

Tintorerera

Liga de **NATACION MASTER**
De Puerto Rico

Boletín Informativo de la Liga de Natacion Master de Puerto Rico

Agosto 2002

Contenido:

PR Masters en los Campeonatos de la FPN	1
Eventos de Competencias Piscina Larga	2
El Arte de Nadar	2
A los nadadores Masters	4
Repasando las Reglas de Natación	5
Resultados por Equipos	5
Nuestro Swim-A-Thon	6
Direcciones de Piscinas	6
"Quinceañeros"	7
Notitas...	8

Calendario 2002

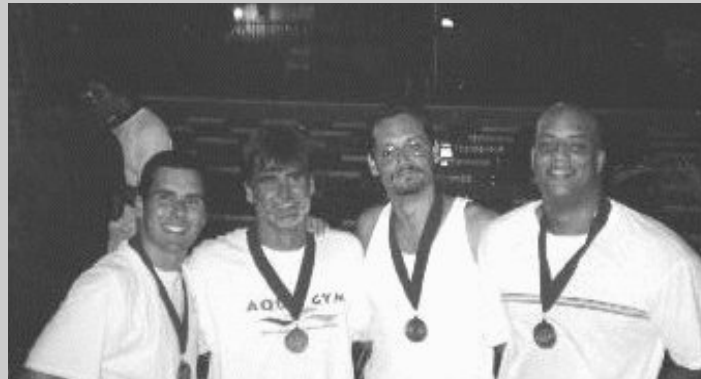
- Ago 18 2da. Comp. Piscina Larga
- Sep 6-8 Campeonato Piscina Larga
- Sep 7 Fiesta en casa de Cheyenne Vassallo



Staff de Tintorerera:

Janice Santos
787-751-6610
jsantos@yunque.net
Ricardo Torres
787-613-4565
yuasapr@hotmail.com
Teresa Ruiz
787-765-8067

Puerto Rico Masters en los Campeonatos de la FPN. ...por Arnaldo Perez



Arnaldo, Cheyenne, Ricky, Juni

Durante los días del 11-15 de julio se llevaron a cabo los Campeonatos Nacionales por edad de la Federación Puertorriqueña de Natación (FPN). Con la ayuda de la FPN, un pequeño grupo de compañeros master logramos de presentar, por primera vez en la historia de la natación en Puerto Rico, un equipo master para medir fuerzas con los mejores nadadores por edad del país. Nuestros objetivos: demostrar que la natación se puede practicar a un alto nivel a nuestra edad master y exhortar a todos nuestros nadadores a continuar en este deporte. A juzgar por la recepción que recibió nuestro equipo creo que logramos ambos.

Nuestro equipo estuvo compuesto por 6 compañeros: Jesús Vassallo; Luis "Juni" Díaz; Carlos "Carli" Berríos; Frank "Ricky" Torres, Carlos Lomba y Arnaldo Pérez. Nuestra labor fue una fantástica: nuestro equipo logró acumular un total de 69 puntos, ganándole a varios equipos en la puntuación final y logrando ganar un total de 5 medallas (1 oro, 3 plata, 1 bronce):

ORO:

-Jesús Vassallo en 200 metros dorso

PLATA:

-Arnaldo Pérez en 400 metros combinado individual
-Carlos Lomba en 1500 metros libre
-Relevo 4 x 100 combinado (Jesús Vassallo, Ricky Torres, Juni Diaz, Arnaldo Perez)

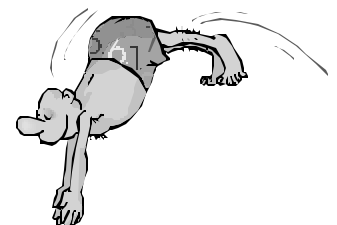
BRONCE:

-Arnaldo Pérez en 200 metros mariposa

Hubo momentos muy emocionantes durante la competencia: el primero cuando Cheyenne ganó los 200 metros espalda. Al momento de darle su medalla todas las personas presentes se pusieron de pie para una muy merecida ovación. El otro, cuando nuestro relevo combinado logró la medalla de plata. Al igual que Cheyenne recibimos una calurosa felicitación de los espectadores y de nuestros rivales. En el podio, en ambas ocasiones, no podía suprimir mi sonrisa: un sueño hecho realidad y el orgullo de un trabajo bien hecho. Nuestra participación fue comentada y aplaudida durante los 5 días de competencia. La presencia master definitivamente se hizo sentir.

