

# MASTER

Tintorera Diciembre 2006



Zul Y. García  
Presidenta

## Mensaje de la Presidenta

Terminamos el año y me siento extra orgullosa de mi equipo de trabajo que ha dado su 200% para el funcionamiento y ejecución de nuestro plan de trabajo. Para todos les doy gracias, en especial a John Pérez por su tiempo y esmero. Espero que todos nuestros esfuerzos como la aprobación del reglamento, venta de camisetas, formato de competencias y actividades como Relevov2, Master Chef Challenge y el Polo2gether te animen a seguir participando, y si eso, te conmueve a entrenar creo que estaremos logrando más de lo que pedimos. Mi intención es lograr que tú te sientas motivado a compartir y reírnos de nosotros mismos especialmente cuando nos apuntamos en eventos que desconocemos porque lo hicimos. Estos campeonatos pasados me senté a observarlos y el trabajo que hacemos es extraordinario. Muchos somos padres, profesionales, ex atletas, retirados, aficionados o simplemente los que acompañan y/o trabajan de voluntarios. No es sólo el compromiso que demostramos en llegar a la piscina, cumplir con los eventos y equipo, es que y estoy segura, que todos somos ejemplo para nuestros hijos de que todavía (no importa la edad) demostramos que somos capaces de seguir manteniendo una vida activa. Felicito a todos los atletas que rompieron récord... **GRACIAS POR DAR CALIDAD A NUESTRA LIGA.**

Nos veremos el próximo año.  
**¡FELIZ NAVIDAD!**

Revista Oficial de la Liga Nacional Master  
de Puerto Rico



Ana Álvarez  
Nuestra Top Ten 200-Fly



## Laura M. Delgado Sellas

**"Aquí tenemos amistades de toda una vida con diversidad de edades,...algo que nos enriquece como seres humanos".**

**"Me gusta practicar"**-fueron las primeras palabras que nos comentó Laurie (como lo decimos muchos) al preguntarle que le gusta de la natación. Yo quedé espantada al escuchar, pero pensando bien, tiene razón. Es un deporte que la mantiene en buena salud, según ella es el único deporte que sabe hacer y la ayuda a comprometerse a competir internacionalmente. Laurie, quien comenzó a los 5 años (¡no sumen!) en Country Club, compitió en la LAI por la Católica de Ponce y es una de las que no falta a los YMCA Nationals todos los años. La natación le da dado la oportunidad de visitar lugares como Barbados, Italia y Brazil ganando así sus medallistas a nivel latinoamericano. **"Fijate mis padres tuvieron mucho que ver en mi formación; por un lado Papi en el deporte (recuerdan a Nino, el juez de salida que no faltaba a nuestras competencias) y por otro lado; a Mami que le seguí los pasos a nivel profesional ya fue ella también fue Directora de Escuela y llegó hacer Superintendente de Escuela".**

Edad: 39 años (YMCA)

Nadando: ¡Uff... Más de 30 años!

Eventos: Dorsos y distancias largas en libre

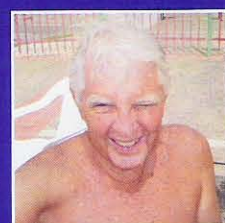
Récord: 200 y 400 libre

Trabajo: Directora Escuela Superior Madame Lucchetti

Deseo: Mejorar tiempos en mi nueva categoría

¿Qué te gusta?... disfrutar con los amigos ¿Qué no te gusta?... NADAR PECHO

¿Cómo entrenas? 3 veces a las 5am en Sagrado con Fernando Delgado



## Manolo Ríos

**"La natación es mi adicción, pero de la buena...es mi pasión".**

Usualmente los atletas de natación no les gusta sudar por eso nadan pero ¿podría suceder al revés? Sí, curiosamente el Dr. Manolo Ríos ex atleta de baloncesto, softball, pelota

