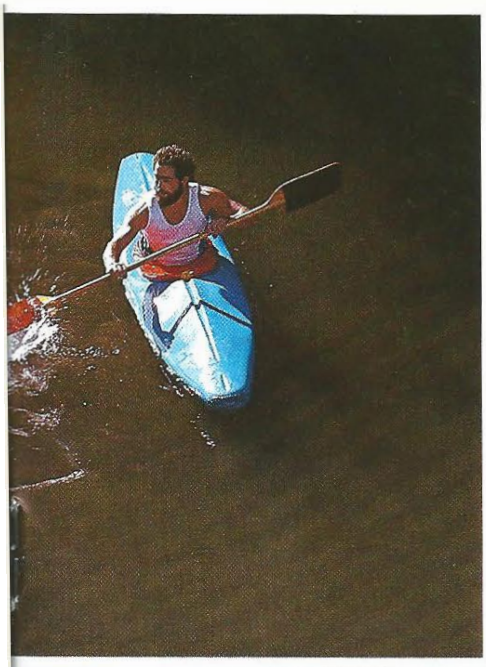
11.1 Se considera lucha cuando dos jugadores se disputan el balón teniéndolo los dos agarrado al menos tres segundos.

11.2. El saque de lucha lo realizará el árbitro más próximo al lugar de la misma, situando a los dos jugadores en paralelo entre sí y en perpendicular a la línea de banda, guardando entre sí una distancia aproximada de 2 m.; el árbitro lanzará el balón en el medio de los dos jugadores.

REGLA 12.

CONSECUCION DEL GOL

12.1. Se consigue gol cuando el balón rebasa totalmente la línea de portería por



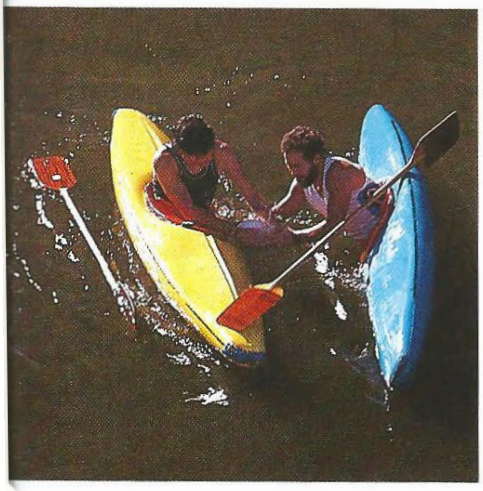
Jugadas como las del dibujo se consideran prohibidas.

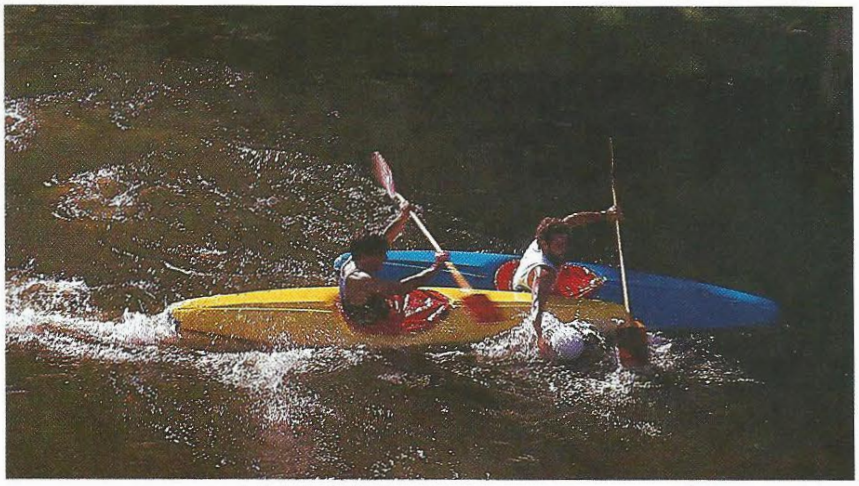
REGLA 13.

JUEGO PROHIBIDO

13.1. Todo contacto con el jugador contrario que no sea el de la piragua será falta, excepto cuando la piragua golpea el cuerpo del contrario (regla 15. Juego peligroso). El jugador no podrá utilizar ningún objeto del campo, como puedan ser banderines de córner, postes o cualquier objeto que fuere, para impulsarse.

13.2. Si algún jugador saliese de la piragua no podrá intervenir en el juego hasta que no se halle dentro de ella y normalmente sentado.
En dicho caso tiene que transportar la piragua fuera del campo, sin parar para ello el juego.





Más de tres segundos, lucha.

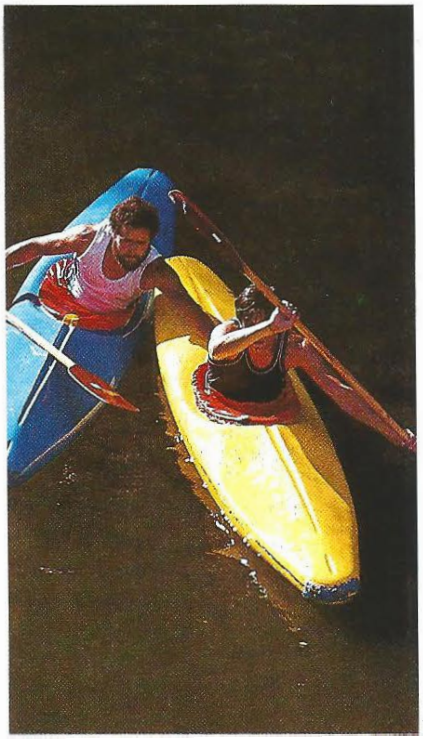
el interior de la misma y sin que ninguna falta acabe de ser cometida por el lanzador o sus compañeros.

