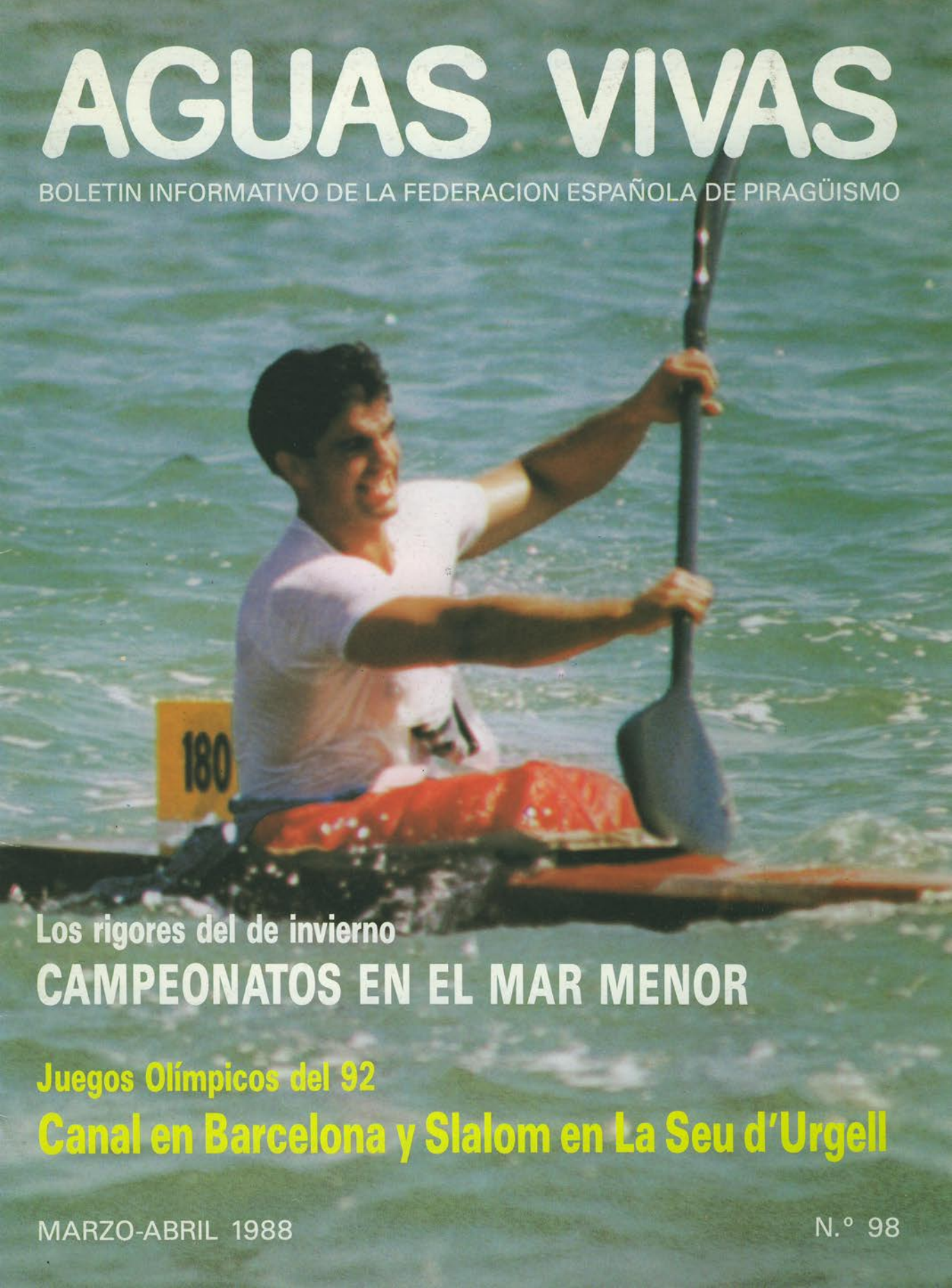
AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO



Los rigores del de invierno

CAMPEONATOS EN EL MAR MENOR

Juegos Olímpicos del 92

Canal en Barcelona y Slalom en La Seu d'Urgell

MARZO-ABRIL 1988

N.º 98

En los JJ.OO. de Barcelona 92

HABRA SLALOM

Piragüismo olímpico en La Seu d'Urgell

En Barcelona, el día 3 de marzo de 1988, en las oficinas del COOB-92, se reunieron representantes de la Federación Española de Piragüismo, Federación Catalana, Federación Internacional y representantes de la Oficina Olímpica.

El Presidente de la Federación Internacional, Sergio Orsi, explicó al Comité Organizador que al estar incluida la modalidad de aguas bravas en el programa olímpico desde hacía 20 años, sólo faltaba que la ciudad de Barcelona lo solicitara para que pudiera incluirse dentro del calendario olímpico de Barcelona 92.

Tanto el Presidente de la Federación Española, como el **Sr. Orsi,** defendieron esta posibilidad que contaba en todo momento con el apoyo del Ayuntamiento de La Seu d'Urgell, auténtico anfitrión de esta modalidad y que pre-

Sergio Orsi, con Luis Millet y el Presidente Perurena, inspeccionaron posibles lugares para el Canal Olímpico del 92.

editorial

TOMATE

Al uno de mayo ha empezado el proceso electoral en esta Federación. Un proceso que culminará allá por diciembre con la elección de Presidente de la cosa del Piragüismo.

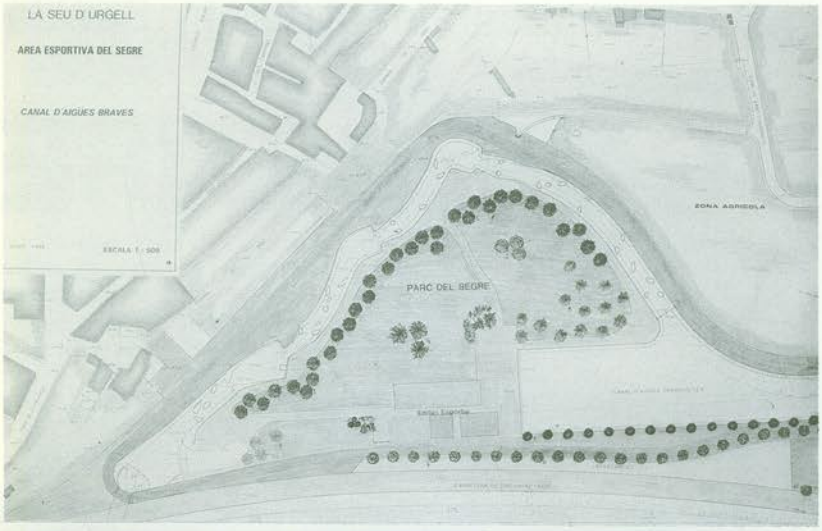
El sistema electoral sigue siendo el mismo, en un alarde de facultades, la gente de la piragua, proclive al cambio periódico por si acaso estaba mal lo dicho, no ha modificado en cuatro años nada de cuanto afecta a la constitución del Pleno, Asambleas, elecciones, métodos o fechas. Aunque más de uno se habrá quedado con las ganas.

