



Club Natació Cornellà

Nº 36 Març 2006

---- *Campionat de Catalunya Individual G-3*----- *Andorra 18-19/3/06*

La segona part del campionat de Catalunya es va traslladar a Andorra, en un esgotador i dur campionat amb 4 sessions molt llargues, els nedadors del club van fer un paper d'un nivell mitjà-alt. Van participar un total de cinc nois (Joel Herrero, Dídac López, Pau Raya, Arnau Mas i Sergio López) i quatre noies (Sheila Nieves, Miriam Garcia, Carolina Benjumea i Yolanda Martínez). El més important, en quant a resultats va ser, la **Tercera plaça** d'en **Joel Herrero** als 100 braça, culminant

així un bon treball durant aquesta llarga temporada d'hivern, a més el Joel va obtenir dos diplomes de finalista més als 200 braça i 400 estils (6é i 8é); **Sheila Nieves** va estar en totes les proves en llocs de finalista (6ena en el 100-400 estils, 7ena als 200 estils i 8ena als 200 esquena). Cal destacar a més a més les posicions entre els setze primers de **Miriam Garcia** als 200-400 lliures (13ena i 14ena) i d'en **Dídac López** 100-200 braça i 200



lliures (12é, 16é i 15é). En quant a la resta de nedadors van haver-hi actuacions bones i altres no tant bones, tot i que estem segurs que de cara a la temporada d'estiu tots els nedadors i nedadores del G-3 treballaran de valent per millorar els seus resultats. Vull felicitar des d'aquí a aquest grup per el bon comportament i l'esperit d'equip mostrat en el decurs del campionat, fet que ha d'omplir d'orgull a tothom que està implicat molt o poc en el desenvolupament d'aquests nens i nenes, ànim i a continuar així.

---- *Campionat de Catalunya de Fons i Relleus de Velocitat G3* -----

Rubí 4/3/06

El primer cap de setmana del mes de març es disputà al C.N. Rubí, amb un format nou per la categoria la primera part dels campionats de Catalunya, en aquest cas dedicat a les proves de relleus de 50 metres i al fons.



En quant els nostres nedadors varen participar amb un total de tres relleus masculins, un femení i els dos mixtes, en tots els relleus es va millorar la marca d'inscripció i la posició assolida, els resultats van ser: **Relleus masculins:** 4x50 braça, 11ens; 4x50 papallona, 17ens; 4x50 lliures, 16ens. **Relleus femenins:** 4x50 papallona, 13enes. **Relleus**

mixtes: 8x50 estils i 8x50 lliures 13ens. Cal dir que els nostres nois i les nostres noies del grup G-3, tenen i tenien nivell més que suficient per participar en tots els relleus del campionat però lamentablement, la nostra lleialtat al reglament (molt malament explicat), ens ha perjudicat vers altres equips, tots esperem que en el futur això no succeeixi més. A part d'això hem de dir que a aquest campionat va participar pràcticament la totalitat del grup d'aquesta categoria (6 nois i 5 noies) fet a destacar per encoratjar a tots els nedadors del grup a treballar fort per anar millorant el seu nivell.

En quant al fons l'única representant va ser la **Sheila Nieves** als 800 lliures, no va tenir una bona actuació (15ena posició), però tots sabem de la seva capacitat de treball i segur que millorarà en futures actuacions.

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.
revistacornella@wanadoo.es

----- 4ª Jornada Lliga Comarcal Catalana -----

Cornella 19/03/06

Bona jornada de Lliga Comarcal, on els nostres nedadors van rendir a un nivell correcte. Les proves nedades van ser: 50 lliures, 100 papallona, 200 braça, 200 estils, 50 braça, 100 esquena i 200 lliures. Cal destacar el treball de tot el grup donat que els nostres nedadors i nedadores caminen decididament cap la final de la Lliga Comarcal a disputar el darrer cap de setmana de juny, en aquests moments i a falta d'una jornada el **C.N. Cornellà es primer d'entre tots els grups** que disputen aquesta lliga, fet inèdit en la seva historia i que hem de valorar molt positivament ja que és una mostra més de l'esperit de grup que té aquest club com bé ha quedat reflectit amb la classificació també per a la final de la Lliga Catalana Absoluta. Enhorabona i a rematar la feina...

----- 4ª Jornada Lliga G2 -----

Martorell 12/03/06

El pasado 4 de marzo se disputó en la piscina del C.N. Martorell la cuarta jornada de liga de clubs G-2. Las provas disputadas fueron para la edad pequeña 400 libres y 100 estilos y para la edad grande 400 libres y 200 estilos. Era una jornada muy importante para el G-2 ya que eran pruebas que servían para la clasificación del ranking para los Campeonatos de Cataluña de G-2. No obstante, nuestros nadadores no aprovecharon al 100% esta posibilidad y sus registros estuvieron por debajo de lo esperado.

Las bajas por enfermedad y lesiones perjudicaron al equipo. Nuestros nadadores solamente cuentas con una posibilidad más para clasificarse a los Campeonatos que se celebran en Terrassa en el mes de Julio.