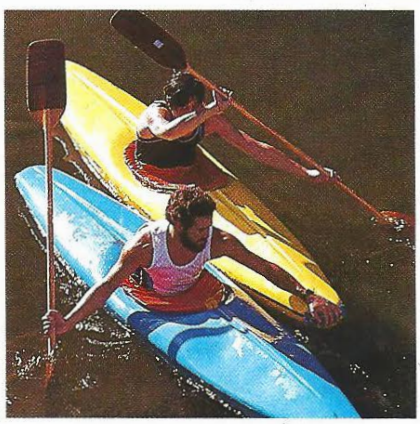
Cuando un defensor comete una falta que no impide que el balón entre en la portería, el gol se considera válido.

El gol no es válido si los árbitros o el cronometrador han señalado la detención del juego antes de que el balón haya entrado en la portería.

Un gol marcado por un equipo en su propia portería es siempre un gol válido en favor del contrario.

— Si algo o alguien no autorizado en el terreno de juego (directivos, espectadores, etcétera) impide la entrada del balón en la portería, el árbitro principal concederá gol si tiene el convencimiento de que el balón habría rebasado la línea de portería dentro de la misma.





Agarrones, no.

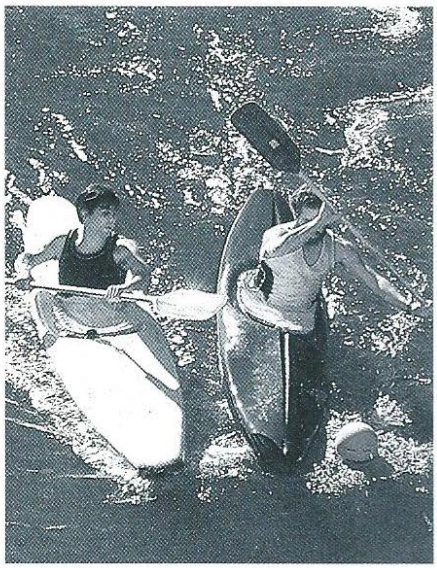
REGLA 14.

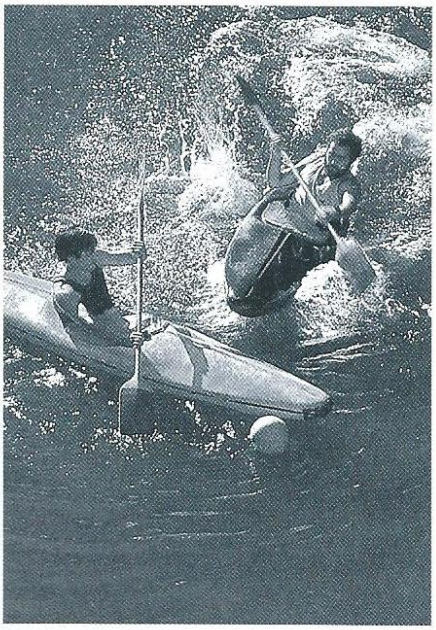
JUEGO PERMITIDO

14.1. Se permite montar la piragua sobre la del contrario, siempre que la proa no haya golpeado al palista.

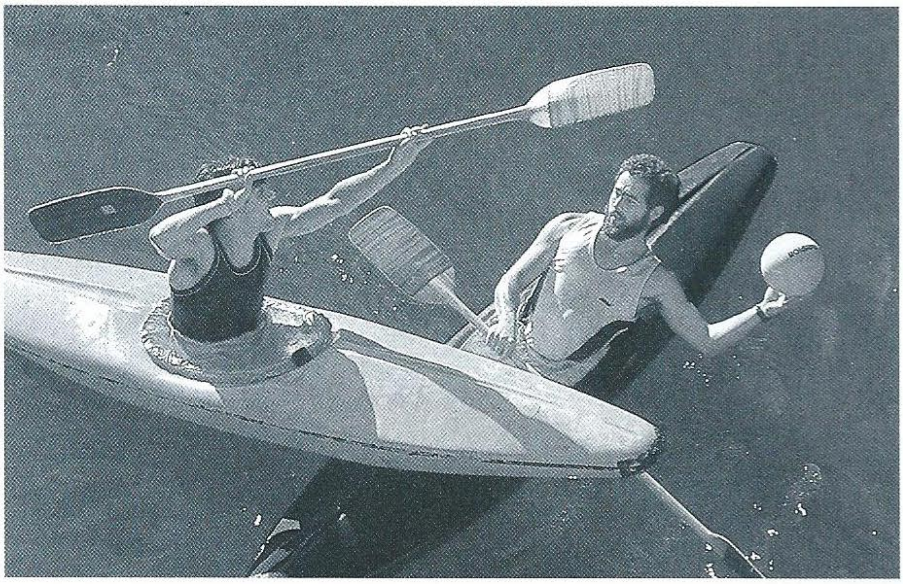
14.2. Se permite empujar al contrario con la piragua.

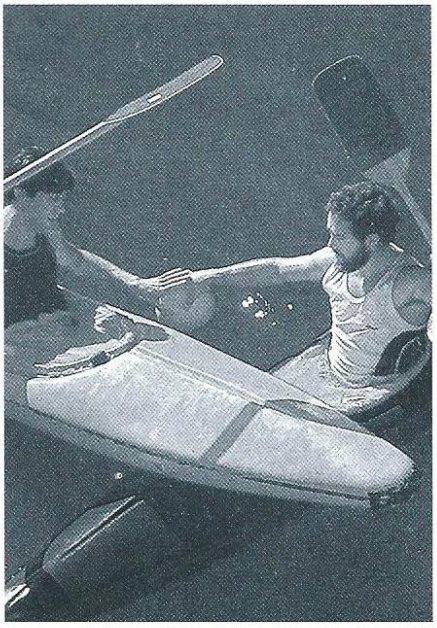
14.3. Perfectamente se podrá recurrir a la técnica del esquimotaje para volver a la posición inicial antes de la caída.





Trabajar con la piragua es válido.





El juego peligroso, desterrado.

REGLA 15.

JUEGO PELIGROSO

15.1. El uso del juego peligroso será sancionado con expulsión. El tiempo de sanción dependerá de la gravedad de la acción.

