

# Tintorerera

Boletín Informativo de la Liga de Natación Master de Puerto Rico

www.natacionmasterpr.com ~ www.tintorerera.com

Enero 2005

Liga de

**NATAACION  
MASTER**

De Puerto Rico

## Mensaje del Presidente

### !Feliz Año Nuevo!

En nombre de la junta y del mío propio les deseo a todos los nadadores de la liga master que hayan pasado unas felices fiestas y les auguramos un prospero año nuevo.

La temporada pasada finalizó con nuevos records, aumento en la matricula de nadadores nuevos, una renovada junta o sangre nueva en la junta de la FPN y como era de esperarse varios miembros de la Liga colaboran en los diferentes comités de la FPN, algunos ya se están preparando para certificarse como oficiales y jueces.

Este año será uno de muchos retos. Recibimos varias invitaciones para participar en competencias fuera de Puerto Rico, entre ellas Cuba, Santo Domingo y Brasil.

En la pasada reunión se aprobó el itinerario de competencias para

nuestras temporadas de piscina corta y larga. Se comenzaron a organizar los comité y planeamos hacer varias actividades para recaudación de fondos.

Aprovecho la ocasión para agradecer a todos los que colaboraron para lograr que la cena de premiaciones fuera todo un éxito y a la Junta Ejecutiva, Directores y damas miembros de comités por el excelente trabajo realizado durante el pasado año.

Les exhorto a integrarse y entrenar para esta nueva temporada y también a que trabajemos juntos reclutando nadadores nuevos y miembros de la liga inactivos.

Un abrazo,  
Julio

*If you can imagine it,  
You can achieve it.  
If you can dream it,  
You can become it.*

### Contenido:

Mensaje del Presidente	1
Colecta	1
Roban tu energía	2
Sabias que.....	2
Gotitas de Clorox	3
Famous Swimmers' quotes	3
A calentar con....	4
Dos Generaciones	5
1er Campeonato Panamericano U.A.N.A.	5
Propuesta de Campeonatos Piscina larga	6
Eventos de competencias	6
Practica de 3k ( By Carly )	7
Calendario de Eventos	7
Delegados de Equipos	8

### Staff de Tintorerera:

Janice Santos  
787-751-6610  
jsf035@adelphia.net  
Ricardo Torres  
787-922-4767  
yuasapr@tintorerera.com  
José de Jesús  
787-758-3858  
elabayarde@libertypr.net

## COLECTA

El equipo de Levittown Masters está haciendo una colecta para la familia del nadador master Antonio Barceló, quien murió junto con 2 de sus hijas el pasado mes de diciembre. Si quieres cooperar, comunícate con tu delegado o con Alberto Beniquez. Se le entregará un cheque a la viuda de Antonio con el dinero que se recoja hasta el 22 de enero. Los delegados deben entregar el dinero en la reunión de delegados pautada para el 22 de enero en YMCA a la 1:00pm



¿Has sentido que luego de hablar con alguien quedas deprimido y sin fuerzas? Se trata de **“Vampiros” de energía o “Energy suckers”**, que no son magos ni se visten de negro pero



si roban tu energía y paz. Sea un vecino, un compañero de trabajo o un familiar, estas personas suelen simplemente no estar conscientes del daño que hacen a los demás.

Los vampiros de energía generalmente tienen una baja autoestima, son controladores y tienen una pobre definición de su

yo interior, según el consejero, Iván J. Pérez, quien dice que suele unirse a “personas triunfadoras, fuertes de carácter y dominantes porque sienten de esa manera lograrán la felicidad”.

Perfil de un “vampiro” energético:

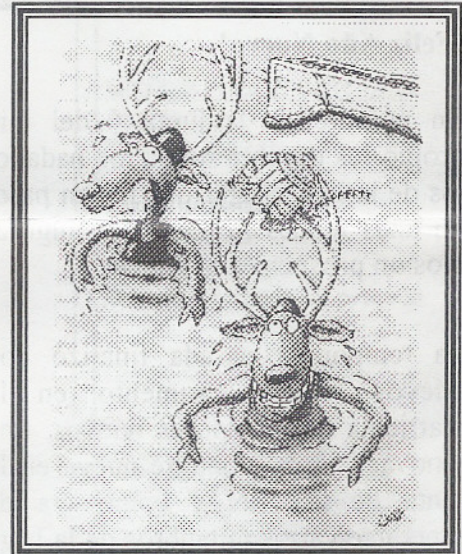
- Tienen sentimiento de abandono
- Necesita constante reconocimiento
- Nunca se siente satisfecho
- Está cansado y fatigado constantemente
- Siempre hace comentarios negativos
- Nada en la vida le parece tener solución

¿Cómo protegerse?