En cualquier caso aún queda por oírse la voz del **ceesede,** el Consejo Superior de Deportes tiene aún que dar su consentimiento al proceso y eso es todo un mundo.

En principio se ha elaborado un censo con 2.395 palistas, 172 clubs, 18 federaciones, 75 árbitros y 78 entrenadores, que tienen derecho a voto. Con relación al censo de 1984 hemos crecido en un 20 %. Aunque puede haber modificaciones y en realidad, después todo quedará dispuesto hasta que se celebren los Juegos Olímpicos de Seul, será entonces, concluida la temporada, cuando realmente empiece el tomate.

AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO
MARZO-ABRIL 1988 - N.° 98
EDITOR, Federación Española de Piragüismo.
Cea Bermúdez, 14, 1.°, 28003 MADRID
DIRECTOR: Jesús Rodríguez Inclán.
PORTADA, Pepe Mota.
☐ IMPRIME: Gráficas Del Caz
Enrique Velasco, 12 dpdo. - 28038 MADRID
DEPOSITO LEGAL: M. 1690-1969



La maqueta corresponde al canal de slalom del Segre, que albergará esta modalidad en los Juegos Olímpicos de Barcelona.

para con toda ilusión las obras del que será escenario olímpico del slalom.

El canal de referencia contará con 25 puertas, una longitud de 400 metros, con un desnivel de 6,40 y podría estar listo para julio de 1989.

Con relación al canal de aguas tranquilas, el COOB-92, manifestó su interés en construir una pista de 1.300 metros de longitud, ya que no hay en los alrededores de Barcelona una zona de terreno donde se pudiera ubicar un canal de mayor longitud, por lo que definitivamente la modalidad de remo se tendrá que celebrar en Bañolas.

Con este fin el Comité Organizador presentó dos proyectos en diferentes lugares, pero ambos muy próximos a la Villa Olímpica, lo que permitiría que los piragüistas estuvieran alojados con el resto de los deportistas olímpicos. El importe de esta operación supera los 1.250 millones de pesetas.

Posteriormente a esta reunión la Comisión Técnica del Comité Olímpico Internacional, bajo la Presidencia de **Juan Antonio Samarach,** en Suecia, aprobó definitivamente la inclusión del slalom en el programa olímpico, por lo que el piragüismo mundial y, muy especialmente el español, podrá disfrutar en los Juegos Olímpicos de Barcelona de una de las actividades deportivas más vistosas y que más espectadores congregó en Munich, últimos Juegos Olímpicos en que se celebró.

El momento es importante y la decisión positiva para el desarrollo de las aguas bravas en el mundo, para **Manolo Fonseca** el acontecimiento tiene un especial significado y su alegría desbordó a los miembros del Comité Organizador que se vieron gratamente invitados a brindar con cava. □ **J. R. INCLAN**

Presentación del equipo nacional de pista en Sevilla

LOS CHICOS RENFE

El Equipo Nacional realiazó un entrenamiento conjunto del grupo senior que dirije **Román Mangas,** la canoa de **Seguín** y los juveniles con los que trabaja **Julio Fernández.** A ellos se unieron las damas que periódicamente se incorporan al régimen de los hombres.

El programa de este día, sirvió de base a la presentación oficial del Equipo Nacional a los medios de información, con la ayuda de RENFE, sponsor oficial de nuestro equipo olímpico hasta Barcelona.

La jornada se cubrió con un entrenamiento en tierra, otro en agua, seguido por todos los invitados en motoras y una rueda de prensa previa a la comida que se ofreció en los salones del **Club Labradores de Sevilla,** anfitrión y entusiasta colaborador de la F.E.P. en ésta como en otras tantas ocasiones.

En resumen, resultó un buen día, interesante para los medios de información que viajaron hasta Sevilla en un tren especial que preparó la dirección de RENFE, conocieron y preguntaron pormenores de la preparación del equipo y pudieron comprobar personalmente como es un día en la vida de nuestros piragüistas, que evidenciaron en todo momento, moral, fuerza y ganas de entrenar. □

La presentación del Equipo Nacional se hizo en Sevilla a todos los representantes de los medios de información.

El Rey quiere conocer de cerca la preparación olímpica de cara a Seul y cómo se está trabajando para los Juegos Olímpicos de Barcelona. De ahí la audiencia que recientemente concedió a la ejecutiva del Comité Olímpico Español, que le informó de la situación de los equipos nacionales, su trabajo y las posibilidades de cada uno. Con piragüismo fue tajante, no le permitió a **Perurena** ambigüedad alguna y le citó para volver con medalla olímpica. Es la tradición, ya se sabe, son la reserva nacional, una especie de garantía y el Rey lo sabe, por eso no permitió que el Presidente dudara. Hay que traer medalla.

D. Juan Carlos confía en los piragüistas del Equipo Español

EL REY CONOCIO SU PREPARACION

D. Felipe de Borbón ampliamente informado del programa olímpico

Por esos días la sede del Comité Olímpico Español se volvía a vestir de gala con la visita que el Príncipe de Asturias giraba para conocer su trabajo y las perspectivas de cara al futuro. Con **D. Felipe** acudió el Secretario de Estado para el Deporte.

Durante la reunión de trabajo que se celebró con este motivo, tanto el Presidente del C.O.E., **Carlos Ferrer Salat,** como el resto del ejecutivo pudieron informar detenidamente de sus federaciones, retos y programas de trabajo.

Son encuentros que ilusionan y animan a seguir luchando. □

Sociedad, estuvo ligada al piragüismo prácticamente desde su fundación, ya que este deporte en Asturias comienza con las primeras excursiones del Sella a partir del año 29 y la consolidación como competición a partir del año 1932 de la que sería en el transcurso de los años la más Internacional de cuantas se disputan en Europa.

Las bodas de oro de un grupo de ilusión

La balsa de entrenamiento, punto obligado de encuentro para todos los piragüistas. Todo el artículo es una gentileza de José Manuel Viña, Pepín para todos.