y boxeo a sus 62 años se vio motivado a incursionar en la natación Masters probablemente por la misma razón. **"Mis padres no tuvieron nada que ver con los deportes y en mi época era lo que había, así que entré en todo"**, relata Ríos quien se mantuvo activo en el deporte por su hijo quien también se llama igual que él. Manolo ha disfrutado de competencias internacionales en Barbados, Venezuela, Trinidad & Tobago, Santo Domingo, Brasil y Estados Unidos. Recuerda **"Sabes gané oro y plata en Brasil...pero conste fue un acuerdo con el otro atleta que compartimos el triunfo"** ¡Que les puedo decir creo que era lo que le faltaba para tener una vida tan exitosa como la tiene! Un hombre que fue Presidente del Club de Leones Corozal y proclamado LEON en el '57, Primer Dentista en Corozal, Fundador de la Liga Pelota y Baloncesto Juvenil de Corozal, Miembro de la Guardia Nacional retirado como Teniente Coronel, y sin duda luchador incansable en la búsqueda de atletas para la Liga. **"No me puedo quejar... hasta fui el mejor dentista en mis tiempos pero... (¡Otra vez!) ... ¡jeje no había más ninguno"**, puntualizó jocosamente.

Edad: 83 años (ESCAMBRÓN)

Nadando: 21 años

Eventos: 50, 100 y 200 Libres, Pecho y Espalda

Récord: 50, 100, 200 libre, 50 y 100 pecho y 50 espalda

Trabajo: Cirujano Dentista Activo

Deseo: Que Dios me dé salud para seguir nadando

¿Qué te gusta?... la competencia y ¿Qué no te gusta?... NADAR ESPALDA

¿Cómo entrenas? 3 a 4 veces en la semana en la YMCA



## Carmen Gallardo

**"En mi categoría compito sola pero yo soy mi competencia... ¡El reloj y YO!"**

Antes fue Secretaria Ejecutiva pero dedico su vida al cuidado de sus hijos y de la casa, no ha tenido relación alguna con los deportes... Simplemente su condición de salud de los huesos que se fracturaban con facilidad la llevo a comenzar una rutina de ejercicios que termino compitiendo en la Liga. Hablamos de Carmen Gallardo, una extraordinaria mujer que pasito a pasito ha logrado realizar eventos que ni yo me atrevo hacerlos... (200 mariposa... no, no, no) Eso es valentía. **"Fijate practico mucho debajo del agua para la respiración y en los eventos largos me ayuda muchísimo"**, expresa Gallardo. Con una visión de tranquilidad, de vivir y disfrutar el día a día la convierte en una mujer nueva y llena de vida. **"Siempre me propongo bajar tiempos y como he progresado mucho... Beniquez me pone misiones... Y me explota"**, comenta muy contenta y añade **"Eso me motiva a seguir nadando sin esperar mucho...ahora que estoy retirada me dedico invierto el tiempo en mí"**, expone Gallardo. Así quisiéramos mucho que fuera nuestro retiro.

Edad: 69 años (LEVITOWN)

Nadando: 7 años

Eventos: Eventos Largos 400, 800 y 1500

Récord: 100 y 400 libre y 200 mariposa, pecho

Trabajo: Ama de Casa (Secretaria Ejecutiva)

Deseo: No tengo ambiciones, me gusta competir y compartir con la gente

¿Qué te gusta?... Volar en el agua y...

¿Qué no te gusta?... Cuando el agua está caliente

¿Cómo entrenas? Todos los días en la mañana nado y voy al gimnasio



## José Ferraioli

**"Admiro mucho a la gente que nunca ha nadado en verdad que hacen un esfuerzo grandioso".**

Si nos remontamos a la historia de los comienzos de la natación en Puerto Rico cuando los clubes eran los hoteles, ahí estaba José Ferraioli. **"Mis primos nadaban en el Caribe Hilton y necesitaban un cuarto para el relevo y adivina quien fue"**, recuerda Jowie (como muchos le dicen). Con una carrera deportiva exitosa y tan completa, Ferraioli fue de los primeros grupos en participar y ganar medallas desde los 14 años en competencias internacionales como Centroeuropeos Juveniles y Seniors, hasta llegar a las Olimpiadas, marcando así los comienzos de la gloria de la natación puertorriqueña. También jugó Polo Acuático en Nueva York ganando (4) campeonatos nacionales. Años después, se retira 20 años del agua ya que comienza a trabajar entre Londres y Nueva York, no obstante, continua cosechando logros con la misión de abrir las primeras agencias de publicidad en Hungría, Checoslovaquia, Rumania, Polonia para Young & Rubicam. **"Han sido experiencias muy enriquecedoras pero como todo vuelve a su lugar de origen... volví a lo que me gusta y lo que sé es bueno para mantenerme saludable"**, comenta Ferraioli. Así que jóvenes nuestro Isla ha cosechado grandes éxitos ya sean nadadores con experiencia o los que no, ambos merecen el mismo respeto.