A Cheyenne, Ricky, Carli, Juni y Carlos gracias por ser parte de la historia y por ayudar a poner el nombre de la Liga de Natación de Puerto Rico en alto. Cuento con ustedes el año que viene. A los que no pudieron participar tienen un año para ponerse en forma.

¡FELICIDADES!





Eventos de Competencia – Piscina Larga

2da. Competencia Piscina Larga

Fecha: domingo 18 de agosto
Lugar: Vega Baja
Hora: Calentamiento 9:00 am
Competencia 10:00 am

Eventos:

- 1-2 400 libre
- 3-4 50 pecho
- 5-6 400 I.M.
- 7-8 200 dorso
- 9 4x50 relevo mixto comb
- 11-12 100 mariposa
- 13-14 50 dorso
- 15-16 100 libre
- 17-18 50 mariposa
- 19-20 200 pecho
- 21-22 50 libre
- 23-24 4x50 relevo libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (3 eventos individuales máx.): 10 de agosto a la 1:00pm. Entregar a José de Jesús. Tel:/Fax: 787-758-3858 ó e-mail: ilea@coqui.net

Campeonatos de Piscina Larga

Fecha: 6,7 y 8 de septiembre
Lugar: Piscina Victor Vassallo,
Ponce

viernes 6 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 5:00 pm
Competencia 6:00 pm

Eventos:

- 1-2 800/1,500 libre

***Ver nota 2 en la página 8**

Sábado 7 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 9:00 am
Competencia 10:00 am

Eventos:

- 3-4 200 libre
- 5-6 100 pecho
- 7-8 50 mariposa
- 9 4x50 relevo mixto libre
- 11-12 50 dorso
- 13-14 200 I.M.
- 15-16 100 libre
- 17-18 4x50 relevo combinado

**Direcciones a Piscinas de Vega Baja y
Ponce en la Página 6**

Domingo 8 de Septiembre:

Hora: Calentamiento 9:00 am
Competencia 10:00 am

Eventos:

- 19-20 400 libre
- 21-22 100 dorso
- 23-24 50 pecho
- 25 4x50 relevo mixto comb.
- 27-28 100 mariposa
- 29-30 50 libre
- 31-32 4x50 relevo libre

Fecha límite : 24 de agosto a la 1:00pm. Entregar a Manuel de Jesús. Tel:/Fax: 787-731-7519 ó e-mail: mdejesus@sagrado.edu.



El Arte de Nadar...por Néstor Miyares

Hace ya varios años que me

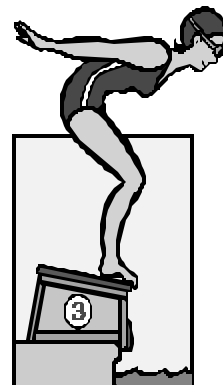
pregunté a mí mismo. “¿por qué sigo nadando?”. Algunas de las respuestas a favor o en contra que muchos de ustedes se han hecho:

A Favor:

- 1. Bajar o mantener peso
- 2. Combatir el “stress” (trabajo, la casa, etc.)
- 3. Mejorar nuestros tiempos
- 4. Ganar (bueno para el ego)
- 5. Salud y calidad de vida
- 6. Nuevos amigos
- 7. Problemas de espalda (rodillas, etc.)

En Contra:

- 1. Agua fría (en temporadas)
- 2. Obligación de entrenar
- 3. Desilusión cuando no se consiguen las metas deseadas
- 4. Obligaciones familiares, profesionales, etc.
- 5. Piscina para nadar (pocas en P.R.)
- 6. Las competencias causan “stress”





El Arte de Nadar..... continuación

Les voy a ofrecer un nuevo motivo para practicar el deporte de la natación que le llamaremos "El Arte de Nadar".

El ejercicio fue originalmente diseñado como un reductor de "stress", una actividad que rejuvenece. El principio detrás de este concepto es que sólo cuando todo el "stress" es eliminado del sistema, puede el cuerpo y la mente integrarse y expresar su máximo potencial. Es por eso que es especialmente importante no incurrir en un nuevo "stress" en el momento que el sistema está siendo liberado del mismo.

La fase de escuchar nuestro cuerpo es la más importante pues nos va a decir cuanto ejercicio apoyará el crecimiento a un potencial mayor y cuanto se opondrá. Simplemente le pedimos al cuerpo un poco mas sin cruzar la línea de sentirnos tensos y con molestia.

El potencial del cuerpo es ilimitado y la mejor manera de accederle es darle tiempo de acomodarse.