15.2. Se considera juego peligroso toda acción de agredir a los jugadores del equipo contrario, tales como:
— Golpear con la pala la pelota cuando está en manos del contrario.
— Todo tipo de agresión o contacto no amistoso con el contrario.

REGLA 16.

RETENCION

16.1. No se permite retener el balón más de tres segundos, significa contacto continuo del balón con cualquier parte del cuerpo o equipo del jugador.

16.2. La ruptura del contacto con el balón implica volver a contar los tres segundos en el momento que vuelva a tocarlo de nuevo.

El equipo nacional, por el mundo

MUY BUENOS JUNIORS

Mientras que, con sólo tres juveniles, el equipo nacional alcanzaba el pódium en Bratislava, otras tantas veces, en Bélgica, los seniors no pasaban de un discreto papel.

Todo está a punto: el equipo senior empezaba en Barajas su temporada internacional.

La primera Regata Internacional a la que el Equipo Nacional suele acudir es a la belga de Mechelen, seria y bien organizada. Es el primer parámetro de nuestra selección allá por el mes de mayo. El entrenador nacional **Eduardo Herrero** viajó en esta ocasión con un grupo de ocho palistas, los concentrados y la incorporación de **Pariente Polledo**, que recientemente se había proclamado campeón de España en los diez mil de invierno. En canoa, dos de los más jóvenes serían los responsables de defender nuestros colores, **Areal y Cacabelos.** Una C-2 bien conjuntada, que siendo juvenil redondeó muy buenas actuaciones. Con ella, en solitario, **Fernando Rubín,** un clásico en buen momento físico. Y para el kayak, **Fuentes, Iván, Reyes, Prendes** y **Polledo;** como jefe de expedición, un directivo, **Antonio del Fresno,** sin problemas.

De la regata no hay noticias, pues el enviado especial nada dijo, pero presumimos que la competición fue dura a juzgar por los equipos participantes y bien llevada a cabo por la Federación Belga, que cuenta con expertos curtidos en este terreno, en anteriores ediciones.

De aquí, un reducido equipo de palistas debería haber viajado a la regata de Moscú, Ryabchinskaya, como en ediciones anteriores, pero no pareció oportuno el momento y de mutuo acuerdo, técnicos y directivos decidieron cancelar la prevista participación. Informado el equipo, pareció lógico pasándose a afrontar el resto de la campaña con un gran espíritu de trabajo y, a decir de los observadores, con muy buen ambiente. En este momento todo el equipo seleccionado por los responsables técnicos se concentraba en el pantano de San Juan bajo la batuta directa de Herrero. Mientras, en Sevilla, los juveniles de **Román Mangas** seguían su trabajo, simultaneando entrenamiento y estudios con gran disciplina y muy buenos resultados, como pudo demostrarse en Bra-

RECITAL EN BRATISLAVA

Leal Trujillo, en K-1, plata en 1.000 metros, bronce en 500 metros.
A. Sánchez y **F. Cabezas,** en K-2, bronce en 1.000 metros.

ASI NOS FUE EN MECHELEN

Sobre 500 metros

C-2
1.º Dopierola-Lbik (Polonia), 1.46.68
6.º Areal-Cacabelos (España), 1.58.18.

K-1
1.º Strenle (G.D.R.), 1.46.69
7.º Fuentes (España), 1.50.36

Sobre 1.000 metros

C-1
1.º Macarenco (Rumania), 4.02.67
7.º Rubín (España), 4.20.73

C-2
1.º Heukroot-Schuk (G.D.R.), 3.41.38
8.º Areal-Cacabelos (España), 3.56.42

Sobre 10.000 metros

K-1
1.º Terechowics (Polonia), 44.41.86
6.º Pranedes (España), 46.21.82
15.º Polledo (España), 47.35.42

K-2
1.º West-Bourme (G.B.R.), 42.39.64
7.º Reyes-Iván (España), 43.18.91

C-1
1.º Macarenco (Rumania), 48.44.41
4.º Rubín (España), 49.42.18

C-2
1.º Zgurschi-Sergan (Rumania), 46.39.82
4.º Areal-Cacabelos (España), 48.32.12

tislava, regata organizada por la Federación Checa, el 10 y 11 de mayo, con participación de todos los países del Este de Europa y algunos de ellos con más de un equipo. En esta ocasión, tres palistas del equipo nacional lograban otras tantas medallas. Ellos fueron **Leal Trujillo** que, en K-1, mil metros, fue medalla de plata y de bronce en el medio kilómetro, y la K-2 de **Alberto Sánchez y Francisco Cabezas**, que en mil metros fueron bronce, terminando sextos en la distancia corta. Los tres palistas retornaron a Madrid, entusiasmados con el resultado obtenido que les acredita como élite mundial, pues no en vano compartieron pódium con los mejores palistas.

A partir de aquí el gran salto final, Duisburg para los seniors y el Campeonato del Mundo en Canadá, mientras los juveniles, superado el compromiso de París, irán a la Copa de Europa Junior en Dinamarca, donde unos buenos resultados deben premiar el trabajo que están haciendo.□

J. R. INCLAN

En la internacional de París, con 13 países

NUEVE MEDALLAS JUNIOR

El equipo nacional juvenil ha logrado un rotundo éxito en la Regata Internacional de París, celebrada del 20 al 22 de junio, con participación de palistas de 13 países, entre los que se encontraban la mayoría de los mejores equipos.

