



Club Natació Cornellà

Nº 37 Abril 2006

----- *Endavant amb empena* -----

Utilitzo aquestes paraules màgiques d'un company de Junta per expressar el desig de tots nosaltres per continuar amb la tasca que ja portàvem fent des de l'any 2002.

Una vegada complert el període electoral, com ja sabeu la nostra candidatura ha estat escollida per encapçalar durant 4 anys més el treball que s'ha de fer a la nostra entitat tan Esportiu com Social per poder aconseguir els nostres objectius.

Des de aquestes línies vull donar les gràcies als companys de Junta que han col·laborat amb mi durant aquesta primera legislatura (Marce Arroyo, Loli Delgado, Esther Escoriza, Jose Maria Domènech i Sebas Juidias), animar als que continuen (Antonio Funes, Montse Fita, Agustín Garcia, Paco Nieves i Pepe Tejedor) i donar la benvinguda als nous membres de la Junta Directiva (Loli Ruiz, Vicen Iglesias, Montse Prados, Javier Masiá, Adolf Peiruz, i Joan Herrero) i desitjar-los molta sort per poder desenvolupar la seva feina.

Dins dels nostres objectius esta el de intentar augmentar el nivell Esportiu aconseguint uns equips mes equilibrats, continuar la captació de nens i nenes per la nostra Escola de Natació, ampliar la tasca social i per damunt de tot el objectiu principal : aconseguir que es cobreixin i es posin en servei les instal·lacions de la Piscina de Can Mercader, i que aquestes siguin la seu esportiva del Club Natació Cornellà.

Entre tots crec que ho aconseguirem.



Josep Lluís Galé

President del Club Natació Cornellà

----- XL Trofeu Sant Jordi Infantil -----

Barcelona 24/04/06

Després d'un període sense activitat competitiva, els nostres nedadors i nedadores dels grups G-3 i G-2 van assistir al tradicional Trofeu organitzat per el C.E. Mediterrani, a més aquest any va coincidir amb la diada de Sant Jordi, fent-lo encara més agradable. En quant a resultats els nostres nois i noies van estar a un bon nivell general de temps, destacant les posicions assolides per la Sheila Nieves, **primera** als 200 estils amb molt marge respecte la segona i el Joel Herrero, **segon** als 100 braça; a nivell d'equips vam assolir la vuitena posició de quinze clubs participants, molt correcte tenint present que part de l'equip era de la categoria petita. Cal destacar el bon ambient d'aquest grup amb molta animació i engrescament durant aquesta competició, sens dubte un bon preàmbul de la pròxima Copa Catalana de Base on aquests mateixos nedadors lluitaran per aconseguir la millor plaça possible per al nostre club.

----- Lliga Catalana 5ª Jornada G2 -----

Martorell 29/04/06

El pasado 29 de Abril se disputó en la piscina del C.N.Martorell la última jornada de la liga catalana para la categoría G-2. Únicamente nuestros nadadores realizaron la prueba de 800m libres. El resultado global fue bastante positivo, ya que para la gran mayoría de nadadores era la primera vez que competían ante una prueba de esta índole.

No obstante, como hemos comentado anteriormente, realizaron una buena actuación. Muestra de ello es la 10ª plaza conseguida en la liga en esta temporada. Las féminas han conseguido una meritoria 9ª posición mientras que los chicos han conseguido alcanzar el puesto número 12. Esta posición nos coloca junto a la categoría G-3, en el grupo B para participar en la Copa Catalana de Base que se celebrará el próximo 20 de mayo en la localidad gironina de Olot. Hay que destacar que somos el primer club de la comarca con mucha diferencia con el C.N.Sant Feliu (19).

La otra competición que realizaron estos nadadores, fue la que organizamos en nuestra piscina el día 8 de Abril, a consecuencia del Trofeo Ranking Gavarra.

En principio, es una competición para las categorías superiores, pero los nadadores del G-2 compitieron con el objetivo de rebajar sus marcas y sobretodo con el de participar en pruebas que jamás han nadado como pueden ser los 400 estilos, 1500m libres,...aquellas que durante las jornadas de liga no están inscritas dentro del calendario.

