

Tintorera

Boletín Informativo de la Liga de Natación Master de Puerto Rico
www.natacionmasterpr.com ~ www.tintorera.com

Febrero 2015

Liga de **NATACION
MASTER**
De Puerto Rico



**PUERTO RICO MASTER
SWIMMING**
LEAGUE INC.

Clinicas de Natación Masters *Auspiciado por Liga de Natación Master de Puerto Rico*

7 de Febreo del 2015 - 9:30am - Piscina Municipal de Caguas

Calendario de Eventos del 2015

<u>Fecha</u>	<u>Dia</u>	<u>Actividad</u>	<u>Lugar</u>
7 de febrero 2015	Sábado AM	Clinicas Masters - Registro 2015	Caguas
22 de febrero 2015	Domingo AM	Primera Competencia 50mts	Arecibo
18 de abril 2015	Sábado PM	Segunda Competencia 50mts	Country Club
24 al 27 abril 2015	Viernes a Lunes	VII Copa Master Ramon Cordoves*	Varadero, Cuba
21 al 24 de mayo 2015	Jueves a Domingo	Campeonato Master 50mts	Natatorio San Juan
17 al 24 junio 2015	Jueves a Jueves	VI Panamericano Master**	Medellin, Colombia
1 de agosto 2015	Domingo	Primera Competencia 25mts	Acropolis Manati
5 al 16 de agosto 2015	Miercoles a domingo	Mundial Master***	Kazan, Rusia
19 de septiembre 2015	Sábado	Segunda Competencia 25mts	Cabay, Bayamon
15 al 18 de Octubre 2015	Jueves a Domingo	IV Campeonatos Amigos de Centroamerica	Natatorio de San Juan
12 al 15 de noviembre 2015	Jueves a Domingo	VIII Invitacional Delfines del Naco Masters*	Santo Domingo, RD

Mensaje del Presidente



Saludos Amigos

Luego del lechón, arroz con gandules, pasteles, coquito, morcillas y todo lo demás volvemos a retomar nuestra temporada de actividades de la Liga de Natación Master con mucho entusiasmo. Comenzamos con la Clínica Masters el 7 de febrero donde tenemos como invitado el compañero Nadador/Entrenador Tomas Bisoño de la hermana República Dominicana. Luego de la clínica comenzamos con la temporada de Piscina Larga que incluye el V Campeonato Panamericano Master a celebrarse en Medellín, Colombia, seguido de la temporada de piscina Corta. Así que se acabó la comedera y bebelata de las navidades y a entrenar se ha dicho. En esta edición encontrará el calendario de actividades 2015, un mensaje para reflexionar sobre lo importante de mantenerse enfocado en los objetivos que desee alcanzar, resultados de los equipos y un poco de humor.

Quiero felicitar a los compañeros que me acompañaron al VIII Invitacional Delfines del Naco en Santo Domingo en noviembre pasado y que con solo 13 nadadores logramos posicionarnos en el 3er lugar, en un evento donde hubo más de 300 participantes.

De parte de la junta directiva y este servidor aprovecho la oportunidad para desearles un Feliz Año 2015 lleno de salud y muchas bendiciones para todos..... y de mucha natación también.

Un abrazo.....JOHN



El Concepto de "Via Facil y Via Dificil"



¿Así que quieres tener éxito y prosperar en la natación? ¡Pues es tu elección! Es tan simple como nadar de la manera difícil.

El Concepto de "Vía Fácil" y "Vía Dificil"

Muchas veces la mejor manera de hacer algo es buscando la manera más fácil o simple sin entrar en complicaciones. Esto puede funcionar bien para resolver un problema, pero en el deporte de alto rendimiento la única manera de progresar es por la vía difícil del esfuerzo. ¿Quieres saber por qué los buenos nadadores llegan a ser grandes y los grandes nadadores se vuelven imbatibles? Sencillo, porque entienden el concepto: "Vía-Fácil – Vía-Dificil".

