AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

INTERNACIONAL
Finalistas todos

LA GALA
De lujo

NACIONAL
Se rompió el campeonato

MARZO-ABRIL 1987

N.º 92

BAJO MINIMOS

La última edición de los Campeonatos de Invierno disputada con intenso frío, más de ochenta clubs y una inscripción superior a los ochocientos palistas, tendrá que pasar a la historia por el fuerte escándalo protagonizado por los kayakistas senior que supieron aprovechar la débil infraestructura que evidencian los jueces.

Pocos medios para tanta competición

El equipo arbitral, desasistido, falto de medios y dividido, no pudo hacerse con una situación superior a su estructura. Quedando desbordado por la tensión de los palistas, el creciente malestar y la pertinaz avanzadilla de más de cuarenta piragüistas. Sin ideas ni recursos, incapaces de atajar el problema que se les venía encima dieron origen a una serie de contradicciones que acabó con un total desconcierto en la pista, provocaciones, abandonos y la posterior y definitiva anulación de la prueba senior de K-1.

Al margen de las conclusiones que se desprendan del expediente abierto a raíz de los acontecimientos, parece claro que el Comité Nacional de Arbitros no ha ido creciendo al ritmo de todo el piragüismo nacional.

En un momento en el que se alinean doscientos barcos en una línea de salida y los tiempos de llegada evidencian una igualdad de valores, no parece suficiente garantía disponer sólo de material tercermundista adecuado quizás años atrás, pero sin cobertura para la actual estructura de unos campeonatos como estos de invierno.

Si a esto añadimos la tensión propia de los palistas en el momento del disparo, el frío, y la desconfianza que existe de que se pueda dar una salida equilibrada, no es difícil imaginar que se terminaran provocando escapadas continuas, masivas en algunos casos y que el caos invadiera la pista con la colaboración de los que tenían que controlar y los que no se dejaban. □ **J. R. INCLAN**

editorial

REVOLUCION

El Secretario de Estado para el Deporte ha planteado recientemente, desde una de las tribunas más prestigiosas del país, la necesidad de atacar la revolución pendiente.

Poner a los niños a practicar deporte en sus colegios, que es donde están todo el día metidos, y empezar así a desmontar los inauditos deportes escolares y el tardío virus de footing que tanto rompe.

Será el principio para poder llenar después todas las instalaciones construidas en los últimos años, que parece ser no tienen nada que ver con las necesidades, ya que su infrautilización es evidente después de los informes que el propio Consejo Superior de Deportes ha elaborado y que no ven coincidir deportistas con centros deportivos.

Después de las correcciones anteriores podremos empezar a fraguar resultados de importancia, serán otros tiempos, Barcelona 92 ya habrá pasado y el actual Secretario para el Deporte, también. □

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
MARZO-ABRIL 1987 - N.° 92
EDITOR, Federación Española de Piragüismo.
Cea Bermúdez, 14, 1.°, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.
PORTADA, J. R. Inclán
□ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969

El equipo nacional en la regata de Mechelen

FINALISTAS TODOS

Mechelen suele ser la primer regata internacional donde el equipo de **Eduardo Herrero** mide sus fuerzas. Es una prueba acreditada, bien organizada y que este año se ha celebrado con fuerte viento y agua nieve como inconveniente extra.

Juan Manuel y Fuentes, sextos en K-2

A Bélgica el equipo viajó con **Juan Pis** como canoista para las dos distancias, **Juan Manuel y Fuertes** en K-2 y **Pedro Areal y Marcelino Cacabelos** para defender el C-2, en quinientos y mil metros.

Cacabelos y Areal, dos gallegos que se entienden.

Sobre esta última distancia el asturiano hizo un tiempo de 4.15 que le llevó a una séptima posición, alejado del 4.01 que le valió al rumano **Macarencu,** la medalla de oro. En K-2 España repetía posición, **Juan Manuel Sánchez y Fernando Fuentes** hicieron 3.30 contra los 3.23.01 con que se impusieron en esta dura regata los franceses **Bregnon-Boucherit.** Y en canoa doble, la pareja **Areal-Cacabelos,** se apuntaba también al séptimo puesto con un crono de 3.58.83 en una regata que ganaron los polacos **Dopierala-Lbik** con 3.41.21.

Las regatas resultaron duras, con veinte países compitiendo, algunos con dos tripulaciones, lo que complicó aún más el acceso a las finales y con la única ausencia fuerte de los alemanes democráticos.

Sobre quinientos metros, **Juan Pis** fue octavo con un tiempo de 2.08.52, muy por debajo del tiempo de **Macarencu** que volvió a ganar aquí, en 1.53.64.

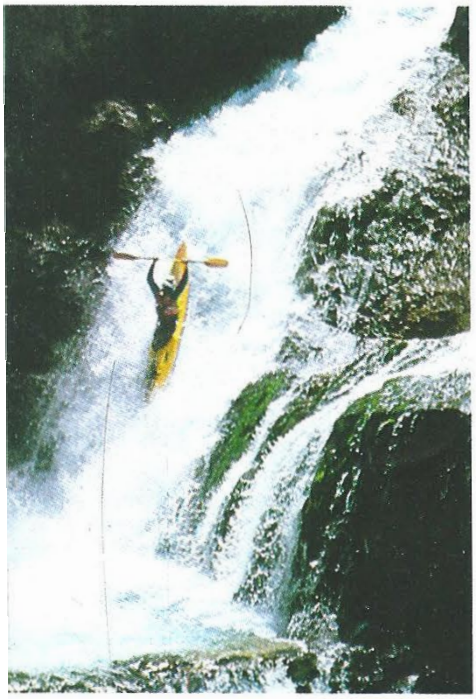
El mejor resultado español lo brindaron **Juan Manuel y Fuentes** en K-2, fueron sextos en 1.37.40, disputando una bonita regata en la que deberían haber ganado medalla a decir de sus buenos tiempos en semifinales, su fuerza y la opinión de su entrenador que les veía mejor colocados, según se desprendía de las pruebas preliminares donde dieron la impresión de atravesar un buen momento. Ganó el barco ruso tripulado por **Superata y Medvedv** en 1.35.24, seguido de otra embarcación soviética que registró sólo 52 centésimas más. Esta es la realidad del valor piragüístico de un país.

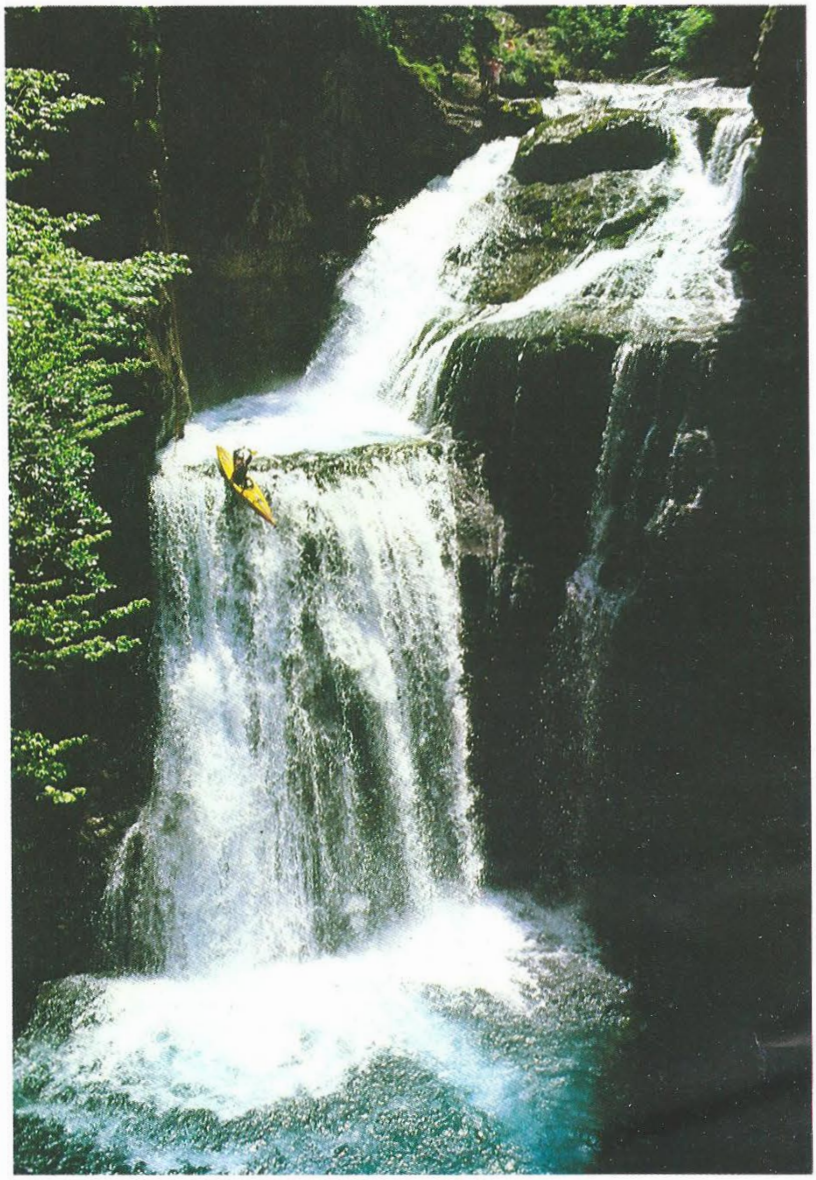
Finalmente, en C-2, **Areal y Cacabelos** fueron octavos, marcando 1.57.53 contra el 1.42.88 de la tripulación polaca que venció en la regata y que remató así su anterior victoria sobre mil metros. □ **J.R. INCLAN**

Francois Ciroteau se lanzó en picado desde una altura de 28 metros en el marco incomparable de las cataratas del Parque Nacional de Ordesa.

