



Club Natació Cornellà

Nº 34 Gener 2006

--- 1/2 Final Lliga Catalana Clubs Absoluta----- Prat de Ll. 21-22 Gener

El Club Natació Cornellà s'ha classificat brillantment per disputar la final de la lliga Absoluta de Clubs de Natació de Catalunya, després d'haver superat amb èxit la semifinal que es va celebrar els dies 21 i 22 de Gener a les instal·lacions del complex esportiu Sagnier del Prat de Llobregat on van participar el C.N. Terrassa, C.N. Barcelona, C.N. Premià, C.N. Granollers, C.N. Cornellà, C.N. Torelló, C.N. Manresa, C.N. Martorell, C.N. Prat i C.N. Lleida dels quals els 6 primers van classificar per a la final que



serà juntament amb els 6 Clubs que disputen Lliga Nacional C.N. Sabadell, C.N. Sant Andreu, C.N. Mataró, C.N. Catalunya, C.E. Mediterrani i C.N. L'Hospitalet a celebrar a finals del proper mes de Maig i que organitza la Federació Catalana de Natació.

Amb aquesta classificació es compleix l'objectiu principal del Club per el primer equip i ara es prepararà amb intensitat per assolir la millor classificació possible a la final.

Des d'aquest espai vull felicitar públicament i en nom de tot el Club a tots els nedadors i nedadores del primer equip per el seu comportament dins i fora de l'aigua i encoratjar-los per continuar treballant amb aquesta linea.

Josep Lluís Galé Mateo

President del Club Natació Cornellà

---- 3ª Jornada Lliga Catalana G3 -----

Martorell 21/1/06

Aquesta jornada de lliga es va disputar el mateix cap de setmana de les semifinals de lliga de clubs absoluta, havent-hi alguna absència per aquest motiu. Les proves nedades van ser 400 lliures, 200 braça, 100 esquena, 100 estils i 4x50 lliures femenins i masculins. A nivell de resultats hi va haver una lleugera millora en general de les marques, tot i així en casos particulars no va ser així, es per això que des d'aquestes línies animem a tots els nedadors d'aquesta categoria a incrementar el seu nivell dins l'entrenament donat que s'apropen els campionats de Catalunya, primera fita important de la temporada.

---- 1ª Jornada Repesca G1 -----

Martorell 21/1/06

Los siguientes nadadores/as de nuestro club, participaron en la primera jornada de repesca: Albert Aragones, Miriam Murillo, María Granados, Albert Alemany, Jaume Pujadas y Lidia Delgado. Su comportamiento fue bueno y esperamos que a muchos de ellos le sirva para poder alcanzar el objetivo de la temporada: haber nadado los 4 estilos y tener posibilidades para clasificarse para los Campeonatos de Catalunya.

--3º Jornada Lliga Catalana G1 i G0-----

Martorell 21/1/06

Debido a las inclemencias meteorológicas y en especial a la nieve que cayó durante ese día, el C.N. Vallirana se vio obligado a suspender la competición.
La nueva fecha impuesta por la Federació Catalana será el próximo 4 de Febrero.

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

--Campionat de Catalunya d'Hivern G4 ----- St. Andreu 28 i 29 de Gener

A les instal·lacions del C.N. Sant Andreu, es disputà el primer campionat de l'any amb un format nou de competició (dues jornades i dues sessions amb proves contrarellotge), fet pensant en les economies dels clubs, tot i que a nivell esportiu no representa la millor opció, però cal posar en una balança tots els condicionants i treballar de la millor manera possible. A nivell de resultats cal destacar l'actuació de l'Adrià Martínez que, després d'una temporada allunyat del pòdium obtingué el **2on** lloc als 100 esquena i **3er** als 200 estils i 100 estils, **4rt** als 200 esquena. L'Alberto Juidias després d'una excel·lent temporada d'hivern amb un gran salt qualitatiu va ser **10è** als 100 braça i 400 lliures, **11è** als 1500 i **12è** als 200 lliures. La Mireia Vargas va ser **11ena**, **13ena**, **14ena** als 800 lliures i 200-400 estils respectivament. La resta de participants (Miquel Guerrero, Lorena Ruiz, Noelia Martínez, Sheila Ayala) van tenir una actuació discreta, esperem que en properes actuacions millorin el seu nivell. Respecte la classificació per clubs, l'equip masculí va obtenir la **7ena** posició, l'equip femení la **24ena** i en la conjunta el C.N Cornellà va assolir la **15ena** plaça.



----- 3^a Jornada Lliga Catalana G2 -----

Martorell 21/1/06

El passat 21 de gener es va disputar la primera competició de l'any per a la categoria G-2. Es va disputar a la piscina del C.N.Martorell. Les proves disputades van ser per l'edat gran 100 papallona i 200 lliures i per l'edat petita (any 95) 100 estils i 200 lliures. Tot i que la competició va anar millor que les dues primeres jornades encara els hi faltava un plus de competitivitat als nostres nedadors. Tot i que no ho van fer malament, el potencial d'aquest equip està molt més per damunt del que estan fent al principi d'aquesta lliga.

