IJAS VIVAS

ORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO

Todos para uno, uno para todos

LLEGA GYULA

El calendario del 89

DONDE VAMOS A COMPETIR

Mi piragua

PARA PASAR EL RATO

NOVIEMBRE-DICIEMBRE 1988

N.° 101

Concluidas las elecciones, se inicia otro ciclo

PATAS ARRIBA



Reelegido Perurena, todos cambian

Hemos salido del tinglado. A trompicones, a coscorrones, a empujones, pero se ha salido. Es solo un momento, pronto empezará la borágine de la competición con su grandeza y su miseria. De nuevo los piragüistas tomarán su papel estelar en esta Federación y la política quedará relegada a su cajón. No se acallarán los chismorreos y las intrigas, pero el barullo de las regatas contribuirá a que hagan menos daño.

El Presidente reelegido, José Perurena, tiene un reto importante que vencer en el ciclo olímpico de Barcelona-92, no se puede desatender la actividad nacional, creciente pero

debilitada y la élite se encuentra muy fatigada.

Lo inmediato será la Asamblea, prevista para el 12 de Marzo con pocos puntos en el orden del día y todos por asuntos de los Campeonatos. Unos Campeonatos que cada cual quiere amoldar a sus intereses y que se modifican con muy poco rigor año tras año.

Pasamos a la Universidad, donde se puede desarrollar una actividad impresionante vista la demanda que de nuestro deporte hacen los Rectores y, en general. suele ser la nuestra una actividad que se solicita desde muy diversos ambientes, entidades y oficinas.

Como muestra sirva la Primera Concentración Olímpica de la Juventud que tendrá lugar en España al amparo del Comité Olímpico Internacional en 1.991, piragüismo ha sido uno de los siete deportes elegidos.

J. R. Inclán

D.T.

Son las siglas de la Dirección Técnica, de la Directriz Todopoderosa, de la Duda Temerosa, del Desastre o del Triunfo.

Corresponden al equipo de trabajo de mayor responsabilidad en este momento, en esta Federación. Punto de mira, observados por todos, gozan cuando menos de un margen de confianza, pero no pueden fallar.

Su responsabilidad supera los margenes de la propia Federación para llegar incluso a poder tambalear estructuras mas sólidas.

Son los hombres de Eduardo Herrero, mago, imprevisible, anarquico y técnico por excelencia, ha logrado la incorporación de Gyula Füzessery entrenador de húngaros, uno de los equipos mas prestigiosos del momento, un auténtico revulsivo, una esperanza. Con él, hombres de toda la vida, intentarán conducir hasta la cima internacional a palistas nacionales, Román está curtido y se recibe con ilusión la incorporación de Julio Sousa, Jesus Cobos y de Pepe Mota que deja el despacho para acceder al agua. Su puesto lo cubre Pastrana, entrenador activo, dispuesto a informatizar el mundo.

Si triunfan todo lo demás será bueno, aunque no se haga.



AGUAS VIVAS

BOLETIN INFORMATIVO DE LA FEDERACION ESPAÑOLA DE PIRAGÜISMO NOVIEMBRE-DICIEMBRE 1988 - N.º 101 EDITOR, Federación Española de Piragüismo. Cea Bermúdez, 14, 1.º, 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 Federación Española de Piragüismo visto el nivel de los ponentes que estaban anunciados y ante la imposibilidad de desplazar un grán número de entrenadores a Budapest, decidió que el anterior Secretario Técnico de la Federación José Sanchez Mota acudiera con la misión de recopilar y asimilar la mayor cantidad posible de información y poder dias despues durante la celebración del Symposium Internacional de Madrid, realizar un resumen de lo más importante allí expuesto. Este resumen será publicado en las Actas de este Symposium que la E.N.E.P. editará como número especial de las Comunicaciones Técnicas.



ENCUENTRO TECNICO EN BUDAPEST

De los ponentes anunciados declinaron la invitación Greg Barton y lan Ferguson, así como el ponente de la Unión Sovietica, lo que hizo que el peso de las comunicaciones recayera sobre los técnicos húngaros. Como mas importantes cabe destacar a Josef Pehl, entrenador superior húngaro que habló sobre el Equipamiento en los atletas señalando la gran revolución que en este campo del Equipamiento ha

Entrenadores de doce países acudieron a la cita Húngara de todos los años

supuesto la pala wing, puntualizando que casi sin excepciones, todos los palistas que saben palear con la técnica que esta pala requiere mejoran sus resultados, aunque señaló que aproximadamente el 20% de los competidores no consiguen adaptarse a la nueva técnica exigida por la pala wing.

Janos Parti, Entrenador Jefe Nacional Húngaro, habló sobre la Puesta en forma de los competidores de alto nivel, resaltando la gran diversidad de formas utilizadas por los diferentes paises para conseguir este objetivo de la puesta en forma. Haciendo un trabajo de generalización, señaló como princípios comunes: la necesaria especificidad del trabajo hacia un objetivo,

la continuidad en el trabajo de preparación y que el entrenamiento en agua, durante todo el año, no representa una ventaja absoluta, por último hizo gran hincapié en que el palista tenga una fé absoluta en el entrenador, como elemento suple-

Para hacerse cargo del esquipo nacional LLEGO GYULA



mentario de este proceso de puesta en forma. El profesor universitario Laszolo Nadori en su ponencia Métodos y principios de la teoria del entrenamiento en la preparación del palista de élite, hizo especial reseña en el entrenamiento de altitud.