EL GRAN DESAFIO EN KAYAK

Primero, un salto de 12 metros con un desnivel de 80° y luego, el gran salto, una caída en picado sobre 15 metros, en uno de los parajes más espectaculares del Pirineo Aragonés, el Parque Nacional de Ordesa.

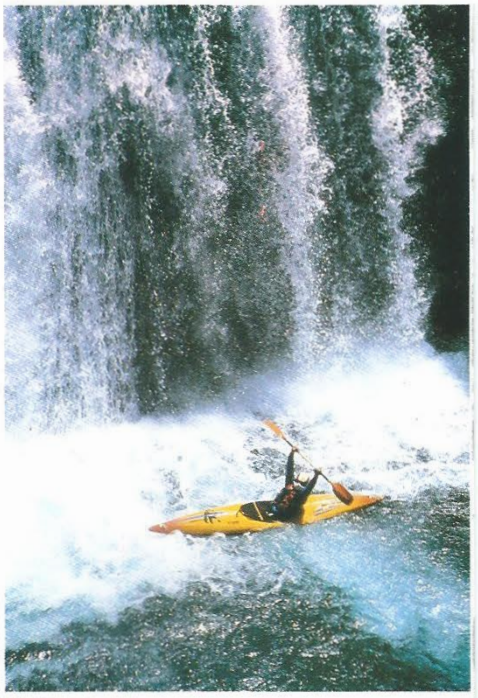




La vertiginosa caída del Kayak.
Las fotos son de Contifoto.

No basta con ser amante del riesgo. Hay que dominar la técnica en este tipo de exhibición.

El choque es emocionante, para **Francois Ciroteau,** se trata de una nueva dimensión, una feliz respuesta al gran desafío, el fruto de dos años de trabajo.



El aterrizaje fue muy duro: **algo así como chocar contra el asfalto,** dijo tras realizar su proeza; pero la sensación es única en su género, algo impresionante. No hay margen para el error.

En piragüismo se abre así una nueva dimensión, cuya nota dominante es el riesgo y tan sólo unos cuantos están preparados para afrontar la prueba.□ **J.R. INCLAN**

Los de la IV Gala Nacional

Amigos del Remo y Asturias

RECONOCIMIENTO GENERAL

Susana y Narciso los mejores del año

Para Rafael Soriano mención especial.

Susana Torrejón acudió eufórica a recoger el galardón que le acreditaba como mejor dama del piragüismo nacional 1986. Era la primera convocatoria y nadie dudó que la sevillana, en su mejor momento deportivo, era merecedora de esta distinción. Junto a ella **M.ª Carmen Picazo,** finalista y totalmente identificada con el premio que recibía su compañera en el equipo nacional. Ambas configuran un K-2 de rango internacional en quien todos confiamos de cara a los próximos mundiales junior.

El mejor senior fue un veterano reconocido y querido de todos, **Narciso Suárez,** canoísta de amplia trayectoria internacional, medalla olímpica y con unos resultados en la pasada temporada que le acreditaron como el más regular piragüista del año.

La votación del mejor Club fue la más tajante, los **Amigos del Remo, de Zamora,** cuajaron una gran temporada y se acreditaron como la mejor agrupación, por sus valores, por sus técnicos, por sus resultados y por la directiva que encabeza **Teoludo Leal.** Es el reconocimiento de todos al trabajo de tantos.

Ramón Hervello recogió el premio a la mejor federación que fue la **Asturiana** por su campaña deportiva, meritoria distinción que le fue otorgada en dura lucha con los otros finalistas, Gallegos y Castellano-leoneses, rivales de honor que hacen aún más importante el triunfo asturiano. La placa fue entregada por el subdirector General del Consejo Superior de Deportes, **Matías Rubio;** que al final tuvo palabras extraordinariamente cordiales para la Federación Española.

Fuera de programa, el jurado que este año ha fallado los premios de entre la terna votada a nivel nacional, otorgó una mención especial a la **Federación Extremeña de Piragüismo** como reconocimiento a su dedicación a lo largo del año y su especial entrega durante la última fase de la Operación 92, que se desarrolló en Mérida con una selección de ciento cincuenta infantiles. **Rafael Soriano** recibió la placa de manos de **Manolo Fonseca,** invitado de honor, que a su vez fue distinguido por el Comité Asturiano de Arbitros con la insignea de oro 1985, impuesta por **Joaquín Rodríguez Viña.** El acto fue cerrado por **Pachi Perurena,** que felicitó a los premiados y tuvo una mención especial para el club **Amigos del Remo** vencedor del **Circuito Fundador** que recibió de Antonio Rodríguez, Jefe de Acciones Públicas de Domecq, la Copa 1986. En la próxima edición a los trofeos habrá que añadir un premio especial en piraguas que entregará la casa patrocinadora del circuito de pista. □ **J.R. INCLAN.**

LOS QUE SE SUSCRIBEN

Los que con su voluntaria cuota hacen posible este capítulo de aportaciones, últimamente llegaron las de:

- Grupo Aire Libre U.A.M.
- Oscar Fernández Olivera
- Francis Lavergue
- Rene Junquet
- Raul Esteves Traveira
- Diana Balina

A todos, gracias por lo que estáis haciendo. □ **AGUAS VIVAS**

La aventura del Tambre en piragua

Capítulo segundo

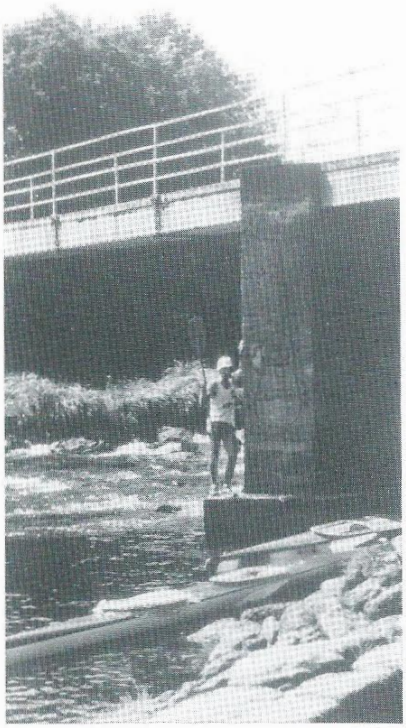
A la altura de la estación del FF.CC. de Oroso, siendo ya las 8,30 de la tarde y como el tiempo apremiaba para montar la tienda y preparar las avituallas pertinentes antes de que oscureciese, **plegamos velas** y pusimos fin a la 1.ª etapa. Tras el estirón de piernas de rigor, nos liamos enseguida con las nada graciosas labores de ama de casa, y con nuestro aseo personal. Tras la descarga del equipaje y avituallas y con el sosiego que produce un final de jornada contemplábamos el panorama que teníamos alrededor, y verdaderamente resultaba increible que todo aquello que nos rodeaba hubiese salido de dentro de las piraguas...: un espacio de unos 30 metros se hallaba completamente cubierto de bolsas, paquetes, latas perolas, embalajes, cubres, chalecos, cuerdas, gomas...: mientras el **Guindilla** removía Roma con Santiago en busca del bocata, comentábamos Juan y yo, que había algo raro en toda aquella marabunta, y éste con su comentario rellenó el hueco.

...Sí, peor que gitanos.

La frase sirvió de aviso, y a la mañana siguiente antes de partir se recogería hasta el último papelito.

Aquella noche un cesped óptimo bajo unos plataneros de poca talla hicieron del suelo de la tienda una excelente cama; a 50 m., bar, casas y perros, que facilitaron nuestra tranquilidad y descanso.

Por la mañana con un excelente desayuno en el bar, nos enteramos de un curioso artículo publicado en un diario regional, sobre unos contrincantes que se habían dedicado a descender el río Tambre pero en bote neumático, y que abandonaron su empresa a pocos kilómetros de donde nosotros nos hallábamos. De ahí la curiosidad de los paisanos del lugar que no comprendían muy bien lo del artículo de la prensa, y nos veían a nosotros como los exploradores del Tambre, tal como se deducían del contenido del citado artículo.



La espesa niebla de la mañana hizo retrasar la salida hasta las 10,45. A esa hora lució el astro rey, y ya con todo en su lugar y a punto emprendimos la marcha cara al encuentro con el padre Tambre, minutos después se producía este encuentro entre unos relucientes rayos de sol que se desparramaban por encima del puente del ferrocarril, chispeando sobre las gotas de rocío que adornaban las hojas de los árboles.

