



Club Natació Cornellà

Nº 49 Gener – Març 2009

UNA MICA DE TOT

Aquest cap de setmana del 13 al 15 de març, ha finalitzat pràcticament la part de temporada que pertany a l'hivern per el que respecta als campionats de Catalunya de natació a totes les categories, i crec que els resultats han estat prou bons per felicitar a tots els nedadors/res i entrenadors per la feina ben feta. L'equip absolut ha assolit a Terrassa la 7^{ena} posició de la classificació conjunta, resultat que està a l'abast de molt pocs clubs de Catalunya, i que sembla tindrà continuïtat amb totes les generacions que venen al darrera. Motiu per estar orgullosos.

La propera cita important, potser la més important d'aquesta temporada esportiva pel primer equip, és del 17 al 19

d'Abril a la piscina M-86 de Madrid, amb la Copa de Espanya de Clubs de segona divisió. Molta sort per a tots els participants, intentarem anar i animar-los tot els que puguem.

D'altre banda, continua el procés de remodelació de la piscina de Can Mercader, que finalment s'ha decidit obrir aquest estiu, i que una vegada acabada la temporada, per l'últim trimestre d'aquest any, sembla començaran les obres per el nou projecte, i amb el que esperem com fins ara poder col·laborar amb la nostre experiència i les nostres opinions.

Per cert, el mes de Juliol organitzem junt amb el departament d'esports de l'Ajuntament de Cornellà i la Federació Catalana de Natació, el Campionat de

Catalunya d'estiu categoria Infantil a Can Mercader.

Si voleu col·laborar amb l'organització, que farà falta, passeu per les oficines.

També és possible, amb aquests moments s'està valorant, que el mes de Juliol es faci un Campus per tots els esportistes de la nostra entitat fins a 16 anys. Ja us avisarem de com està el tema, el més aviat possible.

Com podeu comprovar continuem evolucionant i estem molt vius.

Comptem amb la vostra ajuda i col·laboració, veniu a visitar-nos a les nostres oficines.

Josep Lluís Galé
President C. N. Cornellà



--- Escola de Natació C.N.Cornellà-----

Metodología de trabajo de los grupos..... TORTUGAS!!



En este número conoceremos un poquito más la metodología de trabajo de los grupos llamados “TORTUGAS”...

Estos grupos, trabajan como base la familiarización con el medio acuático con todo tipo de actividades para habitar a los niños y niñas al medio, desde lavarse la cara en un cubo de agua hasta juegos diversos.

Una vez se les ha transmitido el grado suficiente de confianza, se puede iniciar la introducción a los diferentes ejercicios de propulsión, de respiración y de coordinación.

Al principio, estos ejercicios habría que hacerlos en el bordillo de la piscina, trabajando por separado los objetivos con ejercicios específicos, por ejemplo, picar de pies sentados en el bordillo puede hacer que los alumnos adquieran un

poco más de confianza y además aprenden el movimiento de batida de pies.

A medida que los alumnos se dejen llevar, iremos incrementando poco a poco la dificultad de los ejercicios para ir trabajando los diferentes propósitos anteriormente mencionados.

A través de estos ejercicios, el principal objetivo es que los alumnos se familiaricen con el medio acuático y para que puedan ser autónomos, sin necesidad de dominar ningún estilo, sino mera autonomía en el medio.

Bueno, espero que después de leer estas líneas, puedan ver mejor el sistema de trabajo de nuestros monitores.

José Salas
Coordinador Escola
Natació



---Equip prebenjami-----



Jornada de liga pre-benjamín y benjamín

31/01/09 (AESE)

La 2ª jornada de liga para nuestro grupo pre-benjamín, se disputaba en Santa Eulalia.

Las pruebas a nadar eran los 25m braza tanto masculino como femenino y relevo 4x25m braza mixto.

Jornada positiva y emocionante para todos ellos (ya que la braza es un estilo difícil de coordinar), pero nos demostraron que son unos campeones, nadando como nunca y bajando muchísimo sus tiempos.

También decir que los tres grupos de relevos, lo hicieron muy, pero que muy bien.

Cabe destacar la 1ª posición de **Yanira Serra** en la clasificación general y la 8ª posición de **Paula Zaragoza**.

En definitiva jornada muy positiva para todos nuestros peques, ya que siguen trabajando bien y duro y eso se puede ver reflejado en las competiciones.

Por otra parte hablar de también de la 3ª jornada de

liga del grupo benjamín (chicos 2000), donde los pequeños nadaron también en la piscina del Santa Eulalia.

Las pruebas a nadar: 50m libres masculino y relevo 4x50m mariposa mixtos.

Este grupo nos deja siempre con la boca abierta, ya que es increíble lo que pueden bajar de una jornada a otra.

Jornada muy buena ya que la prueba individual era la favorita de todos ellos. Era una prueba magnífica para demostrar que se les daba bien y así lo demostraron.



Cabe destacar los relevos de mariposa donde todos ellos nadaron muy bien, haciendo unos grandes tiempos.