Como representante de la D.D.R. acudió Jochan Lenz, entrenador metodista de este pais, que explicó como se realizaba La incorporación del Equipo Nacional Junior al Equipo Nacional Senior. En esta ponencia de una manera bastante teórica y general, se expusieron etapas de selección y de entrenamiento de los deportistas noveles.

De igual signo aunque expuesta de una manera mas documentada y gráfica fue la ponencia presentada por el entrenador húngaro Vilmos Vajda, que con el título Entrenamiento anual del equipo de élite, presentó las diferentes fáses de preparación que dentro del ciclo anual realizan en Hungría

Otros ponentes y otros temas tratados en este seminario fueron: el profesor Zoltan Parti que disertó Ha sido uno de los entrenadores mas cualificados del piragüismo mundial y está convencido de que el Equipo Español está llamado a alcanzar grandes éxitos en los Juegos Olímpicos de Barcelona.

Nada mas llegar a España se

incorporó a la concentración Senior en Sevilla, para despues rendir revista a los Junior que trabajan en Mérida y que le han causado una excelente impresión.

- Si el equipo trabaja, ha dicho nada mas aterrizar, en Barcelona podemos lograr tres medallas, es mi ilusión y mi objetivo.

No se olvida ni por un momento del equipo Junior al que tiene presente para la consecución de los triunfos por la edad y su preparación.

Un importante apoyo a la preparación de nuestra selección, despues del encuentro en Sevilla con la élite húngara que vivirá una devolución de visita y justo los días anteriores al Campeonato del Mundo.

Nuestro Equipo Nacional afinará en hungría su puesta a punto con uno de los equipos que mas medallas ha logrado en Seul.

sobre la evaluación y programación con ayuda del ordenador. Csaba Garaller que habló sobre la motivación de los palistas de élite. Zoltan Angyal que presentó la ponencia Aspectos profesionales del trabaio de preparación en Hungría y diferentes sistemas de entrenamiento. El doctor Werstryl habló sobre el doping y sus efectos. Por último cerró este seminario el Presidente de la FIC que hizo un breve resumen de lo acontecido en el Congreso de la Federación Internacional celebrado en Seúl, informando de la nueva composición del Comité Ejecutivo y las modificaciones que en el Reglamento Técnico se

aprobaron, asi como del estado de organización de los JJOO de Barcelona-92 con respecto a nuestro deporte.

J. L. Sanchez



O el arte de usar bien las palabras

LA DE LA PIRAGUA

Con el debido respeto y consideración que nos ofrece todo el mundo en general y concretamente el mundo del Piragüismo en particular, tenemos que decir, que no estamos conformes muchos aficionados a este deporte con la palabra barco, que parece que un sector publico lo está generalizando inadecuadamente y que incluso Televisión Española ya lo dice con bastante frecuencia, llegando incluso a decir bote.

Existe una Federación Internacional de Canoe-Kayak, no es Federación de Barcos. Existe una Federación Española de Piragüismo y no una Federación Española de Barcos. Por lo tanto hemos de usar la palabra internacional **Kayak** y la nacional **piragua**.

Todo está debidamente explicado y comentado desde hace mucho tiempo, aunque sabemos que la palabra barco la usan desde hace mucho tiempo los hombres del remo, como estos mísmos quisieron meter la palabra bote. Ninguna de

las dos palabras tienen lo que se dice fuerza historica o

significativa para que se pueda adaptar a nuestro piragüismo moderno. Insistimos en que debemos usar la palabra Kayak o piragua, nunca barco o bote.

El diccionario Híspanico Universal dice: Kayak, embarcación de pesca

Canoa india, de fabricación canadiense, abajo esquimal con su kayak según un dibujo de Sharon Van Raelte.

ca en forma de esquife usada por los esquimales. Barco, vaso de madera, hierro u otra materia y con aparato adecuado para impulsarlo, que flota y puede transportar por el agua personas o cosas. Esta palabra viene de barca que quiere decir embarcación pequeña para pescar o traficar en las costas del mar o para atravesar rios. Piragua, embarcación larga y estrecha, mayor que la canoa, hecha generalmente de una pieza. Esquife o Eskiff, (canoa, lancha) es el bote pequeño: bote de dos proas y de 4 ó 6 remeros que usaban en las galeras: Bote largo y lijero. El bote, el barco, el skiff, son remo con apoyo: Federación Española de Remo, ellos tienen por lo tanto su lenguaje, nosotros debemos de tener el nuestro propio.

El que gobierna la piragua, piragüero o palista que es el que maneja bien el palo o pertiga, aunque esta acepción se pueda hacer al que juega a pala con pelota vasca. Palada, golpe que se dá al agua con la pala del remo. Pala, parte ancha del remo con la cual se hace fuerza en el agua.



Sea lo que sea o como sea, creemos que la Federación Española de Piragüismo debe de tomar las medídas pertinentes a este caso para que se usen términos que concuerden directamente lo más posible con nuestro deporte.