El objetivo se cumplió, se rebajaron las marcas y muchos de los nuestros nadaron pruebas por primera ocasión.

----- *Lluvia de noticias en el Equipo G-1* ----

El pasado 22 de Abril dos de nuestras nadadoras (Sara y Lluïsa M^a) se desplazaron a Martorell para nadar los 100 mariposa en la 2^a jornada de repesca. Su actuaci3n fue muy destacada.

Un semana m1s tarde el equipo entero particip3 en la 6^a y 1ltima jornada de liga en la piscina del C.N. Molins de Rei.

Ten1amos el handicap de nadar en piscina de 50 metros pero la actuaci3n de la mayor1a fue extraordinaria. Quiz1s solo remarcar la mala actuaci3n de alg1n nadador/a del a1o 97.

Las pruebas que se nadaron fueron los 400 libres, 200 libres y 4x50 estilos y en todas ellas se puntu3.

Con esta jornada el club ha obtenido la mejor posici3n de toda la historia de esta categor1a y se ha situado en la 8^a posici3n.

Gracias al esfuerzo de todos y sobretodo del equipo G0 se han recuperado dos posiciones en esta 1ltima jornada, de esta manera la clasificaci3n final ha sido la siguiente:

| | | | |
|---|-------|------------------|----------|
| 1 | 00061 | C.N. SANT ANDREU | 35604.00 |
| 2 | 00058 | C.N. SABADELL | 34509.50 |
| 3 | 00106 | C.N. MATARO | 34301.00 |
| 4 | 00057 | C.N. TERRASSA | 32998.00 |
| 5 | 00062 | C.N. CATALUNYA | 31681.50 |
| 6 | 00099 | C.N. GRANOLLERS | 30518.00 |
| 7 | 00063 | C.N. ATL-BTA | 30419.00 |
| 8 | 00456 | C.N. CORNELLA | 29835.00 |

Destacar que equipos muy superiores al nuestro a nivel de estructura han quedado por detr1s, como por ejemplo: Hospitalet, Olot, Manresa, Mediterrani, etc.

Esta clasificaci3n le otorga a nuestro club un premio en el campeonato de Catalunya individual. Enhorabuena a todos!!!

Adem1s el club ha recibido varias noticias durante el mes de mayo y son por un lado la clasificaci3n de 17 relevos para participar en el pr3ximo Campeonato de Catalunya de relevos a disputar en Reus el 3 de Junio y la clasificaci3n de 13 nadadores para participar en el Campeonato de Catalunya individual que se disputar1 en la piscina Sant Jordi de Barcelona los d1as 24 y 25 de Junio.

Para todos ellos felicidades y esperemos recoger los frutos que se sembraron a lo largo de toda la temporada y sino es as1, felicitarlos por el esfuerzo realizado.

Sabies que el nostre Club disposa de pagina Web?. A que esperes per visitar-nos i donar el teu parer?. Vine a www.cncornella.org

--- *Campionat Baix Llobregat G3,G4,Absoluts*-----

Viladecans 29/04/06

El darrer cap de setmana d' Abril es disputà aquest campionat per als grups majors dins de la nostra comarca, és una competició on tots els equips llencen a la piscina el bo i millor que tenen per aconseguir emportar-se aquest campionat i, es clar el nostre equip sempre parteix amb l'objectiu d'assolir la primera plaça, fet cada cop més difícil, donat els reforços i la pujada de nivell que s'està assolint dins de



la resta de clubs del Baix Llobregat. De nou ho vam aconseguir, vam ser **CAMPIONS**, ja que el nostre equip és potser el més compensat en les diferents categories. Destacar el bon paper dels nostres relleus (3 PRIMERS llocs i 2 SEGONS). A nivell de resultats individuals vam obtenir 8 PRIMERS llocs i munt de pòdiums més., en definitiva, un bon balanç per al millor equip de la Comarca en aquest Trofeu.