Queda reflejado en la clasificación general donde nuestro **relevo A** va clasificado en 1ª posición.

21/2/09 (C.N.Prat)

Semana buena para nuestros peques, ya que la 3ª jornada de liga pintaba bien para ellos. Celebrada en la piscina del C. N. Prat y las pruebas a nadar eran 25m libres masculino y femenino, y relevos 4x25m libres mixtos.

Jornada muy emocionante, ya que la prueba individual era del agrado de todos ellos, prueba sencilla y cortita.

Y que decir de nuestros nadadores, pues que nadaron muy bien y que los tiempos fueron muy buenos.

Cada jornada lo hacen mejor, eso se nota en el día a día y en la entrega que ponen cada uno de ellos.

Cabe destacar la 8ª posición del **relevo A**.

Por otra parte se celebraba en la misma sede la 4ª jornada de liga benjamín (chicos 2000).

Las pruebas a nadar eran 50m mariposa y el relevo de 4x50m espalda mixtos.

Última jornada de liga para la suma de tiempos de las 4 pruebas a clasificar para los campeonatos. Felicitar a cada uno de ellos por sus ganas y sobretodo por su entrega jornada tras jornada, sólo hay que fijarse en la clasificación general y ver que el C. N. Cornellà de pre-benjamín y benjamín van clasificados en 3ª posición. También destacar a **Germán Campos** 4ª clasificado en la clasificación general.

Judith Acedo

SEGUIR ASÍ CAMPEONES Y A DEMOSTRAR LO QUE VALEIS!!

NADADORES PARTICIPANTES: Sergio Cerezo, Marc Zaragoza, Germán Campos, David Lama, Marco Expósito, Iker Silvosa, David Coronado, Víctor García, Albert Caballo, Oscar Hortelano, Víctor Rodríguez, Cristián Pérez, Jose Cantero, Yanira Serra, Mar Llorens, Ona Silvosa, Amalia Leiva, Paula Zaragoza, Carla Moreno, Silvia Callejo.

Club Natació Cornellà
C/ Bonavista 70.
Tlfo: 93 474 31 50
Horari d'Atenció
De Dilluns a Divendres
de 19:00 h a 21:00 h
infoclub@cncornella.cat

Escola del C.N.Cornellà

- ✓ **Classes de 60 minuts.**
- ✓ **Nº reduït de alumnes per monitor.**
- ✓ **Mes de quinze anys**



---Equip Benjami -----



Jornadas de Lliga benjamí

20/12/08 (C.N. Esplugues)

Gran competició de tot l'equip, va ser una competició curta (de les que els agraden als pares) però que tot i que els nedadors nedaven molt seguit, van saber lluitar com a gran esportistes que són.

L'equip femení de l'any 1999 i el masculí de l'any 1998 nedaven les proves de 100 metres braça, 50 metres crol i el relleu de 4x50 metres braça. Van aconseguir uns grans resultats i també es va

veure a tots nedant molt bé.

L'equip femení de l'any 2000 i el masculí del 1999 nedaven 50 metres braça i el relleu 4x50 metres crol. Igual que els més grans van aconseguir uns molt bons resultats nedant molt bé. Pot ser als relleus va faltar una mica més de ganes però va ser una competició molt curta amb poc descans.

La nedadora del 2001 que debutava a la seva primera

competició de lliga va tenir una perfecta actuació tant als 25 metres esquena com al relleu de 4x25 metres esquena.

El tret més significatiu d'aquesta competició va ser que es notava quins eren els nedadors del C.N. Cornellà, es va sortir amb ganes i van aguantar bé la tècnica durant tota la prova. Espero i m'agradaria que això segueixi així en totes les competicions.

31/1/09 (A.E.S.E.)



Aquesta jornada es podria descriure com a estranya, primer perquè tindria que haver sigut una setmana abans a Vallirana però es va tenir que suspendre pels forts temporals i segon perquè va ser molt ràpida i això va desorientar una mica als nedadors.

L'equip masculí de l'any 1998 i el femení de l'any 1999 nedaven 100 metres lliures, 50 metres papallona i 4x50 metres lliures; en general no va anar malament, però podria haver anat molt millor amb una mica més de concentració abans de la prova i una mica més de ganes.

L'equip femení de l'any 2000 i el masculí del 1999 nedaven 50 metres crol i el relleu 4x50 metres papallona, tots van baixar les seves marques i van nedar molt bé, l'única nota negativa va ser la desqualificació del relleu 4x50 papallona dels nois del 99.

La nedadora prebenjamí del grup va nedar els 25 m braça i els 4x25 metres braça, on va tenir una gran actuació.

La repesca podia haver anat millor, però les proves que ja portaven a sobre, els van fer estar una mica més fluxos.

Quantes més vegades es vingui a entrenar, millor, i si quan venim ens esforcem al 100 % encara millor!!!

21/2/09 (C.N. Prat)

Sense cap dubte la millor competició de la temporada, no només pels excel·lents resultats sinó per la qualitat que es va veure en els nostres nedadors. Va ser una tarda que per a qualsevol aficionat a la natació hagués gaudit veient als nostres joves nedadors.