SE HACE CAMINO

Piragüismo en la cima olímpica

En el año 1938, un grupo de hombres de nuestra ciudad, deciden fundar en unos terrenos de 9.000 metros cuadrados, cedidos por el filántropo gijonés **D. Dionisio Cifuentes,** la Sociedad Deportiva denominada **Grupo de Cultura Covadonga** en recuerdo al hospital fundado por asturianos en **La Habana,** denominado **Quinta Covadonga,** siendo el 10 de mayo de 1938 cuando comenzaba la historia de nuestra sociedad.

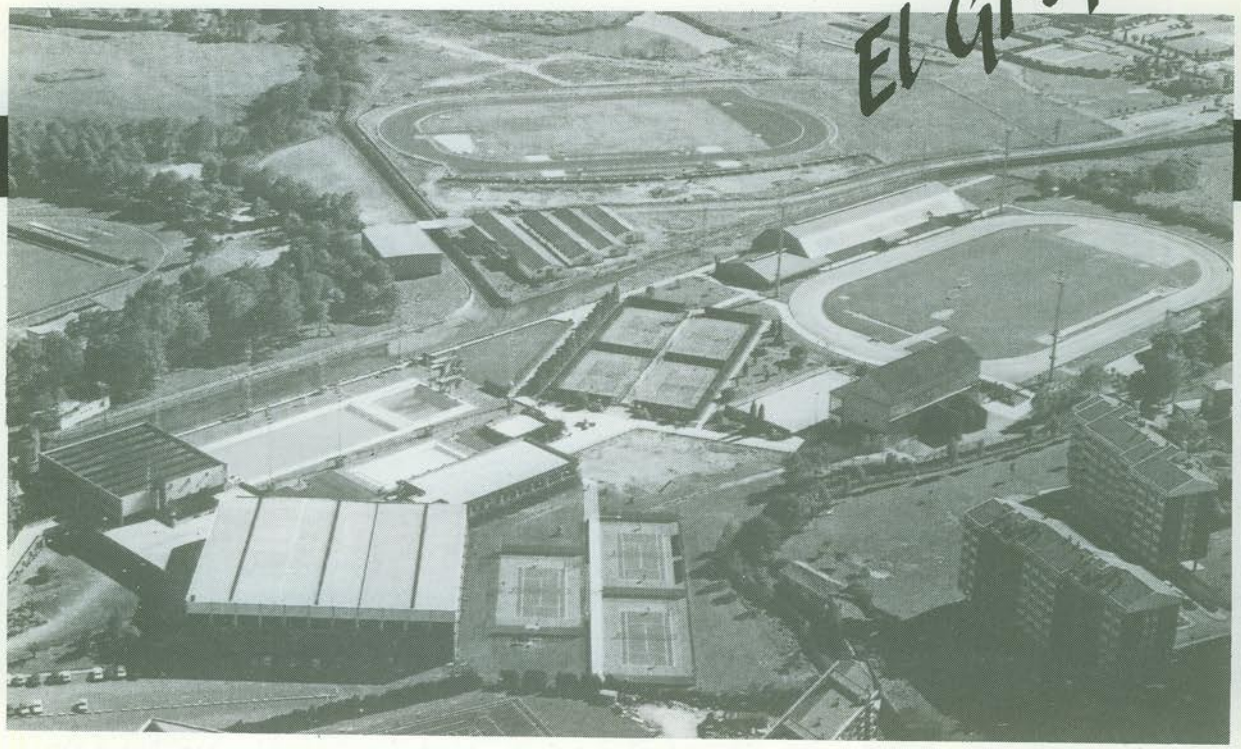
Durante la década de los años 40-50, se dio un impulso creciente a actividades como la gimnasia, baloncesto, **piragüismo** y pelota. Posteriormente se inician disciplinas que no habían alcanzado en nuestro país carácter popular, como tenis, natación, hokey, etc.

EL PIRAGÜISMO EN EL GRUPO

La vida del **Grupo,** nombre con que se conoce popularmente en Gijón a la

Durante este tiempo, las instalaciones primitivas se fueron haciendo pequeñas para la demanda de sus socios y en el año 1969 se inicia la nueva etapa del Grupo de Cultura Covadonga de la mano del que fue llorado Presidente de la Sociedad, **D. Jesús Revuelta Diego,** que inició lo que actualmente es el **Grupo,** al comenzar las obras de las instalaciones en unos terrenos de 85.000 metros cuadrados. En este momento el piragüismo comienza una nueva etapa, al incluir entre las obras la canalización del río Piles y una balsa, además de un hangar para los barcos.

Las Secciones Deportivas con las que cuenta la Sociedad, son: ajedrez, atletismo, baloncesto, balonmano, esquí, gimnasia, halterofilia, hokey hierba, lucha, montañismo, natación, pelota,



piragüismo, tenis, tiro con arco, vela, voleibol, además de un grupo de baile regional y en un futuro próximo una nueva sección de **squash.** En la actualidad cuenta con 66 técnicos entre entrenadores y monitores.

Retomando el tema del **piragüismo,** ya que este trabajo se publica en nuestra revista, consideramos que debemos extendernos en esta materia... por lo que vamos a describir someramente lo que son las instalaciones dedicadas a nuestro deporte. La Sección dispone de un canal para iniciaciones en el río Piles mediante una compuerta que permite el embalse de agua suficiente, un hangar para los barcos, balsa y gimnasio cubiertos y un local, vestuario y hangar en el Pantano de Serin (14 Kms. de distancia). Dispone así mismo de dos furgonetas para el desplazamiento al mencionado Pantano y a las regatas regionales y cuenta con cuatro tecnicos.

No es necesario recordar, que las dos últimas medallas Olímpicas logradas por **Herminio Menéndez,** fueron conseguidas cuando era palista de nuestra Sociedad, y si es necesario recordar, que esta Sociedad, también tuvo otro Olímpico en piragüismo, **Joaquín Tuya** (Roma).

Además de otros relevantes palistas a nivel nacional e internacional, entre los que cabe destacar en los últimos tiempos a **Sergio Rubiera,** Medalla de Oro en el Europeo Junior de 1984.

Solamente nos queda por decir que la Sociedad está presidida por **D. Luis Angel Villalobos,** hijo del que fue pionero del **Grupo** y del Sella, que será el Presidente en el **Cincuenta Aniversario** de la Sociedad que cuenta en la actualidad con 20.000 socios y un presupuesto para el año actual de 293 millones de pesetas.