Cualquier lugar es bueno para saborear el plácido recorrido.
Las fotos son cosa de Rodri.

Dimos los buenos días al río Tambre; allí donde de verdad comenzaba para nosotros la aventura. La diapositiva de rigor ante tanta belleza desparramaba el encuentro de dos caudales de agua llamados a fundirse en uno solo, ponía el toque gráfico a la imborrable imagen de pura naturaleza, inmaculada y sin mancha, que quedaría grabada **a hierro y fuego** para gloria y memoria, tal vez del único gran río decente que nos quede por estas tierras.

Transcurrían las horas casi sin enterarnos, las presas se sucedían una tras otras; altas, muy altas, y más que todo super-limpias; adornadas de flamantes penachos de pequeños prados de algas, de capullos apretujados de lanceladas hierbas, y juncos a punto de soltar su semilla. Los patos, garzas, cuervos... enseñoreándose por encima de nuestras cabezas; y por debajo de las piraguas, las truchas y los escalos, que traían de cabeza al **Guindilla,** empeñado en **cazar** uno con la pala.

En los pequeños núcleos de población que se observaban a lo lejos, disfrutábamos con la dulzura paisajística de la típica casa gallega curtida en años y apegada a su entorno natural; el sendero de tierra que con sus mil y un vericuetos acababa en el río, donde el viejo molino o una presa aún cumplían su misión de siglos; y cuando no, nos sorprendían gratamente mostrándonos la gracia de la línea femenina de proporcionadísimas facciones.

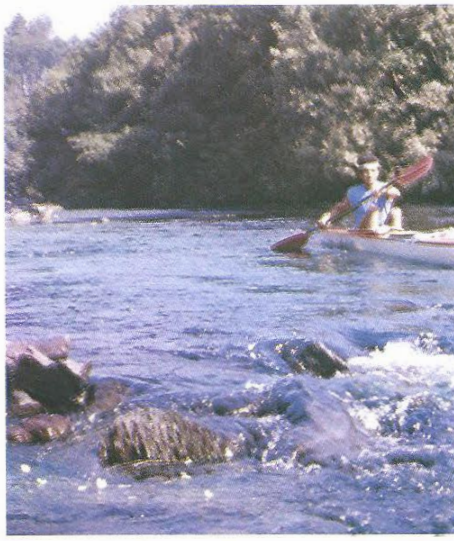
Con el mediodía, el éxtasis llegaba a su cúpula en esas ensenadas de agua salpicadas de pequeñas rocas cubiertas con penachos de hierbas, las orillas bordeadas de árboles arremolinados en grupos, dando sombra a exquisitas praderas de cesped natural, que en las proximidades del agua cedían paso a una playa de suaves guijarros, con un agua cristalina que unos metros más allá rompía alegremente por la bien trazada

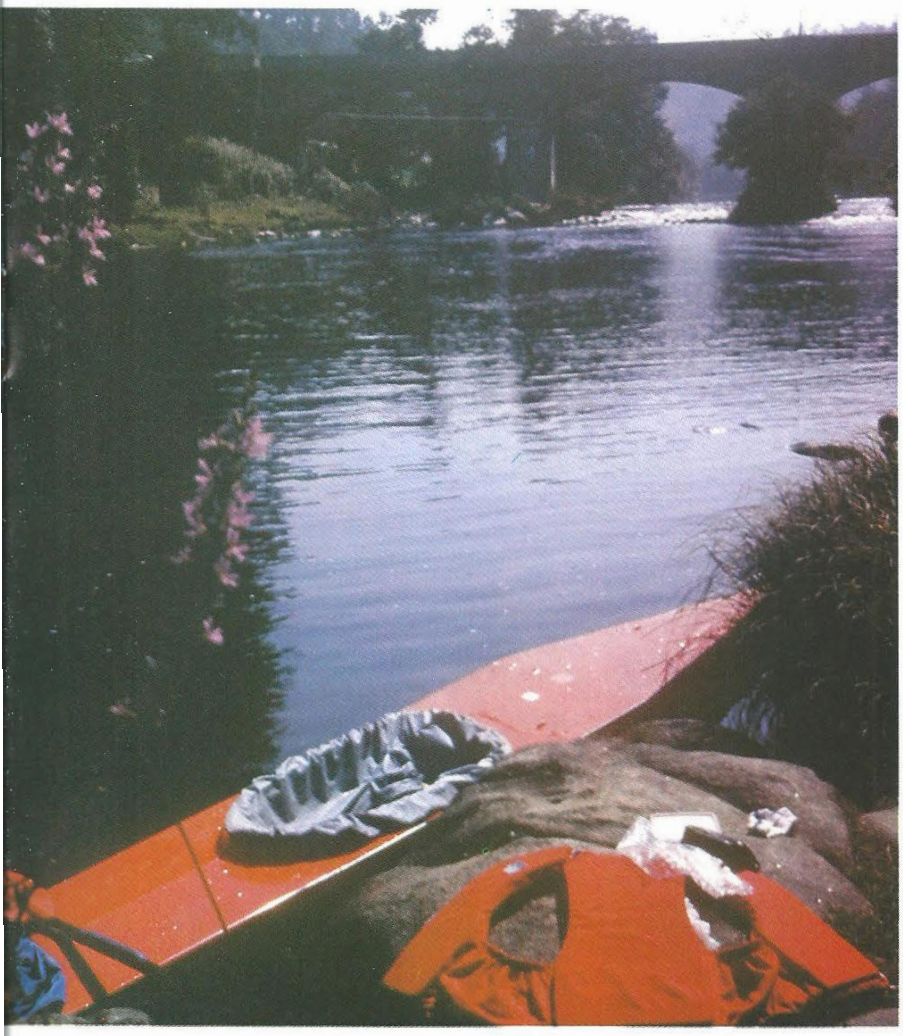
esa tez oscurecida por los rayos del sol; con vuestra presencia una extraña sensación de rabia invadió mi ego, tal como si algo o alguien me hubiese defraudado, o en algo hubiese fracasado. Habíamos roto el espejo de los sueños, encontrándonos con los anhelos hechos realidad intocable, en un viaje en el tiempo imposible de detener; era la razón de

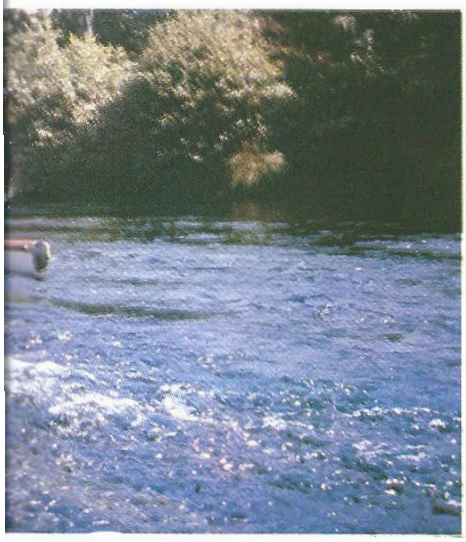
Bellas imágenes que, a menudo, no se correspondían con los complicados pasos del río.

y compacta presa, cimbreada de juncos y preciosas chorreras. Tal cual paraíso creado a su medida, dos preciosas sirenas casi salidas de un cuento de hadas, se hacían dueñas de estos encantos a la par que nosotros quedabamos de los suyos, nacidos y criados a la sombra del río que impunemente descubrimos desde nuestras silenciosas piraguas, pero que sí agradecemos a esta tierra bruja que tan sabiamente sabe guardarlos. Desde estas líneas, si me leís, mis disculpas por haberos importunado, más con ellas mi sin par agradecimiento por tanta belleza sabiamente desparramada en preciosas líneas y proporciones en su justa medida, y con un suave sonrosado veraniego, haciendo honor a una figura rebosante de vida, a un rostro de ángel que parecía adivinarse bajo la sin-razón ante el cúmulo de dichas en un lago de cisnes. Vosotras sois las estrellas del Tambre, las olvidadas reinas de la Galicia meiga, la flor entre las flores... el rumor del agua desparramándose por la caída de la presa nos hizo regresar al mundo de los incomprendidos, al menos en lo que a **Juan** y **Rodri** se refiere, puesto que **el Guindilla** debía seguir narcotizado por el paraíso que dejábamos atrás, ya que no supo reaccionar a tiempo y entró muy mal en la torrentera volcando en la bajada, envuelto en miles de burbujas de agua tal como en un brindis del mejor cava al remate de una deliciosa fiesta.

El sol se subía al cenit, y las dos de la tarde se hallaban próximas, por lo que decidimos hacer el correspondiente alto para la comida. Una so-







pa a fuego lento con un poco de todo, una paella con su ración de pimientillos de Padrón, regada con un agua cristalina del río, y unos dulces de postre, saciaron y confortaron nuestras reservas energéticas.

Una agradable climatología nos acompañaba desde la partida, y esta tarde del tres de septiembre prometía ser de lo más halagüeña; disfrutábamos de lo lindo en esa inmaculada perfección de agua, presas, rápidos y grandes ensenadas. y con toda la tranquilidad de las soledades perdidas, si bien aquí la naturaleza ponía su fulgurante toque de vida a cada paso.