Un gran nadador, en cualquier situación, cuando tiene la posibilidad de elegir como hacer las cosas, inevitablemente elige el camino difícil. Ellos saben por experiencia que hacer las cosas de la manera difícil suele ser lo correcto y ahí radica el verdadero poder de este concepto. El efecto acumulativo de hacer siempre las cosas de la manera más dura, significa que cuando llega el reto de la competencia, siempre se puede estar seguro y convencido de una gran actuación.



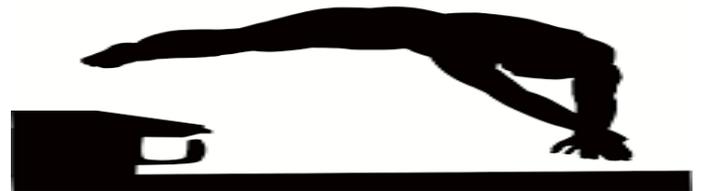
Nadar rápido tiene muy poco que ver con el talento, la altura, la fuerza, o lo caro que sea el traje de baño. Se trata de la aplicación coherente del concepto: "Vía-Fácil – Vía-Dificil". Esto no es más que convertirse en la excelencia viviente y elegir tener éxito estando totalmente comprometido a ser lo mejor que se puede ser en todo lo que se hace.

5 ELECCIONES ESPECÍFICAS PARA NADAR CON ÉXITO:

1. Cada mañana en la cama cuando se activa la alarma, tienes que tomar una decisión:

Fácil: Pulsa el botón de repetición y llega tarde, o peor aún, sigue durmiendo.

Difícil: Salta de la cama, recoge las cosas de natación preparadas la noche anterior, ve al entrenamiento.



2. En la piscina cuando te aproximas a una pared, tienes que tomar una decisión:

Fácil: Respira tan seguido como quieras en el último tramo antes del toque, termina de manera descuidada con la cabeza en alto y las caderas hacia abajo. En las vueltas no apresures el movimiento de rotación y omite el pateo de delfín.

Difícil: Respira lo menos que puedas en libre y mariposa en el último tramo, llega a la pared con gran poder y termina en una posición estilizada con las caderas elevadas. En las vueltas realiza un movimiento rápido para rebotar contra la pared y patea de delfin todo lo que te permitan tus pulmones.

3. Durante una larga sesión de entrenamiento tienes que tomar una decisión:

Fácil: Esfuérzate sólo cuando el entrenador te está observando y recorta metros cada vez que tengas la oportunidad. En el gimnasio no aumentes el esfuerzo cada día y mantente en una zona de comodidad.

Difícil: Nada cada metro con una técnica excelente, una habilidad excepcional, un ritmo preciso y una respiración controlada; da todo lo que tienes en cada tramo. En el trabajo de tierra supérate a ti mismo y adquiere la fuerza que después te será muy útil en el agua.



4. Cuando llegues a tu casa del entrenamiento, tienes que tomar una decisión:

Fácil: Suelta las cosas de la natación en el suelo, vete a tomar una ducha y luego corre a servirte un recipiente de cereal alto en azúcar.

Difícil: Desembala tus cosas, pon la toalla húmeda y el traje de baño a secar, toma una ducha y luego prepara un plato con fruta, cereales integrales, yogur y jugo; limpia todo cuando acabes.

5. Más tarde esa noche, cuando llega la hora de dormir, tienes que tomar una decisión:

Fácil: Estar despierto hasta tarde viendo la televisión y luego al meterte en la cama quédate hasta la medianoche viendo vídeos divertidos en el teléfono, mientras envías mensajes a los amigos.

Difícil: Ir a la cama temprano y leer un libro por 30 minutos antes de cerrar los ojos y relajarte mientras te quedas dormido.



Nadar con éxito es una elección:

Todos los días se nos presentan opciones: Hacer las cosas fáciles y con bajo esfuerzo o hacer las cosas difíciles como un reto. Esto último a menudo es más mucho complicado, pero casi siempre suele ser la vía “correcta”.

Al final, eres el único que determina el resultado que puedes y vas a tener. Este concepto es muy poderoso para aquellos nadadores que logran dominarlo y el éxito es inevitable, no sólo en la piscina sino en la vida.