Los resultados españoles fueron así:

En K-4 500 y 1.000, dos medallas de oro. Palearon **González, Trujillo, Mallo** y **Toribio.**

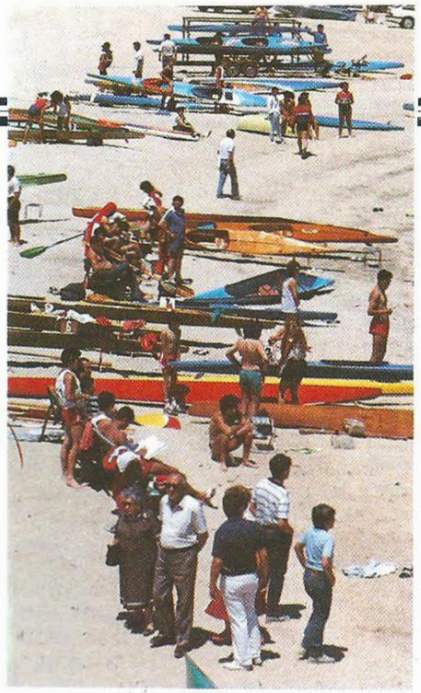
Susana y **Picazo,** en K-2, 500, lograban medalla de oro también.

Y el cuarto oro venía en K-2, sobre mil metros, de la mano de **Toribio** y **P. González.**

El C-1 de **Vidal** fue medalla de plata en mil metros.

Y bronce lograron **Mallo** y **Trujillo** en K-2, 500; **Sánchez** y **Cabezas,** en K-2, 1.000; **Susana Torrejón,** en K-1, y **Novas,** en K-1, sobre 500 justos.

El resto del equipo lograba cinco cuartos puestos. Todo un rotundo éxito.□



Circuito Fundador en Pista

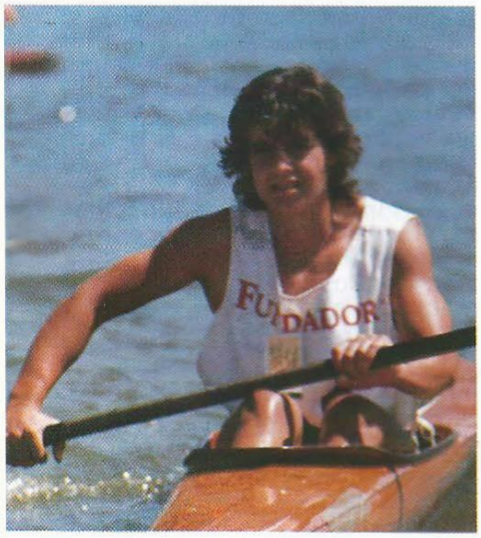
EL ESPECTACULO DE LAS AGUAS TRANQUILAS

Grandes organizaciones y buen nivel

El Trofeo Fundador, circuito de pista que año tras año va recobrando el papel que tiene asignado ha celebrado ya tres de las pruebas, con buena participacón y unas organizaciones que se esfuerzan cada vez más por redondear su trabajo para mantener cómoda a la afición.

El reencuentro

La pista de Mequinenza llevaba sin albergar piragüismo nacional muchos años, tanto que para las figuras del momento el lugar resultaba nuevo, y para los más veteranos, irreconocible. Tras la gestión de unas importantes obras, el Ayuntamiento de Mequinenza y la directiva del club Capri se han empeñado en mantener la instalación en perfecto estado



Mequinenza, Proserpina y San Juan, tres escenarios, y una reina: Susana Torrejón.

para su completo uso, de ésta manera, con mucha ilusión y un gran trabajo, se puede cumplir un apretado calendario en el que nuestro deporte irrumpía el 4 de mayo, con el I Trofeo Comunidad Autónoma de Aragón.
La Federación Aragonesa coordinó perfectamente el trabajo de toda su gente con los entusiasmados directivos del club, cuyo presidente, **Santiago Rodes,** cuenta con un grupo de trabajo eficaz, conocedor de sus funciones y esforzado por lograr que cuantos allí se encontraron estuvieran como en su propia casa, y a fe que lo consiguieron.
La regata no tuvo problemas, el seguimiento de las pruebas se hizo en catamarán, de plácida navegación y última novedad en regatas nacionales de pista, al final por clubs, en ésta primera regata del circuito se impuso el **Alberche Kayak,** seguido de **P. Gaitero de Villaviciosa** y **Cisne Helios** sobre un total de 22 clubs que compitieron.
Antes que el ordenador, el equipo arbitral facilitó los resultados con la seguridad y buen trabajo de todos, y muy especialmente de ese tándem asturiano que son **Joaquín Rodríguez** y **Carlos Viña**, cuyo sistema de trabajo gustó mucho por lo eficaz y el total control de la situación que en todo momento ofrecieron.

La especial

En el pantano romano de Proserpina, también sobre 500 metros, con la comisión gestora de la Federación Extremeña en danza y regata por comunidades, con asistencia de once equipos. Buen ambiente, público como en ninguna otra regata del circuito y televisión en diferido que nunca llegará a darse porque las imágenes salieron torcidas. De nada valdrá ya el esfuerzo de la organización, la entrega de los clubs y la colaboración de los palistas, algunos de los cuales tuvo que repetir hasta tres veces su prueba por exigencias del guión. Con todo el calor que se pudo recoger, la prueba se disputó siguiendo el programa previsto: con finales directas, muy apretadas en la mayoría de los casos, con fictoria final de la Federación de Castilla-León, que llevó un buen equipo.
En general, las autonómicas estuvieron dignamente representadas, muy bien uniformadas y atendidas por una organización que les ha apoyado con generosidad y ayudado hasta el límite de sus posibilidades.
La torre de control, suficiente, dio un sello de seriedad a la prueba y una notable categoría a este campo de regatas que está muy bien visto por las autoridades extremeñas que quieren hacerlo sede de los Campeonatos de España por federaciones autonómicas.
La nota más lamentable fue la descalificación del equipo gallego por participar sin la licencia acreditativa, lo que supuso un serio revés para la regata en sí y para la organización, que tanto se esforzó por cuajar un buen espectáculo. Como muestra ahí quedará para la historia gráfica el cartel anunciador del IV Trofeo Extremadura Comunidad Autónoma, realmente atractivo.