- Visualízate en una burbuja donde no te afectan los comentarios del “vampiro”
- Aléjate por un tiempo de quien

roba tu energía

- Aprende a detectar las personas que te pueden debilitar
- Busca compañía que te nutra y aléjate de quien te haga daño.



**Lo mejor de la natación es que no hay límite de velocidad. “Son cuatro estilos pero una sola velocidad ... rápido.”**

### Sabes que eres nadador si:

- tienes los “goggles” y el traje de baño marcados permanentemente
- usas un pote de loción para el cuerpo semanal
- hacer una fiesta para afeitarse es normal
- tu perfume es cloro
- vives en una dieta de “Gatorade” y “powerbars”
- ver hombres en “speedos” no es nada raro
- IM no significa “Instant Messenger”
- pedirle a alguien que te afeite la espalda es normal
- ver gente con el pelo verde no te asombra
- te encanta oír estas frases: “ahora viene el cool down”, “busca la tabla para kicking”, “100 suave” y “estamos en tapering”
- ponerte un pedazo de Styrofoam entre las piernas no es algo “kinky”



**“Nadador Instantáneo...  
SOLO AÑADA AGUA”**



## La Protesta

### Reglas de Competencias de Natación Master de Puerto Rico:

#### La Protesta

En ciertos momentos durante las competencias de la Liga, no todos estamos de acuerdo con las decisiones que se toman, usualmente por uno de los oficiales de la competencia. Los competidores pueden "protestar" o "cuestionar" estas decisiones, y para esto está en nuestro reglamento el mecanismo de como presentar una protesta.

Dice el reglamento:

"...el comité técnico estará encargado de nombrar un comité de protestas antes de comenzar la competencia".

El reglamento especifica como se ha de componer este comité y su función:

"El comité atenderá todas las protestas de esta competencia y tomará una decisión sobre el asunto."

También el presentar la protesta tiene unos requisitos, según nuestro reglamento:

"La protesta será radicada por escrito, por el delegado del equipo, y con un límite de 30 minutos después de haber ocurrido el incidente."

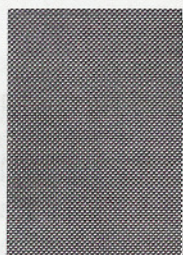
¿Por qué usualmente se presenta una protesta?

La FINA establece estos tres posibles escenarios:

- Si no se observan las Reglas y los Reglamentos para el manejo de las competencias.
- Si otras condiciones ponen en peligro las competencias y/o los competidores.
- Contra decisiones del Arbitro; sin embargo, ninguna protesta se podrá hacer contra las decisiones de hecho.

Ciertamente el escenario mas común es protestar por una decisión del Arbitro, como una descalificación. Por tanto, es recomendable que antes de radicar la protesta se averigüe con el Arbitro de la competencia la razón de la descalificación u otro asunto que se tenga duda del por qué se decidió de una forma u otra. Esta acción podría evitar el presentar una protesta, y a la vez, aprendemos el por qué de la decisión.

Próxima edición:  
Competencias Internacionales



Invitación a curso de oficiales de la Federación Puertorriqueña de Natación. Se van a estar ofreciendo estos cursos durante el año 2005. El curso dura aproximadamente 3 horas y luego necesitan 20 horas de práctica. Manuel de Jesús ofreció el primer curso.

### Famous swimmers' quotes

*"The water is your friend.....you don't have to fight with water, just share the same spirit as the water, and it will help you move"*

- Aleksandr Popov [RUS]

*"For myself, losing is not coming second. It's getting out of the water knowing you could have done better. For myself, I have won every race I've been in"*

- Ian Thorpe [AUS]

*Success is how high you bounce when you hit bottom.....?*

## A calentar con seguridad...



Imagínate esta escena que a todos nos ha pasado. Entramos a calentar, nadamos airosamente y apaciblemente por 200 o 400 metros. Otros nadadores se unen en nuestro carril y todos seguimos nadando en paz. De repente, cuando casi llegamos a la pared para virar, cataplum, alguien hace sentir su presencia en nuestro carril tirándose al agua como un peñón. Sólo por una fracción de segundo evitamos una lesión permanente.