Reglas Nuevas:

1. No ponerse en "stress" cuando se va a competir (esta es la razón por la que la mayoría de los nadadores dejan de nadar). La competencia es una manera personal de verificar si nuestro nuevo adquirido "arte" funciona (me explico mas adelante).
2. No contar piscinas en práctica (nos aburre mentalmente y nos causa "stress" si no cumplimos con metas establecidas).
3. Aprender a flotar de manera que no sea un esfuerzo extresante el desplazarnos por el agua.
4. Aprender de los peces y ofrecer la menor

resistencia al agua cuando nadamos (nadar relajados, no tensos).

5. Contar "strokes" (brazadas) por piscina y no piscinas. Cuando los "strokes" suben, parar a descansar y volver a salir (1 hr. máximo).
6. Leer libros, ver películas y tomarnos videos para comparar, de esta forma podemos apreciar como mejora la técnica e ir bajando los "strokes".
7. Experimentar con las técnicas que nos ofrecen los libros y los entrenadores para así adoptar las que mas nos convenga a nuestro estilo de cuerpo.

8. Aprender a respirar correctamente en cada estilo.

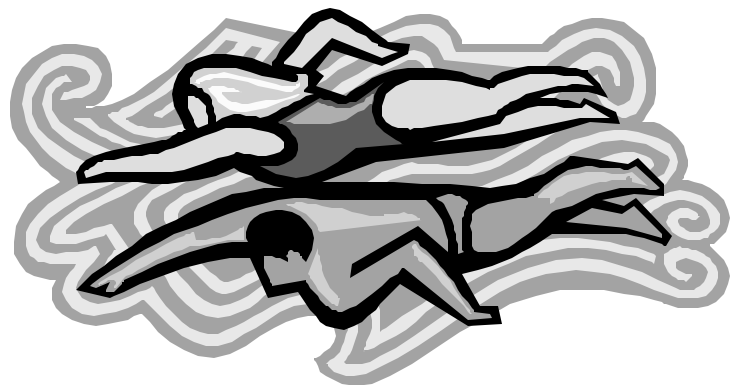
9. Practicar mas con "drills" que nadando con estilo completo.

No es cuestión de días o semanas, nos puede llevar años pero tenemos el incentivo de que podemos mejorar nuestro "Arte de Nadar" no importa la edad. Nuestra motivación es diferente y el compromiso es como el de un artista que siempre piensa que su

ultimo cuadro u escultura es la mejor. En nosotros, es la última competencia, el nuevo evento, el nuevo estilo, el poco esfuerzo que tuvimos que realizar para lograr un mejor tiempo.

¿ QUE ES LA NATACIÓN MASTER ?:

La Natación Master es un programa de natación organizado para adultos. Los participantes lo hacen de diferentes maneras, desde los que sólo nadan piscinas para mantener su estado físico en óptimas condiciones hasta los que lo practican con el mayor espíritu competitivo ya sea local, nacional o internacional.





A los NADADORES MASTERS: ... por Fred Fels

No saben el placer que sentí cuando visité a Puerto Rico en las competencias que tuvieron en la piscina de Levittown.

Posiblemente es un pecado sentir orgullo, ver lo que ha crecido los MASTERS en 20 años. Saludo a los dirigentes de hoy que han llevado la idea a este punto.

Todo empezó en el cruce de nado en Boquerón, el 25 de julio de 1982.

Después del nado, un grupo de "seniors" nos juntamos para tomar cerveza esperando ganar algún premio. Estuvieron presente Harry Hauck, Manolito Pérez (qpd), nuestro primer Vicepresidente, Juan Curet, del Departamento de Recreación, quien respaldó nuestros esfuerzos en los años formativos, y yo. En ese encuentro, Harry sugirió la idea de competencias de Masters en Puerto Rico. Harry fue

el único que sabía algo de Masters. Dijo que con su español limitado ayudaría pero no aceptaría dirigir. Manolito, muy ocupado con negocios, Juntas de Directores de varias corporaciones y presidente de la Cruz Roja no podría dedicar más tiempo a formar MASTERS.

Juan Curet rechazó por su posición en el gobierno. Al fin decidieron que si queríamos progresar yo tendría que ser el motivador.

Una semana después del cruce a nado tuve que hacer un viaje a Indianapolis. Al regreso, qué sorpresa, el compañero sentado a mi lado era el PRESIDENTE de los U.S. Masters. El me puso en contacto con June Krauser, quien es la directora del **SWIMMING HALL OF FAME**.