DISTINCIONES

* **Placa al Mérito en Baloncesto.**
* **Diploma de Honor en la Federación Española de Hokey.**
* **Placa al Mérito de la Federación Española de Pelota.**
* **Copa Estadium 1954.**
* **Placa al Mérito en Voleibol.**
* **Placa al Mérito en Balonmano.**
* **Placa al Mérito en Halterofilia.**
* **Placa de Honor de la Federación Española de Tiro con Arco.**
* **Copa Estadium 1975.**
* **Placa al Mérito en Gimnasia.**
* **Mejor Entidad Deportiva Españova en 1977.**
* **Mejor Entidad Deportiva Asturiana.**
* **Sociedad Candidata al Premio Príncipe de Asturias.**

El Mar Menor fue un buen escenario para captar la auténtica dimensión de nuestro deporte.
Las fotos son cosa de Pepe Mota.

Los Amigos del Remo Frinca volvieron a imponer su ritmo

MUCHO, PERO INSUFICIENTE

Espectáculo de luz con sombras

La participación es cada vez superior, el nivel crece y los clubs se juegan cada vez más. Son los Campeonatos de España de Invierno que se organizan con pocos medios o por lo menos insuficientes para garantizar un control riguroso de la competición. Los árbitros no pueden, la mayoría de las veces, hacerse con la situación y los descalabros se repiten de forma peligrosa. Algo tiene que cambiar pronto. Esta vez el escenario era vistoso, había público y el viento desequilibró a muchos, fuera y dentro del agua.

A pesar de todo los mejores palistas se impusieron al resto y Amigos del Remo Frinca, revalidó su título.

Hay Campeonatos de España que reúnen todas las posibilidades para que la concurrencia goce de la piragua, con su competición y su ambiente.

El último, celebrado en el Mar Menor de Murcia, es un claro ejemplo de lo que se puede gozar con este deporte y lo fácil que resulta ser superado por los acontecimientos.

La ceremonia inaugural se llevó a cabo con todo el color y todas las posibilidades que la organización tenía a su alcance, con banda de música, colaboración ciudadana a tope, y niños con trajes regionales que habían cosido sus mamás con todo el corazón, contribuyendo a realzar un momento que suele olvidarse. Sobraron los becerros que se hicieron notar sin venir a cuento y faltaron banderas después de la ceremonia inaugural.

Metidos en competición, el escenario es atractivo a más no poder y, aunque menor, mar. Por lo tanto, el oleaje, consecuente. Esto no fue óbice para que palistas que actualmente se encuentran concentrados en el equipo nacional, impusieran su ritmo, su poderío y finalmente su superioridad en la línea de meta.

En algunos casos, como el de la canoa senior, dieron un auténtico recital a pesar de que en los últimos compases, **Narciso Suárez** se fuera al agua. **Míguez** fue el primero en meta con un tiempo de 44.07.55. Detrás entraron **Barea** y **Juan Pis,** destacados del pelotón y provocando que sólo 23 de los 53 que llegaron a meta, puntuaron.

En Kayak, si importante fue la victoria de **Carlos Prendes,** no lo fue menos el segundo puesto de **Juan Manuel Sánchez** a sólo tres centésimas, lo que avala su buen momento en un Campeonato que habitualmente no es de su medida. Cincuenta y dos palistas entraron en control en esta categoría con mucho equipo nacional en los primeros puestos y las incrustaciones de hombres clásicos de la categoría, como son **Polledo, Villanueva, Campos** o **Souto.**

En la categoría juvenil 120 palistas llegaron a meta en menos de tres minutos. Ganó **Vallejo Bea** de la Cofradía de Pescadores, club revelación de estos Campeonatos, que alcanzó el segundo puesto en esta edición del 88.

Iñigo Losada es un gran palista nacido en una federación de corta tradición, se impuso en su modalidad con 23.22.47, delante de **Mascato** y de **Heres** que entraron en el mismo minuto.

La categoría cadete contempló la participación más numerosa, casi 150 embarcaciones entraron en meta, copando los primeros puestos palistas

Todas las modalidades contaron con un buen número de embarcaciones en la línea de salida.
La mayoría de las pruebas resultaron entretenidas y con finales apretadas.

gallegos que evidenciaron un buen momento y un dominio de las condiciones del agua.

Rafael Ave ganó, seguido de **Valcárcel, Piñero** y **Sanobre.**

La canoa fue más corta, ganó **Silvestre Besada** en un tiempo de 23.57.63, que sólo permitió la entrada en control de veintiséis canoistas.

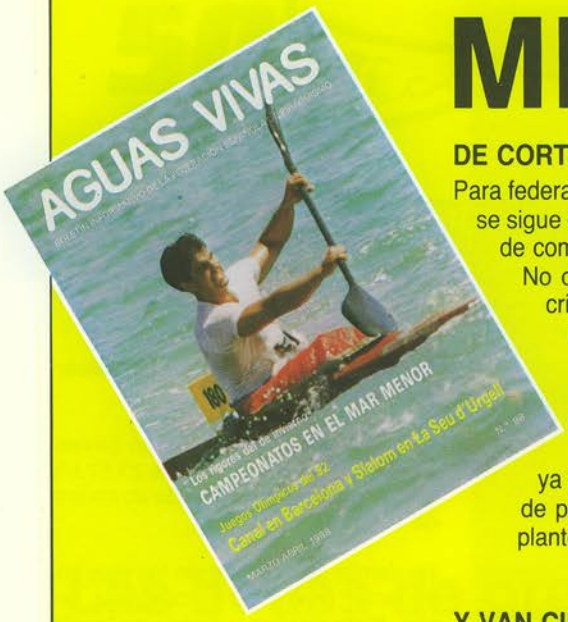
En damas la participación fue muy importante, dentro de la categoría senior, **Mara Santos** culminó una regata muy bonita, imponiéndose a **Joaquina Costa, Ana Roche** e **Irene Garralda,** veteranas de talante que vienen ocupando los primeros puestos en todas las pruebas donde compiten.

En juveniles **Rosario Luis** se impuso en la meta a **Ana María Penas** y a **Isabel Pavón,** las tres están concentradas en Mérida con el Equipo Nacional, la primera es palista de los Amigos del Remo Frinca y las otras dos del Naval Celulosa.

Y por fin, en cadetes, **Belén Sánchez** se proclamó campeona en esta entrañable categoría, donde más se saborean las victorias y más se sienten las derrotas. Cuarenta y ocho damitas entraron en meta, buen número y mejor calidad.

Al final la Asociación Amigos del Remo Frinca revalorizó su título de Campeón de España, seguido de la Cofradía de Pescadores de Portonovo y del Grupo Cultural Covadonga, entre un total de 75 clubs participantes. □ **J. R. INCLAN**

ME APUNTO



DE CORTESIA

Para federaciones, clubs y técnicos afiliados, la distribución de AGUAS VIVAS se sigue considerando con carácter gratuito, no en vano se trata de un canal de comunicación oficial de la Federación Española de Piragüismo.