Als més grans la competició se'ls hi plantejava com un gran repte ja que mai havien nedat els 100 metres

papallona i van demostrar que poden fer això i molt

més. Les altres proves que van nedar també van anar molt bé.

Els mitjans del grup també van tenir una molt bona actuació als 50 metres papallona i al relleu de 4x50 metres esquena. La nedadora més petita del grup com ja ens té acostumats va tornar a tenir una extraordinària actuació.

Es veu molt clarament els que venen més a entrenar i els que venen menys. Per tant animar a que vingueu tots el màxim possible per a poder aconseguir millorar la bona dinàmica que portem.

Espero que després de tots els virus i malalties que estan afectant a l'equip aquestes setmanes, es puguin recuperar tots quan més aviat millor per poder seguir treballant tots junts.

Rafael Cabanillas

Entrenador equip benjami

Ah! Seguim anant tercers de Catalunya. **FELICITATS CAMPIONS!!!!**

A SEGUIR AIXIIIIIII CRACKS!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!





Frankfurt Berlin



Arquitecte Calçada, 1
Tel. 93 471 18 77
08940 Cornellà de Ll. (Barcelona)



SERVICIOS DE LIMPIEZA

C/ Tirso de Molina nº 36 Despacho 13C
08940 Cornellà de Llobregat
Tel. **93 376 08 31**



---Equip Aleví---



Fons i Estils aleví 17/01/09 (C.N.Cornellà)

Segona i última oportunitat per a classificar-se als campionats de Catalunya categoria aleví d'hivern. Aquesta jornada va tenir lloc al Club Natació Cornellà i era la definitiva per a decidir qui es classifica per als campionats i qui no podia fer-ho. En general la competició va anar força bé ja que la majoria dels nois i noies van baixar les seves marques aconseguides a l'anterior competició de fons y estils.

Tot i això, tenia dubtes, perquè dos o tres nedadors podien quedar-se fora i, per sort, no va ser així. Només un dels nostres companys no va poder classificar-se per només un segon, l'Albert Alemany, i pronuncio el seu nom donat que va tenir la mala sort de posar-se malalt una setmana abans de la competició i no va poder entrenar res. També dic això per a què us adoneu de la importància d'entrenar diàriament, que

si faltem un dia, que si dos, i això no és entrenar. Vull dir tots els dies, de dilluns a dissabtes!

Ànims Albert! Ànims per tots!

A veure si aconseguim anar a tots els campionats que hi hagi a l'estiu però sobretot s'ha de tenir en compte l'esforç diari, que ja som prou grandets i hem d'aprofitar el temps que tenim.



Campionats de Catalunya Aleví d'Hivern



En primer lloc he de felicitar a tots els nois i noies que s'han classificat pels Campionats de Catalunya Aleví.

Cal destacar que la classificació ha estat molt bona ja que som un grup d'onze nedadors i només un ha quedat fora de la classificació.

Encara que hem de fer-ho millor i així el pròxim estiu hi serem tots !

És clar que el balanç obtingut és positiu, hem de millorar algunes coses, hem d'entrenar més i millor però tot i això ha anat bé.

Com podem veure en aquests campionats, s'han obtingut molt bones

posicions y regularitat en totes les proves d'Ivan Bonilla.

També he de felicitar a Oumy Gassama per haver aconseguit mínimes para els Campionats d'Espanya Escolar Aleví, als 200 esquena, amb una mínima A i als 100 esquena amb una mínima B.

Miguel Ángel Román

ÀNIMS!! TOTS PODEM ACONSEGUIR ELS NOSTRES OBJECTIUS PERÒ RECORDEU QUE HEM DE FER UN ESFORÇ DIARI I SER VALENT



--- Equip Infantil -----

Resultats Lliga Infantil 3ª - 4ª Jornada (Febrer 09)

Després de l'èxit de la primera i segona jornada de Lliga, on la nostra entitat es trobava a la 10ª posició per suma de punts, es va realitzar la tercera i la quarta jornada, on a cadascuna d'elles vam reduir dues

posicions, finalitzant a la sisena posició després de quatre jornades.

Les proves que es van realitzar van fer que varis del nostres nedadores aconseguissin marques que van fer possible arribar als Campionats de

Catalunya amb un estat de forma òptima, i fer les mínimes necessàries per poder fer un mite a l'entitat portant nou nedadors als Campionats d'Espanya a Valladolid.

Trofeu Parets – Trofeu Sant Andreu 20-21 Desembre '09

Coincidint amb els Campionats d'Espanya Absolut d'hivern, ens van convidar a un trofeu on es van nedar totes les proves de 50 metres, i d'aquesta forma vam poder nedar les proves per fer la suma de temps als relleus dels Campionats de Catalunya de Relleus a la piscina del Club Natació Sabadell.

Aquesta competició es tindria que haver realitzat a les instal·lacions de la piscina del Club Natació Sant Feliu, havent tingut l'accident de les bigues, i

la seva posterior inutilització, des d'aquí volem donar suport a un club que està treballant correctament de cara a ser un gran club dins de Catalunya.