Más no todo sería un camino de rosas, a las 5 de la tarde de este mismo día acabarían nuestras delicias y las dificultades que íbamos a encontrar en adelante truncarían toda nuestra felicidad, pasando del desencanto a la amargura, y a la supervivencia misma. El desencanto y la amargura llegaron cuando alcanzábamos la vieja presa de Fenosa conocida como el **Salto de la Cabra.** Eran las 5,30 de la tarde, y a partir de ellí el río se convierte en una encañada montañosa de cimbrantes curvas y rocas cortadas a fino en un largo trayecto. Hicimos un alto en el recorrido y a la par que reponíamos energías nos entrenaríamos con unas serpientes de agua, observando sus devaneos por entre las caldeadas rocas.

Vosotras sois las estrellas del Tambre las olvidadas reinas de la Galicia meiga

Un paseo por el alto de la presa nos sirvió para concienciarnos de la magnitud de la misma, y de la cantidad de **diversión** a base de rápidos que nos deparaba el camino a seguir, río abajo.

Descendimos las piraguas al fondo de la presa, sobre una ensenada de agua remansada entre rocas; tanteamos el primer rápido observando una molesta roca en medio y casi al remate del mismo; rebosaba el agua por encima de élla y era factible esquivarla. **El Guindilla** no se aventuró y se fue trepando por las rocas arrastrando la piragua tras de sí. juan se decidió a bajarlo; para ello había que asomarse de lleno a la torrentera desde el pequeño remanso que nos servía de refugio. al intentarlo la presión del agua lo dejó material-

II Control Nacional de Picadas

¿QUE Y PARA QUE?

El pasado día 22 de Marzo, se celebró en Picadas, el II Control Nacional (I de Agua). A raíz de algunas conversaciones, se me suscitaron algunas interrogantes que quiero plantear e intentar resolver.

Discrepancias técnicas en un ambiente enrarecido

La pregunta que con más insistencia me hacía y me hago todavía es: ¿para qué ha servido este control?, dejando bien claro que me refiero única y exclusivamente a este control.

Como primer paso me gustaría centrar un poco la situación: ¿Cuáles son los objetivos de los palistas asistentes?

Si nos centramos en la categoría senior y junior, se presentan dos formas diferentes de encarar la temporada: una muy clara y fomentada por el calendario de la F.E.P., en la que existen dos competiciones importantes (Campeonatos de España) y determinan una preparación bicíclica, es decir, dos temporadas dentro del mismo año, con dos períodos preparatorios generales, dos períodos preparatorios específicos y dos períodos de competición bien diferenciados por dos cimas completamente diferentes (Campeonatos de España).

Este tipo de planificación, sin entrar a valorar su idoneidad, es la que, entiendo, es asumida por la mayoría de los Clubs de España.

Otra muy distinta sería aquella en la que sólo existiera una competición importante o cima, identificable con el Campeonato de España de Velocidad o cualquiera de las pruebas internacionales (Campeonato del Mundo o Europa). En este caso el período de competición sería único y se extendería, previamente, en uno o dos meses por delante de esta prueba importante. Este planteamiento que por principio es el más asumible y a fomentar por el Equipo Nacional, sus integrantes y todos aquellos que aspiren a formar parte de él.

Una vez centrados los objetivos de la mayoría de los asistentes al I control de agua, como segundo paso me gustaría delimitar: ¿qué es y para qué sirve un control?

Para este menester me he remitido a **Tudor Bompa** y su libro **Teoría y Metodología del Entrenamiento.** En este libro habla del control como «un instrumento que se aplica sobre la —performance individual— (término éste que une el resultado como el proceso que lo produce) y que pretende evaluar (es decir, medir y tomar decisiones) el estado del atleta referido siempre a una norma utilizada como referencia».

¿Para qué sirve?
Como utilidades **Tudor Bompa** señala:

— Para determinar el estado de ciertas capacidades y/o habilidades
— Para determinar el progreso o retroceso en la forma.
— Como predicción de futuros resultados.
— Para facilitar la determinación de contenidos del entrenamiento, haciendo dos puntualizaciones: 1.° El control debe ser diseñado muy específicamente en orden a proveer de información válida al entrenador y 2.° debe realizarse al final de cada macrociclo, a fin de saber si el plan cumple los objetivos y recoger información sobre los progresos del atleta, en especial durante la fase preparatoria.

Como tercer paso vamos a intentar desentrañar qué es lo que medimos en este control de agua:

En este control se hicieron 2 mangas de 1.000 mts., una contra reloj y otra en línea, según la clasificación obtenida en la contra reloj. Las dos mangas tuvieron una diferencia de 2 a 3 horas. Los resultados eran el orden de llegada y el tiempo total de cada manga, sin formas parciales de tiempo.

De una manera totalmente indirecta podemos tener referencia de:

La potencia aeróbica, la tolerancia al láctico y la adaptación del ritmo de 1.000 mts. del palista, puesto que estos son los componentes principales de esta distancia.
Sin temor a caer en simplismos, podemos decir que en este control únicamente se mide la adaptación del individuo a la distancia de 1.000 mts., es decir, si el entrenamiento que hemos realizado sirve o no para esta distancia.

¿Es ésto, pues, lo que queríamos medir?

En el primer caso, aquel en que el palista de club planifica de forma bicíclica con dos cimas la temporada. En este momento, el palista se encuentra en la fase precompetitiva del Campeonato de España de Larga Distancia, donde la distancia de competición será 5.000 ó 10.000 mts. En esta fase, la realización de cualquier test debería tener como finalidad la de una competición de control sobre la distancia de competición, que permita, a tenor de los resultados, modificar y perfeccionar tanto su entrenamiento como su planteamiento de prueba, en aras de un mejor resultado en la competición importante (Campeonato de España de Larga Distancia).

En el segundo caso, aquel en el que el palista asumirá su objetivo, único de la temporada, el Campeonato de España de Velocidad y por tanto planifica su temporada de forma monocíclica, el I control de agua se encuentra al final del período preparatorio general o comienzos del período específico. En este caso, el control debe servir, preferentemente, para determinar si se han conseguido los objetivos de este período preparatorio general (P.P.G.) que termina:

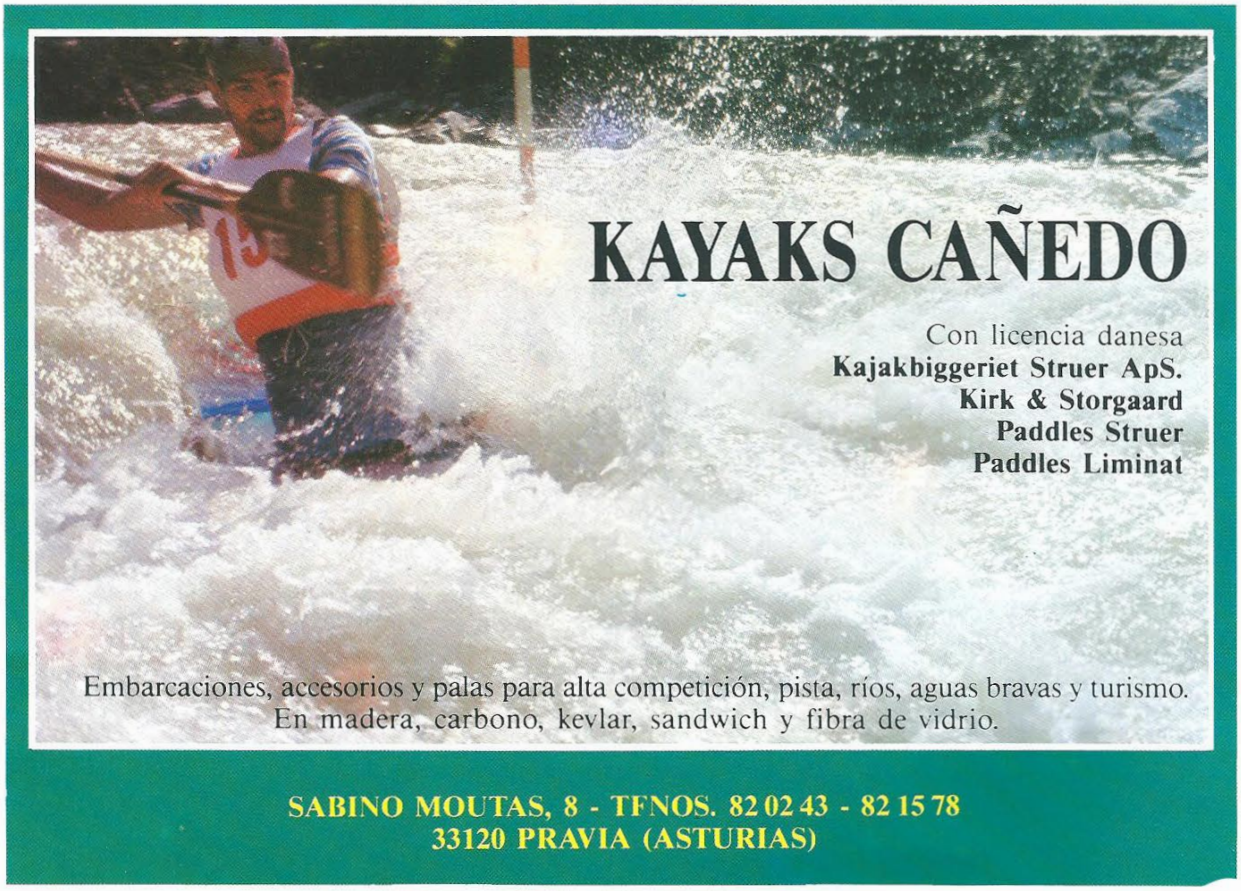
— Desarollo de la fuerza general.
— Desarrollo de la resistencia aeróbica (Umbral Anaeróbico).
— Desarrollo de la capacidad Aeróbica máxima (VO_2 Max.).
— Desarrollo de la fuerza general.
— Desarrollo de la técnica a los ritmos de paleo utilizados en el entrenamiento.