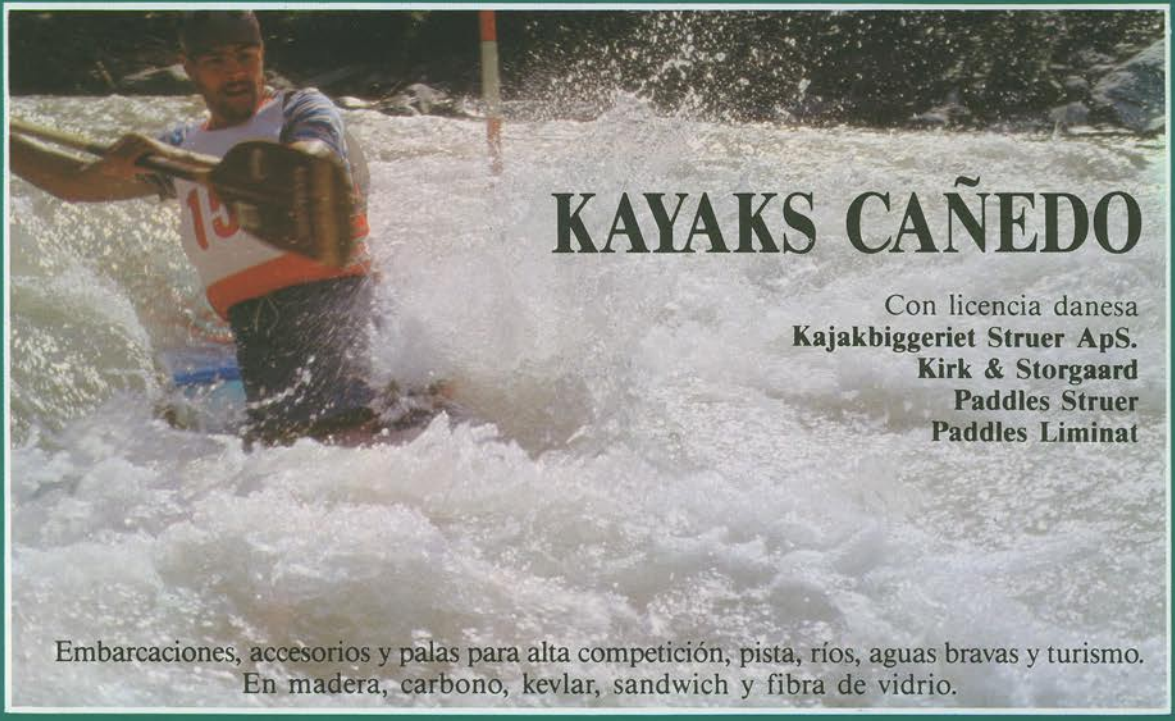
No obstante, la cuota libre que hasta ahora vienen pagando los suscriptores, se sigue manteniendo como en años anteriores, aunque en esta ocasión se solicita con mayor énfasis. Si te acuerdas, no dejes de mandar tu cuota voluntaria.

CUOTA DE SUSCRIPCION

Sin embargo, la suscripción de simpatizantes en AGUAS VIVAS ya no puede ser gratuita como venía siendo. El constante aumento de peticiones ha obligado a la Federación Española de Piragüismo a plantearse la necesidad de fijar una **cuota anual de 1.000 ptas.** para cuantos deseen recibir en su domicilio la revista.

Y VAN CIEN

Y nos acercamos al número 100, será un extraordinario con más páginas, más color y más noticias. Si quieres colaborar envía tu artículo, fotos, comentarios o aventuras, entre todos haremos un AGUAS VIVAS mejor.



SABINO MOUTAS, 8 - TFNOS. 82 02 43 - 82 15 78
33120 PRAVIA (ASTURIAS)

Una de las salidas más fotogénica de estos Campeonatos de España de Invierno.

PROTAGONISMO

Hace tiempo que mis escritos no aparecen por nuestra revista (que a decir verdad deberían de ser más los que expusiesen los muchos temas que vivimos a diario con el piragüismo) y esta vez mi indignación es de rabia, al tener que escribirlo y que no pueda solucionarlo, cual sería mi deseo.

Me refiero, como todos muy bien podréis suponer, al tristemente Campeonato de España celebrado recientemente en el bello marco (turístico, pero no para el piragüismo) en donde todo ha sido un cúmulo de contrasentidos.

En primer lugar quisiera saber quiénes han tenido la feliz idea de conceder la organización en dicho lugar, porque quienes lo hayan hecho, saben muy poco lo que es piragüismo de alta competición, y por tanto, mejor sería que se dedicasen a programar viajes de turismo. ¿Es que ya no teníamos un precedente de dicho lugar...?

En segundo lugar, ¿cómo podemos caer por segundo año consecutivo en no contar con los medios **necesarios** para dar las salidas?, digo salidas, no buenas salidas, porque de contar con medios necesarios, las salidas **siempre serían buenas,** porque quienes las hacen malas o difíciles, son los organizadores y los jueces inexpertos que no están cualificados para pruebas de este tipo. Y digo de este tipo, no porque sean difíciles, sino porque para llegar a ser juez y árbitro de un Campeonato de España hay que, al menos, estar un poco rodado en otras pruebas menos trascendentales.

En tercer lugar, ¿cómo un lugar que se considera de gran afluencia turística internacional, puede **embarcar** (por no utilizar palabra más dura) a un grupo de más de sesenta personas, y no tener reservado el alojamiento cuando llegaron al Campeonato?, mejor dicho, nos lo confirmaron más de un mes antes, con llamadas periódicas en las que nos fueron cambiando el lugar, a la vez de que preguntábamos si había viento (?), y por lo indagado el mismo día que llegamos, el día antes nos **solucionaron** el alojamiento aquí y allá, en sitios dispares, separados por unos cuantos kilómetros, y en donde nos **obligaban** a comer y cenar a unas horas, que o bien, nos privaban de acudir al desfile de participantes, o no comer el día del Campeonato; y si no hacíamos pensión completa, allí no se dormía. Solución: dedicarnos a buscar, hasta altas horas de la noche, en donde dormir. Si esto es buena organización... **venga Dios y lo vea.**

He titulado este escrito con un calificativo que últimamente está muy de moda en nuestro deporte (será por lo

La salida de los canoistas, el momento de mayor tensión.

de Barcelona-92), y protagonistas deben de ser los que autorizaron, organizaron, dirigieron y juzgaron estos tristes Campeonatos que a los **únicos** que perjudicaron fueron a los que deberían de ser los verdaderos protagonistas: **los piragüistas.**

Sobre los piragüistas todavía hay mucha gente de nuestro deporte que no les conocen debidamente porque su función (?) está completamente desconectada de los únicos que protagonizaron nuestro deporte, ya que los demás, nos limitamos a dirigirles, cada uno en nuestro campo, ya sea como entrenador, directivo, árbitro o federativo.