Els temps que es van realitzar van ser molt bons i van fer que poguéssim entrar a tots els relleus tant masculins com femenins, als Campionats. El diumenge al matí es va realitzar el II Trofeu Turbo a la piscina del C.N. Sant Andreu , amb marcador electrònic.

A la competició vam anar desde Infants fins a Absolut. Aquesta competició va ser la última abans de les vacances de Nadal, y una oportunitat única ja que són contades les ocasions que hi ha marcador electrònic, per poder fer les mínimes de cara al Campionats de Catalunya i d'Espanya.

Els resultats van afavorir la nostra entitat i el nivell de l'equip infantil va ser força bo.



Campionats Catalunya Fons i Relleus (24/01/09)

En una sola jornada de matí i tarda es van disputar els Campionats de Catalunya a la piscina de Can Llong del Club Natació Sabadell (25m.).

Vam classificar la totalitat dels relleus, i els resultats que vam aconseguir van fer que la nostra entitat quedés entre els vuit millors clubs de Catalunya a tots els

relleus, destacant la cinquena posició al relleu dels 4x50 lliures femenins.

A les proves de fons on van participar tres nedadors del nostre club vam aconseguir baixar marques tant als 1500 lliures masculins, com als 800 lliures femenins.

Malauradament aquest va ser un dia nefast per l'esport català i des de la nostra entitat volem donar tot el suport possible als familiars del nens que van patir el terrible accident a la nostra localitat veïna, Sant Boi.



De peu: Alberto Rojo (Entrenador) Dídac Lopez, Xavier Rosario, David Graciano, Ariadna Cabanillas, Alejandro Roda, Judit Garcia, Maria Granados, Alba Cerrillo, Albert Lamas, Xevi Gonzalez (Entrenador)

Sentats: Ainhoa Junca, Iris Nieves, Andrea Benjumea, Lluïsa MªRiba, Esther Sieiro, Guillem Escofet, Javier Masia, Jordi Alemany, Arnau Mas, Nerea Villa



Campionats de Catalunya Hivern Infantil – Sant Jordi



Els dies 6, 7 i 8 de Març es van celebrar a la piscina Sant Jordi (50m.) els Campionats de Catalunya d' Hivern, que per primer cop després d'anys, es van realitzar a una piscina de 50m, en lloc de piscina de 25m, ja que no es podia fer a una altre seu.

Van ser uns Campionats on molts nedadors van realitzar les seves millors marques personals, sense notar cap diferència entre piscina de 25 i 50, en general els resultats van ser bons.

Volem destacar el bon ambient que es va veure a la totalitat de les sessions entre tots els integrants de l'equip

infantil, i sobretot l'èxit que va ser portar una llibreteta per dibuixar i d'aquesta manera es va aconseguir deixar les series netes e impol·lutes als entrenadors 😊

DESTAQUEM ELS DIPLOMES:

Alba Cerrillo, 6^{ena} als 400m lliures, 8^{ena} als 200m lliures.
Dídac López, 7è als 400m lliures, 8è als 200m lliures.

Lluïsa M^a Riba, 6ena als 200m braça, 7ena als 100m braça.

Albert Lamas, 7é als 200m papallona i 7è als 400m estils

Iris Nieves, 6ena als 100m papallona .

Javier Masia, 4t als 100m esquena

Guillem Escofet, 7è als 200 esquena i 7è als 200m lliures.

Alejandro Roda – 4t als 100m braça.

Ainhoa Juncà , 4ta als 100m lliures .



I els **MEDALLISTES:**



Javier Masia: 100 lliures, 200 lliures i
400 lliures – medalla d'argent

Iris Nieves : 200 estils - medalla d'argent
400 estils – medalla de bronze



Espai de belles arts I arts decoratives

Rbla. Anselm Clavé, 3 1º 2º T. 93 377 41 85
08940 Cornellà M. 648 057 172

info@artcrenata.es
www.artcrenata.es



--- Equip Junior -----

Campionats de Catalunya Junior d'Hivern. (21-22/02/09)

C.N.Granollers)



Amb la reduïda participació de quatre nedadors del Club Natació Cornellà arribava l'hivernal de la categoria júnior, amb uns resultats que podríem qualificar de millorables en general, tot i que es van assolir algunes millors marques personals.

Els participants del campionat i les proves que van nedar foren:

Andrea Funes (minvada per una inoportuna grip), als 50-100-200 papallona (7ena, 8ena i 11ena posició) i als 200 esquena (11ena);

Joel Herrero amb un bon final de campionat assolint sendes 5enes places als 100 braça i estils, abans havia realitzat els 50 lliures (14é) i els 50 braça (11é);

Aleix Nicolau, 11é als 50 papallona:

Mikel Gata, 7é als 50 braça. Tots ells per diferents motius poden donar molt més de si mateixos, esperem que sigui així de cara a futures actuacions.



--- Equip Absoluts -----

“LII Campeonato de España Absoluto piscina 25 de invierno. Madrid 18-21/12/2008.