Edad: 58 años (ESCAMBRÓN)

Nadando: Desde los 8 años

Eventos: 50 y 100 Libres y Mariposa

Récord: 50, 100, 200, 400 y 800 libres, 50, 100 y 200 mariposa y 100/200

Combinados Corta

Trabajo: Abogado

Deseo: Seguir nadando para mantener mi cuerpo y mente sanos

¿Qué te gusta?... El ejercicio y ¿Qué no te gusta?... Competir

¿Cómo entrenas? 5 veces a la semana en Sagrado

## ¿Qué es el Spinning?

Es una modalidad de entrenamiento moderna, utilizando una bicicleta estacionaria, diseñada como una bicicleta de ruta, en la cual se desarrolla la capacidad cardiovascular y fortalece las extremidades inferiores. Se realiza en un estudio equipado con sistema de sonido, música y ventilación adecuado para su ejecución. Durante la ejecución de una sesión de esta modalidad hay tres posiciones básicas que el participante utilizará; posición #1 las dos manos juntas sujetarán el manubrio en la parte posterior y pedaleará sentado con resistencia liviana de acuerdo a su capacidad, la posición #2 las manos se colocarán separadas a la distancia de los hombros del participante sujetando el manubrio en la parte posterior y podrá pedalear sentado o parado en combinación a la resistencia a trabajar liviana, mediana y pesada. Además, se puede trabajar velocidad, fuerza y resistencia en esta posición. La posición #3 las manos se colocarán lateralmente del manubrio en la parte anterior de este y pedaleará parado del asiento. En esta posición trabajará con resistencia mediana y pesada para velocidad y fuerza respectivamente.

## ¿Cómo es una sesión?

Una sesión tiene una duración de 40 minutos de duración, que se divide como sigue; 7 minutos de calentamiento, 30 minutos resistencia variable y 3 minutos de enfriamiento. En el inicio de la sesión el participante se colocara en la posición 1 para calentar, continuará en la posición 2 cuando el instructor lo indique y ajustará la resistencia de la bicicleta que será lo que indicará el componente a trabajar. Además, el instructor indica a qué ritmo se ejecutará la resistencia aplicada. Durante este periodo el instructor podrá cambiar a la posición 3 y 2 para así lograr los objetivos periodizados de la sesión. Luego, volverá a la posición 2 sentado para el enfriamiento. Toda sesión es finalizada con un corto periodo de flexibilidad.

## ¿Qué beneficio obtiene con el Spinning?

Es una actividad complementaria al entrenamiento de natación que reforzará el desarrollo de la capacidad cardiovascular, la fuerza y velocidad de las extremidades inferiores. Además, cambia la rutina para evitar la monotonía que conlleva un entrenamiento riguroso. Así que atrévete, y ve los resultados.



## PREMIO ALEJANDRO FRANCO

En nuestra Cena de Premiaciones este año ofrecimos un nuevo premio de Mejoramiento Atlético Alejandro Franco; que es nominado por los delegados de cada equipo y es ofrecido a aquellos atletas que han mejorado significativamente sus tiempos, estilos y sobretodo, su dedicación es meritoria. Estos fueron: Aurelio García, María M. Rodríguez, Sandra Colorado, Natividad Torres y Beltran Finn. ¡Muchas Felicidades!

## Contacte a sus delegados:

- |   |  |
|---|--|
| <b>Encantada Master</b><br>Ana Álvarez<br>@prtc.net<br>María M. Rodríguez<br>mima6907@yahoo.com                 | <b>YMCA Masters</b><br>John Pérez<br>johnperez@natacionmasterpr.com<br>Marisol Delgado<br>marisoldelgado20@yahoo.com |
| <b>Levittown Master</b><br>Alberto Beniquez<br>abeniquez@hotmail.com<br>Ricardo Torres<br>yuasapr@tintorera.com | <b>Delfines Master</b><br>Zul Y. García<br>zuly_ccp@yahoo.com<br>Maritza de la Vega<br>maritzadelavega@gmail.com     |
| <b>Escambrón Masters</b><br>Rosario Calderón<br>rosaria@prtc.net<br>Alfonso Santiago<br>787-781-2495            | <b>Caparra Country Club</b><br>José A. Medina<br>jmedina@jlbp.gobierno.pr<br>Ricky Torres<br>fr-torres@prepa.com     |
| <b>Ponce Leones</b><br>Luis Maldonado<br>lmaldonado2004@yahoo.com   |  |