A tenor de todo lo anterior, es evidente que el tiempo de 2 mangas de 1.000 mts., no miden de forma clara y utilizable estos aspectos de la preparación de un piragüista, ni sirven como datos para modificar y programar el proceso de entrenamiento futuro de cada palista.

Como conclusiones quiero señalar que:

Este artículo no pretende criticar la celebración o no de un control en estas fechas, 22 de marzo, sino la metodología empleada. Es decir, entiendo que no es coherente ni útil con ninguno de los tipos de planificación utilizados actualmente en España, realizar un control sobre 1.000 mts. La incoherencia de comparar los resultados de individuos que en este momento se encuentra en fases distintas de preparación en una extraña suma de habas y garbanzos, agrabada por el hecho de que la verdadera norma de comparación de los resultados de este control, no debe ser el mejor, sino el propio palista y su individual proceso de adaptación a la carga del entrenamiento.

Otros aspectos criticables de este control pueden ser: su organización y el hecho de que los resultados del mismo, pasado un mes de su celebración no estén en manos de los entrenadores de clubs, verdaderos usuarios de esta y otras muchas informaciones.□ **JOSE LUIS SANCHEZ**



Amigos del Remo vencedores por equipos, empató a puntos con Ensidesa

Campeonato de España de Invierno

SE ROMPIERON

El desapacible tiempo empieza a ser una constante de estos Campeonatos de Invierno donde la participación supera los ochocientos palistas y la falta de medios evidencia el desequilibrio existente entre las disponibilidades federativas y las necesidades de nuestro piragüismo.

Sin campeón en el Kayak senior

En Canoa, **Narciso Suárez** renovó su categoría acreditándose en un buen momento. Tras él otros valores, más jóvenes, garantizan el nivel de la canoa española durante los próximos ciclos, ellos son, entre otros, **Pedro Areal, Juan Pis, Marcelino Cacabelos y Enrique Miguez.** En total hasta 45 embarcaciones que no llegaron a penalizar.

La categoría juvenil en K-1 brindó una espectacular salida y una superioridad de los **Amigos del Remo** de Zamora, que copó los tres primeros lugares con **Francisco Cabezas, Alberto Sánchez y Gregorio Vicente,** los tres mosqueteros que actualmente entrenan en régimen de concentración con el equipo nacional junior, bajo las órdenes del responsable técnico **Román Mangas** se colocaron en la meta en menos de 22 minutos, permitiendo que otros setenta kayaks se metieran en control. En general, los tiempos han ido cayendo y son cada vez menos los palistas que entran en la zona de penalización, bien por el ritmo cómodo que puede darse en la cabeza de algunas regatas o bien porque el nivel medio va mejorando considerablemente y sólo palistas con posibilidades de no quedar muy descolgados acuden a estas pruebas.

El C-1 juvenil fue para el gorila **Félix**

Rodríguez, entró en 24.19.00 y tras él se clasificaron **Bea, del Miau Breogan** y **Lázaro de la Cal,** del **Náutico de Valladolid.** Cabe destacar que en esta modalidad sólo tres embarcaciones penalizaron.

En la categoría cadete salieron 129 kayakistas que superaron los inconvenientes que pudieron plantearse por la débil megafonía de salida, el

El frío ambiente no restó calor a la pista.

EFECTO TUNEL

— **¡A ver si dan la salida. Me estoy quedando helado!**

Decía un palista.

— **Tanto calentamiento y luego para nada.**

Decía yo, en la misma posición que mi compañero, pero un poquito más adelantado.

— **¡Cuidado! ¡Viene la motora!**

A los pocos segundos se acercaba una motora rozando las proas de las piraguas, dirigida por un señor que parecía un árbitro, pues iba de pie y manejaba el megáfono con habilidad.

— **¡Atrás! ¡Atrás! ¡Vamos a descalificar!**

Gritaba el árbitro con tono desafiante.

Volví mi atención hacia el compañero que estaba situado delante de mí.

— **Casi te cogen...**

Insinué, mientras le veía que daba un par de paladas hacia atrás.

— **Tú no te fies mucho** —me contestó. —**Luego dan la salida y te cogen en pañales.**— **Este año no me la dan** — insistió, a la vez que avanzaba con sólo la hoja izquierda.

De repente ví como mi compañero comenzó a palear de una forma que me dio a entender que la salida había sido dada. En esos momentos, no oía ni veía nada, sólo sabía que tenía que tirar a tope hasta el final.

— ¡Eh, motora! ¡Dirígete hacia ese grupo que se escapa!

Exclamó el árbitro, mirando al conductor y señalando la dirección a seguir.

¡Atrás!, ¡Atrás!, ¡No vale la salida!, ¡Empezamos a descalificar!, A ver... apunta...— decía el árbitro, señalando el block que tenía su ayudante.

— **¡Oye! ¡Que por el otro lado se escapan también!**

Gritó el ayudante mientras le daba unos golpecitos en la pierna para requerir la máxima atención del árbitro.

— **¡Rápido! Vete hacia ese otro grupo. ¡No es válida la salida!, ¡No es válida la salida!** — insistía el árbitro.

Sólo me preocupaba de lo que ocurría delante de mí. Después de unos metros de palear a **toda pastilla** reparaba en que había palistas que se quedan atrás a la vez que silbaban con un sonido muy agudo y contínuo. Yo segía a tope, hasta que, los que iban en cabeza, se pararon. Yo también me paré. Apoyé la pala en el agua, volví la cabeza y me dí cuenta que el esfuerzo utilizado fue en vano.

Otra vez todos en la línea de salida. De repente ví a mi compañero comenzar a palear de una forma que me dio a entender que la salida había sido dada. Otra vez ese **efecto tunel.**

— **¡Que no vale! ¡Que no vale!**

Gritaban. Pitos. Miré hacia atrás y ví por segunda vez, que todos se dirigían hacia la salida.

— **En esta salida no me fío ni de mi compañedro ni de nadie.**

Pensé en el momento de situarme a la altura de las boyas. Y así me ocurrió, cuando quise darme cuenta me había **tragado** todas las contraolas, en esos momentos me sentía en pañales. Pero cuando, me enteré que la salida era falsa fui el primero en decir:

¡Que no vale! ¡Parar! — y en silbar con todas mis fuerzas.

Ya era la quinta o sexta vez que me situaba en la salida. No sabía si estar atento a mi compañero, al árbitro, a mi intuición, a la suerte, a...

* * *

— **¡Ya la han dado!**

Exclamó un espectador que observaba todos los movimientos a través de unos primáticos.

— Pero... si hay palistas parados.

Apuntó un joven.

Nadie sabía que pasaba allí, si era válida o no la salida, si habían anotado los dorsales de los que estaban en línea. Lo que si sabíamos es que había un grupo de palistas que seguían la carrera, otros que habían parado; unos que se dirigían hacia la línea de salida y volvían a empezar, otros que...

Después de unos largos minutos de espera, aparecieron las primeras piraguas, a lo lejos, venían todas juntas. Cuando estuvieron a la altura de los espectadores... un entrenador se fue hacia la orilla haciendo gestos de arriba a abajo con el brazo, como indicando a sus pupilos que se acercaran. Otros utilizaban medios más modernos:

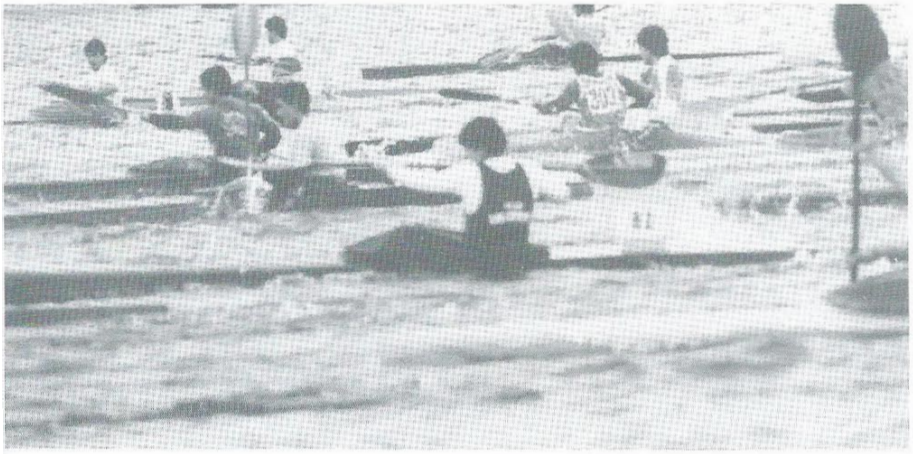
¡Eh!, ¡Los míos!, ¡Venid acá!