En los últimos diez años la USMS (US Masters Swimming) ha reportado 41 accidentes ocurridos durante el calentamiento. Aproximadamente una tercera parte de las lesiones son resultado directo de nadadores que entran en la piscina de una manera impropia o simplemente no prestan atención. Estos accidentes han producido reclamaciones de aproximadamente \$45,000.

Los calentamientos a nivel internacional o local pueden ser frustrantes, confusos, ineficaces y, a veces, hasta peligrosos. A menudo en los Campeonatos Nacionales hay más de 10 nadadores por carril, todos buscando su espacio. Debido a estas condiciones, debe haber reglas para proveer un ambiente seguro durante el calentamiento.

Para garantizar la seguridad de todos los nadadores durante el periodo de calentamiento, los nadadores y los oficiales de la competencia pueden seguir algunos de estos procedimientos generales establecidos en Estados Unidos y Europa:

1. Todos los carriles se deben

usar para natación general durante los primeros 30 minutos del periodo del calentamiento. Después de los primeros 30 minutos, dos carriles adyacentes se deben asignar para "sprints". En estos carriles de "sprints" se debe nadar en una sólo dirección. Estos carriles también se pueden usar para practicar las salidas. Los nadadores se deben salir de la piscina tan pronto lleguen al otro lado de la piscina.

2. En los carriles designados para natación general, se debe nadar en círculo (en contra de las manecillas del reloj) y los nadadores se deben mantener en el lado derecho del carril. Los carriles deben designarse como lento, mediano, y rápido. Y no se debe permitir el tirarse del cajón ni hacer salidas de espalda. Se recomienda poner rótulos de "No diving" en los bloques de estos carriles especiales.

3. En ningún momento durante el calentamiento se debe permitir a los nadadores de entrar "brincando" a la piscina. Para entrar a la piscina, los nadadores deben entrar pies primero y con cautela.

4. Los nadadores rápidos deben ser considerados con los nadadores más lentos. Una conducta agresiva no debe tolerarse.

5. No se debe permitir el uso de "paddles" pero sí el uso de tablas y "pullings".

6. Como una cortesía a otros, los nadadores deben salir de la piscina

tan pronto terminen de calentar.

7. Se recomienda que haya personal que haga cumplir estas reglas. Además, debe haber salvavidas certificados en la piscina durante el periodo de calentamiento. Un oficial puede anunciar las reglas antes del periodo de calentamiento.

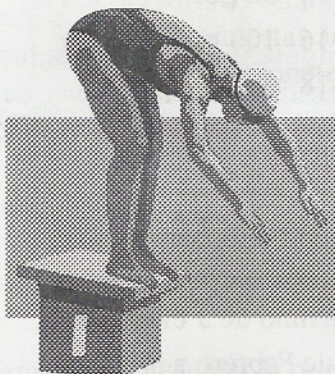
Las competencias "master" pueden tener calentamiento continuo, en un carril lateral de la piscina o en una piscina alterna, como una piscina de clavados. Para el calentamiento durante la competencia, las reglas de seguridad se deben hacer cumplir con la excepción de que no puede haber un carril de "sprints", a menos que exista una piscina con mucho espacio disponible y debe ser rotulado apropiadamente.

Hasta que no se construyan piscinas con las facilidades extensas para calentamiento, se les debe exigir a los nadadores que ejerzan cautela durante el periodo de calentamiento.

La meta de cada Liga o Federación debe ser una de cero tolerancia por las lesiones y accidentes.



Durante los días 8 al 12 de septiembre de 2004, se estuvo celebrando en Caguas las 2das. Olimpiadas Criollas. Patricia Jiménez, estudiante "senior" y la Sra. Mima Rivera, maestra "senior" de Ética Cristiana y Salud, ambas del Colegio San Antonio de Río Piedras, participaron en estas competencias junto a sus respectivos equipos de natación. Patricia pertenece al equipo juvenil Nadadores de Santurce y su entrenador es Piyi. Mima es del equipo de Encantada Masters. El coincidir en esta experiencia de-

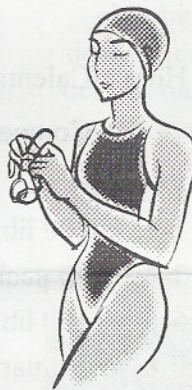


portiva ha sido bien importante y significativa para ambas, pues han podido compartir y disfrutar más allá del salón de clases.