Després del parèntesis d'un any, el campionat d'Espanya tornava a disputar-se en piscina de 25 metres, fet que juntament amb la “revolució”, per tots coneguda, en els materials i la tipologia de banyadors han fet que el campionat assolís un nivell de marques general molt alt, (amb rècord del món d'Aschwin Wildeboer, inclòs).

La participació a aquest campionat va contar amb la presència de quatre nedadors i una nedadora del nostre club. L'equip masculí no va obtenir uns resultats gaire bons.

Els seus representants van ser: **l'Alberto Gallardo** que va assolir la 25 ena plaça als 200 papallona; **Víctor Agost** disputà els 50 papallona (34a posició), 100 estils (23é) i 100 papallona (33é);

Oliver Planes, 50 lliures (40é) i, **Marc Cortés** als 200 braça (29é).

Pel que fa a la representant femenina, la **Sheila Nieves** va realitzar el paper més destacat de la nostra expedició, amb dues millors marques personals als 400 estils (21ena plaça) i als 200 estils on va fer la seva millor actuació a uns estatals absoluts (13ena posició).

És un començament amb clars i obscurs, tot i que la temporada tot just acaba d'iniciar-se i segur que amb treball i il·lusió aquests i la resta dels integrants de l'equip aniran assolint objectius importants.



Lliga Comarcal 2^a i 3^a jornades

Després de la primera jornada disputada al mes de Novembre, van arribar la segona i la tercera jornades de la lliga comarcal celebrades al C.N. Prat i a les nostres instal·lacions de Can Millars.

Han estat ambdues, unes bones oportunitats per

anar agafant ritme competitiu de cara a les grans cites de la temporada d'hivern i primavera, aconseguint millors temps personals en alguns casos i també algunes mínimes per a participar a campionats d'Espanya i de Catalunya.

Pel que fa a la classificació actualment i de forma provisional som el club que porta més punts amb un total de 38456, essent el C.N. Sant Andreu i C.N. Terrassa el segon i el tercer respectivament en aquesta classificació.

TALLERES MIRALTA

Reparación General del Automóvil
Agencia de Seguros Mapfre



**PLANCHISTERIA
PINTURA Y MECANICA
ELECTRICIDAD Y A.ACONDICIONADO**

C/. Miralta, 33

(Ronda de Dalt · Salida 14)

08906 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT (Barcelona)

Tel. 93 338 90 08

Fax 93 338 95 53



Participació equip masculí absolut en la “XIV Copa de España de clubes de natacion de segunda división”- Madrid 17-18-19/04/09.



Ho hem aconseguit de nou, i aquest cop per la porta gran, el nostre club a tornat a classificar-se per la segona divisió nacional com a primers dins la competició virtual prèvia.

El nostre equip masculí lluitarà de nou amb el bo i millor de la natació espanyola.

Una altra vegada hem de felicitar a tothom que es trobi representat per aquest club donat que és un èxit de tots. A continuació exposem els clubs participants a la competició:

C.N. TERRASSA
CLUB TENIS ELCHE
C.N. MOSCARDÓ
CN PREMIA C.N.
COVIBAR RIVAS

C.N. MAIRENA
C.N. GETXO I.T.
C.N. CORNELLÀ
C.N. ALCOBENDAS
C.N. BIDASOA XXI
C.N.CIUDAD REAL
C.N. JUDIZMENDI



Circuit Català de Trofeus: Trofeu del C.N. Sabadell



Els dies 14 i 15 de febrer es celebrà la segona prova del Circuit Català de Trofeus de la temporada 2008-2009.

Aquest cop la cita és al C.N. Sabadell amb la disputa de la primera competició d'absoluts en piscina de 50 metres d'aquesta temporada.

El nostre club assistí amb una nodrida representació, on destaquem els següents resultats:

Edgar Fernández, 10é als 200 braça;
Sheila Nieves, 10ena als 200 esquena amb mínima estatal inclosa i 11ena als 50 papallona;
Carlos Gallardo, 6é als 200 estils;

Alberto Juidias, 6é als 50 papallona; Fidel Gonfaus, 9é als 50 papallona i Noelia Martínez, 12ena als 50 lliures.

La resta de participants van ser: Adrián Martínez, Alberto Gallardo, Víctor Agost, David Rodríguez, Andrea Funes, Francisco Campos, Míriam Garcia i Rubén Caballero.



Campionats de Catalunya Universitaris



Jóvenes deportistas universitarios

El día 7 de Marzo de 2009 tuvo lugar en las piscinas Sant Jordi el Campeonato de Cataluña Universitario de Natación donde nuestro club, una vez más, contó con una buena representación.

Esta es una de las citas más señaladas en el calendario de la mayoría de los estudiantes universitarios que siguen practicando la natación,

no tanto por su carácter deportivo y si más bien por su reputación amistosa.

Es el único momento del año en que los nadadores dejan de vestir los gorros y bañadores de sus respectivos clubes para defender a sus respectivas universidades

De esta manera, el C.N. Cornellà contaba con la

participación de Edgar Fernández y Alberto Juidías, representando a la Universidad de Barcelona (UB), Rafael Cabanillas por la Universidad Ramon Llull (URL) y por último, Rubén Caballero como integrante de la Universidad Politécnica de Cataluña (UPC).