Gritaban a través de megáfonos. La mayoría de los palistas se acercaron a la orilla por iniciativa propia. En pocos segundos estaban desembarcando intentándose explicar lo ocurrido.

* * *

No sabía que hacer, yo veía que todos los que iban conmigo se dirigían hacia la orilla. Sin embargo, esperé en el agua bastante rato, como si estuviera aguardando otra oportunidad. Aunque tarde, esa oportunidad llegó, por supuesto con sus correspondientes salidas frustradas. Comprendí que, en aquellos momentos, no era el único que sufría trastornos visuales y espaciales. □ **JOSE SANCHEZ MOTA**

desconcierto arbitral, la mala ambientación, el frío, tensión y estrecha línea de boyas. Su corrección en el agua fue magistral y con su voluntad demostraron a todos que la colaboración sigue siendo fundamental para que las cosas puedan llevarse a efecto y que todos los inconvenientes se superan cuando hay ganas.



El desconcierto en las salidas senior fue evidente. Todos los demás compitieron sin problemas.

El **Náutico Ensidesa,** que entrena **Pepe Seguín,** consiguió un merecidísimo doblete por mediación de **Alberto Javier** y de **Jesús Raúl,** que coparon los dos primeros puestos dejando el tercero de honor al sevillano del **Real Circuito de Labradores, Javier Govantes.**

En canoa, con bastante menos participación, se impuso el cadete de **Portonovo, Silvestre Besada,** seguido de **Heras,** de la **Atlética Avilesina** y de **Ignacio Cobos,** del **Náutico de Sevilla.** Sólo cuatro canoas penalizaron.

Treinta y cinco damas tomaron la salida, tres penalizaron y **Ana Cristina Roche** se impuso en la cabeza delante de **Ana Belén,** de la saga de las **Muñoz Gago** y de **Mercedes Muñoz,** del **Naval de Pontevedra.** La aragonesa, militando en el **Náutico de Ensidesa,** paleó con las ganas que la caracterizan y se impuso sin dar tregua en un tiempo de 24.10.36.

En la categoría juvenil **Susana Torrejón,** llegó, vio y venció convenciendo. Es la mejor, tiene todo el coraje del mundo y verla competir es un espectáculo por la garra que le echa a cada palada. La victoria tuvo mérito por si misma y por esas otras grandes piragüistas de amigos del Remo que le fueron a la zaga y luego la escoltaron en el podium de las mejores. Son **Rosario Luis y Carmen Picazo.**

La mayor participación femenina corría en la categoría de las más pequeñas, las cadetes, tomaron la salida 51 embarcaciones, ofreciendo un bonito espectáculo de pundonor y lucha que al final llevó a Ana Penas al primer puesto y a **Ana Pavón** al segundo, prácticamente con el mismo crono. Ambas son del **Naval de Pontevedra. El tercer puesto fue para Amparo Dominguez de los Gorilas de Candás.**

Lo más lamentable del Campeonato, el K-1 Senior, los inconvenientes de este Campeonato, mal montado, insuficiente en su apoyo y con un arbitraje desconcertante, pudo ser superado por todos, menos por ellos. Al final, por clubs, **Amigos del Remo** empataba en la cabeza con el **Náutico de Ensidesa,** pero se hacía con el título de Campeón de España al contemplar mejor clasificación en la prueba del K-1 Juvenil. Detrás quedaban los **Gorilas de Candás** con 293 puntos menos que los campeones, pero terceros en la clasificación, puesto merecido por este club que dirige el sempiterno **Amando Prendes.**

Lástima que la entrega de trofeos también estuviera tocada de ese cierto aire reventador que se notó en la pista. No hubo color en la plaza del Ayuntamiento, una buena mayoría prefirió apostarse detrás de las esquinas para evitar todo tipo de aportación al acto. Lamentable. □

J.R. INCLAN.

Open Junior European Cup 88

Santa Cruz de Trasona · Asturias · 8-10 july

PROGRAMME

July 7

Team Reception

Team Managers Meeting

July 8/9

Races in the following categories:

	500 m	1,000 m	5,000 m
MEN	K-1	K-1	K-1
	K-2	K-2	K-2
	K-4	K-4	K-4
	C-1	C-1	C-1
	C-2	C-2	C-2

	500 m	5,000 m
LADIES	K-1	K-1
	K-2	K-2
	K-4	

Closing Ceremony.

July 10

Team farewell.

Following the trend established by several federations in responding to the need to celebrate alternative junior flatwater regattas in years when Junior Worlds do not take place, we shall be organizing the 1988 Junior Flatwater Cup in Santa Cruz de Trasona dam, Asturias, in accordance with ICF regulations.
We expect paddlers from Argentina, Australia, Austria, Belgium, Canada, Chile, Denmark, Finland, France, R.F. of Germany, Great Britain, Greece, Ireland, Italy, Ivory Coast, Japan, Korea, Luxembourg, Mexico, Netherlands, New Zealand, Norway, Portugal, Senegal, Switzerland, Sweden, Uruguay, U.S.A., Venezuela and Spain.
This will be a wonderful opportunity for all of us to compete in a country so carefully making ready for the 1992 Olympics and who is, once again, delighted to welcome teams from all over the world.

LOCATION

Santa Cruz de Trasona dam is located in the township of Corvera, accesible by plane, rail, and by the motorway from Madrid or the French border.
Temperature averages 18/22 °C at this time of year; there should be no wind and chances of rain are few.