Con la información recibida de ella y mi acompañante en el avión, los 4 "tomadores" en Boquerón se comunicaron con los conocidos interesados en natación, los entrenadores, ex-nadadores y un clasificado en los periódicos y por radio para reunirnos en la piscina del Escambrón una noche al final de septiembre. Aparecieron 30 interesados. Me eligieron su primer presidente.

Ahí decidimos hacer la primera competencia en diciembre. Problema: ¿qué piscina? Creo que Manolito, con sus conec-

ciones, consiguió la piscina de American Military Academy para el 11 de diciembre.

En esa competencia aparecieron 24



nadadores. Nadamos con pocas reglas y mayormente 25 metros. La distancia más larga, 400 metros.

Cuando llegamos a tener más competidores, formamos 2 equipos, los PERROS y los GATOS.

Sobrevivimos los primeros 4 años formativos. El resto es historia.

Pensando en aquellos que formaron y pueden añadir a la historia:

Nestor Miyares
Laurita Rodríguez
Toño Del Valle

Al momento no recuerdo otros presentes en la competencia inicial. Le doy las gracias a sus directores por no dejar estos esfuerzos desaparecer.



Fiesta

¿ Cuando ?

Sábado 7 de Septiembre

¿ Dónde ?

Casa de Cheyenne Vassallo en Ponce

¿ Hora ?

7:30 pm



Habrà entremeses y Música

¡ TE ESPERAMOS !



Repasando las reglas de natación *por: José de Jesús*

Q. ¿Me puedo quitar o arreglar los "goggles" mientras estoy nadando, sin que me descalifiquen?

A. Se puede decir que "sí" y "no". En el evento de mariposa o pecho, el quitarse o arreglar los "goggles" es muy difícil sin alterar las reglas del estilo; por tanto, esto puede consistir en una descalificación. En espalda, mientras uno se mantenga de espalda, es un poco más fácil hacerlo. En libre, si no camina o se agarra de la sogá para hacerlo, se considera legal.

Q. ¿Hay restricciones para cambiarme de equipo?

A. La regla de la Liga permite a cualquier miembro activo cambiarse de equipo, pero sólo se puede hacer una vez al año. Después de haber notificado a la Liga por escrito de la intención de cambio, hay un período de

espera de cuatro meses o dos competencias, lo que ocurra primero, para nadar afiliado a otro equipo.

Q. ¿Cuando dos cronometristas toman el tiempo, cual se utiliza como tiempo oficial?

A. El tiempo oficial es el mayor de los dos.

Q. ¿Que tiempo se utiliza en el programa de la competencia?

A. La computadora de la Liga tiene almacenado los tiempos de piscina corta y larga hecho en competencias de la Liga. Por ejemplo, para la **p r i m e r a** competencia de piscina corta del 2003, se

utilizará el mejor tiempo que hizo el nadador en piscina corta durante el 2002. Si durante las competencias de piscina corta hace mejor tiempo, este es el tiempo que aparecerá en las próximas competencias que la Liga haga en piscina corta. Lo mismo aplica para piscina Larga. La Liga ha optado por dar este "comando" a la computadora para que busque el mejor tiempo del año anterior solamente cuando se prepara el programa.



RESULTADOS POR EQUIPOS

CAMPEONATOS PISCINA CORTA

	<u>Master</u>	<u>Pre-Master</u>
1. YMCA	1,286	251
2. Levittown	1,027	73
3. Encantada	822	0
4. Escambrón	804	40
5. Delfines	514	0
6. N.P.L.	77	0
7. L.P.C.	70	0
8. C.C.C.	31	0

1ra COMPETENCIA PISCINA LARGA

1. YMCA	414
2. Escambrón	404
3. Levittown	361
4. Encantada	193
5. Delfines	161
6. C.C.C.	86

Campeonatos de Piscina Corta 2002





Nuestro Swim-A-Thon: Un éxito y una oportunidad más para compartir... por Arnaldo Pérez



NADANDO !!!!

El pasado sábado 20 de julio en la piscina del Colegio San José de Río Piedras, un pequeño, pero entusiasta grupo de aventureros masters nos dimos cita para nadar en nuestro primer Swim-A-Thon, actividad para recaudar fondos para futuras actividades de la Liga.

Un total de 23 nadadores nos aventuramos y disfrutamos en cantidad. Nadamos en todos los estilos, incluyendo "sidestroke", "kicking" y "pulling". Unos hicimos todas las vueltas corridas, otros en repeticiones. Los que terminamos primero nos quedamos para contarle las vueltas a nuestros compañeros. Luego de

nadar fuimos a la cantina donde comimos hamburgers y hot dogs, además de darnos una cervecita, refresco, agua o Gatorade.