La historia nos lo dice. La palabra Kayak, viene de la traducción del nombre de la primitiva embarcación de los esquimales. Kayak en el idioma esquimal quiere decir embarcación de hombre, y es de un solo asiento. Los kayak de más de un asiento y hasta tres se llamaban Bardarky, en donde dos esquimales paleaban en el primero y tercer asiento, mientras que en el segundo, iba la persona que transportaban a su poblado. La mercancia era transportada en una embarcación remolcada que se llamaba Uniak, que quiere decir embarcación de mujer. Esto es historia. y mirar por donde, la palabra kayak al significar embarcación de hombre, pensandolo bien, nos quiere decir para todos los aficionados a este deporte muchas cosas. Al menos para muchos aficionados de verdad viene a decir que este deporte es para hombres, para personas con temple, con corazón, con garra, con nobleza, no para los hipócritas, adulones, corre ve y diles, tan abundantes en estos pagos. Por eso nos van las cosas como nos van.

Federación Española de Piragüismo. Piragua (voz caribe) embarcación larga y estrecha, mayor que la canoa hecha generalmente de una pieza. Kayak (voz esquimal) embarcación de pesca en forma de esquife usada por los esquimales. Las tribus de los Indios de América del Norte hacian piraguas cosiendo tiras de corteza de abedúl.

Los esquimales construían sus kayak de las osamentas de las ballenas. Los huesos de este animal fuertemente unidos y ligados con tendones del mismo y todo ello recubierto con piel de foca. La piel de foca en este caso iba con la piel para dentro.

Rectificar a tiempo es de sábios.

Pepe Montes



LOS QUE NO DAN DOPING

La nuestra es una de las cuatro federaciones que habitualmente hacemos control antidoping en los Laboratorios de Investigación Bioquímica y Control del Doping, un esfuerzo que se ve compensado con la garantía que se ofrece a todo el colectivo, con la honestidad de la competición y la integridad de nuestros deportistas. Y obstentamos el porcentaje mas bajo de positivos de todas las federaciones, solo un 0,46% de las muestras de piragüismo han dado positivo en todos los años que llevamos sometiendonos a este control. Un dato estimulante que debe empujarnos a seguir luchando por la pureza de nuestro deporte.

Un éxito de todos, un dato que habla por si solo de la integridad de los piragüistas.





TURISMO NAUTICO: ESE GRAN DESCONOCIDO

El escribir la historia de esta actividad, dentro de la FEP debe ser una tarea de equipo, que quizá algún día se aborde con toda seriedad y rigor; por ello nos limitaremos en estas líneas, a dar unas pinceladas desde una perspectiva personal, que sirvan en su dia para formar el armazón de esa historia, que pudiera suscitar un gran interés.

Los mejores momentos de una historia

El turismo náutico puede desglosarse en dos frentes, el nacional y el internacional; aunque hoy nos interesa el primero, no cabe duda de que hay que hacer unas obligadas referencias al segundo. Hitos importantes son:

1966-69: **Mac Gregor** publica sus tres primeros libros de viajes en Piragua, por lo que cabe considerarlo el pionero.

1878: **Nathaniel Bishop** en América, su relato de 2.500 millas del Quebec al Golfo de Mexico.

1907: El aleman **Carl Luher** publica: Canoa y Turismo en los ríos.

1918: El representante de la Federación Austriaca y su mujer, descienden por primera vez 1.000 kilómetros en el Danubio.

1927: El vienés **Pwlata** consigue poner a punto la técnica del esquimotaje.

1934: 30 piraguas francesas realizan por primera vez la travesía del Canal de la Mancha, cubriendo los 45 kilómetros en menos de siete horas.

1948: Se crea el Comité de Turismo Náutico dentro de la FIC.

1964-70: Forma parte de dicho comité nuestro actual Presidente Honorário **Hernando Calleja**, dejando una profunda huella de su paso.

1970-78: Le sustituye Tomás Biosca, celebrandose en el 77, en Madrid una reunión del Comité, a la que asiste el Sr. Coquereaumont, Presidente entonces de la FIC.

1978: Entra a formar parte del Comité, el que suscribe, celebrandose en el 84 una memorable reunión en Pontevedra, bajo los auspicios de la Federación Pontevedresa.

Entre las distintas propuestas presentadas en el Comité, han merecido ser aprobadas por la FIC las siguientes:

 Creación de un Vocabulario Internacional de términos piragüisticos en inglés, frances, alemán, Servui y castellano.

 Catálogo de Simbolos Topográficos para incluir en las cartas náuticas.

 Catálogo Mundial de Publicaciones, Libros y Revistas sobre piragüismo.

Catálogo Mundial de Ríos.

- Producción de un Video que recoia esta actividad.

A nivel nacional las primeras referencias destacables, avaladas por los correspondientes documentos gráficos son:

1926: Primera Travesia en piragua de San Sebastian a Pasajes.

1929: Encuentro de piragüistas en Zaragoza organizado por Helios con motivo de los primeros campeonatos de España.

1930: Primer Descenso del Sella.

Desde esta época se han producido muchos hechos memorables dignos de un líbro, entre los que habrá que destacar el nacimiento de nuestra Federación en 1952, la inclusión de este Comité dentro de la misma en 1978, hasta llegar a las grandes travesias como la del Cantábrico, recogida oportunamente en AGUAS VIVAS, realizada por un entusiasta grupo de piragüistas zamoranos.