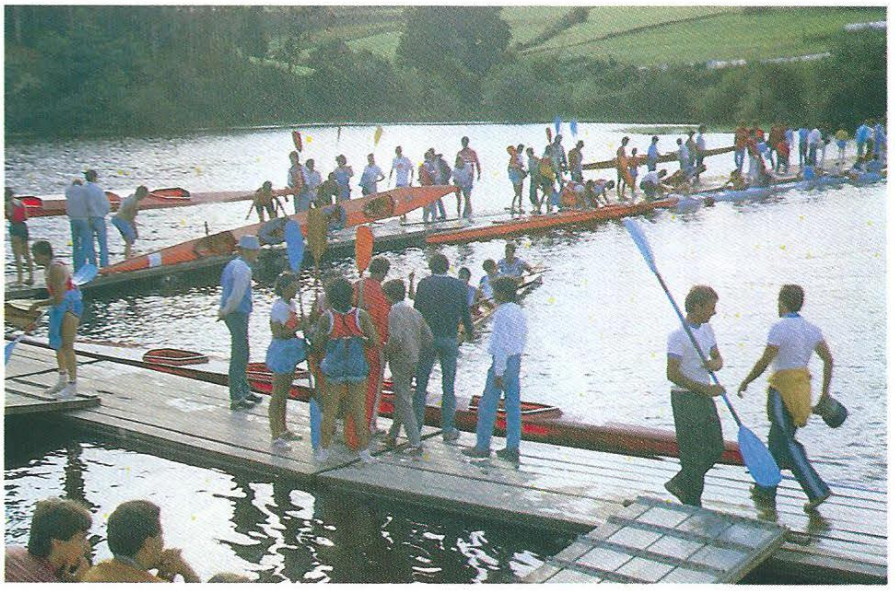
ORGANIZATION

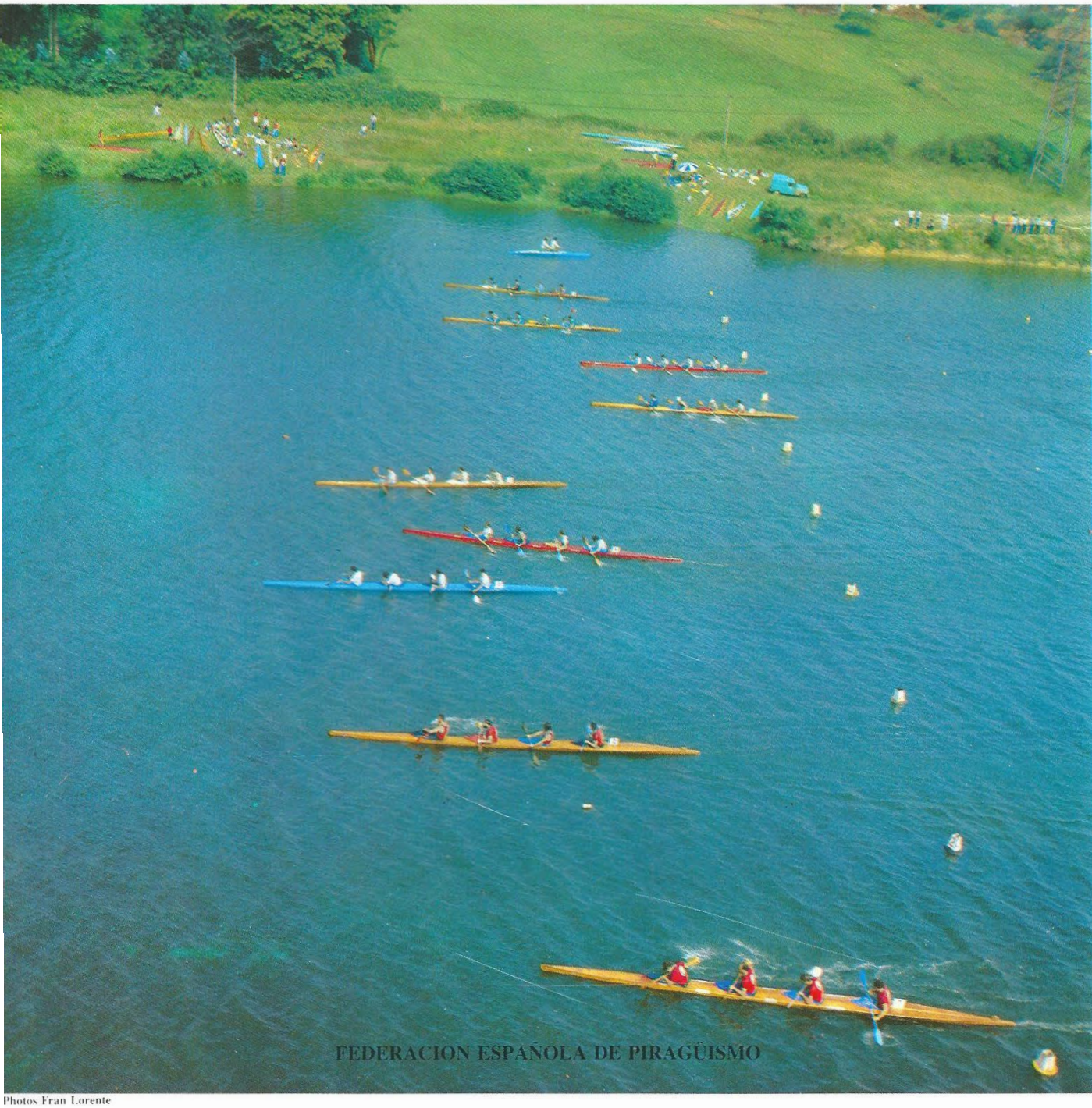
The Junior Europa Cup 1988 will be organized by the Spanish Canoe Federation (FEP), through a specially-appointed Organizing Committee.
All enquiries and correspondence must be adressed to:

FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
Comité Organizador Copa de Europa Junior 1988
Cea Bermúdez, 14
28003 MADRID
SPAIN

RULES

International Canoe Federation flatwater rules will apply.
Each country may not enter more than two boats in any given event.





Photos Fran Lorente

4. Potencia máxima disponible

Desgraciadamente este proceso procura una potencia menor que los otros dos metabolismos precedentes, más o menos 1.400 watios.

5. Características

No hay formación de residuos tóxicos y para un esfuerzo de intensidad media es este matabolismo utilizado, económico e insaturable; las actividades físicas de media y larga duración necesitarán principalmente este metabolismo: ski de fondo, ciclismo, carrera de fondo, carrera de orientación ... Las reservas anaeróbicas pueden ser solicitadas al mismo tiempo circunstancialmente o constantemente según la duración del esfuerzo y su intensidad.

6. Mejora del metabolismo

La mejora de la capacidad de las fuentes aerobicas se traduce por el aumento del consumo máximo de oxigeno. Corresponde a la mejora:

- de intercambios pulmonares
- del aparato circulatorio
  . red circulatoria
  . músculo cardiaco (volumen sistólico, potencia, frecuencia ...)
- de la capacidad de las fibras musculares para oxidar los azucares y las grasas.

7. Pago de la deuda

Se podría decir que el proceso paga enteramente sus deudas e inmediatamente, ya que utiliza el oxígeno del aire, pero si se llega a un agotamiento total al cabo de varias horas, las reservas en glucogeno y ácidos grasos necesitan 48 horas para reponerse.

III. NOTAS IMPORTANTES

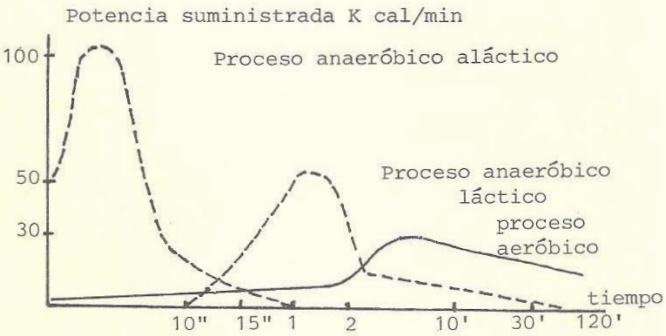
A - Los tres procesos se desarrollan al mismo pero con mas o menos eficiencia

En efecto el análisis hecho aquí arriba es secuencial por razones de mayor claridad; sin embargo hay que saber que los diferentes metabolismos se interpenetran y varían en su porcentaje de provisión de energía, según el nivel de potencia y la duración del esfuerzo por un mismo organismo.

No se puede decir: en un tiempo "t" el individuo saca su energía de tal proceso. Los tres procesos intervienen en cualquier momento en el abastecimiento de energía, pero en proporciones diferentes.

Ejemplo: Durante un sprint, al final de un marathom, el atleta utiliza por supuesto el proceso aeróbico, pero utiliza también el proceso anaeróbico aláctico que, hasta aquel momento, había sido utilizado durante las aceleraciones y que había tenido tiempo de cargarse.

B - Representación gráfica de los tres procesos



Este gráfico ha sido establecido para un esfuerzo muscular, cuya intensidad es en cada momento lo más elevada posible.

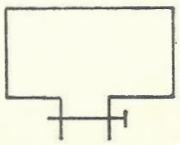
Vemos que en cada momento los tres procesos se superponen y se completan. Para obtener la potencia total suministrada, basta sumar las potencias respectivas de cada proceso en un instante "t".

De una misma manera, para tener una repartición de los diferentes procesos, basta observar en un tiempo "t" el nivel de las diferentes curvas.

C - Noción de potencia y de capacidad

Algunos fisiologos y entrenadores emplean esta terminología. Es bueno saber como interpretan estos términos.

Esquemáticamente se pueden considerar los tres procesos como tres depósitos autónomos de energía de los cuales el individuo extrae en función del trabajo que tiene que suministrar.



La noción de agotamiento del sistema permite poner en evidencia 2 factores que pueden intervenir:

- el tiempo
- la intensidad

En efecto para que un mismo depósito (mismo proceso) se puede abrir al máximo el grifo (intensidad del esfuerzo en cuanto a un tiempo corto). Se puede también dejar correr lentamente con, es cierto, una potencia menor, pero un tiempo más largo, de ahí la aparición de 2 tipos de ejercicios:

- Ejercicios de potencia que buscan llevar con

sigo la velocidad y la intensidad de las reacciones energéticas.

- Ejercicios de capacidad que buscan mejorar la cantidad de las reservas disponibles en el nivel de cada sistema.

Esto conduce a ciertos fisiólogos a considerar 6 tipos de ejercicios máximos diferentes.

- Proceso anaeróbico aláctico:

  . Potenica máxima
  . Capacidad

- Proceso anaeróbico láctico:

  . Potencia máxima
  . Capacidad

- Proceso aeróbico:

  . Potencia máxima
  . Capacidad

D - Caracteres fundamentales de ejercicios de entrenamiento

Una regla general de la adaptación biológica es que para producir (desencadenar) un fenómeno adaptativo de importante valor, la sujeción debe ser ella misma suficientemente elevada. Esta sujeción se llama estimulación.

Por ejemplo, para aumentar la potencia máxima aeróbica hay que solicitar de manera importante la adaptación del sistema de extracción y de transporte del oxígeno, es decir la ventilación pulmonar y el caudal cardiaco. Es preciso que este último alcance un nivel igual o superior a 2/3 de su nivel máximo, lo que corresponde a una frecuencia cardiaca de más o menos 160-170 pulsaciones por mínuto.

Además, una estimulación importante, incluso máxima, es rentable sólo si estimula un mismo metabolismo por lo menos tres días. Períodos de descanso relativos en el mismo metabolismo son necesarios para que las reservas de los substratos se regeneren. Así, el fenomeno de sobrecompensación puede realizarse. Este fenómeno permite en cada intervalo de trabajo, empezar en un nivel de reserva superior.

POTENCIA DEL PROCESO AEROBICO: EL CONSUMO MAXIMO DE OXIGENO (VO 2 MAX)

En la mayoría de los sujetos, si se mide el consumo de oxígeno en la fase de equilibrio de ejercicios de intensidad creciente, es posible constatar que aumenta de manera proporcional a la potencia suministrada sin embargo, a partir de cierto límite llamado "potencia máxima aeróbica" (P.M.A.) el aumento se para. La potencia del ejercicio puede ser aumentada aún más, en cambio, el consumo de oxígeno llega a su límite. El valor límite definido es llamado "consumo máximo de oxígeno (VO2 max.).