La representació de los participants de nuestro Club fue en general buena, destacando la quinta posición de Alberto Juidias en 50 y 100 mariposa, la sexta para Edgar Fernández en 100 braza, cuarta de Rubén Caballero en 400 libres.

Cabria destacar la actuación de Rafael Cabanillas en los 400 m. libres siendo el 1er clasificado y, el relevo 3er clasificado de la UB con Edgar y Alberto a la cabeza.

Rubén Caballero



Tel. 93 663 42 03
Mòbil 625 063 819

C/Lope de Vega,1
08780 Pallejà



--- *Racó dels nedadors* -----

Redaccions del grup de benjamins del nostre club. Tema: Que significa el C.N. Cornellà per tu i quins han sigut els teus millors moments?



Para mi el Club Natació Cornellà es un punto donde se reúne mucha gente, desconocida y también conocida. Hay se relaciona la gente y se hacen amigos. Se aprenden muchas cosas, es bueno para la salud y a parte es muy divertido. Porque a mi me gusta mucho entrenar, para que cuando llegue el día del campeonato pueda ganar y conseguir muchas medallas y trofeos. **Inés Domínguez**



Me gusta el C.N.C. porque para mí es como la escuela: Voy a aprender y a pasármelo bien. Cuando estoy en el agua me siento genial y aún más cuando adelanto a alguien. Aunque sea muy cansado lo que más me gusta es lo “fuerte” y los esprines. Ahora mismo estoy en una situación difícil porque a lo mejor puedo estar en los campeonatos de Catalunya o no, yo creo que si estará, pero ya se verá por eso intento venir todos los días que puedo. Tengo un entrenador divertidísimo pero cuando le hacemos enfadar nos toca nadar mariposa. Conclusión: C.N.C. es una pasada. **David Diaz**



Recuerdo mis mejores momentos en la piscina cuando tenía 5-6 años porque me enseñaban a nadar jugando y para mí era muy divertido. Mi día favorito fue cuando fuimos a los Campeonatos de Catalunya a Sabadell con la Judith, no se me olvidará nunca jamás en la vida, todo eran experiencias nuevas para mí. Otro de mis mejores momentos es cuando conocí a mi gran amiga Ariadna que cada vez que tenía que pasar la colchoneta, a mi me daba miedo y ella me decía: Venga Laura que lo haces super bien! Los viernes son especiales para mí porque el Rafa no nos da tanta caña como los otros días de la semana y cuando terminaba de nadar viene lo mejor: Ir a jugar a relevos o ensayar para el próximo día que no nos descalifiquen en la competición. **Laura Urpí**



Para mi la piscina es como jugar, pero aunque nos hagan hacer muchos metros me encanta la piscina aunque a veces me hago un lío con los metros. Bueno el Club Natació Cornellà es el mejor y el mas divertido. **Mª del Mar Campos**





Siempre me ha gustado mucho estar en contacto con el agua. Con muy pocos meses, mi mamá me sumergía y dice que siempre me reía. Empecé en el club cuando tenía 4 años los sábados por la mañana, y al poco tiempo pasé por la tarde con Raúl, he estado 2 años con Judith y ahora estoy con las chicas del 2000 en el grupo de Rafa, en el que estoy muy a gusto. Para mí el C.N. Cornellà lo es todo: Me divierto con mis amigos en el agua, y cómo soy muy competitiva, este año es muy especial, ya que es el primero en el que puedo participar. Además estoy encantada con los resultados, ya que tanto mis padres como mi entrenador están muy contentos conmigo. Lo que no me gusta de las competiciones es que después de tanto entreno, sólo me dejan nadar una piscina y me quedo con ganas de nadar más. En los entrenos pongo atención a lo que nos dice Rafa porque quiero hacer los estilos bien y no fallar en las competiciones. También me gusta cuando el entrenador nos gusta bromas y nos tira a la piscina. **Yanira Serra**



Mis mejores momentos son muchos pero los resumo en unos pocos: Cuando estamos en una competición ese es mi mejor momento, pero hay más como cuando estamos animando a los compañeros o cuando me toca a mí salir y les escucho gritar mi nombre, hace que te sientas bien y menos nervioso. También son buenos momentos cuando nos vamos de convivencias porque son unos días solo con amigos. Yo personalmente la pase muy bien porque era la primera vez que iba y espero que no sea la última. Aunque creo que el momento en el que mejor me lo paso es en los entrenos diarios y aunque madrugamos mucho también me divierto en los entrenos de los sábados porque están preparados para nosotros porque es en esos entrenos donde de verdad practicamos y bajamos nuestros tiempos y poder hacernos buenos competidores. A mí esos entrenos me gustan mucho porque yo he bajado mucho los tiempos con respecto al año pasado y eso me hace sentir muy feliz y siempre es un gran momento. **Adrián Giménez**

Més anècdotes

Sabeu que als últims Jocs Olímpics de Pekín van participar dos antics nedadors del C.N. Cornellà?