Este mismo verano ha concluido la **Vuelta a la Peninsula Ibérica** en solitario, un piragüista de San Sebatián, tras varios meses de paleo a bordo de una esquimal.

En honor a la verdad y aunque resulte un poco triste, hay que decirlo, el turismo náutico no ha gozado de mucho apoyo, ni tan siquiera de simpatias, por parte de los forofos de la competición, por no conside-





rarlo interesante, por ello merece la pena resaltar el impulso alcanzado durante la presidencia de Manolo Fonseca, a quien acompañé en el 78 a una audiencia concedida por el entonces ministro de Educación, Sr. Aguirre, fruto de la cual, entre otras cosas, fué que el ministerio financiara la adquisición de prototípos de piraguas turisticas; la esquimal y la canadiense, que a lo largo de estos años, han servido para que puedan disfrutar de las delicias de nuestro deporte gran número de ciudadanos de toda edad y condición, cosa

dificil de lograr antes, por no tener embarcaciones adecuadas a esta práctica. Posteriormente fuimos invitados a las II Jornadas de Turismo



de los distintos trabajos y recomendaciones que venimos realizando en el seno de la FIC.

En la línea de difusión hay que reseñar igualmente, la publicación de las Cartas Náuticas de nuestros mas importantes ríos, que de la mano de Inclan, miembro tambien del Comité de Promoción de la FIC, se han hecho merecedoras de los mejores elojios; por cierto que algunos de ellos se están convirtiendo en verdaderas manifestaciones donde se conjuga sabiamente lo deportivo y lo turistico al igual que desde tiempo inmemorial se hace en el Se-

No quisiera terminar estas líneas. sin referir una anecdota, acaecida en la Asamblea de hace unos años, por lo que tiene de aleccionadora: Trataba de defender el interés que para el futuro de nuestro deporte competición o nada, cuando pidió la palabra el inefable Herminio, creo que para lanzarme un capote, pero tambien para sentenciar la discusión como realmente sucedió, al venir a decir que: El se veria muy contento si durante sus entrenamientos se viera rodeado de piragüistas que practican nuestro deporte por el simple bienestar que les proporciona, como puede constatar en muchos paises que visita.

Pienso que el turismo náutico en nuestro pais tiene un gran futuro al poderlo practicar en toda época en los mas variados escenarios, por lo que todo lo que hagamos por su difusión redundará no tan solo en formar una mas sana ciudadania no solo fisica sino mentalmente, sino que tambien nos permitirá contar con una mayor cantera. A este respecto conviene mentalizar a nuestras autoridades para que asuman el costo social que esto representa, pues en otros paises ha quedado demostrado que resulta menos gravoso el facilitar a la juventud equipos y lugares donde hacer deporte, que el construir centros de recuperación de alcohólicos y drogadictos.

Por lo expuesto invito a los veteranos palistas alejados de la competición a adentrarse en este campo del turismo donde además de aportar su valiosa experiencia podrán seguir disfrutando de nuestro querido deporte.

J. A. Laredo



Cuarenta concentrados. senior, junior, damas y canoas

EMPIEZA EL ENTRENAMIENTO

El pasado sabado día 4 de febrero, llegó a España procedente de Hungría Gyula Füzessery, que será el nuevo responsable del equipo nacional de piraguismo de cara al importante compromiso de Barcelona-92.

GYULA al frente de los equipos

La experiencia de Gyula Füzessery, le situa entre los mejores entrenadores del mundo. Su historial es extenso y colmado de exitos internacionales; licenciado en Educación Física y en Ciencias Económicas, fué el primer entrenador del equipo nacional de Hungria, siendo su primer compromiso Olímpico en Melburne (Australia).

Entrenador del Equipo Nacional de Cuba, Entrenador del Equipo Nacional de Korea, Director de la Escuela de Piragüismo de Budapest, Entrenador Jefe del Equipo Nacinal Húngaro de juveniles, y titulado como entrenador nacional en el grado maximo master entre otros datos que llenarian una completa vida dedicada al deporte del piragüismo.

A su llegada a Madrid, Gyula Füzessery con su peculiar castellano y en ningún caso académico, se interesó rapidamente por la localización tanto del equipo juvenil como del senior señalando sus máximas esperanzas en el equipo nacional junior asi como el compromiso de conseguir un mínimo de tres medallas en Barcelona-92.

Durante el periodo de tramites antes de su llegada a España, Gyula estuvo en contacto directo y continuo desde Hungría con Eduardo Herrero, remitiendole planes de entrenamiento y nuevas ideas para el equipo nacional.

A la Dirección Técnica POR ALUSIONES

Con el comienzo de la temporada 88/89, se abren muchas ilusiones que la **Dirección Técnica** pretende conducir con renovada fe en su propósito. Hay algunas novedades estructurales, consecuencia del reciente proceso electorál, tales como nuevos directivos en el equipo presidencial y el retorno a la D. T. de **Eduardo Herrero**, entre otros de caracter organizativo que el Sr. Presidente irá desarrollando en su gestión.