I TROFEO COMUNIDAD DE ARAGON

C-1, 500 m.
Narciso Suárez

Damas K-1, 500 m.
Cruz Cesteros

Junior K-2, 500 m.
Tomás Galiano
José Sarmentero

Senior K-1, 500 m.
Gustavo Ojeda

C-2, 500 m.
Angel Alonso M.
Luis Rodríguez

Damas K-2, 500 m.
Maite Martínez
Violeta González

Junior K-1, 500 m.
Rafael Martínez

Senior K-2, 500 m.
Carlos Horcada
Gabriel Malón

Junior K-2, 5.000 m.
Víctor Gabiotto
Jorge Masía

Junior K-1, 5.000 m.
José Santiago Andrés

Damas K-1, 5.000 m.
Montserrat Herrera

Senior K-2, 10.000 m.
Eliseo del Olmo
Jorge Freixenet

C-2, 10.000 m.
Manuel Pons Piñol
Luis Chacón

Senior K-1, 10.000 m.
Francisco J. Fernández

IV TROFEO EXTREMADURA

1.º Castilla-León.
2.º Asturias.
3.º Andalucía.

Lo clásico

Al Trofeo Reina Sofía acudieron 33 clubs en esta su 5.ª edición. Ganaron los Amigos del Remo que, después de defender su

V TROFEO REINA SOFIA

Senior C-1, 500 m.
Enrique Míguez

Damas S. K-1, 500 m.
Susana Torrejón

Junio K-2, 500 m.
Pedro González Santos
Manuel A. López Novas

Senior K-1, 500 m.
Juan M. Sánchez

Senior C-2, 500 m.
Fernando J. Rubín
Francisco J. Suárez

Damas S. K-2, 500 m.
Susana Torrejón
Blanca Fernández

Junior K-1, 500 m.
Francisco Leal Trujillo

Senior K-2, 500 m.
José M.ª Pariente
Florentino Pariente

Junior K-2, 5.000 m.
Pedro González
Manuel A. López

Junior K-1, 5.000 m.
Carlos Herrador Leal

Damas S. K-1, 5.000 m.
Susana Torrejón Díaz

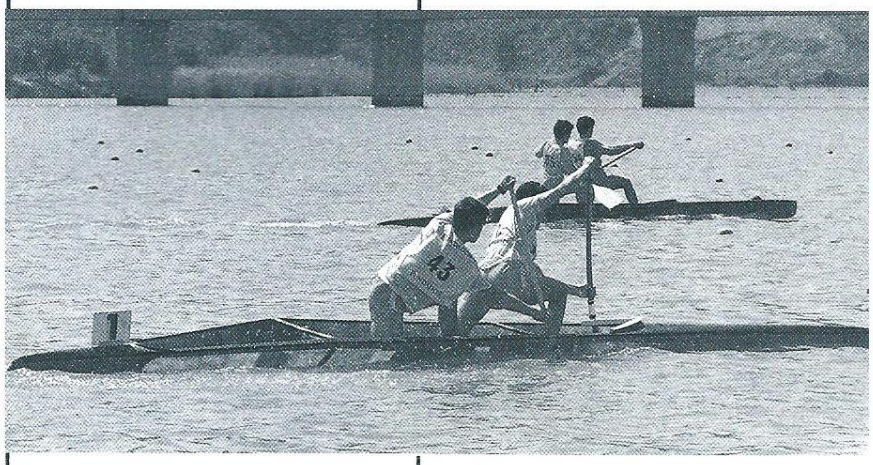
Senior K-2, 10.000 m.
José M. Herrador
Pedro Rodríguez

Senior C-2, 10.000 m.
David Martínez M.
Jaime Martínez M.

Senior K-1, 10.000 m.
José Reyes Rodríguez

puesto en el agua, tuvieron que enfrentarse con las cifras del ordenador que decían otra cosa. Pero ahí estaba **Román Mangas**, ejerciendo por un día de entrenador de club, para imponer sus sumas.

Acostumbrados como estábamos a la brillantez de este trofeo, los inconvenientes surgidos en esta edición han pesado más de la cuenta, la organización estuvo poco apoyada y se notaron algunos claros que lamentablemente repercutieron en la competición. Pero, superados todos, las regatas se fueron celebrando con buena voluntad y así pudieron verse finales de gran emoción con lucha espectacular en alguna de ellas y dominio de los palistas del equipo nacional, allí donde salieron, salvo excepciones de rigor.



En canoa toda la selección copó los primeros puestos, algo parecido ocurría en K-1, con la salvedad de **Fausto Moreno,** mientras que en los barcos de equipo la cosa se repartía algo mejor, sin perjuicio para los hombre de la élite. En damas **Susana Torrejón** evidenciaba su buen momento imponiéndose en la categoría superior.

Con el fondo, pesadísimo y deslucido, acabó este trofeo más tarde de lo deseado, en un reparto de premios desolador, que no desmereció en nada el sonado triunfo de los zamoranos, que salieron al pódium acompañados del Club Náutico Ensidesa, vencedor en la anterior edición y del Círculo Mercantil.□ **J. R. INCLAN**

nos vemos

JULIO

Del **25 al 27 en Trasona,** Campeonatos de España de pista, para senior, junior y cadetes, velocidad y fondo, finales de primeros y de segundos, títulos individuales, por clubs y copas de España.

AGOSTO

El **9 el Sella,** en su 50 Descenso Internacional, algo insólito, único en su género, algo para ser vivido, deben participar todos los piragüistas de pro, en barco, en coche, en tren o en alcohol. No se puede faltar a esta cita que la historia nos permite protagonizar.

Al **día siguiente en Trasona,** última del circuito de Pista, abierta a participación extranjera sobre 500 metros. Importante regata.

El **Nalón el día 12,** buen ascenso-descenso internacional con participación importante y organización redonda.

El **14, Villaviciosa** para unos y el **Carrión** para los demás. A cada cual más importante regata. Buen ambiente.

El **15 regata en El Ferrol,** apoyada por la Federación Coruñesa, aparece entre las de especial interés, este año con muchas posibilidades de acreditarse para el futuro.

El **30 en Tuy,** descenso internacional del Miño, otra clásica, una grande cada vez mejor. Buen escenario y ambiente para gozarlo.