Tot i això, les primeres posicions van ser per els nostres nedadors.

La pròxima jornada serà després dels Campionats de Catalunya on desitgem que els nostres nedadors aconseguixin un paper molt destacat i rebaixin les seves marques considerablement. SORT!

----- 2^a Jornada Fons i Estils G2 -----

Cornellà 28/1/06

El 28 de enero se celebró en Cornellá, la que hasta ahora ha sido la competición más importante de la temporada: la segunda jornada de Fons i Estils. Era la más importante ya que era la última oportunidad para clasificarse a los Campeonatos de Cataluña de Invierno.

Desafortunadamente, el nivel de la competición se vio mermado ya que clubs como el Martorell no pudieron acudir por el estado de las carreteras, debido a la climatología. No obstante, nuestros nadadores hicieron hasta ahora la mejor competición de la temporada y la actitud ante la competición fue la adecuada. Los tiempos fueron aceptables y hubo marcas de buen nivel como las acreditadas por Andrea Funes (5.04.57) y Noemí Tejedor (5.07.89) en la prueba de 400m libres. La gran mayoría de los nadadores (92%) bajaron considerablemente sus marcas. Ahora solo hace falta esperar a que la federación catalana muestre el ranking y comprobar cuantos nadadores del C.N.Cornella se han clasificado para los Campeonatos. Éstos se celebraran los días 18 y 19 de enero en la piscina Sant Jordi. No nos beneficia porque es piscina de 50m aunque no debe ser excusa para no realizar unos buenos campeonatos. A todos aquellos que se hayan clasificado FELICIDADES y al resto del equipo animar a que sigan luchando por todos aquellos objetivos(que son muchos) que quedan durante toda la temporada.

El proper dia 25 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.

----- **Cuidar la hidratació durant la natació**-----

L'esportista que practica natació deu compensar les pèrdues de sucre i electrolitos que tenen lloc durant les sessions d'entrenament .

Si les sessions d'entrenament de natació són duradores, convé informar-li a l'esportista de la necessitat orgànica de suplir la pèrdua de sucres, electrolitos i aigua, amb la finalitat d'evitar la deshidratació i la fatiga, que deu afectar de forma negativa al seu rendiment físic. Ocorre que si les sèries d'entrenament són intenses, el glucogen muscular (magatzem d'energia ràpida) no basta per a subministrar l'energia consumida, i l'aport energètic es completa amb els hidrats de carboni sanguinis. Atès que la glucosa sanguínia serveix de substrat també al cervell, als glòbuls vermells i la resta de teixits corporals, en poc temps comença a disminuir la glucemia -nivell de sucre en sang, i en conseqüència es deu provocar la temuda fatiga, el que afecta indiscutiblement al rendiment físic i al benestar personal.

És necessària la hidratació?

A l'estar en contacte directe amb l'aigua, molts nedadors no tenen la sensació de suar, tampoc senten sed, per aquest motiu no vegin clara la necessitat d'hidratar-se durant l'entrenament, a diferència d'altres esports. Per curiós que degui semblar, la natació genera pèrdues d'aigua a tenir en compte, sobretot quan la temperatura de l'aigua ronda els 24°C o és superior. Es comprovat que un nedador deu perdre en dues hores, en el curs d'una sessió d'entrenament mantinguda, més de mig litre d'aigua per la suor, a través del cuir cabellut. Per tant, igual que en la resta d'esports, el nedador s'ha d'hidratar i nodrir. En aquest sentit, les begudes energètiques es converteixen en la manera més còmoda de fer-lo, doncs incorporen aigua, sucres i electrolitos, substrats que es dissipen en la suor. Es pot recórrer a les begudes energètiques comercials o elaborar el preparat a casa. Per a això es necessiten els següents ingredients per cada litre d'aigua: el suc de 4 taronges i dues llimones, dues culleres soperas de sucre, una cucharadeta de sal i una mica de bicarbonat. En qualsevol cas, l'esportista durà amb si la seva ampolla i la col·locarà prop de la piscina per a beure en cada pausa.

Actualment hi han tres tipus de begudes energètiques que son les següents:

Hipotòniques.- Contenen una quantitat de carbohidrats i electrolits (sals minerals) inferior a la sang. Romanen el mínim temps a l'estómac, eviten molèsties i l'absorció de l'aigua és molt ràpida.

Isotòniques.- Tenen una quantitat de carbohidrats i electrolits similars a la concentració sanguínia i s'absorbeixen bastant ràpid. Estan especialment projectades per a esforços de llarga durada, ajuden en la recuperació

Hipertòniques.- Tenen concentracions de carbohidrats i electrolits més elevades que les de la sang i s'absorbeixen lentament. Quants més carbohidrats contenen, més lent s'absorbeixen

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

--La Teva Opinió... ens importa -----

20 AÑOS EN EL CLUB NATACIÓ CORNELLÀ

Este mes de Febrero cumpla 20 años en este club. Quién lo diría!! Aquel niño de 8 años que entró en el club porque el médico decía que tenía la "columna desviada" y se fijaba en sus primos que eran ya nadadores; y ahora 20 años después me hago cargo del equipo G1.