¿Cómo se pueden explicar esas descalificaciones masivas, con el agravante de hacer el primer aviso en bloque, y luego «recrearse» en ir señalando los dorsales **sin ton, ni son?** Es algo inaudito y falto de sensibilidad, al no tener en cuenta esos meses invernales de plena dedicación para poder competir en la prueba más interesante del año para ellos, y que por una negligencia de la organización, y de los jueces, al consentir que no haya unos pontones que lo arreglarían todo, ¡hala! todos para casa, y adiós ilusiones, días de preparación, dinero de viajes, permisos de trabajo, éxamenes aplazados, etc., etc. No, no y no, esto no puede seguir así, y han de remediarlo aquellos a quienes hemos elegido en los distintos cargos, ya sean federativos, o árbitros, porque estos últimos, lo mismo que nos exigen competir con la licencia (que no tiene en sí nada de trascendental), **deben de exigir** por su bien, para que las salidas sean correctas, un pontón y los pontoneros correspondientes, lo mismo que se hace en los distintos campeonatos del mundo, y no que sean los palistas quienes paguen las consecuencias de esta grave anomalía, que, repercute sobre los que llevamos todo el peso de este **circo** que tiene pocos visos de arreglarse, por muy cerca que tengamos **Barcelona-92.**

No solamente ha sido éste el principal problema que muy bien podría haberse solucionado con un poco de imaginación: ¿es que nuestros árbitros no se han dado cuenta que el calado era insuficiente, y los palistas cuando volcaban podían volver a embarcar porque hacían pie? Pues esto era lo indicado para que unos voluntarios sujetasen las embarcaciones, y sobraban los avisos correspondientes que daban un lamentable espectáculo para

nuestro deporte, y las salidas hubieran sido dadas **planchadas.**

Y seguimos con los despropósitos: ¿a quién se le ocurrió **la feliz idea** de que la primera prueba la hiciesen los canoistas senior?, ¿es que no sospechábamos, todos, que se levantaría viento, y sería mejor lo hiciesen los canoistas cadetes y demás categorías menores?, ¿porqué se nos hace levantarnos a una hora temprana, con cambio de horario incluido, y luego se retrasa el inicio del Campeonato **cuarenta minutos?** Porque todos sabemos que cuando un palista no está en la línea de salida, es descalificado e incluso sancionado. ¿Quién descalifica, o sanciona, a quienes tuvieron tanto tiempo a un centenar de palistas en el agua esperando? No, no y no, yo cómo un humilde técnico, y dirigente de uno de los clubs de más solera de España, me revelo contra tal cúmulo de despropósitos, y exijo, más seriedad dentro del piragüismo, porque nuestro deporte ya fue **Campeón del Mundo** y **Subcampeón Olímpico,** y es uno de los deportes que pueden hacer algo en **Barcelona-92,** siempre y cuando hagamos las cosas con más seriedad.

Todos sabíamos que el Mar Menor no era el sitio adecuado para un Campeonato, pues el agua salada del mar por su dureza, con el agravante del poco calado, y el previsible viento, eran fuertes condicionantes para que hubiese la más mínima posibilidad de salir airosos, y si a eso añadimos la falta de medios y la mala organización por falta de experiencia en estas lides, resulta lo que tan de moda está hoy en España: que el Campeonato es una pura lotería, que ganará quien tenga más o menos suerte, y aunque aún no dispongamos de las clasificaciones después de tres semanas (¿Para qué servirán los ordenadores?) El resultado del mismo será con unas clasificaciones de un Campeonato descafeinado, pues limitándome a mi club, al que le auguraba unos resultados óptimos en condiciones normales, ya tanto dá sea un puesto, como otro, pues quedará limitado a los que nos descalificaron, lo mismo que habrá ocurrido con otros clubs (de pena).

Para terminar sólo se me viene a la memoria la frase de ese gran Rey español que fue Felipe II cuando envió sus naves a luchar y fueron barridas por un temporal: **yo no he mandado mis naves a luchar contra los elementos** (y vaya cantidad de elementos). □ **AMANDO E. PRENDES VIÑA**

Efectos secundarios
- Aumento de peso.
- Aumento del catabolismo protéico.
- Disminución de la mineralización ósea: fracturas óseas.
- Acción inmunosupresora: posibilidad de infecciones.
- Tendinitis.
- Hipocorticismo.
- Reacciones dérmicas (en aplicación tópica).

C. SUSTANCIAS EMPLEADAS CON OBJETIVO ANALGESICO

Sustancias químicas
1. Destromoramida.
2. Metadona.

Acción
- Elevación del umbral doloroso.
- Alteración de la reacción afectiva del dolor.
- Cierto grado de euforia.

Efectos secundarios
- Tolerancia ante el uso prolongado.
- Dependencia.
- Intoxicación crónica.

III. SUSTANCIAS EMPLEADAS PARA DOPING DESPUES DE LA COMPETICION

Suelen emplearse en deportes en que la competición dura varios días.

Se intenta producir un efecto tranquilizante tras la competición para poder recuperarse más fácilmente con vistas al próximo día. Pero suele ser necesario utilizar medicación estimulante para contrarestar el efecto tranquilizante anterior, cerrando, de este modo, un peligroso circulo vicioso.

PROCEDIMIENTOS CON BENEFICIOS DUDOSOS NO DEMOSTRADOS

1. Electroterapia (aplicación de energía eléctrica en músculos).

Acción teórica
- Hipertrofia muscular.
- Prolongación de la contracción muscular.

Efectos secundarios
- Rotura tendinosa.
- Calambres.
- Contracturas.

. . . . .

2. Autotransfusión sanguínea

Acción teórica
- Aumento del consumo de oxígeno.

Efectos secundarios
- Trombosis
- Embolia gaseosa
- Hemólisis
- Sepsis

3. Vacunación antifátiga

Acción teórica
- Aumento de resistencia a la fátiga.

Efectos secundarios
- Productos catabólicos peligrosos.

4. Oxigenoterapia

Acción teórica
- Aumento de aporte de oxígeno.
- Eliminación rápida de la deuda láctica.