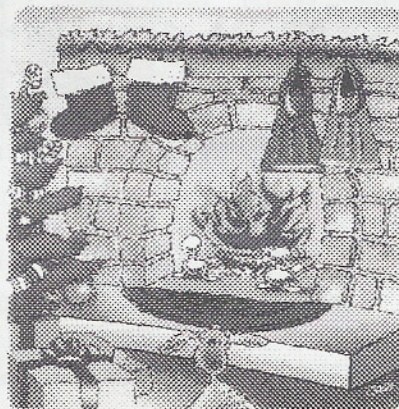
Patricia está nadando desde los 8 años. Ha participado en innumerables competencias. Entre sus logros más importantes están: Curacao 2002- medalla de oro 200 metros libres, plata- 100 metros libre, bronce- 100 metros mariposa y record en relevo 400 metros libre. También entrenó en México en el 2003 para los Panamericanos llegando 3er. lugar en 50 metros libre entre otras.

Mima por su parte, comenzó hace solo 4 años, como terapia de

rehabilitación física a raíz de haber sufrido una fractura de cadera. Hoy día está completamente sanada y continúa nadando y participando en todas las competencias que celebra la Liga Master de natación de Puerto Rico. En el 2004, Mima se ganó los trofeos de Mejor Anotadora del Año y Mejor Anotadora de los Campeonatos de Piscina Larga.



Patricia y Mima comentan que este deporte ha dejado una huella grande en sus vidas. Les ha brindado nuevas experiencias, amistades y les exige además, el ser bien responsables, disciplinados, y creer mucho en sí mismas. Es sumamente beneficioso para mejorar y mantener la salud física, mental, emocional y social. Patricia aspira a llegar a las Olimpiadas. Mima, por su parte, aspira a seguir aprendiendo y perfeccionándose para continuar participando en los eventos y competencias que surjan a nivel nacional e internacional.



**1er Campeonato**  
**Pan Americano de U.A.N.A.**  
**Master de Natación y**  
**Polo Acuático**

Mensaje del Presidente del Comité Técnico Masters de U.A.N.A./A.S.U.A

Estuve el pasado 3 de diciembre 2004 en Santo Domingo para una visita y reunión con el Comité Organizador del 1er Campeonato U.A.N.A./A.S.U.A Master de Natación y Polo Acuático. Me complace informarles que las facilidades están en excelentes condiciones y el Comité Organizador ha logrado avanzar en la planificación de este evento. Pronto se enviará la Convocatoria a las Federaciones Miembros de la organización y se pondrá en el Web site para que todos puedan obtener la información oficial del campeonato.

Jose De Jesus

Ya abrió al público el web site de la Unión Amateur de Natación de las Américas (UANA). Aquí encontrará información de lo que esta ocurriendo en los Panamericanos en todas sus disciplinas. (incluyendo Master).

La dirección es:

<http://www.asua-aquatics.org>

John Pérez

**"Ya te puedes inscribir por internet"**

## Propuesta de Campeonatos de Piscina Larga 2005

En la reunión de delegados celebrada el sábado 18 de diciembre de 2004, el equipo de Levittown Masters y su presidente Alberto Benítez se ofreció para auspiciar y correr los Campeonatos de Piscina Larga 2005. Benítez expresó su interés en hacer una competencia parecida a las Olimpiadas Criollas de Caguas, en la que se dividen los eventos en 5 días. También se compromete a proveer cronometristas y conseguir las medallas a través del alcalde de Toa Baja o con Recreación y Deportes (que tendrían su logo en las medallas). También habrá cantina todos los días.

La fecha sugerida para los Campeonatos es del 14 al 18 de septiembre. Benítez sugirió algunos cambios al programa de eventos:

- Que se añadan los eventos de 800 metros libre para varones y 1,500 metros libre para damas.

- Que no se nade el 800 de damas y el 1500 de varones en la misma noche, sino que se nade por ejemplo: 200 libre para damas y el 1500 libre para varones. Así no hay 2 eventos largos la misma noche y podemos salir más temprano.