En tantos años he visto pasar a mucha gente, he visto cambios de entrenador, de directiva, de presidente, de piscina y he pasado algunos de los mejores días de mi vida. También, porque no decirlo, he vivido momentos menos buenos.

Como nadador conseguí llegar a mi nivel máximo nadando en unos campeonatos de España y como entrenador he disfrutado con cada uno de los nadadores/as que he tenido a mi cargo.

Recuerdo aquel equipo masculino del año 87 donde había nadadores que en estos momentos son los pesos pesados de nuestro equipo absoluto. Para mi es todo un orgullo.

Ojalá el equipo femenino del año 96 (campeón de todo) llegue a donde han llegado aquellos niños del año 87.

Todo el mundo dice que la natación es uno de los deportes más duros que existen pero también es un deporte que te engancha, yo ya llevo 20 años y quizás no me queden muchos años más, pero hasta el último día lucharé porque el C.N. Cornellà tenga un equipo G1 respetable.

Gracias

**Raúl Acedo
Entrenador G1**

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

La pràctica de la natació està basada principalment en la tècnica i de forma secundària en l'entrenament de la velocitat i la resistència. Aquesta circumstància es deu al fet que, al contrari que en altres esports, el cos humà no està dissenyat per a nedar, ja que aquesta acció implica moviments no naturals i poc instintius. Per tant, per molta distància que es nedi o per molta intensitat que s'apliqui, no s'aconseguirà un millor nedador. Segons el prestigiós entrenador de natació Emmett Hines, la natació és "el conjunt de moviments rítmics i repetitius més complex que existeix pel que fa a qualsevol altre esport, i involucra el treball d'un major nombre de grups musculars, en perfecta coordinació amb majors amplituds de moviment que cap altra activitat

Fins a 1986 es podien diferenciar dos tipus de braça: la braça formal i la braça natural. La braça formal es caracteritza per una posició horitzontal del cos i per realitzar la inspiració gràcies a un moviment de flexo-extensió del coll. La braça natural es caracteritza per una posició menys horitzontal, amb els malucs més baixos i un moviment ascendent i descendent dels músculs i malucs. En l'any 1986 el reglament es modifica suprimint la prohibició d'enfonsar el cap. Amb aquesta modificació sorgeix el que es denomina "braça ona" que es caracteritza per realitzar un moviment ondulatori del cos, semblant al que es realitza en la papallona amb la intenció de col·locar al nedador "damunt" de l'ona que ell mateix produeix, així com per un recobro aeri. Una altra de les característiques de la braça que li diferencia de la resta d'estils és que, en la propulsió, la braçada (acció de braços) i la puntada (acció de cames), comparteixen una importància del 50%, és a dir, aporten el mateix grau de propulsió.

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

Ivan Vatutin és nedador del Club Natació Cornellà a la categoria G-1. Es amb nosaltres des de les seves primeres passes a la natació en el G-0. Aquet any intentarà classificar-se als seus primers Campionats de Catalunya i de Relleus, així ho esperem tots, que tinguis molta sort.



1. Que t'agradaria ser de gran ?

Banquer.

2. El teu hobby?

Nedar.

3. Quina prova t'agrada més?

50 m. Esquena.

4. On t'agradaria anar?

A Canadà.

5. La teva assignatura favorita?

Matemàtiques.

6. Que t'agradaria aconseguir?

Una Copa als Campionats

7. Quina assignatura odies?

Socials.

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



Mireia Vargas és actualment nedadora del G4, formada en el Club Natació Prat en els seus inicis, porta ja amb nosaltres tres temporades. Nedadora amb molta força i projecció destinada a portar molts éxits al Club i a la seva carrera individual. Sort i que puguis aconseguir els teus objectius aquesta temporada.

1.- Quin viatge t'agradria realitzar?

Anar a Nova York.

2.- Quin personatge històric admires?

Thomas Edison.

3.- Cantant o grup de musica favorit?

Radio Macande.

4. Quina és la teva pel·lícula favorita?

Mouline Rouge.

5.- Un desitg, un somni?

Classificar-me per sempre als campionats d'espanya en tot el que em queda de vida esportiva

6.- La teva prova favorita?

Llarge distancia i 400 m. Estils

7.- Un Hobby

Nedar, Messenger, sortir amb els amics...

8.- Un invent?

Ordinador i el mòbil.

.Club Natació Cornellà

C/ Bonavista 70.

Tlinfo: 93 474 31 50

Horari d'Atencio.-

De Dilluns a Divendres de 19:00 h a 21:00 h

cncornella@telefonica.net

Escola del C.N.Cornellà

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