Sin lugar a dudas afrontaremos el nuevo Reto Olímpico con el empeño de no escatimar esfuerzos y trabajando al máximo de nuestras posibilidades, ya que la ocasión así lo exige. Estoy convencido de que hay algo que es innegable, se podría hacer mas; pero lo cierto es que en esta ocasión tan especial, todos tenemos el deber de aportar nuestro apoyo por pequeño que este sea. Ahora, lo que adquiere mayor urgencia, es consolidar unas estructuras que puedan dar fruto a medio

plazo en Barcelona-92 y a largo plazo en los años siguientes.

La buena programación pasa por la Directiva de la D.T., los entrenado-res nacionales y los Clubs, el personal administrativo, etc... Es algo que afecta a todos y que entre todos tenemos que cuidar. Por eso te animo a que escribas sugerencias para mejorar nuestra F.E.P. Tenemos muy claro que la principal misión de un Director Técnico es la de no estorbar, la de canalizar las iniciativas positivas que surgan por parte de todos vosotros. Entre todos tenemos que conseguir que la F.E.P. esté y de el nivel deportivo que se espera de ella. Deseamos todos que la nuestra no sea una Federación: sino que sea lo que fué, La Federación de Piragüismo. Anteriores estructuras y programas nos pusieron el listón muy alto, tras un pequeño paréntesis que no merece la pena comentar, debemos volver a poner el listón en su sitio para que los que



En estos momentos, el nuevo entrenador nacional ha viajado a Sevilla para realizar un control al Equipo Senior que se encuentra alli concentrado desde el pasado día 6 de febrero y que permanecerá todo el mes entrenando.

Al mando del Equipo Nacional Senior se encuentran los entrenadores Román Mángas y Julio Sousa.

Gyula Füzessery, tras realizar el control bajo la supervisión del Director Técnico Eduardo Herrero, se desplazará hasta Mérida, lugar de concentración del Equipo Nacional Junior compuesto por 19 palistas.

El compromiso mas inmediato para los Juniors es el Campeonato del Mundo a disputar en Canada. Su participación en el pasado Open Junior, nos situó entre las primeras potencias del piragüismo de élite mundial. Ahora con un nuevo plan de trabajo, las ilusiones serán mayores y deberemos realizar mejor papel que el de hasta ahora.

Podemos decir que comienza una nueva etapa para el piragüismo nacional de élite. El compromiso al que nos estamos acercando es de suprema importancia y de ésta, que comienza ahora, etapa progresista, depende la repercusión de nuestro deporte ya no tan solo en España sino fuera de nuestras fronteras.

El día 19 de febrero, llegó a España el Equipo Nacional Húngaro para realizar un periodo de entrenamiento junto al equipo español en Sevilla, según el nuevo programa de intercambios. Es un dato muy positivo para nuestros palistas que podrán asi compartir nuevas experiencias de trabajo, mejorando y depurando sus propios estilos.

Gyula, bienvenido a España.

Celso Vazquez Manzanares



nos sustituyan lo tengan nuevamente muy dificil. Al fin y al cabo, lo importante es que la F.E.P. esté inmersa en un proceso de mejora contínua, hecho con la ilusión y el trabajo de todos los que navegamos en esta entidad.

Por último, quiero destacar que lo verdaderamente importante de todo este proceso, es el que podamos posibilitar a las generaciones actuales y venideras de palistas, todas las posibilidades para poder llegar a ser unos grandes Campeones, como los que en su tiempo nos colmaron de satisfacción y orgullo.

Manolo Pastrana



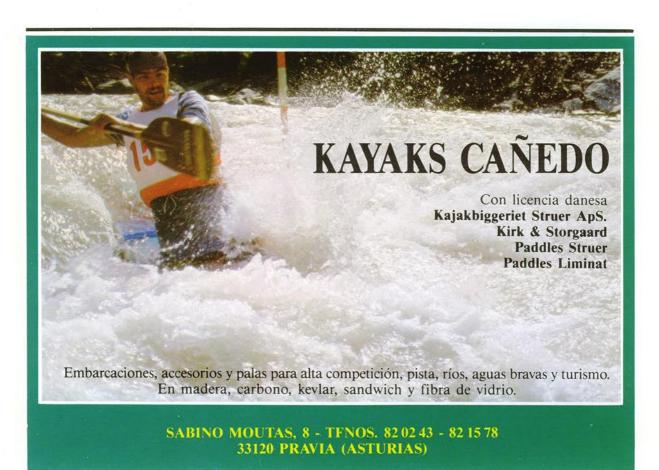
Toda la temporada 89

DE INTERES ESPECIAL

A lo largo del año están previstas cientos de competiciones, puntos de encuentro para un piragüismo vivo que surcará rios, superará saltos, se batirá en las olas y ceñirá ciabogas.

Todas son relevantes y cada cual tendrá su anécdota. Serán momentos para competir con mayor o menor fortuna, pero con toda la ilusión posible.

Aqui solo traemos las de interés especial por problemas de espacio, pero todas merecen nuestra atención.









04/05

X Slalom Internacional del Bidasoa. Caleras-Etxelar (Navarra)

05

XXXV Travesía Ría de Avilés. (2ª Parte) Ría de Avilés

18/19

Descenso del Río Cáres. Arenas de Cabrales



Preparados, listos, iYA! Empezó la temporada.