La VO2 max. depende de la capacidad del organismo de extraer (capacidad ventilatoria y respiratoria), transportar (capacidad circulatoria; el cuadal cardiaco máximo y sus factores volumen sistólico, frecuencia cardíaca, circulación muscular local) y liberar (intercambio a nivel de célula) el oxígeno necesario para los músculos activos. Así, la VO2 máx. es un medio para dosificar a un atleta a fin de descodificar la mejora de la potencia de su proceso aeróbico durante su entrenamiento.

La potencia máxima aeróbica no corresponde a la potencia máxima que puede desarrollar un atleta.

Efectivamente, se ha observado que por encima de la P.M.A., el volumen de oxígeno absorbido no variaba, que el ritmo cardiaco alcanzaba un techo (frecuencia cardiaca máxima), así como el caudal cardiaco y la eyección sistólica. También si el sujeto trabaja a una potencia superior a la P.M.A. la cobertura de las necesidades energéticas está asegurada a partir de los procesos anaeróbicos.

La VO2 máx. puede calcularse de manera directa calculando el volumen de oxígeno, inspirado por un sujeto durante un ejercicio. Puede calcularse de manera indirecta: cálculo a partir del ritmo cardiaco máximo, de un ábaco y de un peso del cuerpo. Este método no ofrece garantía absoluta. En los dos casos, el test debe efectuarse con preferencia (sobre todo el método indirecto) en las mismas condiciones (del sujeto, de la hora ...) con los mismos aparatos (bien escalonados) y con los mismos operadores, porque los riesgos de incertidumbre son bastante importantes.

Algunas cifras:

VO2 máx.:

- sujeto no entrenado: 40 ml/mn kg
- atleta esfuerzos cortos: 55 a 65 ml/mn Kg
- atleta esfuerzos largos: 70 a 80 ml/mn Kg

III. CUADRO RECAPITULATIVO

Este cuadro es una esquematización y una simplificación para presentar de una manera más clara los diferentes procesos - enérgeticos. En ningún caso debe ser interpretado como una regla inamovible, sino más bien como una guía aproximada de los puntos de referencia. Estos pueden variar según el individuo y su grado de entrenamiento.

Este cuadro ha sido definido para un esfuerzo muscular cuya intensidad en cada instante es lo más alta posible durante el ejercicio.

CARACTERISTICAS	PROCESO ANAEROBIO ALACTICO	PROCESO ANAEROBIO LACTICO	PROCESO AEROBIO
NATURALEZA	Degradación de la Fosfocreatina	Degradación del glucogeno con formación de ácido láctico	Oxidación del glucogeno y de los ácidos grasos por el oxigeno del aire
Plazo de intervención (a partir del cual el metabolismo es eficiente)	Prácticamente nulo	De 20 a 30 segundos	De 2 a 4 mínutos
Intervención importante mientras	10 a 20 segundos (o sea de 10 a 20 segundos)	Más o menos 4 a 5 mínutos (o de 30 segundos a 4 ó 5 mínutos)	Varias horas (O sea de 2 a 3 mínutos hasta .....)
Producción máxima mientras	Más o menos 5 segundos (O sea de 0 a 5 segundos)	Más o menos 1 mínuto (O sea más o menos desde 30 seg. hasta 1'30")	Más o menos 3 a 4 mínutos (O sea desde 3 hasta 6 ó 7 mínutos)
Potencia máxima liberada 1 w = 1 julio/seg.	3.500 - 4.200 watios 50 - 60 cal/mín.	2.000 watios 30 K cal/mín.	2.000 watios 20 k cal/mín.
Capacidad reserva máxima del metabolismo	5 - 10 K cal.	20 - 40 K cal.	2.500 - 5.000 k cal.
Pago de la deuda	El 50% de la deuda es pagada en 45 segundos	El 50% de la deuda es pagada en 15 mínutos	Paga la deuda
Capacidad física correspondiente	Fuerza velocidad	Resistencia	Tolerancia

V. TOLERANCIA MAXIMA AEROBICA

Ciertos fisiologos utilizan estos términos para definir la cualidad siguiente: utilizar el máximo de tiempo posible un porcentaje de la - potencia máxima aeróbica.

En un sujeto bien entrenado:

6 a 8 mn a 100% de la P.M.A.
10 mn a 95% de la P.M.A.
30 mn a 90% de la P.M.A.
60 mn a 85% de la P.M.A.
2 horas a 80% de la P.M.A.

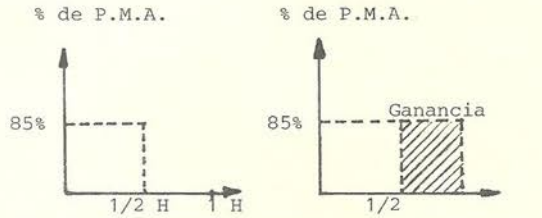
En un sujeto no entrenador:

5 mn a 90% de la P.M.A.
1 hora a 70% de la P.M.A.

Existe otra cualidad que es similar a la expresada anteriormente: cualidad de utilizar el - porcentaje más alto posible de la P.M.A. en un tiempo dado.

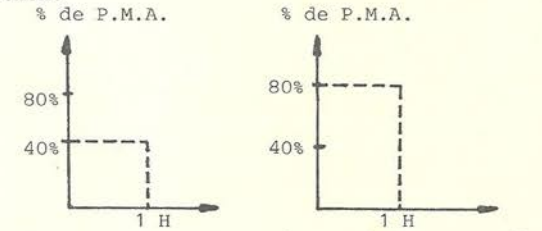
Ciertos fisiologos integran estas dos cualidades a la capacidad del proceso aerobico.
Un entrenamiento bien llevado puede conducir a mejorar las dos cualidades.

Ver esquema siguiente:



atleta no entrenado mismo atleta entrenado

Utilización más larga de un porcentaje de la P.M.A.



atleta no entrenado mismo atleta entrenado

Utilización de un porcentaje más fuerte de la P.M.A., para un tiempo dado.

LA CIRCULACION DE LA ENERGIA: CORAZON Y CIRCULACION

I. PRESENTACION

La función del aparato circulatorio está constituída por la movilización de los medios extra e intracelulares.

El carácter del aparato circulatorio se define por el caudal cantidad de líquido que pasa por un punto en un tiempo determinado.

II. DESCRIPCION DEL APARATO CIRCULATORIO Y FUNCIONAMIENTO

El corazón puede dividirse en dos partes: dos circulaciones:

. Pulmonar-corazón derecho-oxigenación de la - sangre.
. Funcional-corazón izquierdo-dispersión de la sangre hacia los tejidos.

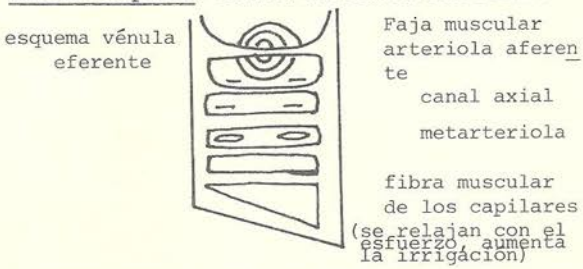
contracción: sístole
descontracción: díastole

El tejido muscular cardiaco presenta caracte-- rísticas: Se designan con el nombre de "tejido nudoso". Este presenta nudos, cada uno determina un ritmo de contracción muy preciso.

EL SISTEMA VASCULAR

Arterial: Parte del corazón - elástico (constituye un depósito).

Arterio capilar: Unidad anatómica funcional.



Sistema venoso: depósito (70% de la sangre) retorno al corazón

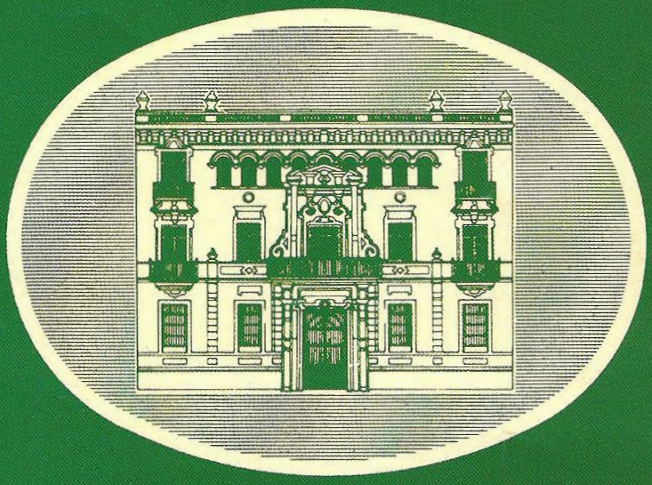
Valor de los caudales:

D = 5 l/mn en descanso
D = 25 a 30 l/mn con esfuerzo

Próximo capítulo:
LOS DIFERENTES TIPOS DE ENTRENAMIENTO
LA RESPIRACION, LOS INTERCAMBIOS GASEOSOS

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