Sergio Garcia Ortiz (1989) va participar a la prova dels 200 metres braça on va quedar en la posició 34.

Francisco Jose Hervás Jodar (1981) va participar en la dura prova dels 10 kilòmetres on va quedar en la posició 13.

Pot ser a Londres 2012 o al 2016 participa algun més... t'imagines com deu ser representar a tota la gent del teu país en el campionat esportiu més important del món?



--- Sabies que... -----

En este numero, seguiremos con las recetas de SWIMIND, pero esta vez son para los padres. Si estos temas os resultan interesantes ,podéis buscar más información en la siguiente dirección: <http://swimind.blogspot.com/>

Recetas para padres

1. **ES IMPORTANTE** que sepa que el 1º OBJETIVO DE SU HIJO/A TIENE QUE SER... **DISFRUTAR.**

Tanto si su hijo/a ha hecho una buena competición como si no, lo primero que tiene que recordarle es que está allí para pasárselo bien, disfrutar del ambiente de la competición y de lo que está haciendo.

CUANDO LAS COSAS SALEN COMO UNO PENSABA.

Si las cosas salen bien, implica que ha habido un pensamiento y sentimiento positivo hacia ellas. Si usted lo tiene, comuníquese a su hijo/a, ellos tienen que estar informados y saber que hay alguien que confía en él/ella y

en sus capacidades para afrontarla competición.

A veces, basta con estar a su lado para que se sientan apoyados, pero en otras ocasiones una buena charla tranquilizadora actúa como la pócima mágica de Asterix y Obelix. Es decir, averigüe las necesidades de su hijo/a e intente suavizarlas. No se desahogue con él/ella, ya bastante tiene con sus nervios...

2. CUANDO LAS COSAS NO SALEN COMO UNO PLANEABA.

Una mala salida, se le han caído las gafas, no ha nadado tan bien como él/ella sabe, se notaba descentrado... todas estas situaciones pueden pasarle a

cualquiera. Recuerde que **NORMALIZAR** estos acontecimientos va a quitarle importancia, por un lado, y hacer ver a su hijo/a que estas situaciones pueden pasarle a cualquier otro nadador, somos humanos y tenemos todo el derecho de equivocarnos y poder rectificar en futuras ocasiones.

¿Qué decir en estos momentos?

REFORZAR Y SEÑALAR LOS PUNTOS BUENOS

que su hijo/a ha tenido, quitando importancia a los errores cometidos. Esto no solo va a ayudar a que su hijo/a pase el mal trago más rápidamente sino que va a predisponerle y a motivarle en futuras ocasiones para que



adquiera una actitud de luchador/a ante las complicaciones que se desarrollen a lo largo de su vida como deportista y como persona.

Si no podemos evitar ver los puntos negativos de las situaciones, es mejor que no los diga y que se limite a citar competiciones pasadas con éxito y que se puedan repetir en un futuro.

No se invente cosas para decirle a su hijo/a.... ellos les conocen igual que usted les conoce a ellos, saben cuando esta mintiendo!!

Recuerde que el principal objetivo ante unos resultados negativos es que no se repitan en las sucesivas pruebas ni en las sucesivas competiciones, para ello, ayude a su hijo a desconectar de los pensamientos negativos que le invaden y a pensar en lo positivo que tiene el nadar otra prueba, que la vea como otra oportunidad.

3. EDUQUE CON EL EJEMPLO.

Recuerde que en las gradas estarán sentados con otros padres de otros nadadores y lo más probable es que su hijo/a les esté observando de vez en cuando.

Sean pacientes y demuestren una conducta ejemplar, recordando que las miradas tienen que estar puestas en sus hijos, no en ustedes.

4. DISFRUTAR ES TAMBIÉN PARA LOS PADRES.

Si tiene que estar horas sentado en una grada, piense que a parte de ser una oportunidad para ver a su hijo, también puede ver a otros nadadores, a compañeros de su hijo/a en acción.

Esto puede dar lugar a comparaciones, intente evitarlas si sabe que sus comentarios pueden llegar a ofender a terceros. A usted no le gustaría escuchar comentarios negativos de la valía de su hijo/a

como nadador/a, pues aplíquese el cuento.

Disfrutar de las pruebas y de la compañía de otras personas es también su cometido como padres. En su tiempo de ocio, aunque tenga que estar en una competición, aproveche a hacer nuevas amistades, hablar con otros padres y compartir opiniones.

Cambie el “Tengo que ver a mi hijo/a” por el “Quiero ir a verle!!”, no lo vea como un sacrificio, véalo como algo que le va a enriquecer a usted tanto como a su hijo/a.

APROVECHE CADA MINUTO DE LA COMPETICIÓN TANTO COMO LO APROVECHARÍA SU HIJO O HIJA!!