Nuestro pequeño grupo de nadadores logró recaudar un total de \$1911.00 para la Liga. Reconocemos en especial a tres compañeras master, quienes fueron las que más auspicios lograron obtener: en primer lugar Maritza Mártir, de Encantada, la cual consiguió \$285.50; en segundo lugar Lucy Hernández, de Encantada, con \$255.00 y en tercer lugar Teresa Ruiz, de YMCA, con \$200.00.



JUNI EN "FLY" AL REVÉS

En resumen, pasamos un rato muy divertido y una vez más demostramos que tenemos la capacidad de lograr grandes



CHISMEANDO !!!!

cosas para nuestra Liga, las cuales pudieran ser más grandes aún si logramos la cooperación y apoyo de más compañeros.

Como presidente de la Liga de Natación Master de Puerto Rico agradezco la cooperación de todos los allí presentes. No importa las vueltas que nadaron o el dinero que lograron recolectar, lo importante fue que dijeron presente y participaron en este **Primer Swim A Thon**. El consenso es que es una actividad que se debe repetir. Esperamos contar con el apoyo de todos la próxima vez para continuar ayudando a nuestra Liga.

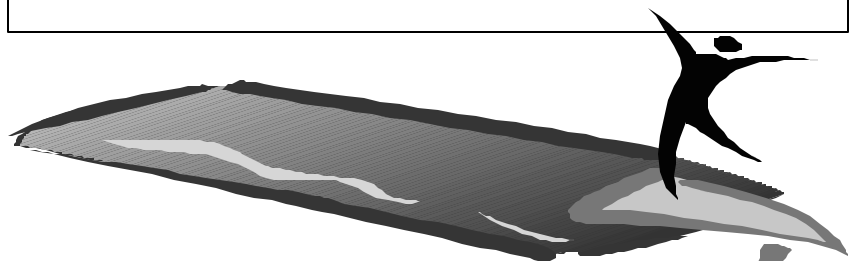
Vega Baja:

PISCINAS

1. Expreso De Diego hacia Dorado
2. Paga el peaje de Toa Baja 70¢
3. Sigue hacia Vega Baja y paga el peaje de 35¢
4. Continúa hasta la salida 41 (Vega Baja oeste/Morovis)
5. Mantente a la derecha hasta llegar a la carr. Num. 2
6. En la luz vira a mano derecha, pero mantente a mano izquierda. Dobla a la izquierda en la 1era. luz (en el "SOLO").
7. Continúa derecho y vas a pasar el Campamento de la Guardia Nacional (izq.), y luego del Complejo Deportivo (der.)(parque pelota/pista y campo) vas a ver la piscina.

Victor Vassallo en Ponce:

1. Expreso Luis A. Ferré hacia Ponce.
2. Cuando llegues a Ponce (donde se ve la fábrica de ron Don Q a mano izquierda, mas o menos), continúa hacia Mayaguez. No salgas hacia la ciudad de Ponce.
3. Vas a pagar un peaje de 50 centavos y continúa.
4. Vas a salir por la 1era. salida despues del peaje hacia la Avenida Baramaya. (Hay un Big Kmart)
5. Continúa en la Avenida Baramaya directo, despues de la primera luz dobla a la derecha en la Avenida Las América.
6. Despues de la 2da luz, vira a mano derecha antes del edificio de la Secretaría de Recreación y Deportes. Al final está la piscina.





“Quinceañeros”

Feliz Cumpleaños

JULIO

Fecha	Nombre	Equipo
1	Julio Maldonado	Escambrón
5	Yarileen Valiente	Escambrón
6	Karlos Ayala	YMCA
8	Isabel Santana	Escambrón
9	Juan Carlos Fortuño	CCC
10	Maritza de la Vega	Delfines
11	Genaro del Valle	Delfines
15	Pedro González	YMCA
16	Carmelo Ruiz	Levittown
19	Ian Medina	YMCA
19	Lili Sabater	Encantada
20	Daniel Mártir	Encantada
20	Javier Morel	YMCA
21	Ahmed Vázquez	Levittown
22	María M. Rodríguez	Encantada
24	Michelle Adorno	Levittown
25	Carlos A. López	Levittown
26	Ricardo Torres	Levittown
27	Adelina Rodríguez	Escambrón
30	Ramón Cacho	Delfines