----- 6ª Jornada de Liga G0 -----

Molins de Rei 29/04/06

La 6ª Jornada de Liga del grupo G-0, era la más importante para nuestros pequeños nadadores, ya que era la jornada de clasificación para los Campeonatos de Cataluña de Relevos.

Las pruebas a nadar eran 50m libres femenino y masculino, y los relevos de 4x50m libres femenino y masculino.

Era la primera vez que nuestros nadadores nadaban pruebas de 50 metros y Molins de Rei presentaba una piscina de esa longitud. Los nadadores se sintieron muy nerviosos a la hora de nadar, ya que era una piscina bastante larga, pero cuando comenzó la competición quitaron esos nervios y nadaron mejor que nunca.

Fue una jornada perfecta ya que ningún nadador fue descalificado, y todos ellos bajaron sus marcas, logrando la clasificación de los dos relevos.

Chicos del grupo G-0 año 98 clasificados en 8º posición (JORDI CASTELLVÍ, RUBEN SERENA, OSCAR MURILLO, SERGI GALLARDO)

Chicas del grupo G-0 año 98 clasificadas en 16º posición (ALICIA CALLEJO, NEREA DÍAZ, BEATRIZ CAMPOS, NEREA LÓPEZ)

Esperamos que estos fenómenos “pequeñajos” hagan una excelente actuación el próximo 3/06/06 en Reus.

MUCHA SUERTE



La Secretaria Tècnica

La secretària tècnica és una unió vital entre els tècnics i la burocràcia dels números. Es una simbiosi que no es pot trencar per a garantir que el treball dels nedadors, surti reflectit, fins i tot, al finalitzar la jornada de la competició, en resum, la secretària tècnica és fonamental per al funcionament correcte de tot club. La seva funció principal és la creació de la base de dades de la competició.

La base de dades es compon de :

Les inscripcions dels nedadors, sèries a disputar i les fitxes dels nedadors, tot això s'introdueix en el programa informàtic de la Federació Catalana del que som pioners a la seva utilització en el Baix Llobregat i possiblement dels primers (juntament amb els grans) a Catalunya.



Montse i Loli formen la Secretaria Tècnica

Una vegada formades les denominades sèries, es demanen els arbitres i jutges necessaris per al correcte desenvolupament de la competició. Conforme es va desenvolupant la jornada de natació, els resultats són introduïts al sistema informàtic del club i una vegada verificat per dues ocasions, s'envia amb la màxima celeritat a la Federació para que siguin publicats oficialment els resultats de les diferents jornades i temps reals dels nedadors. A això se li ha d'afegir l'obligació de la constant actualització de les circulars i resultats donats per la Federació per a portar a terme els canvis de dates i participació en les diferents lligues i trofeus que assisteix el Club.

La gestió de les llicències i la part administrativa del club és també una de les seves feines.

----- *Comissió de Festes C.N.C.* -----

**ARRIBEN LES FESTES DE CORNELLA.
AQUEST ANY ENS TORNEM A PRESENTAR
A LA GIMKAMA (09/06/06).**

**SI T'ATREVEIXES A PARTICIPAR APUNTAT
A LA PENYA LOS PITIS (C.N.C)**

MONTAREM ALGO SONAT

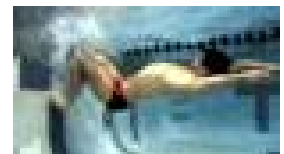
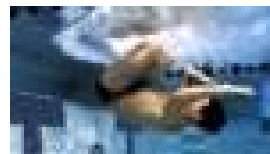
ANIMAT, T'ESPEREM.

Sabies que... -----

L'estil de braça, també cridat "braça de pit", és potser el més antic dels estils de natació. Juntament amb l'estil crol, és un dels estils més populars a causa de la seva comoditat de desplaçament. També és denominat "estil granota" per la similitud amb el nedo d'aquests amfibis. La braça és el primer estil que aprenen molts nedadors ja que és un estil tranquil, agradable i el més lent de tots els estils. No obstant això, és l'estil del qual la tècnica costa més de dominar, perquè requereix una excel·lent coordinació de moviments.

