

MASTER

Tintorera Febrero 2006

Revista Oficial de la Liga Natación Master de PR

Mensaje de la Presidenta

¡Hola! Para mí es un orgullo inmenso haberme convertido en Presidenta de la Liga y agradezco el apoyo recibido por los delegados y aquellos que son mis amistades incondicionales. Para estos próximos dos años tenemos un plan de trabajo intenso que esperamos sea de sumo interés para ustedes. Entre los compromisos que tenemos está:

- Reestructuración de calendario, estilo, eventos y tiempo de competencias.
- Desarrollaremos actividades para el disfrute y confraternización de los nadadores activos, equipos y su familia.
- Revisaremos reglas de piscina o reglamento de una forma que promueva la participación de nuevos atletas y mantener la inscripción.
- Velaremos que las decisiones tomadas para el funcionamiento de la Liga entiéndanse reglas y reglamentos, cumplan favorablemente con la motivación de los atletas, el propósito master, plan de trabajo y objetivos establecidos.

Mi filosofía MASTER se enfoca en ser un ambiente "sin estrés", que logremos el máximo, reímos con nuestras amistades de nuestras quejas y experiencias, y disfrutar las diferentes etapas (edades) de nosotros como seres humanos. Vamos a disfrutar y a ver que tal nos va' este año.



Zul Y. García
Presidenta

¡Ya estamos
READY!



PUERTO RICO MASTER
SWIMMING LEAGUE, INC.

PLAN DE TRABAJO

CALENDARIO-PISCINA CORTA

ENTREVISTA-TINTORERA
Rosario Calderón

NUTRICIÓN MASTER

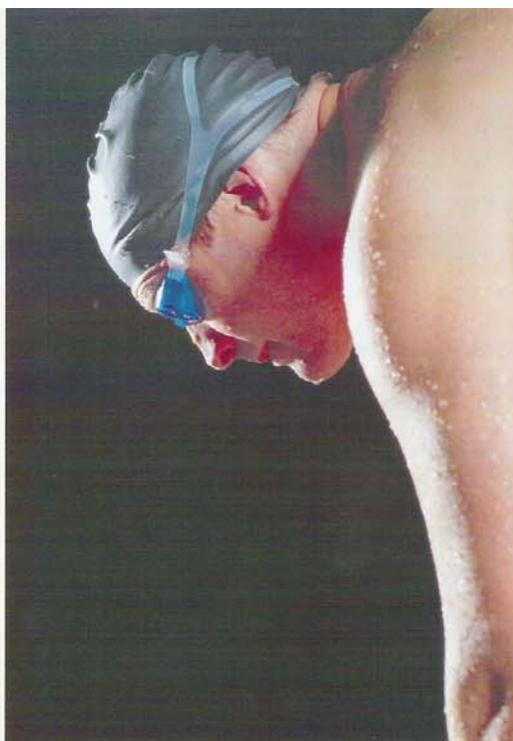
www.natacionmasterpr.com

La natación es UNA DISCIPLINA que aunque tenga sus restricciones tienes LA LIBERTAD de hacer lo que quieras,...
Y eso es FELICIDAD.

