



# Club Natació Cornellà

Nº 41 Desembre 2006

## --- Un nou Any -----

Comença un nou any i ja estem preparant tota l'activitat que tindrem a curt i mitja termini.

En 1<sup>er</sup> lloc, organitzem la jornada de ¼ de final de la Lliga Catalana Absoluta a les instal·lacions de Can Millars. Els nostres equips Alevi, Infantil i Júnior preparen els Campionats de Catalunya d'Hivern que es celebren a Granollers, Olot i Rubí respectivament.

Estem preparant per el proper 17 de Febrer, la nostra participació a la Rua del Carnaval de Cornellà.

També estem preparant tota la documentació per l'assemblea de Socis que es dura a terme dintre del primer trimestre d'aquest any

Per altre banda, vull dirigir-me a tots els Socis i simpatitzants del Club Natació Cornellà per encoratjar-los a participar a la Revista que es publica cada mes i que faixin us del espai "La veu del Soci" per fer arribar articles, comentaris, idees, i opinions sobre la nostra Entitat i el seu funcionament.

Per últim vull des de aquest espai, enviar una forta abraçada i un desig de ràpida recuperació al nostre amic i company de Junta Pepe Tejedor, que se esta recuperant d'una intervenció quirúrgica i esperem que estigui de seguida treballant amb nosaltres.

Josep Lluís Galé

President del Club Natació Cornellà

## --- 2<sup>a</sup> Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G3 ----- Cornellà 2/12/06

L'equip G-3, van disputar la segona jornada de la lliga, participant en les següents proves: 400 estils, 100 braça, 200 lliures i els relleus 4x50 estils tant femenins com masculins. En quant al nivell esportiu cal dir que no va ser gaire bo, es per això que hem de encoratjar a tots els nedadors d'aquesta categoria a millorar tant l'assistència als entrenaments com la qualitat d'aquests ja que no queden gaires competicions vàlides per la classificació per els campionats de Catalunya d'hivern. La posició en la general de clubs després d'aquesta jornada és la 20ena en la femenina, 9ena en la masculina i la 14ena en la general.

## --- 2ª Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G1 -----

Cornellà 2/12/06

La segona jornada de lliga es va a portar a terme en la nostra piscina.

Tot i que els nens estan acostumats a nedar a la nostra piscina, van haver-hi moltes desqualificacions a totes les categories. **AIXÒ S'HA DE MILLORAR!!!!**

En general, la competició va anar bé, tots els nens van nedar bé i quasi tots van superar les seves marques. Aquest resultat, fan que estigui content, ja que estan progressant molt

Els ànims que es donen entre ells em fan veure que som un equip, no només un club, i així és com s'ha de treballar, en EQUIP. Passades les dues jornades de lliga el nostre club va a la 20 posició de la classificació general. Tot i que, és molt difícil rebaixar

aquesta posició per manca de noies, hem de fer tot el possible per guanyar algunes posicions. També hem de recordar "com més vinguem a entrenar, millor ho farem"



## --- 1ª Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G0 -----

Cornellà 2/12/06



El día 2-12-12, se celebró la primera jornada de liga del grupo G-0, en la piscina municipal de Can Millars (Cornellá). Era la segunda competición del año y la primera importante en competición para ellos.

A nuestros pequeñajos les tocaba nadar 25 metros espalda, uno de los estilos mejor aprendidos y el estilo que más les gusta nadar.

Como ocurre siempre, nuestros nadadores empezaron con sus "berrinches" de nervios, ninguno quería nadar,

y consiguieron poner de los nervios a la entrenadora, como siempre, jaja!!!!.

Pero todo cambió en el momento que se lanzaron al agua y comenzaron a nadar. Los nervios, las ganas de nadar, y el "no me acuerdo de nadar", desapareció.

Nadaron como nunca lo habían hecho, lo hicieron

bastante bien. Todos ellos bajaron las marcas que tenían e hicieron que la entrenadora se tranquilizase.

No todo salió bien, porque los relevos del 4 X 25 m de espalda masculino y los dos relevos del 4 X 25 m espalda Femenino, fueron descalificados.