La braça és el més lent de tots els estils. Això es deu al fet que en l'etapa final del moviment de braços o cames, la recuperació, es realitza gairebé en la seva totalitat sota l'aigua, i això significa un considerable fre o resistència a l'avanç. La braça està experimentant canvis d'estil a un ritme molt més ràpid que els altres. Fins a fa relativament poc temps la braça es nedava mantenint el cos més o menys pla (horitzontal), amb els malucs pròxima a la superfície, no obstant això, en l'actualitat els nedadors i experts advoquen per l'eficàcia de nedar aquest estil de forma ondulant, amb els malucs més baixos i els múscles fluctuant cap amunt i cap a endavant, fora de l'aigua en la fase de respiració. Es tracta d'una posició més semblant a la posició adoptada en l'estil de papallona i l'avantatge de la qual consisteix a disminuir la resistència i a augmentar la propulsió.

El viratge o volteig de crol de tombarella és el mètode més usual per a les proves d'estil lliure. És un viratge en el qual no és necessari tocar la paret amb les mans, el que permet una major continuïtat entre l'última braçada i el suport dels peus en la paret. Es realitzen dos girs, un sobre l'eix transversal i altre sobre l'eix longitudinal. El primer al girar per a realitzar el recolzament en la paret i el segon durant l'impuls i el lliscament. El domini dels viratges suposa que el nedador millori notablement el seu rendiment en la totalitat de la prova. Un nedador que aconsegueixi uns viratges òptims millorarà més o menys 1 segon en 100 metres, en un got de 25 m. i 15 segons en 1.500 m. Les fases del viratge són: aproximació, gir o viratge, toc, enlairament o impuls, lliscament i propulsió cap a la superfície.



Vols rebre abans que ningú la revista del Club i a tot color al teu ordinador???

Es molt senzill, envia'ns el teu Correu Electrònic a la nostra adreça i la tindràs.

revistacncornella@wanadoo.es

--- La Personeta del mes -----

Víctor Amador és nedador del Club Natació Cornellà a la categoria G-2 any 1995. Porta al club des de l'escola de natació i la seva característica principal es el seu caràcter extravertit que fa que els seus companys sempre hi siguin al seu costat. Te predilecció per les probes llargues i es prepara amb força per aconseguir els seus objectius. Endavant Víctor.



1. Que t'agradaria ser de gran ?

Mosso d'esquadra.

2. El teu hobby?

Nedar.

3. Quina prova t'agrada més?

800 m. lliures

4. On t'agradaria anar?

A la Xina.

5. La teva assignatura favorita?

Naturals.

6. Que t'agradaria aconseguir?

Arribar a ser Campió de Catalunya

7. Quina assignatura odies?

Socials.

----- El personatge del mes -----



Sara Quirantes és actualment nedadora del G4 any 1990, porta lligada al Club des de l'any 1994 i segons ella la seva millor temporada va ser fa ja dos anys enrera, no ens fara caure en el parany, ja que, sapiguem de bona tinta quin son els seus objectius. Nedadora mol estimada per els seus companys i normalment molt oberta a tot tipus de activitats. Des de aquestes linees t'animen a continuar amb la teva tasca.

1.- Quin viatge t'agradria realitzar?

Anar al Japó.

2.- Quin personatge històric admires?

Einstein.

3.- Cantant o grup de musica favorit?

Eneway.

4. Quina és la teva pel·lícula favorita?

Mouline Rouge.

5.- Un desitg, un somni?

Campionats de Catalunya.

6.- La teva prova favorita?

100 m. Estils.

7.- Un Hobby

La música.

8.- Un invent?

La natació.

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

ncornella@telefonica.net

Escola del C.N. Cornellà

✓ **CLASSES DE
60 MINUTS.**

✓ **Nº REDUÏT
DE ALUMNES**