Rosario Calderón

Plan de Trabajo 2005-07

1. Constituir un plan estratégico adecuado en donde se establezca: un calendario de actividades y competencias programadas durante un año, integrar equipos de trabajo (voluntarios) donde se deleguen las tareas asignadas por comités, las gestionen y cumplan con las fechas estipuladas.
2. Establecer grupos de interés como esfuerzos adicionales en donde se delegan tareas no primordiales pero que favorecerían grandemente a alcanzar las metas de la Liga. Ejemplos:
 - a. Buscador de GOODIES (encargado de conseguir contribuciones a la Liga por servicios temporeros de otros miembros)
 - b. "Master Guardians" (socorristas durante practicas y competencias)
 - c. "Shooping Team" (venta de artículos promocionales durante competencias)
 - d. "Training Team" (aportaciones de rutina de ejercicios y charlas educativas para nadadores "Masters" y conseguir recursos)
3. Crear espacios recreacionales para confraternizar entre equipos que generen fondos adicionales a la Liga.
4. Aumentar la inscripción y número de participantes en la Liga. Mantener los actuales y recuperar los perdidos.
5. Atender los problemas / necesidades de la Liga y atletas para mejorar la dinámica y estilo en relación con el funcionamiento de la Liga. Entiéndase recopilar de forma escrita quejas o ideas de los miembros activos para exponer en Asamblea a través de los delegados y sean considerados como sugerencias
6. Considerar y revisar las reglas de piscina que se enfoquen más estratégicamente en aumentar miembros y presupuesto.
7. Desarrollar medidas conducentes a la agilización de competencias y rediseñar eventos atractivos que vayan de acuerdo al concepto de competencias (piscina corta y larga).
 - a. Solicitar otros servicios promocionales que puedan ejercerse durante la competencia para generar fondos (masajistas, venta de artículos promocionales).
8. Crear un Programa de Educación Continua que comprenda clínicas de estilo, charlas nutritivas de acuerdo a condiciones de salud, seminarios para realización de prácticas, rutinas de pesas y "workout drills" para la optimización y calidad de vida de cada nadador master.
9. Fortalecer los métodos de comunicación que fomenten la asistencia en actividades, competencias, clínicas y "feedback" positivo de nuestros públicos.
10. Promover la participación de nuevos atletas a participar en competencias internacionales para representar al país como un solo equipo con el fin de lograr mayor representación y obtener lugares significativos.



CALENDARIO COMPETENCIAS FEBRERO- MAYO PISCINA CORTA

FECHA	HORA	LUGAR
Sábado, 18 de febrero	10 am	Turabo
(Eventos: 100 Dorso, 50 Pecho, 100 Libre, 50 Fly, 50 Dorso, 100 IM, 100 Pecho y 50 Libre)		
Domingo, 19 de marzo	1 pm	San José
(Carnaval Relevos)		
Domingo, 30 de abril	10 am	Encantada*
(Eventos: 200 Libre, 50 Fly, 100 IM, 50 Libre, 50 Dorso, 100 Fly, 50 Pecho y 100 Libre)		
Sábado 3 y Domingo 4 de junio		Albergue Olímpico Campeonatos

*Calendario sujeto a cambios

PA' DÓNDE VAMOS

- 8th FINA World Swimming Championships 5-9 Abril 2006 en Shangai, China
- 11th FINA Master World Championships 4-17 Agosto 2006 en San Francisco, Estados Unidos

Si deseas mayor información sobre dichas competencias, favor comunicarse con Janice García 787.550.9546 ¡Anda, motívate y entrena para representar a Puerto Rico!

ORGANÍZATE

Durante este año estaremos organizando dos actividades cumbres para la Liga; estas son el "Chef Team Competition" y el Festival Master. La primera consiste en la preparación de un plato donde cada equipo competirá por su receta. ¿Suena rico? Verdad. Me imagino las "jarteras" que nos vamos a dar probando **TODD, TODD**. Así que organiza, prepara y monta tu Kiosko con tu equipo que la competencia es en grande.

El primer Festival Master constará de: Clínicas de Estilo y Virajes, charlas de nutrición y guías de entrenamiento para todos esos atletas que deseen mejorar y adquirir nuevos conocimientos. Además culminaremos con las finales de juegos de Polo a nivel Master que también formarán parte de nuestro calendario durante el año, le llamaremos "POLO2gether". Así que, si eres ex atleta de Polo o no sabes na', esta es una buena oportunidad para que te relajes, aprendas y a divertirse un poco. Para mayor información sobre Polo Master comunicarse con Carlos Berríos al **787. 632.3663**.