----- 5ª Jornada Lliga G2 -----

Cornella 25/03/06

El pasado 25 de marzo se disputó en nuestra piscina la 5ª jornada de liga de G-2. En esta ocasión los registros fueron más positivos que en la jornada anterior. Muestra de ello, es que se consiguió rebajar los mejores registros del club en 3 pruebas: 100 libres y 200 mariposa para Andrea Funes y los 50 libres para Ariadna Cabanillas.

Después de esta jornada y a falta de una única jornada para finalizar la liga de clubs G-2, el C.N.Cornella se sitúa en la 10ª posición en la clasificación conjunta. En la masculina va en la posición 12 y las féminas van novenas.

La posición más destacada es la de Andrea Funes en los 200m. mariposa en la que se sitúa 5ª en el ránking.

----- 5ª Jornada Lliga G1 // 4ª Jornada Lliga G0 -----

Viladecans 18/03/06

El pasado 18/03/06 se disputó la 5ª jornada de liga G1 y 4ª jornada de liga G0 en la piscina del C.N. Viladecans con la participación de todos los clubs de la comarca.

El equipo G0 nadó los 25 mariposa y su actuación fue muy destacable ya que estos nadadores están en su primer año de competición y el estilo de mariposa que realizaron fue muy correcto para el poco tiempo que llevan entrenándolo.

En la categoría masculina el primer clasificado de nuestro club fue Oscar Murillo.

También se nadó el relevo 4x25 mariposa en el que el equipo masculino ha alcanzado la 9ª posición en el ranking de Catalunya.

Como aspecto negativo de este grupo, es el equipo femenino, que contó con la presencia de una única nadadora (Nerea López) debido a las ausencias de dos nadadoras más que forman este reducido equipo y que evita que el club esté entre los mejores clubs de Catalunya ya que cada jornada han de puntuar un máximo de 3 nadadoras y un relevo, y en este caso no se dieron ninguna de las dos circunstancias.

En cambio el equipo G1, después de haber nadado las 4 pruebas necesarias para la clasificación para los Campeonatos de Catalunya, les tocaba nadar los 100 estilos (tanto para los del 96 como para los del 97). En ella se pudo comprobar una buena progresión en los estilos de estos jóvenes nadadores.

Además se nadó el relevo 8x50 libres masculino y femenino. Por una parte los niños ganaron la prueba y se han colocado 9º en el ranking y las niñas dieron una autentica exhibición doblando hasta dos veces al C.N. Martorell y una vez al C.N. Sant Feliu.

Este relevo femenino se ha colocado en la primera posición del ranking aventajando en casi 6 segundos al C.N. Mataró, 16 segundos al C.N. Sant Andreu y en 33 segundos al C.N. Granollers. Enhorabuena.

De este modo solo nos queda una jornada de liga, será el próximo 29/04/06 y aun el equipo G1-G0 tiene cosas pendientes como son la clasificación por equipos. Estamos cerca de meternos entre los 8 mejores equipos y lo vamos a intentar con todas nuestras fuerzas. En este momento la clasificación es la siguiente:

1	00061	C.N. SANT ANDREU	29807.00
2	00058	C.N. SABADELL	28903.50
3	00106	C.N. MATARO	28638.00
4	00057	C.N. TERRASSA	27271.00
5	00062	C.N. CATALUNYA	26413.50
6	00099	C.N. GRANOLLERS	25591.00
7	00063	ATLETIC-BARCELONETA	25546.50
8	00075	C.N. OLOT	24894.50
9	00076	C.E. MEDITERRANI	24820.50
10	00456	C.N. CORNELLA	24633.00
11	00069	C.N. HOSPITALET	24254.50
12	00055	C.N. MANRESA	23965.50

Ánimo !!!

--La Teva Opinió... ens importa -----

Benvolguts socis i amics:

Com tots sabeu he convocat eleccions a la Presidència i càrrecs directius del nostre Club, per l'acabament del mandat actual.

Voldria donar públicament les gràcies a tots els membres de la Junta Directiva que han col·laborat amb mi, donant moltes hores del seu temps i fent grans coses per l'Entitat, així com a totes les Mares i Pares socis del Club que s'han implicat i han col·laborat a fer funcionar la maquinaria per dur a terme els nostres objectius.

Crec que amb aquests últims quatre anys hem aconseguit entre tots pujar un esglaió el nostre nivell esportiu i social i hem aconseguit el reconeixement de les Federacions Espanyola i Catalana així com el del Ajuntament de la ciutat per la nostra tasca.

Soc conscient de que s'han fet algunes coses no gaire be i d'altres que si han funcionat però la intenció sempre ha estat aconseguir el millor per a tots.

Ha estat un plaer poder compartir tots aquests moments i convida amb tots vosaltres.

Fins a sempre.



Josep Lluís Galé i Mateo

President del Club Natació Cornellà

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

El terme "crol" prové de la paraula anglesa "crawl", que significa "reptar". També li diuen "crol de front" per la posició prona, per a distingir-lo del crol d'esquena. Aquest estil s'origina a Austràlia simulant la tècnica de nedo dels nadius; la primera versió d'aquest estil se li atribueix a l'anglès John Arthur Trudgen en l'any 1870.