25/26

Descenso del Asón (Reserva) Rio Asón Ampuero (Cantabria)

26

XXXV Travesia Ria de Aviles (1ª Parte) Ría de Avilés



01/02

Slalom de Llavorsí Aserradora de Llavorsí (Lérida) Río Noguera

02

XX Campeonato de España de Invierno. A designar

15/16

Descenso del Rio Esera. Graus (Huesca)

23

Regata Nacional de Pista. Pantano Romano de Proserpina (Mérida)

29/30

Il Slalom de Camarasa (Reserva) Camarasa (Lérida)

29/30

Control Nacional Senior y Junior. A designar



06/07 Slalom del Garona. Bossots (Lérida)

06/07 Regata Internacional Senior Mechelen (Bélgica)

07Regata Nacional de Pista. Pantano de Mequinenza (Zaragoza)

11 VII Ascenso-Descenso del Río Barbate

13/14 Slalom en La Seu d'Urgell (Lérida)

20/21 Regata Internacional Junior Bratislava (Checoslovaquia)

25 XXXIII Descenso Internacional Copa Miño Rio Miño. Rabade (Lugo)

26/28 Regata Internacional Senior Szaged (Hungría)

27/28 Slalom del Cares Río Cares. Zona Mildón. Arenas de Cabrales

28
IV Marathon de Piragüismo
Campo de Gibraltar. Rio
Guadarranque-Bahia de Algeciras

02/03 Control Nacional Junior. A designar

04 Regata Nacional de Pista Reina Sofía. (Madrid)

10 VIII Descenso Nacional del Tajo Fuentidueña de Tajo (Madrid)

10/11 Final Campeonato de España de Slalom. Seu d'Urgell (Lérida)

11 XVII Raphel del Tajo. Aranjuez (Madrid)

17/18 Regata Internacional Junior Bochum (R. F. de Alemania)

18
Regata Nacional de Pista II Gran
Premio de Euzkadi. Pantano de
Santa Engracia. Legutiano (Alava)

23/25 Regata Internacional Senior Duisburg (R.F. de Alemania)

24/25 Descenso del Río Noguera Pallaresa. Sort (Lérida)

30-06/01-07 Control Nacional Junior. A designar



01/02 IV Campeonato de España por Comunidades Autónomas. A designar

08/09 Control Nacional Senior. A Designar



08/09 Final Campeonato de España de Descensos. Sort (Lérida)

Regata Nacional de Pista.
VI Regata Comunidad Autónoma
de Galicia Villamartin de Valdeorras
(Orense)

16 XXIII Descenso Internacional del Bidasoa. Irún (Guipuzcoa)

23 Regata Internacional Sanabria-89. Lago de Sanabria (Zamora)

26/30 Campeonato del Mundo Junior. Dartmouth (Canadá)

29/30 Control Nacional Senior. A designar





05 LIII Descenso Internacional del Sella . (Arriondas-Ribadesella)

06 Regata Olimpica de Trasona Trasona (Asturias)

08 XXV Descenso-Ascenso Internacional del Río Nalón (Pravia)

VII Regata Internacional Ria de Villaviciosa. IV Trofeo El Gaitero. Ria de Villaviciosa

11 VI Travesía Los Muelles. Puerto de Gijon 12 XX Regata Internacional de Ribadesella, Ria de Ribadesella

13 XXI Descenso Internacional del Cares-Deva Ríos Cares-Deva (Mier - Bustio)

14 XXIV Descenso Internacional del Carrión. Velilla del Río Carrión (Palencia)

15 XII Trofeo Principe de Asturias. Ría de Pontevedra. (Portonovo-Pontevedra)

XIV Ascenso-Descenso Alto Segura Rio Segura. Cieza

XXI Campeonato de España de Carreras en Línea para Juniors y Cadetes. A designar

23/27 Campeonato del Mundo Plovdiv (Bulgaria) **27** XIX Descenso del Deva Panes -Unquera (Cantabria)



01/03 XXI Campeonato de España de Carreras en Línea para Seniors. A designar

10 XXIII Baixada do Eume (Caaveiro-Pontedeume)

23 XXV Regata San Mateo Río Pisuerga (Valladolid)



A designar XVIII Descenso Internacional del Rio Miño en Tuy (Salvatierra-Tuy)

XXII Descenso del Río Miño. Os Peares-Presa de Velle (Orense)

Trofeo Concello de O'Grove. Puerto de O'Grove

LO QUE CONVIENE Y LO QUE NO **CONVIENE HACER**

REVISTA: COACHING REVIEW (Mayo/Junio 1986)

Todo el mundo conoce los efectos más evidentes del masaje que actua como relajante, aliviando la tensión. Durante el masaje, se pueden dejar los problemas de lado, siempre y cuando el masajista no haya decidido volcar sus frustracio nes personales en el cuerpo en el que administra su oficio.

Los más aptos para confirmar o negar la eficacia del masaje son sin duda los atletas y - otras personas que se han visto sometidos a ma sajes de calidad. La calidad es defícil de definir, en parte por los métodos cada vez más sofisticados que se emplean en el país.