BUENAS NUEVAS:

- Se rediseño el logo de la Liga utilizando el nombre original registrado en el Departamento de Estado con el fin de cambiar la imagen y unificarnos como grupo, aunque seguiremos utilizando el mismo nombre en español.
- Se realizarán (8) competencias; (3) piscina corta, (1) Carnaval Relevos y (4) piscina larga incluyendo el Campeonato. El tiempo de duración trabajaremos para que sea mayoría 4 horas.
- Abriremos un equipo de promoción "Shopping Team" para vender artículos promocionales como stickers, gorras, t-shirts, pantalones, toallas, entre otros.
- Se trabajarán las siguientes recomendaciones como enmiendas al reglamento y a las reglas de piscina:
 - a. Según el Reglamento deberá pagarse los scratches sino el atleta no podrá participar en competencias. **RECOMENDACIÓN:** Se eliminarán los pagos de scratches aunque sino vas a competir SIEMPRE tendrás que notificarlo a tu Delegado.
 - b. Para agilizar el proceso de participación en competencias y conseguir el aval. **RECOMENDACIÓN:** La Liga aprobará todas las competencias internacionales en Asamblea de Delegados que cualquier miembro activo de la Liga desee participar. En casos que desee, sus tiempos sean registrados como récord internacional tendrá que tener el aval de la FPN y La Liga, según estipula el Reglamento.
 - c. Para que Puerto Rico tenga mayor participación y resultados en la Liga en competencias internacionales y evitar llevar tantos equipos en una competencia. **RECOMENDACIÓN:** El grupo de atletas Master que interese competir en competencias internacionales podrá hacerlo como un solo equipo Puerto Rico Master.



-"La Liga es UNA FAMILIA, es una dinámica, uno tiene de todo; boda, bautizos, funerales, aquí están los BUENOS AMIGOS".



ENTREVISTA TINTORERA

Rosario Calderón, un pescaito que sigue moviendo la colita.

Radiografía:

- Edad: 53 años
- Nadando: 21 años en la Liga
- Eventos: Distancias largas Libre
- Récord: 50, 100, 200, 400, 800 y 1,500 Libre, 200 pecho y 200 Fly en Piscina Larga
- Hijos: 3
- Trabajo: Negocio Propio de Facturación Médica

Es muy cómico cuando encontramos casos de personas que practican un deporte que parece llevan toda una vida y cuando vamos ver resulta que sólo llevan una parte de ella... yo le llamo TALENTO. Como a muchos Rosario Calderón, a esta pescaita la motivó nuestro fenecido entrenador Alejandro Franco, un gran precursor del deporte de la natación puertorriqueña. ¿Cómo empezaste? -"Yo tomaba clases de aqueróbicos y sabía nadar... Es Alejandro Franco, quien me hace la observación que si le metías las ganas podría ser buena, para los 400. Y sabrás que con la depresión del divorcio... Me apunte".

Obviamente su interés fue la curiosidad y sobretodo darse una oportunidad así misma. Poco a poco la natación se convirtió en algo que fue cautivándola formando parte esencial en su vida. Rosario nos narra muy jocosamente, -"Siempre llegaba 5ta porque había unas duras como Alicia Toro, Laura Rodríguez, Ana Emma Rolón, Marcial (no recordó el nombre creo que le afectó) y yo las mandé a tener hijos para que se salieran del medio, y paso así". Pero no siempre el principio fue de color rosa, entre los niños, el trabajo, la casa y esta nueva pasión. No obstante llevaba a sus hijos a la piscina y siempre aparecía alguien para velarlos mientras ella nadaba: -"Gracias a esas personas pude concentrarme porque yo ni sabía tirarme en back hasta le preguntaba al árbitro si lo hice bien, salía para todos los lados, fui aprendiendo y mejorando cada vez más".

Esta mujer que goza de excelente salud física y emocional, de una forma de pensar muy filosófica y tranquila describe que la natación es: - "Poder bailar, flotar, volar, es un bienestar" (aunque para algunos de nosotros que nos amaneceamos nadando era un martirio). Nos comenta "Yayi" como le decimos. Explica que la natación es una disciplina que aunque tenga sus restricciones tienes la libertad de hacer lo que quieras... Y eso es felicidad.