Estas sugerencias están siendo evaluadas por los delegados, el Comité Ejecutivo y el Comité Técnico. Tan pronto se apruebe el programa de eventos, se publicará en la página de la Liga [www.natacionmasterpr.com](http://www.natacionmasterpr.com) y en la Tintorera.

## Eventos de Competencia – Piscina Corta 2005

### 1era. Comp. Piscina Corta

Fecha: sábado 29 de Enero

Lugar: Piscina Vega Baja

Hora: Calentamiento 1:00 pm

Competencia 2:00 pm

#### Eventos:

- 1-2 200 libre
- 3-4 50 pecho
- 5-6 100 libre
- 7-8 50 mariposa
- 9-10 4x50 relevo IM
- 11-12 50 dorso
- 13-14 100 IM
- 15-16 100 pecho
- 17-18 50 libre
- 19 4x50 relevo mixto libre

Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos):

22 de Enero a la 1:00pm.

Entregar a José de Jesús.

Tel./Fax: 758-3858 ó

e-mail: [elabayare@libertypr.net](mailto:elabayare@libertypr.net)

### 2da. Comp. Piscina Corta

Fecha: Domingo 27 de Febrero

Lugar: Piscina UCB Bayamón

Hora: Calentamiento 9:00 am

Competencia 10:00 am

#### Eventos:

- 1-2 200 IM
- 3-4 50 mariposa
- 5-6 100 dorso
- 7-8 100 pecho
- 9-10 4x50 relevo libre
- 11-12 50 dorso
- 13-14 50 pecho
- 15-16 100 mariposa
- 17-18 50 libre
- 19 4x50 relevo mixto IM

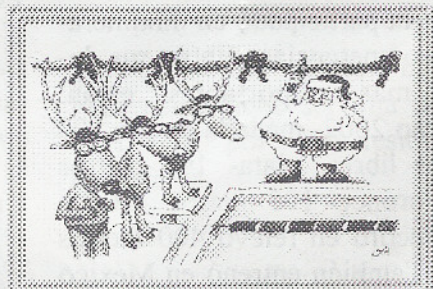
Fecha límite para pago de cuotas y entrega de eventos (máximo de 3 eventos):

19 de Febrero a la 1:00pm.

Entregar a José de Jesús.

Tel./Fax: 758-3858 ó

e-mail: [elabayare@libertypr.net](mailto:elabayare@libertypr.net)



**“Life is like swimming. Sometimes you hit the wall and sometimes you make the right turns.”**

# Eventos de Competencia – Piscina Corta 2005

## Campeonatos Piscina Corta

Fecha: 23 al 24 de Abril

Lugar: Piscina Encantada

### Sábado 23 de Abril

Hora: Calentamiento 9:00 am

Competencia 10:00 am

### Eventos:

- 1-2 400 libre
- 3-4 100 pecho
- 5-6 50 mariposa
- 7-8 200 dorso
- 9-10 4x50 relevo IM
- 11-12 50 dorso
- 13-14 200 IM
- 15-16 100 libre
- 17-18 200 mariposa
- 19 4x50 relevo mixto libre

### Domingo 24 de Abril

Hora: Calentamiento 9:00 am

Competencia 10:00 am

### Eventos:

- 21-22 400 IM
- 23-24 200 libre
- 25-26 200 pecho
- 27-28 100 dorso
- 29-30 4x50 relevo libre
- 31-32 50 pecho
- 33-34 100 IM
- 35-36 100 mariposa
- 37-38 50 libre
- 39 4x50 relevo mixto IM

Fecha límite para pago de cuotas  
y entrega de eventos

(máximo de 6 eventos):

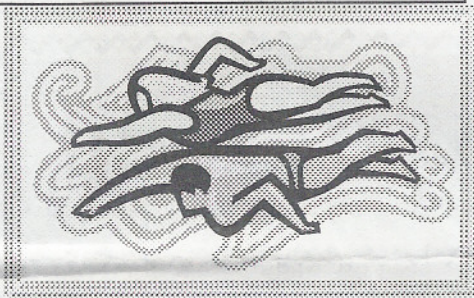
9 de Abril a la 1:00pm.

Entregar a José de Jesús.