En el crol, els nedadors utilitzen una acció de braços i un batut de peus alternatiu. Un cicle complet d'aquest estil es compon d'una acció completa del braç dret, una completa de l'esquerra i d'un nombre variable de batuts de cames. El moviment dels braços és alternatiu i mentre uneixo d'ells es mou cap a endavant per l'aire amb la mà amatent a entrar en l'aigua, i el colze relaxat, l'altre braç es mou avançant sota l'aigua en sentit contrari a l'altre braç. El moviment de cames també es denomina "puntada oscilante" i consisteix en un moviment alternatiu de les cames que parteix del maluc, en un moviment de dalt i baix, amb les cames relaxades, els peus cap a endins i els dits de punta. S'utilitzen diferents ritmes en l'acció de cames pel que fa a la coordinació entre braços i cames, segons el nedador i la distància a realitzar. Els batuts de peus que prevalen són el de 6, el de 4 i el de 2 batuts. Així, els nedadors de llarga distància solen realitzar 4 o 2 batuts i els de velocitat 6. En l'estil de crol es pren aire, s'inhala, per la boca, al girar el cap a un costat, i s'expulsa l'aire, s'exhala, sota l'aigua

Ús i abusos de les vitamines

Els suplementes vitamínics han de consumir-se en casos perfectament justificats. Lamentablement és comú la utilització irracional i en quantitats exagerades. És una moda nord-americana que pot causar greus problemes. Quan les vitamines liposolubles són consumides a l'excés, les quals no arriben a ser utilitzades tendeixen a acumular-se en el greix de l'organisme, provocant efectes perjudicials.

Estan perfectament documentats casos de hipervitaminosis per vitamines A i D, que han dut a la mort. Pel que fa a les vitamines hidrosolubles, està molt difosa la creença errònia que són completament inofensives pel fet que el seu excés és eliminat a través de l'orina. A mesura que s'incrementa la ingesta, augmenta l'eliminació urinària, fins que s'arriba a un punt en el qual el ronyó no arriba a eliminar l'excés, afavorint a l'aparició de càlculs renals.

Per tot això hauríem de plantejar-nos si les vitamines que comprem en la farmàcia o en el herbolari són suplementes o medicaments, la veritat és que per a evitar caure a l'excés, el consum de vitamina hauria d'estar indicat per un metge. Tornem a repetir que una alimentació rica i equilibrada ens proporciona per si mateixa els nutrients necessaris per al nostre organisme, sense necessitat de prendre dosi de vitamines superiors a les necessàries que, salvo en malalties que cursin amb un dèficit de les mateixes, no són gens beneficioses i fins i tot poden arribar a ser perilloses per a la nostra salut, com és el cas del consum de dosis elevades de vitamina A i D. El secret per a mantenir una salut de ferro i sentir-nos alegres, forts i sans; és verificar que la teva alimentació sigui variada (barreja colors, olors i sabors), que sigui suficient (no et saltis cap menjar, respecta els teus horaris) i que estigui bé equilibrada (poc del que t'agrada molt i sempre menges i més del que mai menges).

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 Personeta del mes* -----

Noemi Tejedor és nedadora del Club Natació Cornellà a la categoria G-2 de segon any. Les seves primeres passes al Club van ser a la Escola de Natació. Medallista als seus primers Campionats de Catalunya no vol deixar que passi una altra temporada sense repetir èxit. Això es el que tots volem i segurament ho aconseguirà.



1. Que t'agradaria ser de gran ?

Alguna cosa relacionada amb els animals .

2. El teu hobby?

Escoltar musica, estar amb els amics i nedar.

3. Quina prova t'agrada més?

1500 m. Lliures.

4. On t'agradaria anar?

A l'Antartida.

5. La teva assignatura favorita?

Mates.

6. Que t'agradaria aconseguir?

Anar als Campionats d'Espanya.

7. Quina assignatura odies?

Socials.

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



Miriam Garcia és a la Categoria G3 Segon Any. Nedadora de equip per excelencia on demostra totes les seves qualitats sense reserves. La seva millor característica com a nedadora es la arribada amb força que te, estimada per tots els seus companys que li destigen que aquet estiu te pinta que serà el millor de tots a nivell esportiu, nosaltres també ens afegim. Sort i a per totes.

1.- Quin viatge t'agradria realitzar?

Al Caribe.

2.- Quin personatge històric admires?

Edison.

3.- Cantant o grup de musica favorit?

Nach Scratch i la Hungara.

4. Quina es la teva pel·lícula favorita?

Million Dollar Baby

5.- Un desitg, un somni?

Aconseguir un diploma en els Campionats de Catalunya.

6.- La teva prova favorita?

400 m Lliures i 100 m. Papallona

7.- Un Hobby

Nedar i escoltar musica.

8.- Un invent?

L'ordinador.

Club Natació Cornellà

C/ Bonavista 70.

Tlfo: 93 474 31 50

Horari d'Atencio.-

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 per monitor.**
- ✓ **Mes de deu anys**