Efectos secundarios
- Irritación de vías respiratorias.
- Edema alveolar.

SUSTANCIAS FISIOLOGICAS

1. Vitaminas

Las vitaminas son sustancias orgánicas existentes en los alimentos, que actuan en pequeñas dosis que, sin ser usadas como fuente material y energética, son necesarias para el mantenimiento de las funciones metabólicas del organismo y de la salud.

Dado que su necesidad se limita a muy pequeñas dosis y que son ingeridas a través de los alimentos de una dieta normal no existe justificación para su uso indiscriminado y abusivo.

Posiblemente sólo sea necesario hacer un suplemento vitamínico adicional en el deportista de las vitaminas B_1 y C.

Son bien conocidos los efectos beneficiosos de la asociación de azúcar con tiamina y ácido ascórbico tanto para facilitar la preparación de pruebas deportivas como para la pronta recuperación del esfuerzo. Actuan también sobre el metabolismo glucídico.

El ácido ascórbico (vitamina C) es un importante catalizador de la óxido reducción. También eleva el nivel de la glucogénesis. Disminuye la lactacidemia (cifras de ácido láctico en sangre), así como muchas otras funciones que resulta prolijo enumerar.

. . . . .

2. Azúcares
El uso de azúcares simples, como la glucosa está muy extendido en ciertos deportes, especialmente los de larga duración, con el objeto de reponer las pérdidas relacionadas con el esfuerzo.

No está claro su uso abusivo justo antes de la prueba deportiva, de corta o media duración. Hay quien postula que puede alterar el comportamiento normal de los combustibles orgánicos.

3. Sales minerales
Conviene reponer las pérdidas de sales minerales consecutivas a sudoración profusa, especialmente de potasio. Es recomendable el uso en solución en lugar de tabletas que son peor toleradas por la mucosa digestiva.

4. Aminoácidos
Los últimos estudios realizados con la administración de aminoácidos parecen confirmar excelentes resultados, especialmente en asociación con el ATP.

5. Acido adenosintrifosfórico (ATP)
Parece ofrecer buenos resultados aunque se absorve por el organismo en muy pequeña cantidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- M.Marchetti, F.Figura, N.Candelor, S.Favilli: Effect of testosterone on compensatory hypertrophy of rat skeletal muscles. J.Sports Med. Phys. Fitness. 20: 13-22. 1980.

- DM.Crist, PJ. Stackpole, GT Peake: Effects of androgenic-anabolic steroids on neuromuscular power and body compositicon. J.Appl. Physiol. 54: 366-370. 1983.

- El "Doping" en el deporte. Ap.Med.Dep.XVII, nº 66: 69-76. 1980.

- M.Cuyás: Reflexiones éticas sobre el doping. Ap.Med.Dep.XVII nº 65: 23-28. 1980.

- MA.Bassett, BM.Doerr, LS Srivastava, CJ. Glueck: Exercise trining, sex hormones, and lipoprotein relatioships in men. Exercise Physiol. 54 (3): 757-762. 1983.

AJ.Ryan: Causes and remedies for drug misure and abuse by athletes. JAMA 252: 517-519. 1984.

- R.Guillet, J.Genéty, E.Brunet-Guedj: Manual de Medicina del Deporte. 2ª ed. Ed. Masson. México. 1985.

- R.Norvile, B.de Liguieres, JN.Plas, F.Plas: Effects of androgen therapy in physiologic doses on physical and psyqchic trining conditions of high-level athletes. Med.Sports.54: 303-308. 1980.

- MA.Frankle, CJ.Cicero; J.Payne: Use of androgenic anabolic steroids by athletes. JAMA 252: 482-483. 1984.

- E.González: Alimentación del deportista. Ed. Marban. Madrid. 1986.

- RV.Brooks, R.Cottrell: Anabolic steroids and athletes. Physician Spottsmed. 80: 161-163. 1980.

- Gregg, Gunn: A medical team goes to Olympics: JAMA. 252. 453-459. 1984.

JA.Hill, JR.Suker, K.Sachs, C.Brigham: Athletic polydrug abuse phenomenon: A case report. Am.J.Sports Medm 11: 269-271. 1983.

W.Heipertz: Medicina del Deporte. Ed.Labor. Barcelona. 1969.

- PO.Astrand, K.Rodahl: Fisiología del trabajo físico. 2ª ed. Ed.Panamericana. Buenos Aires. 1985.

- M.Litter: Compendio de Farmacología. Ed. El Ateneo. Barcelona. 1976.

- Guía farmacológica para la asistencia primaria. 1984. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid. 1984.

- Conn: Terapéutica. Ed.Panamericana. Madrid. 1985.

- S.Solserg: Anabolic steroids and norwgian weight lifters. Br.J.Sports Med. 16: 169-171. 1982.

- MT.Lucking: Steroid hormones in sports: Sex hormones and their derivatives. Int.J.Sports Med. 3: 65. 1982.

- J.Lopes et al: Effect of acaffeine on skeletal muscle function before and afther fatigue. J.Appl Physiol 54: 1303. 1983.

PLAN DE ALIMENTACION DEL EQUIPO NACIONAL DE PIRAGUISMO

Para la realización de ejercicio físico es necesaria la utilización de energía en cantidad proporcional a la intensidad y duración del esfuerzo.

. . . . .

El desarrollo de organismos normales y sanos necesita un aporte adicional de energía. La energía empleada por el organismo para funciones de desarrollo y de esfuerzo físico se obtiene a través de los principios inmediatos, sales minerales y vitaminas que contienen los alimentos.

Cuando el deportista se encuentra en un nivel competitivo en el que la diferencia con sus adversarios es mínima y casi inapreciable, la previsión de ciertas circunstancias puede ser fundamental para conseguir el triunfo. Una de estas circunstancias que tiene una importancia relevante es la alimentación del deportista. No se puede dejar al albedrio del deportista o de su técnico la preparación de una dieta alimentaria destinada a proporcionar las sustancias más idóneas tanto en el entrenamiento como en la competición. De esta manera se pueden cometer graves equivocaciones por lo que respecta a los fines perseguidos.

El presente trabajo sirve de orientación sobre la manera en la que se debe efectuar una planificación dietética de una temporada deportiva, en piragüistas de alto nivel.