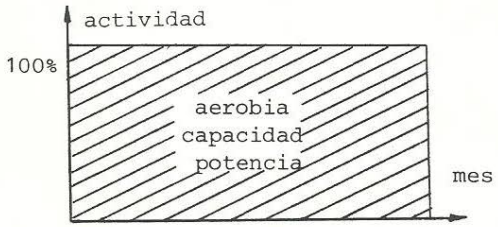
El **31, Trofeo Príncipe de Asturias,** esta vez Copa del Mundo en K-4, participación extranjera de categoría y los mejores equipos nacionales. La ría de Pontevedra presta el marco, la comisión organizadora lo pule como ellos saben. Saldrá bordado. □

- Elegir un barco menos estable.
- Elevar el centro de gravedad con diversos medios.
- Disminuir la dificultad para alentar y animar a un sujeto rezagado.
- Elegir un barco más estable.
- Estabilizar el barco con diversos medios tipo balancín.
- El vuelco voluntario en condiciones climáticas favorables, o en piscina son eficaces para dar confianza.
- Volcar, salir del barco con calma, coger un extremo sin apoyarse sobre este, acercar barco y pala a la orilla nadando de espalda.
- Volcar, sacar y meter la cabeza en la bañera para respirar en el interior del barco volcado.
- Varios juegos de balón desplazándose unicamente con ayuda de las manos.
- Pala en el aire, empujar alternativamente las rodillas a la derecha y a la izquierda.
- Inclinarse al máximo girando el barco.
- Inclinarse al máximo y mantener el equilibrio con una palada lo más prolongada posible sobre el lado opuesto.
- Inclinarse al máximo y recuperar el equilibrio con un tirón del lado opuesto.
- Realizar virajes alternando el apoyo a la derecha y a la izquierda.
- Utilización de una plancha de natación como medio de apoyo.
- Utilización del borde de la piscina (limitar la inclinación del barco a 90° porque este procedimiento impide el cruce de los brazos y produce una mala posición de salida).
- Apoyo sobre las manos de un compañero.
- El compañero coge los codos para obligar a un trabajo del tronco.
- Empuñadura de pala cogido por un compañero (presa mixta, una mano en supinación para poder cruzar los brazos debajo).
- Plancha de natación fijada a una pala reduciendo progresivamente la superficie.
- Un compañero inclina al máximo el barco del alumno que lo compensa flexionando su cuerpo lo más posible alrededor del barco; esto obliga a una flexión de la columna vertebral pero sobre todo una rotación de los hombros frente al borde.
- Lanzar el barco en marcha atrás, dejar arrastrar la pala del lado de la última propulsión, inclinar el barco de este lado y volver a enderezarlo con una propulsión circular en incidencia a la superficie.
- Voluntariamente los ejercicios están en desorden para no estereotipar una progresión.
- Es muy importante diversificar el programa y el contenido de las sesiones de animación.

INFANTILES 13 Y 14 AÑOS

Naturaleza Fisiologica del trabajo

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



Motivación deportiva

Se podrán utilizar alternativamente ejercicios presentados bajo forma de juego y sesiones más tipificadas.

Se seguirán estas actividades:
- piscina
- gimnasia
- deportes colectivos
- footing
- ski de fondo o de pista
- bicicleta
- todas las posibilidades de prácticas deportivas serán consideradas con interés por su especificidad.

Para la parte "barco", seguimos aconsejando una actividad en aguas bravas pero si la ocasión se presenta, la práctica de las carreras en línea es igualmente buena.

La participación en las carreras Canoe Kayak serán interesantes a condición de que no den ocasión a una preparación física especial y que se desdramatice sistematicamente el resultado.

CADETE 1 ó CADETE 2 EN SU PRIMER AÑO DE PALEO

Programa basado sobre 4 sesiones de trabajo por semana

Naturaleza fisiologica del trabajo

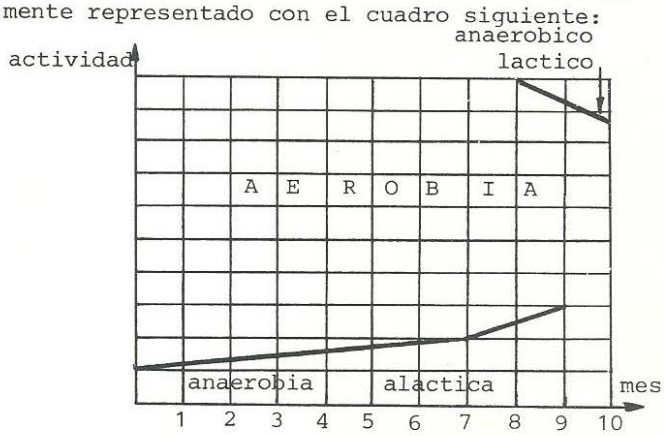
Preconizamos los 7 primeros meses:
- 80% de trabajo aerobico (potencia)
- 20% de trabajo anaerobico aláctico

Preconizamos el 8° mes:
- 70% aerobico
- 20% anaerobico aláctico
- 10% anaerobico láctico

Preconizamos el 10° mes:
- 60% aerobico
- 30% anaerobico aláctico
- 20% anaerobico láctico

Estos porcentajes no son más que referencia.

El espíritu del entrenamiento está más exactamente representado con el cuadro siguiente:



Puntos importantes

- Trabajo técnico en embarcación de descenso y de slalom.
- Trabajo físico que permita la formación de la musculatura y el desarrollo de las cualidades motrices de base.
- Tener cuidado particularmente en los períodos de recuperación y descanso.

Contenido de las sesiones

Primer y Segundo mes: 4 sesiones de entrenamiento de las cuales 2 son en piragua.

- Sesiones en embarcación de descenso: 1 sesión de cada dos. 50% de sesiones "descenso" serán sesiones anaeróbicas alácticas.
- Sesiones en embarcación de slalom: 1 sesión de cada dos. 50% de sesiones "slalom" que serán hechas en llano, serán sesiones anaeróbicas alácticas.
- Footing: 1 sesión de 45 mínutos a la semana.
- Natación.
- Gimnasia: 1 sesión según posibilidades.
- Musculación.