No importa dónde entres ni qué evento nades, no importa la edad que tengas, tomar muchas decisiones correctas en el día es una manera simple pero efectiva de lograr los resultados que deseas y obtenerlos rápido.

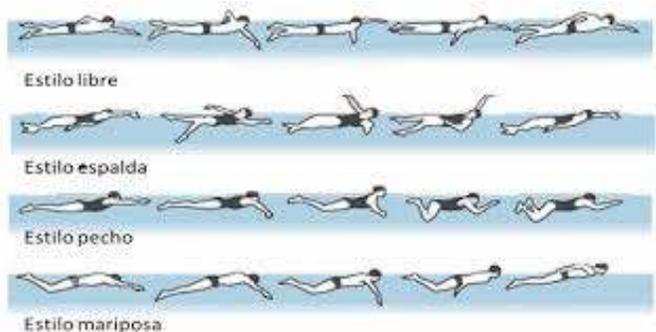
EL Origen de la Natación

El origen de la natación es ancestral y se tiene prueba de ello a través del estudio de las más antiguas civilizaciones. El dominio de la natación, del agua, forma parte de la adaptación humana desde que los primeros homínidos se transformaron en bípedos y dominaron la superficie terrestre. Ya entre los egipcios el arte de nadar era uno de los aspectos más elementales de la educación pública, así como el conocimiento de los beneficios terapéuticos del agua, lo cual quedó reflejado en algunos jeroglíficos que datan del 2500 antes de Cristo. En Grecia y Roma antiguas se nadaba como parte del entrenamiento militar, incluso el saber nadar proporcionaba una cierta distinción social ya que cuando se quería llamar inculto o analfabeto a alguien se le decía que "no sabe ni nadar ni leer". Pero saber nadar como táctica militar no se limita a las antiguas Grecia y Roma, sino que se conservó hasta las épocas actuales, pues es conocido que durante la Segunda Guerra Mundial se desarrollaron técnicas de enseñanza para las tropas combatientes.

Se tienen indicios de que fueron los japoneses quienes primero celebraron pruebas anuales de natación en sentido competitivo, en tiempos del emperador Sugiu en el año 38 antes de Cristo.



Detalle de un vaso antiguo griego fechado en el año 570 a. C.





FRASES MEMORABLES

“No preguntes que pueden hacer tus compañeros por ti. Pregunta que puedes hacer tu por tus compañeros”

Magic Johnson

"Detesté cada minuto de entrenamiento, pero me dije: No renuncies, sufre ahora y vive el resto de tu vida como un campeón"

Muhammad Ali

"No se le puede poner limite a algo, cuanto más sueñes más lejos llegarás"

Michael Phelps

"Viejo es el viento... y sopla"

Roberto Duran

PRMSL Team Scores 2014						
	1ra	2da	3ra	4ta	5ta	Total
ESC	419	265	2238	487	2491	5900
CM	223	150	587	162	906	2028
ENCAN	86	56	670	104	520	1436
LT	119	224	461	176	355	1335
PMS	136	82	365	86	261	930
UCC	115	119	122	52	130	538
NPL	31	35	66	54	50	236
JE	17	36	140	30	9	232
MMM	27	54	44	26	0	151

“I’ve missed more than 9000 shots in my career. I’ve lost almost 300 games. 26 times I’ve been trusted to take the game winning shot and missed. I’ve failed over and over and over again in my life. And that is why I succeeded”

Michael Jordan



“No se fracasa hasta que no se deja de intentar”

Florence Griffith Joyner

"La diferencia entre lo posible y lo imposible está en la determinación de la persona"

Tommy Lasorda



PUERTO RICO MASTER SWIMMING LEAGUE, INC.

"El trabajo duro lo ha hecho fácil. Ese es mi secreto. Esa es la razón por la que gano"

Nadia Comaneci

Staff de Tintorera:
 Ricardo Torres
 787-215-2199
www.natacionmasterpr.com