Ellos fueron conscientes de lo que había pasado y la siguiente competición mejorarán los errores cometidos anteriormente

**A MEJORAR CAMPEONES.**

## **--- 2ª Jornada Lliga Catalana Clubs Cat.- G2 ----- Cornellà 2/12/06**

Después de una primera jornada de liga de clubes donde conseguimos situar a nuestra entidad en la sexta posición de la Liga Catalana, llegó una segunda, donde se cumplieron los objetivos que se marcaban y después de la suma de puntos acabamos en la séptima posición, pero no subimos en la clasificación no por nuestro resultado sino por la falta de puntos que gracias a una actuación arbitral pésima nos negaron mantener la evolución en la que trabajamos jornada a jornada: no puntuamos en el relevo masculino A (único que tenemos, ya que disponemos únicamente de 7 nadadores que imposibilita la presencia de un relevo B masculino), nos descalificaron una cantidad de nadadores/as tremendamente discutible. Todo y con ello agradezco el trabajo realizado por la totalidad del equipo día a día, y preparamos la tercera jornada con la confianza de situar al C.N.Cornellà donde tiene que estar, a la altura de los grandes de nuestro deporte.

Para finalizar querría destacar que este pasado mes de diciembre ha sido el que muestra el porcentaje más bajo de asistencia desde que pertenezco a esta entidad, y recuerdo que nos aproximamos a unas fechas muy importantes donde nos esperan los Campeonatos de Cataluña de Invierno.

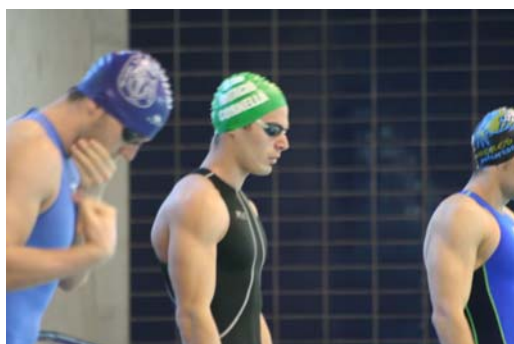
## **--- Trofeu L'Escultura ----- Martorell 16/12/06**

Vam ser convidats al trofeu del C.N. Martorell per commemorar, dintre dels actes de celebració del seu 75é aniversari, la inauguració d'una escultura dedicada a aquest club del Baix Llobregat. No va ser un trofeu amb gaire nivell competitiu, disputant-se proves de 50 i 100 metres en tots els estils. Nosaltres vam assistir amb una nombrosa representació de nedadors dels grups absolut, júnior, infantil i aleví. No es va fer puntuació i per tant no vam rebre trofeu per la classificació, varem rebre uns obsequis i un recordatori d'aquest dia.



# --- *L Campionat d'Espanya Absolut 25m.* ----- *Barcelona 15-16/12/06*

Es produeix, amb la participació de tres nedadors del C.N. Cornellà en aquest Campionat d'Espanya Absolut, un fet molt important en la història del Club, acudir a la competició més important a nivell estatal competint amb el bo i millor és per estar contents i amb orgull de pertànyer a aquesta entitat. Un cop dit això passem a comentar els resultats de l'anomenat campionat. En primer lloc va participar el **Rafael Cabanillas**, a la dura prova del 5000 metres després d'assolir la classificació a la fase territorial. Va obtenir la 9ena plaça, a una posició de fer lloc de finalista, amb un temps de 57'07",03. El mateix dia per la tarda va participar l'**Alberto Gallardo** als 200 papallona, la seva actuació la podem considerar com a força correcte tenint present que una inoportuna grip no l'havia deixat entrenar a un bon nivell, va fer 2:07,85 obtenint la 19ena posició. Per últim el nou vingut aquesta temporada **Víctor Agost** va participar als 100 estils obtenint la 38ena posició amb un temps de 1:00,17. Enhorabona a tots tres i ànims per continuar treballant el que queda de temporada per anar assolint nous objectius.



---

**El proper dia 17 de Febrer el Club torna a participar a la Rua de Carnaval de la nostra ciutat es per això que fem una crida a la participació de tots vosaltres per tornar a guanyar-la com en els darrers anys. Informa't i participa.**

## **---Trofeu Ciutat de Calella -----**

**Calella 30/12/06**



Aquest any, com a novetat, el nostre club va ser convidat a participar al trofeu organitzat per el C.N. Calella, que com a aspecte destacat tenia el lloc i la data, ens expliquem, no es gaire habitual competir en piscina descoberta i de 50 metres en el mes de desembre, tot i que cal dir que la temperatura ambiental era força alta i l'aigua de la piscina estava climatitzada. A nivell esportiu el C.N.Cornellá va ser el guanyador per equips, per davant del C.N.Calella i el C.N.Manresa, segon i tercer classificat respectivament. Vam dominar diverses proves, inclosos els dos relleus, i va ser

un bon test per avaluar l'estat de forma dels nostres nedadors de cara a afrontar l'inici competitiu de l'any.