¿Qué haces para entrenar? -"Pues yo entreno duro, voy tres veces en semana y nado mínimo 2,500 mts. sino hago jogging cuando estoy fuera", explica Rosario, quien tiene 1:13 en 100 libre (WAO ni yo).

¿Hasta dónde quieres llegar? -"Quisiera prepararme para realizar más cruces internacionales y aunque he ganado medallas a nivel latinoamericano mi meta es llegar primera". Bueno Rosario te deseamos el mejor de los éxitos y esperamos puedas traernos esa codiciada medalla, así que entrena duro para que sigas moviendo la colita.

¿QUIERO ENTRENAR?

Cuántas veces te has dicho a ti mismo... El lunes empiezo... Pero cuando llega el momento... Nada, y así pasan los días, y se convierte en un ciclo "vicioso". Bueno y si no te aprietas los pantalones vendrá el primer fogueo, el segundo, el campeonato y dirás: -"Voy suave porque no le practica'o", "Me duele todo y no he hecho nada", o "Lo importante es llegar a la pared". Aquí le daremos algunos consejos para entrenar... Bueno sustituir en casos que no puedas ir a la piscina o no tengas ganas. No obstante, si tu caso es de los que vas a la piscina y te quedas hablando con todo el mundo menos entrar al agua a nadar, creo que podrías considerar algunas de estas recomendaciones:

- El día que no nades al menos corre mínimo 20 minutos, sino camina rápido y sin interrupciones.
- Ejercita tus abdominales y dedica tiempo a una buena rutina de flexibilidad
- Busca un vídeo de Kick Boxing, Pilates, Aeróbicos, Rumba, Tae Bo, cualquier que te mantenga activo por 30 a 45 minutos.
- Aprovecha una buena clase de Spinning en un gimnasio o una buena bicicletada con tus hijos (si los tienes).
- Alterna con otro deporte que no sea la natación que te ejercite igualmente. Por ejemplo: baloncesto, polo acuático, voleibol (en la playa), raquetball o tenis, soccer, etc.
- Una buena clase de yoga te mantendrá relajado, te ayudará en la flexibilidad y contribuirá con tu aptitud física y emocional.
- Limpiar tu casa de arriba abajo es ejercicio procura que las subidas de escaleras, bajadas de rodillas y cargar cosas las hagas correctamente para no lastimarte. Ah y si tienes niños aprovecha en el fin de semana a correr bicicleta con ellos o simplemente vayan de excursión y recorren todos los lugares. Le aseguro que habrán hecho suficiente ejercicio.

En fin, lo importante es mantenerte activo (a) durante la semana que no sea solamente trabajo. Muchas veces éste nos consume y necesitamos liberar esa energía que no es beneficiosa para nuestra salud. Siempre recuerda que antes de comenzar una rutina de ejercicios, consulta con tu médico para que te indique que estas bien y sobre todo las precauciones que debes tomar en casos que tu salud, así que requieran.

La Nutrición Master

¿Cuánto sabemos de nutrición, especialmente en nuestra edad master?

Si mucho se comenta que con la edad nuestro metabolismo es cada vez más lento, baja nuestra actividad física y por ende la masa muscular. También tenemos que tomar en cuenta; además del sexo, el peso, la estatura, el estado biológico, la nutrición es parte fundamental para llevar satisfactoriamente una vida polifacética (trabajo, familia, amigos, actividades, deporte, escuela, etc.). Especialmente si formamos parte de una Liga que requiere de una participación física y emocional.

Por eso consultar con un buen nutricionista es parte esencial. Por ejemplo: El consumo de vitaminas y minerales. consumir leche 2 ó 3 raciones y/o derivados para asegurar el aporte del calcio para nuestros huesos y como básico más vegetales mixtos (mínimo 1 ración al día) y frutas (3 ó + raciones al día). Vean estas recomendaciones encontradas en la página de Internet www.obesidad.net/spanish2002/default.htm

RECOMENDACIONES GENERALES EN LA DIETA DIARIA

Las personas de la tercera edad, deben comer de todo, excepto aquello que tengan específicamente prohibido por causa de sus enfermedades.