AGOSTO

Fecha	Nombre	Equipo
2	Alfonso Santiago	Escambrón
2	Eva Trinidad	Encantada
4	Roberto Mártir	Encantada
7	Carlos Santiago	YMCA
8	Alberto Benítez	Levittown
8	Kenny Santana	Escambrón
9	Jesús Vassallo	NPL
12	Sujey Rodríguez	Levittown
13	Jorge Zambrana	Delfines
14	Nydia Guzmán	Delfines
17	Alicia Castro	YMCA
17	Ray Prim	Levittown
18	Luis A. Maldonado	NPL
21	Rea Crowfoot	Escambrón
24	Manuel Acebal	YMCA
26	Teresa Ruiz	YMCA
26	Wilfredo Gascot	YMCA
27	José A. Ortiz	Escambrón
27	Marianne Meyn	Escambrón
31	Raymond Gerena	Escambrón

SEPTIEMBRE

Fecha	Nombre	Equipo
2	Edith Paoli	Encantada
2	José A. Medina	Delfines
5	Anibal Bernard	Escambrón
8	Luis A. Otero	YMCA
11	Norman Quilinchini	Encantada
13	Julio Cornier	Delfines
17	Fanny Garratón	Escambrón
19	Rodney Sneed	Escambrón
22	Sally Díaz	Encantada
23	Carlos Díaz-Laboy	NPL

Estos son algunos de nuestros compañeros “quinceañeros” masters que cumplen en los meses de Julio, Agosto y Septiembre. Muchas Felicidades a todos!!!y que cumplan muchos más....



24	Tamara Jacobs	Levittown
25	Carmen Gallardo	Levittown
26	Angel Torres	Levittown
27	Janice Santos	YMCA
30	Adolfo Rodriguez	Escambrón



NOTTAS

1- La próxima Tintorerera se publicará a principios de octubre. Aquellas personas que quieran publicar algún artículo deben entregarlo antes del 20 de septiembre.

2- Si nadas el viernes los 800 o 1500 metros, tienes la opción de nadar 2 eventos individuales el sábado y 3 eventos el domingo ó 3 eventos el sábado y 2 el domingo. Si no nadas el viernes, puedes nadar un máximo de 3 eventos individuales por día. La regla es que **nunca** se nada más de 3 eventos individuales por día.

Delfines de Santurce

Julio Cornier

787-810-6157 (cel.)

YMCA Masters

Arnaldo Pérez

787-272-5509 (trabajo)

ar-

naldo.perez@intl.fritolay.com

om

Caparra Country Club

Juan Carlos Fortuño

787-751-5290 (trabajo)

jcfortuno@hotmail.com

Levittown Master

Ricardo Torres

787-613-4565 (cel)

yuasapr@hotmail.com

APACHE MASTERS

Carlos Lomba

787-268-2822 (res.)

lombali@caribe.net

Escambron Masters

Alfonso Santiago

787-781-9292 ext.226

Nadadores Ponce Leones

Luis Maldonado

787-812-3178 (res.)

Encantada Masters

Ana Alvarez

787-748-3720 (res.)

rivcano@prct.net

Leones Ponce Catolica

Ani Pili Carro

787-848-1853 (res.)

BUSCA PALABRAS

Resuelve las claves y busca las siguientes palabras o nombres completos:

- 1- Presidente actual de la Liga Master de Natación
- 2- Persona que más fondos recaudó para el swim-a-thon
- 3- Primer presidente y co-fundador de la Liga Master de PR
- 4- Piscina donde se celebraron los Campeonatos de Piscina Corta 2002
- 5- Autor del artículo "El Arte de Nadar"
- 6- Nadador master que ganó la medalla de oro en el 200 mts. dorso en los Campeonatos de la FPN
- 7- Piscina dónde se celebró la primera competencia master de piscina larga
- 8- Mes en que se celebrarán los Campeonatos de Piscina Larga 2002
- 9- Pueblo dónde se celebrarán los Campeonatos de Piscina Larga 2002
- 10- Equipo Master que llegó en 3er. Lugar en los campeonatos de Piscina Corta 2002
- 11- Nadador master que cumple años el 13 de septiembre
- 12- Delegado de Nadadores Ponce Leones

TODAS LAS CONTESTACIONES ESTAN EN ESTA TINTORERA

Tintorerera

Liga de Natación Master de Puerto Rico

P.O. Box 194201

Hato Rey, Puerto Rico 00919-4201