## **---Copa Nadal '06 -----**

**Barcelona 25/12/06**

Un any més el nostre club va assistir a la competició degana de la natació espanyola, amb una participació prou elevada (4 noies, Elena Gala, Mar Ferrer, Inés Quiles i Carolina Benjumea i 5 nois, Adrián Martínez, Alberto Juidias, Miquel Guerrero, Aleix Nicolau i Joel Herrero). Destaquem la victòria després d'estar dos vegades més al podi en altres edicions, de l'Adrián i la tercera plaça de l'Alberto a la categoria infantil, tot i que la enhorabona ha de ser per a tothom que sigui capaç de llençar-se a l'aigua del port de Barcelona un 25 de desembre.



## -- Els Nedadors.....agafen la paraula -----



### La relación nadador-entrenador

Un nadador debe confiar en su entrenador, debe de ser para él un amigo más, pero siempre dándole el respeto que se merece. Hay que diferenciar la relación nadador-entrenador dentro y fuera de la piscina, ya que esta relación no es igual cuando empiezas o acabas el entreno, que cuando estás en él o en una competición. Aunque siempre existirá el respeto, el mismo que tienes que dar en todo momento a tus compañeros. Si tú le muestras ese respeto, él te ayudará en todo lo que pueda.

Mientras sigas confiando en él, cree y haz todo lo que te diga en lo que se refiera a natación, si te manda nadar 50 o 1500 libres; braza o estilos; mariposa o espalda; tú como nadador nádalo siempre al 100%, poniendo todas tus ganas en ello porque únicamente él sabrá la razón de esa decisión.

Intenta confiar siempre en él, aunque en un momento determinado te pueda costar, ya que si pierdes la fe en tu entrenador no llegarás a los objetivos planteados a principio de temporada. Céntrate en hacer bien los entrenamientos, aunque creas que tu entrenador no te muestre la suficiente atención, ya que puede tener muchos nadadores a los cuales es imposible prestarles atención en todo momento.

Un buen entrenador, al cuál has respetado y querido, siempre lo recordarás por aquello que te ha podido enseñar: a apreciar lo que haces, a comprender, a trabajar, a saber escuchar, a llegar a tu objetivo por muy duro que sea el camino, etc.

Un entrenador, como buen educador que es, puede cambiar el destino de una persona ya sea en lo deportivo como en lo educativo, por tanto la buena relación con tu entrenador y el respeto hacia él te hará ir por el buen camino. ¿Qué sería del deporte sin entrenadores? , ¿Qué sería de la natación? , ¿Que sería de nosotros?; son preguntas que hay que hacerse antes de poner en duda las cualidades de un entrenador.

Disfruta de la natación, confía en ti mismo y en tu entrenador!!!

Alberto Juidías y Rafa Cabanillas

---

**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@ya.com](mailto:revistacncornella@ya.com)**

## ----- *La Personeta del mes* -----

**Ariadna Cabanillas Quintanilla** es amb nosaltres desde l'any 1999 quan nomes contava amb quatre anys. Actualment es una de les nedadores del Grup G2 que aquet any entrena l'Alberto Rojo. Sincera, espontània i extravertida marca el seu caràcter a la competició y la fusta de líder que tots veiem a l'Ariadna. Sort .



**1. Que t'agradaria ser de gran?**

Hostessa de vol.

**2. El teu hobby?**

La Natació.

**3. Quina prova t'agrada més?**

100 m. Esquena.

**4. On t'agradaria anar?**

A Cancun

**5. La teva assignatura favorita?**

Socials

**6. Que t'agradaria aconseguir?**

La millor classificació als Campionats d'Espanya

**7. Quina assignatura odies?**

Naturals.

## ----- *El personatge del mes* -----



**Yolanda Martinez Bellido** es amb nosaltres des de l'any 2000, actualment esta al Grup G3 de segon any sota les ordres de en Xevi. Aquet any els seus objectius son millorar les marques per assolir una bona classificació als Campionats de Catalunya i ja de pas a veure si cau alguna d'Espanya. Confiem amb ella i li desitjem lo millor. Anims Yolanda.

**1.- Quin viatge t'agradria realitzar?**

New York

**2.- Quin personatge històric admires?**

Einstein.

**3.- Cantant o grup de musica favorit?**

Rakimye-y.

**4. Quina és la teva pel·lícula favorita?**

A por todas.

**5.- Un desitg, un somni?**

Aconseguir minima d'Espanya

**6.- La teva prova favorita?**

100 m. Lliures

**7.- Un Hobby**

El Messenger

**8.- Un invent?**

L'ordinador.

**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](mailto:ncornella@telefonica.net)

**Escola del C.N. Cornellà**

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