Tampoco son muchos los entrenadores que entien den de técnicas de masaje, aún teniendo que -"jugar" a ser masajista en ausencia de terapeu tas especializados.

Por ello, con las listas siguientes, se preten de ayudar -a los entrenadores, masajistas y demás personal allegado a los atletas- a admi nistrar o aconsejar sobre buen masaje. Hay - apartados que resultan algo controvertidos, pe ro tan solo se trata de dar a conocer, de mane ra didáctica y actualizada, LO QUE CONVIENE Y LO QUE NO CONVIENE HACER en materia de masaje.

LO QUE CONVIENE

Efectuar el masaje lo antes posible y en los musculos más activos, inmediatamente después del ejercicio, si se proyecta un masaje para el mismo día. Hay que actuar antes del anquilo samiento. La sangre circula de manera especial poco después del ejercicio, facilitando la eli minación de residuos en los grupos musculares más activos, como los muslos en los ciclistas, el tendón de la corva en los corredores de fon do, y la espalda en los nadadores.

Facilitar el trabajo del masajista o facilitar el buen masaje, mediante métodos de relajación previa, tales como nadar sin esfuerzo, el post calentamiento (algo que mucjos atletas descuidan por comodidad), la sauna, duchas calientes y/o jacuzzi. Recuerde que el calor dilata los vasos sanguineos, mientras que el frío es un elemento constrictor, por lo que son aconsejables los métodos que emiten calor.

Para los atletas en estado de ánimo apático conviene, antes de la competición, amasar (ama samiento nudillar, estrujar, comprimir), dar golpecitos (ahuecar, cortar, palmaditas) y - aplicar técnicas de compresión para espabilar al atleta.

Para los atletas que por el contrario están de masiado excitados antes de la competición, con viene utilizar técnicas más lentas. Se puede aprovechar la oportunidad para calmar al atleta, mediante una conversación enfocada hacia reforzar su auto-cofianza.

Enseñar a los atletas ciertas técnicas de auto masaje que pueden practicar en casa o en el lu gar de la competición si es necesario y siem -pres que estimen que procede algún tipo de relajación muscular.

Hacer que los atletas experimenten sacudiendo los miembros para estimular la movilidad de las articulaciones. Los nadadores, por ejemplo, sacudirán los brazos, mientras que los corredo res de vallas utilizarán las piernas.

Poner atención ante las reacciones verbales o musculares del atleta al que se le aplica el - masaje. El masaje se realiza en beneficio del atleta, y no del masajista. Hacer únicamente lo que pueda soportar el atleta. Si es cosquilloso, muy sensible, o si no tiene costumbre de recibir masaje en ciertas zonas, por ejem-plo, masaje profundo en la espalda o en los gluteos, o en la parte interior de los muslos, AYUDE al atleta a acostumbrarse poco a poco al masaje en dichas zonas. La exhalación por el atleta durante ciertos movimientos del masaje puede servir de ayuda. En su calidad de masa-jista, no sea Vd. demasiado agresivo, ya que un disgusto causado por el masaje puede ahuyen tar al atleta que no querrá ya tomar más masaie, cuando es una de las cosas que necesita. A medida que el atleta se va acostumbrando al ma saje, los gestos del masajista pueden ser más enérgicos.

Los entrenadores deben probar el masaje antes de recetarlo a los atletas.

Usar el masaje para determinar "hasta dónde ha llegado el atleta", si se ofrece la ocasión. - El fisioterapeuta Waldemar Matuszewski dice: - "En vista de que la preparación psicológica al masaje puede ser tan importante como el masaje en sí, el masajista ha de vigilar la actitud - del atleta y comunicar esta información al entrenador, con vistas a corregir en lo posible el comportamiento negativo".

LO QUE NO CONVIENE HACER

No viole el código de confianza establecido. Los atletas cuentan a sus masajistas ciertas cosas que desean mantener en secreto. Esto no
quiere decir que el masajista no pueda dar alguna indicación al entrenador sobre el estado
muscular o psicológico del atleta, pero los asuntos privados comentados durante un masaje,
no deben repetirse. Si se traiciona su confian
za, el atleta ya no se fiará de su masajista,
lo cual impedirá toda comunicación futura y el
atleta incluso ya no querrá someterse al masaje de la persona en cuestión.

No piense que algunas lecciones sobre como dar un masaje le convertirá en un gran conocedor. Los masajes enérgicos y de calidad requieren - todo un bagaje anatómico y fisiológico, así co mo un arte especial en las manos. Hay que hacer saber al atleta que Vd. sabe algo de masaje y que con su ayuda, juntos podrán determinar las técnicas más adecuadas.

No haga que los atletas se vuelvan adictos al masaje, sobre todo si no pueden tener acceso - constante a él.

No aplique masajes profundos ni urgue en zonas

inflamadas. Si tiene dudas con respecto a la -seriedad de la inflamación, consulte a un médico.

No eche agua fría en la cabeza después de un -masaje administrado tras el entrenamiento. Por ejemplo, no permita que el agua fría de la ducha dé primero en la cabeza, sino más bien primero en los pies, luego el torso, y posteriormente en la parte superior del cuerpo. El agua fría repentina en la cabeza después del masaje puede empujar los productos residuales hacia - las extremidades inferiores del cuerpo.