La dietas empleadas a lo largo de la temporada no deben ser siempre las mismas. Se pueden distinguir tres tipos de dietas:

A. Dieta del entrenamiento.
B. Dieta de la competición.
C. Dieta de recuperación.

A. DIETA DE ENTRENAMIENTO

La dieta de entrenamiento es el régimen dietético más utilizado durante la temporada. Debe suministrar al deportista unas 3.000-3.500 kilocalorías, conteniendo proteinas en un 15% (predominando las animales sobre las vegetales), grasas en un 30% (predominando las vegetales sobre las animales) y glúcidos en una proporción del 55% (con cantidades reducidas de azúcares refinados). Además debe incluir un adecuado aporte hídrico (1.500-1.750 cc.).

Conviene hacer un aporte vitamínico adicional a expensas, fundamentalmente, de la tiamina (vitamina B_1) y ácido ascórbico (vitamina C). El aporte de sales minerales está, generalmente, asegurado con la dieta, pero conviene aumentar el ingreso de leche y de queso para proporcionar calcio y hierro, que son las sales que en ocasiones pueden necesitarse en mayores cantidades.

En el apéndice 1 se muestra una dieta ejemplo de 3.500 kilocalorías por día.

Como ejemplo de régimen alimentario durante el entrenamiento se puede citar el siguiente:

Desayuno:
- Té o café
- Pan tostado
- Mantequilla
- Mermelada
- Harinas de cereales
- Leche

Comida:
- Verdura fresca (lechuga, tomate, zanahoria)
- Aliño de la ensalada con aceite crudo y limón.
- Verdura cocida, patata o arroz
- Carne roja, plancha o asada
- Queso
- Fruta madura

Merienda:
- Leche
- Pan tostado
- Queso
- Fruta

Cena:
- Sopa de verduras
- Carne blanca, pescado o huevos
- Verdura cocida
- Queso
- Fruta o pastelería fresca

A parte de la prescripción dietética, efectuada por el médico, es conveniente guardar unas normas de higiene dietética tales como:

- Respetar un plan de horario fijo de las comidas.
- Masticar bien los alimentos.
- Procurar ingerir la mayor cantidad de bebidas fuera de las comidas.
- No comer más de lo que se tenga apetito.
- Evitar los alimentos que resulten desagradables al deportista.
- Consultar con el médico cualquier molestia o alteración.
- Evitar ciertos alimentos poco recomendables como por ejemplo: Preparaciones dietéticas excesivamente grasas, embutidos, conservas, bebidas alcohólicas de alto grado, fritos, etc.

B. PLAN DIETETICO PARA LA COMPETICION

La última comida normal siempre se debe hacer, como mínimo, tres horas antes de la competición.

. . . . . .

1. Competición matutina

Conviene adaptarse a este desayuno unos días antes de la competición. Está compuesto por:

- Harina de cereales con leche
- Azúcar
- Pan tostado con mantequilla y mermelada
- Ración de carne picada, salada y cocida a la que se incorpora una yema de huevo.
- Té o café azucarado.
- Fruta seca.

Hasta la competición se puede tomar un vaso de zumo de frutas natural con levulosa o miel cada hora.

2. Competición vespertina

Consistirá en un menú como en el entrenamiento pero más azucarado y salado. Si el mismo día hay que participar en más de una ocasión se seguirá la siguiente pauta:

a) Cuando las participaciones competitivas están separadas suficientemente entre si (prueba por la mañana y prueba por la tarde), se sigue el plan dietético del entrenamiento.

b) Si no están suficientemente separadas se debe efectuar:

- Rehidratación.
- Administración de glucosa.
- Administración de cloruro sódico.
- Administración de bicarbonato.
- Administración de potasio.

Ejemplo: Agua mineral bicarbonatada (200 cc.), con glucosa (20 gr.), clorudo sódico (1 g.) y una cucharada de sales con potasio.

C. REGIMEN DIETETICO DE RECUPERACION

a - Después de la prueba

1. Inmediatamente después de la prueba:
   - 300 cc. de agua bicarbonatada con sal y potasio.
   - Después de media hora: un vaso de leche.

2. Si se ha competido por la mañana efectuar comida y merienda normal y cenar lo indicado en el apartado 3.

3. Cena consistente en:
   - Sopa de verduras salada
   - Plato de pasta, arroz o patatas, hervido, con mantequilla fresca y queso rallado.
   - Ensalada de lechuga, con aceite y limón y un huevo duro.
   - Pan
   - Fruta
   - Algún fruto seco

4. Un vaso de leche al acostarse.

b - Al día siguiente de la prueba

Se supone que el deportista no va a entrenar y es posible que no tenga excesivo apetito. Por ello la ingesta de calorías es inferior en cantidad y diferente cualitativamente:

1. Desayuno:
   - Té o café suave muy azucarado.
   - Pan tostado con mermelada.

2. Durante la mañana:
   - Zumo de frutas natural.

3. Comida:
   - Ensalada con aceite y limón.
   - Pasta o arroz, hervidos y salados con mantequilla y queso rallado.
   - Pan
   - Fruta
   - Algo de vino

4. Merienda:
   - Té azucarado o zumo de fruta.

5. Cena:
   - La habitual del entrenamiento.

c - A los dos días de la competición

El apetito aumenta considerablemente:

1. Desayuno:
   - Harina de cereales con leche azucarada.
   - Huevo duro.
   - Jamón o asado de ternera frío
   - Pan tostado con mantequilla y mermelada o miel.
   - Té o café azucarado.

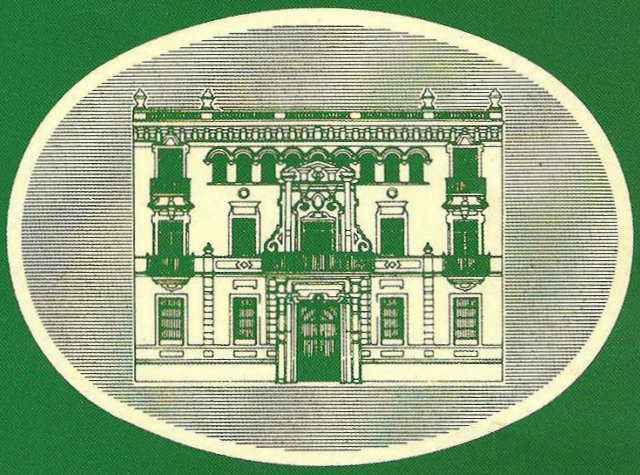
2. Almuerzo:
   - Agua mineral abundante

Próximo capítulo:

- PLAN DE RECONOCIMIENTO MEDICO PARA ASPIRANTES A INGRESO EN LAS FEDERACIONES DE PIRAGUISMO.
- FUNCIONES DEL MEDICO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGUISMO Y DE LAS SELECCIONES ESPAÑOLAS DE PIRAGUISMO.

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