Tercero y Cuarto mes: 4 sesiones de entrenamiento de las cuales 1 será en piragua.

- Sesiones de embarcaciones: seguir la alternativa siguiente:
  . 3 entrenamientos descenso
  . 1 entrenamiento slalom
  . 3 entrenamientos descenso
  . 1 entrenamiento slalom
  . 1 sesión de cada 3 de descenso será anaerobica aláctica.
- Footing: 1 sesión de 45 mínutos a la semana.
- Gimnasia: por lo menos una sesión cada semana.
- Natación.
- Gimnasia: 1 sesión según posibilidad.
- Musculación.

En el caso de que se pueda practicar gimnasia, será siempre preferible 2 sesiones de gimnasia a la semana, lo que daría como programa:

- embarcación 1
- gimnasia 2
- footing 1

Quinto, Sexto y Septimo mes: 4 sesiones de entrenamiento de las que 2 son en piragua, menos en el período de preparación de primavera.
El lunes es siempre día de descanso.

- Sesión embarcación: 2 sesiones por ciclo en la variación siguiente:
  . 3 sesiones de piragua de slalom en aguas bravas con puertas.
  . 1 sesión en piragua de descenso.
  . 3 sesiones slalom
  . 1 sesión descenso.
- Footing: 1 sesión de 45 mínutos a la semana.
- Gimnasia
- Musculación: 1 sesión según posibilidad.
- Período de preparación de primavera:
  . Técnico
  . Soltura en aguas bravas
  . Slalom y descenso
  1 semana de descanso después del período de preparación.

Octavo y Noveno mes: 3 sesiones de piragua y 1 sesión de footing.

- Sesión de embarcación: alternando sesiones de slalom en aguas bravas con puertas y sesiones de descanso.
- Footing: 1 sesión de 30 a 35 mínutos cada semana.
- Para las sesiones que necesitan de un proceso aerobico, se programará alternando:
  . Sesiones de potencia tipo C
  . Sesiones de capacidad tipo B
- Para las sesiones que necesiten de un proceso anaeróbico aláctico, se elegirán las que desarrollan la capacidad.
- Para las sesiones que necesiten de un proceso anaerobico láctico, se realizarán sesiones de potencia.

Ver capítulo: "Ejemplos de sesiones de entrenamiento".

Decimo mes: 3 sesiones de piragua y 1 sesión diversa.

- Sesión en piragua: según posibilidades, se realizarán descensos-slalom, slalom en aguas bravas, descenso específico.
- Diverso: el fin de este trabajo es seguir el entrenamiento evitando el fenomeno de aburrimiento.
- Para las sesiones que necesiten de un proceso aerobico se programarán sobre todo sesiones de potencia de tipo C.
- Para las sesiones que necesiten de un proceso anaerobico aláctico, se elegirán las que desarrollan la capacidad.
- Para las sesiones que necesiten de un proceso anaerobico láctico, se realizarán sesio-

nes de potencia.
Ver capítulo "ejemplos de sesiones de entrenamiento".

CADETES 2 QUE PREPARAN LOS CAMPEONATOS NACIONALES

Programa basado en 4 sesiones de trabajo por semana.

Naturaleza fisiologica del trabajo

Precisamos que:
Los 6 primeros meses:
- 80% de trabajo aerobico (potencia capacidad)
- 20% de trabajo anaerobico aláctico

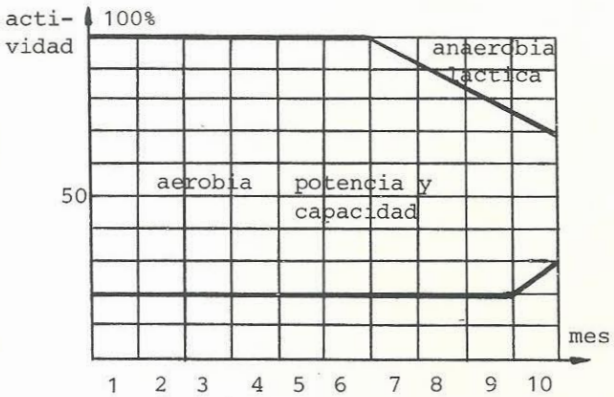
El 7° mes:
- 70% de trabajo aerobico
- 20% de trabajo anerobico aláctico
- 10% de trabajo anaerobico láctico

El 8° mes:
- 60% de trabajo aerobico
- 20% de trabajo anaerobico aláctico
- 20% de trabajo anerobico láctico

El 9° mes:
- 50% de trabajo aerobico
- 30% de trabajo anaerobico aláctico
- 30% de trabajo aerobico láctico

El 10° mes:
- 40% de trabajo aerobico
- 30% de trabajo anaerobico aláctico
- 30% de trabajo anaerobico láctico

Estos porcentajes no son más que puntos de referencia.
El espíritu de entrenamiento está mejor representado en el cuadro siguiente:



Puntos importantes
- Trabajo técnico y físico en piragua de descenso y slalom.
- Principio de la formación de la musculatura específica.
- Desarrollo de las cualidades motrices particularmente en piragua.
- Insistir sobre la diversidad de prácticas.
- Es mejor sesiones cortas e intensas que una sesión larga (más de una hora).

Contenido de las sesiones

- Primer y segundo mes: 4 sesiones de entrenamiento de las cuales 2 en piragua.
  Sesiones en piragua:
  Descenso: 1 sesión de cada 2.
  50% de las sesiones descenso serán sesiones anaerobicas alácticas.

  Slalom: 1 sesión de cada 2.
  Si es posible 1 sesión slalom de cada 2 se hará en aguas bravas. La otra sesión, podrá desarrollarse sobre aguas tranquilas pero con puertas, dedicando una gran parte a la velocidad de ejecución de las maniobras.