SWIMIND

GRUPO DE PSICOLOGÍA DEPORTES ACUÁTICOS





TALLER DE REPARACIONES

Miranda, 26 Tel- 93 474 32 89

República Argentina, 62 Tel-93 376 61 51

San Vicenç Ferrer, 75 Tel-93 475 52 45

RESTAURANTE FLORIDA

Avd. Salvador Allende, s/n
Cornellà - Tel. 375 60 82

**BANQUETES
Y FIESTAS**

Queen's

DISCO - KARAOKE

Paseo de los Ferrocarriles Catalanes, 117-119
08940 CORNELLA
Tel. 375 60 82



---La teva opinió... realment ens importa ---

Llevo algunos años en el club, no demasiados si comparamos con otras personas pero si lo suficiente para ver con asombro este año, como algunos padres están cronometrando el entreno de sus hijos, otros se pican entre ellos por los tiempos y algunos otros hacen comentarios sobre como debería ser el entreno de su hijos, sin tener en cuenta que, para eso ya cuenta el club con un equipo técnico.

Un equipo técnico compuesto por cuatro entrenadores, algunos con licenciatura en INEF y otros estudiando para licenciarse y coordinados por un director técnico, Xevi, Técnico Superior de Deportes.

Es una persona que ejerce su profesión más como una vocación, una persona que ha probado sobradamente su valía como profesional, que ha llevado con su buen hacer al C.N.Cornellà a ocupar un puesto destacado entre los clubs mas importantes, que ha conseguido clasificar al equipo

absoluto masculino en la Copa de España de Clubs, cosa que nunca antes se había logrado.

Pero a esto hay que añadir, que si bien se preocupa a nivel deportivo de dar el mejor entrenamiento a cada deportista para sacar de ellos lo mejor que tienen, **TODOS** sus nadadores, sobre todo los mayores saben que siempre esta ahí para atender sus problemas, rayadas, escucharlos y en la medida de lo posible, aconsejarlos, orientarlos y ayudarlos a resolver sus dudas.

El tema deportivo lo solventa con sus estudios y profesionalidad, pero el tema “psicológico” lo hace desde el corazón y el sentido común.

Muchos padres, cuando empiezan nuestros niños a nadar, pensamos que tenemos a la futura promesa olímpica y no pensamos en lo largo y duro que es ese camino, que muchos se cansaran, no querrán sacrificarse tanto o simplemente, que

aún esforzándose, no son suficientemente buenos.

Nos olvidamos que esto es un pasatiempo de nuestros hijos, que seguramente de este deporte no van a vivir, pero que si aprenden el sentido del deber, la lucha y la disciplina será de gran importancia en su vida tanto personal como laboral. Creo que nuestra misión como padres es disfrutar con ellos de sus éxitos y animarlos cuando las cosas no vayan bien.

Por último, quiero expresar mi admiración a aquellos nadadores que han conseguido sus metas, porque empiezo a saber cuantas horas de dedicación, esfuerzo y sacrificio, risas y también lágrimas son necesarias para alcanzar esos éxitos. También expresar mi admiración mas profunda si cabe, a todos aquellos que aún no lo han logrado y siguen luchando para conseguir sus sueños.

Loli Ruiz



C.N.Cornellà, mejor club de Catalunya Amateur

En el pasado Campeonato de Catalunya Open de Terrassa (Marzo de 2009) nuestro club presentó 23 nadadores (5 mujeres y 18 hombres), siendo el 4º club de Catalunya con más nadadores inscritos. Los resultados fueron buenos, 7º de Catalunya en la clasificación conjunta y 5º en la masculina, detrás de entidades como en C.N.Sabadell, C.N. Sant Andreu, C.N.Barcelona o C.N.Terrasa y superando al C.E. Mediterrani o C.N.Mataró, entre otros muchos. De aquí es de dónde sale el título de “**mejor club amateur de Catalunya**” ya que todos los clubs citados pagan un salario y una ficha, de mas o menos cantidad, y además muchos de ellos son nadadores olímpicos, internacionales o

residentes en centros de alto rendimiento, por lo que perciben becas económicas importantes.

Por todo esto creo que la actitud de nuestros deportistas es inmejorable, y debemos sentirnos muy orgullosos de tener unos nadadores dignos de nuestra más sincera admiración y cariño. Yo personalmente le doy las gracias por todos los momentos que nos hacen pasar, el último de ellos en la toma de tiempos de el sábado 21 de Marzo en que incluso compitiendo ellos solos dieron un recital como pocas veces tenemos ocasión de ver.

Cuando veo que nuestros nadadores hacen filigranas en la vida para poder entrenar y

compartir sus jornadas laborales y estudiantiles se me pone la piel de gallina. Y como amante del deporte que me considero, lo único que lamento es que las instituciones deportivas, tanto estatales como autonómicas, no valoran para nada este supremo esfuerzo. Pero esto simplemente nos hace ser aún más grandes deportivamente. No tengo ninguna duda, ¡somos el mejor club amateur de Catalunya!

¡Aupa Cornellà!

¡La liga española de clubs nos espera!

EDUARDO
FERNÁNDEZ D

Sabies que el nostre Club disposa de pagina Web?. A que esperes per visitar-nos?.

Vine a www.cncornella.cat