No pellizque la piel en sus manos. Haga rodar la piel entre sus dedos. Ver las fotos para - comparar la técnica recomendada con la no-recomendada.

No aplicar masaje en los muslos, caderas, pe-cho y gluteos a los atletas durante la mens-truación. Se recomienda un masaje suave en las manos, brazos y piernas durante 15-20 mínutos.

NOTA

Parte de la información aquí presentada aparece bajo el mismo formato en "Rehabilitative Regeneration in Sport" (Rehabilitación y Regeneración Deportiva), un artículo en dos partes editado por el "Science Periodical on Research Technology in Sports" (Revista Científica sobre la Tecnologia de la Investigación Deportiva), 1985, de la Asociación de Entrenadores edel Canada. El autor de estos dos artículos es Waldemar Matuszweski, licenciado en Educación Física (en la especialidad fisioterapia y regeneración) por la Universidad de Varsovia. Ha dedicado largos años de trabajo a los equipos de atletas olímpicos en Polonia y Canada.

PREGUNTAS Y RESPUESTAS

Esperamos que los entrenadores que no entienden del todo en qué consiste el masaje, puedan hallar la respuesta en esta serie de preguntas que acompañan al artículo LO QUE CONVIENE Y NO CONVIENE HACER. En otras palabras, estos artículos deberían ayudar a la mayoría de los entrenadores norteamericanos. El fisioterapeuta polaco Waldemar Matuszweski que hace poco obtuvo buenos resultados por su trabajo como masajista de los equipos de atletas nacionales en esquí alpino, haterofilia y campo a través, responde a las preguntas.

Revista: Cuáles son los productos residuales - deshechados por los músculos cansados, tenien-do en cuenta que dos horas después de activida des deportivad duras, el ácido láctico ha vuel to a circular en el sistema sanquineo?

Matuszewski: No he oído decir que el ácido láctico vuelve a circular necesariamente durante las dos horas siguientes al entrenamiento o a la competición. El masaje en sí ayuda a mantener el vigor de los músculos, activando la circulación y el metabolismo local mediante el deshecho de residuos metabólicos. El masaje es triplemente eficaz en eliminar el ácido láctico en comparación con el descanso sin más (por ejemplo la inactividad).

Revista: ¿Puede el masaje tener incidencia directa en el incremento de la flexibilidad?

Matuszewski: Produce mejoras en la flexibili-dad. Los tejidos musculares y conexivos aguantan mejor el aflojamiento y estiramiento tras el masaje. El masaje permite acelerar la contracción de los músculos y mejorar la circulación de la sangre hacia los músculos, con lo cual éstos últimos se vuelven más elásticos o flexibles.

Revista: ¿Cuáles son los riesgos más graves - del masaje?

Matuszewski: El masaje inadecuado puede producir dolor (por ejemplo espasmos) y puede dañar las celulas musculares. El masaje de poca calidad puede, en lugar de mejorar, frenar los estimulos neuromusculares.

El masaje no debe aplicarse en zonas donde una fractura ha cortado la piel, ya que podría acarrear infecciones graves. El masaje también es tá contraindicado en personas que padecen de cortes, hemorragias, fiebre, varices, o problemas de piel, como eczema o exantema. Hay otras contraindicaciones, pero para nombrar una sola, el masaje no debe administrarse inmediatamente después de una comida. Podría dar lugar a una indigestión y la circulación de la sangre a los músculos tratados disminuiría por la concentración de comida en la zona del estómago.

Revista: ¿Cuál es la duración idónea del masaje entre las sesiones de entrenamiento?

Matuszeski: Varios factores intervienen en la intensidad, profundidad, duración y en los tipos de técnica aplicables. Entre ellos, hay que tener en cuenta: el tipo de deporte, la constitución muscular personal del atleta y su capacidad de recuperación tras el entrenamiento. Normalmente, un masaje entre sesiones de entrenamiento debe durar al menos unos 40 mínutos. He recopilado las siguientes estadísticas en materia de masaje en seco, en base al peso del atleta. También he identificado la duracción recomendada para masajes generales y localizados: hasta 60 kg. 40 min. de masaje quene-

ral y 20 min. de masaje localizado; hasta 75 - kg., 50 y 25 min. respectivamente; hasta 100 - kg., 60 y 30, y para los atletas que sobrepasan los 100 kg., más de 60 min. para el masaje general y 35 mínutos de masaje localizado. Naturalmente, estas cifras pueden variar según - la persona o el día, dependiendo del grado de fatiga muscular.

Revista: ¿En qué difiere el masaje para hom--bres del de las mujeres?

Matuszweski: No hay diferencias por así decir, excepto cuando la atleta tiene su menstruación. Entonces hay ciertas restricciones en la aplicación del masaje. El masaje en una atleta en dichas condiciones puede incrementar la circulación de la sangre, así como las pérdidas durante los 2-6 días que dura la menstruación.

Durante este periodo, que generalmente dura de 3 a 5 días, tan solo se debe administrar un ma saje suave y delicado, y únicamente durante - 15-20 mínutos en las extremidades externas las manos, los brazos y los pies. No se aconseja - dar masaje en el pecho, caderas, muslos ni en los glúteos, por los motivos que acabo de exponer.



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