  Footing: 1 sesión a velocidad sostenida de 45 mínutos cada semana.
  Natación.
  Gimnasia: 1 sesión según posibilidades.
  Musculación.

- Tercero y cuarto mes: 4 sesiones de entrenamiento 1 de ellas en piragua.
  Sesiones en piragua: seguir la alternancia siguiente: 3 entrenamientos descenso
  1 entrenamiento slalom
  3 entrenamientos descenso
  1 entrenamiento slalom
  1 sesión de cada 3 de descenso será anaerobica aláctica.

  Footing: 1 sesión de 40 mínutos cada semana.
  Gimnasia: Por lo menos 1 sesión a la semana trabajo en los aparatos.
  Natación: 1 sesión según posibilidad.
  Gimnasia.
  En caso de que la gimnasia pueda practicarse se preferirá 2 sesiones de gimnasia cada semana; la segunda sesión será una combinación de ejercicios en el suelo y en aparatos.

- Quinto y sexto mes: 4 sesiones de entrenamiento de las que 2 serán en piragua.
  El lunes está reservado al descanso o a actividades de entrenamiento.

  Sesiones en piragua:
  1 entrenamiento a la semana, más otro en el fin de semana (puede ser una competición).
  El entrenamiento en slalom se hará en aguas bravas con puertas y

representará el 60% más o menos de la actividad en piragua.
El entrenamiento de descenso, podrá hacerse mitad en aguas tranquilas y la otra mitad en aguas bravas y representará más o menos el 40% de la actividad en piragua.

Footing: 1 sesión de 30 a 40 minutos en 2 veces 15' ó 2 veces 20'. Recorrido accidentado con aceleraciones cortas.

Gimnasia: 1 sesión a la semana. Combinación de ejercicios en suelo y en aparatos.

- Séptimo mes: 4 sesiones de entrenamiento de las que 3 son en piragua (menos el período de preparación de primavera).
Sesión en piragua:
Si es posible realizar sesiones en aguas bravas con la proporción slalom 2/3, descenso 1/3.
En todos los casos es necesario hacer al menos una sesión de slalom en aguas bravas con puertas (fin de semana por ejemplo).

Footing: 1 sesión en recorrido accidentado con aceleración corta.
Para las sesiones que necesitan el proceso aerobico se programarán alternando sesiones de potencia de tipo C y sesiones de capacidad de tipo A.
Para las sesiones que necesitan el proceso anaerobico aláctico, se elegirán las que desarrollen la capacidad.
Para las sesiones que necesitan el proceso anaerobico láctico se realizarán sesiones de potencia.
Ver capítulo: "Ejemplo de sesiones de entrenamiento".
Período de preparación de primavera:
- Técnica
- Soltura en aguas bravas con gran caudal o búsqueda de dificultades.
- Slalom y descenso.

Vuelta en aerobia una semana justo después del período de preparación.

- Octavo mes: 4 sesiones de entrenamiento de las que 3 son en piragua.
Sesiones de piragua: Mismas observaciones que para el 7° mes pero hacer tantas sesiones en piragua de slalom como en piragua de descenso.

Footing: 1 sesión en recorrido accidentado con aceleraciones repetidas y numerosas.
. Para las sesiones que necesitan un proceso aerobico se programará alternando sesiones de potencia de tipo C y sesiones de capacidad de tipo A.
. Para las sesiones que necesitan de un proceso anaerobico aláctico se elegirán las que desarrollan la capacidad.
. Para las sesiones que necesitan de un proceso anaerobico láctico se realizarán sesiones de potencia.

Ver capítulo "Ejemplo de sesiones de entrenamiento".

- Noveno mes: 4 sesiones de entrenamiento de las que 3 son en piragua.
Sesiones de piragua: El número de sesiones en slalom y en descenso será determinado en función de los objetivos para los campeonatos, pero la desproporción nunca debe sobrepasar 2/3, 1/3.
El trabajo en aguas bravas, será siempre preferible. Se dejará momentaneamente el trabajo técnico, para realizar recorridos sin pararse.

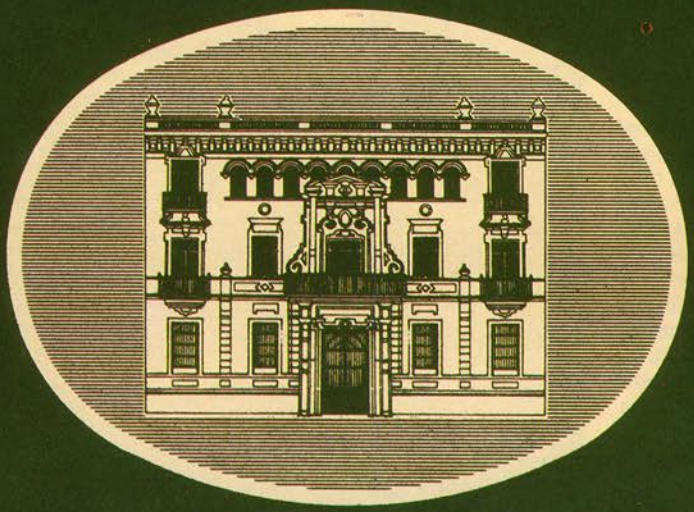
Diversos: Otra sesión será programada el lunes o para separar las sesiones de piragua.
La forma de la sesión está definida: aerobia potencia de tipo B. La naturaleza de la sesión variará en función de las posibilidades y de los gustos del atléta.

. Para las sesiones que necesitan de un proceso aerobico se programará en la proporción de 1/3 más o menos, sesiones de potencia de tipo B, sesiones de potencia de tipo C, sesiones de capacidad de tipo C.
. Para las sesiones que necesitan de proceso anaerobico aláctico, se elegirá la que desarrolla la capacidad.
. Para las sesiones que necesitan de un proceso anaerobico láctico, se realizarán sesiones de potencia.
Ver capítulo: "Ejemplo de sesiones de entrenamiento".

Próximo capítulo:
JUNIOR 17-18 AÑOS.
SENIOR A PARTIR DE 19 AÑOS.

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