Tel./Fax: 758-3858 ó

e-mail: [elabayarde@libertypr.net](mailto:elabayarde@libertypr.net)

Ya es hora de pagar de nuevo los \$50. Recuerden que esa cuota ayuda a sufragar los gastos de correr las 6 competencias del año y pagar el seguro de nadador el cual aumentó grandemente este año. Los delegados votaron en contra de aumentar la cuota anual, así que la Liga va a tratar de conseguir \$\$\$ vendiendo chocolates y "pins" con el logo de la Liga. Si alguien tiene alguna sugerencia, la Liga está siempre receptiva a sus ideas.



### Práctica de 3,000 metros por Carlos Berrios

#### Calentamiento

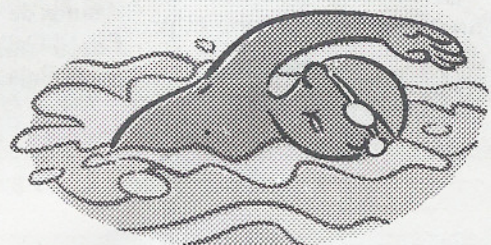
- 300 mts- (Respirando cada 3,5,7,5 brazadas cada 50 mts.)
- 300 mts- Kick con chapaletas
- 300 mts- Pull con paddles (respirando cada 5,7,9,5 brazadas cada 50 mts.)
- 300 mts- drill con chapaletas (cualquier estilo, sin chapaletas en pecho)
- 300 mts- nadando 15 mts. Duro de cada 50 mts.

#### Main set:

- 400 mts- Cualquier estilo descansa 15 seg.
- 4x100 mts- Descansando 20 seg. entre cada 100 mts.
- 8x50 mts- Descansando 10 seg. entre cada 50 mts.

#### Warm down:

- 300 mts.



**Delegados de Equipos**

**Calendario 2005**

- Enero 29 1era. Competencia Piscina Corta Vega Baja
- Feb 27 2da. Competencia Piscina Corta UCB, Bayamón
- Marzo 20-26 XVIII Copa Marcelo Salado Cuba
- Abril 23-24 Campeonatos Piscina Corta Encantada
- Mayo 21 1ra. Competencia Piscina Larga
- Jun 27-2 Jul 1er. Panamericano Master de Natación y Polo Acuático Santo Domingo
- Julio 22-28 World Masters Games Edmonton, Canada
- Ago 14 2da Competencia Piscina Larga
- Sep 14-18 Campeonatos Piscina Larga Levittown
- Oct 10-15 All Americas Latycar San Paulo, Brasil

**BAYAMON COCOON SWIMMING TEAM**  
 Edwin Adorno  
 787-929-1975  
 bcstpr@hotmail.com

**CAGUAS MASTERS**  
 Carlos Berrios  
 787-632-3663 (cel.)  
 CBerrios@BioLabinc.com

**CAPARRA COUNTRY CLUB**  
 José A. Medina  
 787-789-9796 (res.)  
 jmedina@jbp.gobierno.pr

**DELFINES DE SANTURCE**  
 Oscar Cacho  
 787-766-1140 (trabajo)  
 ocacho@hotmail.com

**ENCANTADA MASTERS**  
 Ana Alvarez  
 787-748-3720 (res.)  
 rivcano@prct.net

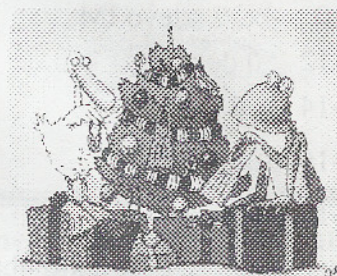
**ESCAMBRON MASTERS**  
 Alfonso Santiago  
 787-781-9292 ext.226 (trabajo)

**LEVITTOWN MASTERS**  
 Alberto Beniquez  
 787-721-2800 ext.1480 (trabajo)  
 abeniquez@hotmail.com

**NADADORES PONCE LEONES**  
 Luis Maldonado  
 787-812-3178 (res.)

**LEONES PONCE CATOLICA**  
 Ani Pili Carro  
 787-848-1853 (res.)

**YMCA MASTERS**  
 Julio Morgado  
 787-391-9955 (cel.)  
 jmorgado@prctmail.prtc.net



**Feliz año nuevo 2005**

**Tintorera**

Liga de **NATACION MASTER** De Puerto Rico

Liga de Natación Master de Puerto Rico

P.O. Box 194201

Hato Rey, Puerto Rico 00919-4201