## EN AGENDA

Para este próximo año tendremos cambios significativos en la Liga para rescatar aquellos atletas perdidos y sobretodo dar bienvenida a otros. Por ejemplo organizaremos la Competencia Master del Nadador Completo, eliminamos la regla de participación en un fogueo para competir. También tendremos nuestro 2do Master Chef Challenge que este año nos vamos para la playa a cocinar y lo combinaremos con Relevos locos y un Cruce a Nado. ¡Está pendiente!

- Domingo, 21 de enero 1pm (Clínica y Calentamiento) Turabo 2pm (Competencia)
- Si deseas adquirir nuestra camiseta oficial puede comunicarse con Zul Y. García (zuly\_ccp@yahoo.com). ¡Animate y contagia tu fiebre Master!



## Campeonatos Piscina Corta- 3 y 4 de junio de 2006

Categoría	Mejores Anotadores
25 - 29	Migliza León (27) Belmarie Samalot (27) Abel González (45)
30 - 34	Ana Álvarez (54) Jonel Riquez (48)
35 - 39	Yvette Class (54) Alberto Beníquez (50)
40 - 44	Maritza De La Vega (52) Laura Delgado (52) Arnaldo Pérez (54)
45 - 49	Natividad Torres (54) Signe A. Delatorre (54) Frank Torres (54)
50 - 54	Maritza E. Grajales (52) Eduardo Mayol (54)
55 - 59	Karin Roth (54) Jose E. Ferraioli (54)
60 - 64	Raquel Del Valle (54) Elliot Winokur (52)
65 - 69	Olga Rivera (45) Rafael Betancourt (46)
70 - 74	Carmen Gallardo (54) Carlos M. González (18) Tomas Garrido (18)
75 - 79	Sally Diaz (36)
80 - 84	Manuel Rios (54)

## Campeonatos Piscina Larga- 6 y 7 de octubre de 2006

Categoría	Mejores Anotadores
19 - 24	Jorge H. Alvarado (36)
25 - 29	Michelle Nuñez (54) Carlos Solis (50) Jorge Pérez (50)
30 - 34	Ana Álvarez (54) Bernardo Ortíz (45)
35 - 39	Vilma Álvarez (52) Osvaldo Durán (46)
40 - 44	Laura Delgado (54) Arnaldo Pérez (45)
45 - 49	Natividad Torres (54) John Pérez (54)
50 - 54	Rosario Calderón (54) Manuel Pérez (46)
55 - 59	Karin Roth (54) José Ferraioli (54)
60 - 64	Raquel del Valle (54) Ruben Moreno (54)
65 - 69	Olga Rivera (54) Luis A. Maldonado (54) Beltrán Finn (54)
70 - 74	Carmen Gallardo (45)
75 - 79	Georgina Colón (48)
80 - 84	Manuel Ríos (54)
85 - 89	Adelina Rodríguez (36)

### NOTA DEL JEFE:

**ASUNTO:** Reglas de Competencias - Relevos John Pérez  
Comité Técnico Manejo de Competencias

Durante los pasados campeonatos de Piscina Corta, el árbitro de la competencia nos hizo un señalamiento que debe ser corregido de inmediato. La regla establece que "NO debe haber 2 nadadores en el agua (de un mismo relevo en la llegada) cuando vaya a salir un tercero". En otras palabras, el nadador que completo su tramo del relevo tiene que salir del agua antes de que el próximo llegue a la pared. Entendemos que es un problema obligar a los nadadores a salir por los lados de la piscina para evitar que se activen los "Pads". Como alternativa, aquellos relevos asignados a los carriles 1, 2, 3, 4 salgan por la pared más próxima del carril 1 y los asignados al 5, 6, 7, 8 salgan por la pared del carril 8. Vamos a tener en cuenta salir del agua lo más pronto posible. En la parte técnica, vamos a tratar de no sembrar relevos más lentos con relevos más rápidos para así se cumpla con la regla y evitar descalificaciones.