1. La dieta debe ser nutritiva, variada, aceptable y apetitosa.
2. Las dietas serán sencillas y de fácil preparación.
3. La dieta debe fraccionarse en 4 ó 5 comidas al día.
4. Las proteínas deben ser de origen diverso. Las proteínas de origen vegetal se complementarán utilizando mezclas de verduras y cereales (arroz con verduras) o legumbres y verduras o cereales (lentejas con arroz, garbanzos con trigo) para suplementar los aminoácidos esenciales. Las proteínas de origen animal deben proceder de leche descremada, quesos magros, requesón, pollo sin piel, pescados blancos y azules y 2-3 huevos a la semana.
5. En los alimentos cocidos, ingerir siempre el líquido o caldo, para aprovechar las sales minerales y vitaminas que soltó el alimento.
6. Evitar los fritos y utilizar los alimentos asados, a la plancha o al vapor.
7. Consumir frutas y verduras frescas sin exprimir. Si están en forma de jugos, consumirlas inmediatamente tras su elaboración.
8. Disminuir el consumo de sal.
9. Ingerir diariamente 1,5 a 2 litros de agua, infusiones, nectares, jugos y caldos.
10. No abusar de bebidas alcohólicas, ni café, ni té.
11. Realizar ejercicio físico al aire libre para mantener la masa muscular y favorecer la producción de vitamina D.
12. Disminuye el uso de microondas, que aumenta los triglicéridos.

OFERTA DE SNORKELS

Snorkel Adulto
Ayuda al nadador a concentrarse en el buen balance de su cuerpo y una buena técnica de brazada al eliminar el ciclo de respiración del estílo libre.
(12 & Up) **\$34.00**

Snorkel Jr.
Provee los mismos beneficios que el anterior pero esta dirigido a nadadores de 12 años y menos, y es 2" más corto.
(12 & Under) **\$33.00**

SWIMAMERICA 787-94NADAR

- GORROS LATEX \$4.00
- GORROS SILICON \$10.00
- TRAJES DE BAÑO SWIMAMERICA \$25.00 (PARA EL DIA A DIA)
- GOGGLES CON OLOR A FRUTAS \$12.00 (IDEAL PARA NIÑOS)
- GOGGLES COMPETITIVO IDEAL PARA 12 Y MENOS "H2JR" \$15.00
- GOGGLES COMPETITIVO "REVOLUTION" \$18.00
- VIDEOS GO-SWIM: LIBRE, ESPALDA, PECHO, MARIPOSA, COMBINADO \$40.00
- SWIMMER'S KIT: SNORKEL, MESH BAG, TEMPO TRAINER, PADDLES \$60.00

CONTÁCTENOS

<p>Caparra Country Club Delegados : José A. Medina Ricky Torres jmedina@jlbp.gobierno.pr fr-torres@prepa.com</p>	<p>Delfines de Santurce Delegados: Zul Yanille Garcia Maritza de la Vega zuly_ccp@yahoo.com vonzasan@hotmail.com</p>
<p>Levittown Masters Delegados: Alberto Beniquez Ricardo Torres abeniquez@hotmail.com yuasapr@tintorera.com</p>	<p>Encantada Masters Delegadas: Maria M. Rodriguez Ana Alvarez mima6907@yahoo.com rivcano@prtc.net</p>
<p>Escambrón Masters Delegados: Rosario Calderón Alfonso Santiago rosaria@prtc.net / 787-781-2495</p>	<p>Caguas Masters Delegados: Carlos Berrios Janice Santos cberrios@biolabinc.com jsantos@yunque.net</p>
<p>Ponce de Leones Delegados: Luis Maldonado lmaldonado2004@yahoo.com</p>	<p>YMCA Masters (San Juan) Delegados: Julio Morgado Marisol Delgado jmorgado@prtcmail.com marisoldelgado20@yahoo.com</p>