

Seny

Des de fa un temps, observo amb perplexitat com alguns dels valors que sempre hem dut per bandera, i que hem comunicat a tots els Mares i Pares que volien formar part del nostre Club, trontollen per causes que no soc capaç d'entendre del tot.

Està clar que som un Club de Natació i que la nostre principal raó de ser es formar nedadores i nedadors de competició i intentar ajudar-los per arribar al nivell mes alt possible.

Però això comporta i aquí entra una part molt important de la seva formació, l'adquisició de una sèrie de valors dels que per llàstima la societat cada vegada te mes falta, i que son basics per formar-se com a esportista i com a persona, com poden ser el companyerisme, la disciplina, la justícia, la capacitat d'esforç i superació, els sentiments de goix quan les coses surten bé i de tristor quan no surten com esperàvem, el esperit de superació i recuperació, la solidaritat, i d'altres.

Inculcar als esportistes tot això es feina compartida principalment per els Pares, els mestres de les escoles, els entrenadors, els companys, els amics, la Junta Directiva, i tots els col·lectius que formen part de les seves vides quotidianes.

Es a dir cadascú te d'aportar el seu granet de sorra per que això surti bé i ens puguem sentir tots orgullosos de la feina ben feta.

Però la meva impressió es que últimament hem tingut alguns casos, sempre en edats de formació, que hem fan dubtar si estem fent prou bé les coses, ó es que els temps que corren estan fent canviar a la societat.

Falta de companyerisme, sensació de prepotències, exigències amb edats de formació, comoditat dels responsables, falta de comprensió, falta d'informació, egoisme i d'altres aspectes han estat sota el meu punt de vista, les que m'han fet veure amb pena i preocupació, com nedadors i nedadores que ja feia temps que estaven entre nosaltres, i que estaven integrats als seus grups, causen baixa per raons aparentment alienes a ells.

Hem d'unificar esforços tots plegats per intentar poder continuar fent l'important tasca de formació d'aquests nens i nenes que son el futur de la nostre societat i aconseguir que l'ambient dels diferents grups i del Club amb general sigui el adequat, gaudint de les possibilitats esportives i socials que l'Entitat ens ofereix.

Per cert, vull felicitar a tots els nedadors i nedadores dels equips Pre-benjami i Benjamí, per els magnífics resultats al Campionat de Catalunya de relleus a Reus i a tots els acompanyants per el fantàstic ambient del que gaudien.

Aquesta es sens dubte la línea a seguir.



Josep Lluís Galé
President del Club Natació Cornellà

SUMARI

<i>Editorial</i>	1
<i>Escola Natació</i>	2
<i>Equip Prebenjamí-Benjami</i>	3
<i>Equip Aleví</i>	6
<i>Equip Infantil</i>	8
<i>Equip Absolut-Junior</i>	13
<i>Sabies que...</i>	15
<i>En agrada compartir</i>	20
<i>La teva oipinó ens importa</i>	22



-----Escola de Natació C.N.Cornellà-----



Ens trobem aquí, un cop més per parlar dels més petits del nostre club. Aquest trimestre a passat molt ràpid, i de cop i volta, ens trobem que ja acabem la temporada.

Ara fa unes setmanes, els grups de taurons i foques van assistir

a una "competició lúdica" que és va celebrar a la piscina del Club Natació Sant Feliu. L'experiència, segons els nostres monitors Rafa Cabanillas i Marc Cortés, va ser molt positiva. Els nens i nenes s'ho van passar d'allò més bé, i van tornar a experimentar el que és una compe-

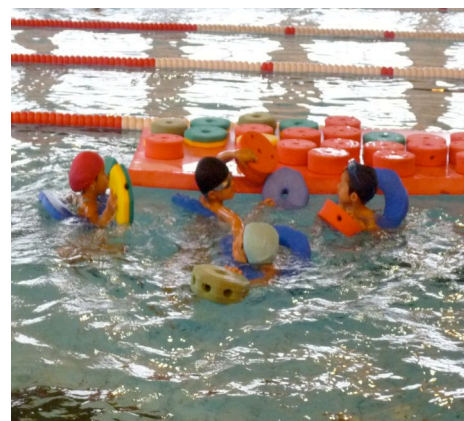
tició, donat que l'any que ve alguns ja comencen a competir. Des de aquí, agrair al C.N. Sant Feliu per invitar-nos i fer possible aquest esdeveniment.

De la resta de grups, han treballat molt, i molt bé. Com ja he dit abans, ja s'apropa el final de temporada i queden les últimes sessions, així que aprofitar em el temps que ens queda per intentar acabar tots contents i amb els objectius assolits.

Vull agrair també a tots els monitors la dedicació i l'esforç que han fet durant tot l'any, ja que sense la seva implicació el treball que han dut a terme no hagués sigut possible. Gràcies.

Bones vacances a tothom.... ens veiem al setembre!!

Jose Salas Alonso
Coordinador Escola
Club Natació Cornellà



Sabies que el nostre Club disposa de pàgina Web?
A què esperes per visitar-nos?
Vine a www.cncornella.cat



----- Equip Prebenjamí - Benjamí -----



HOLA A TOTHOM!

Estem aquí de nou per parlar del vostres fills que ja han acabat la lliga comarcal.

El resultat final del equip prebenjamí i benjamí va estar molt bo, vem acabar en una meritora tercera posició, encara que perquè no podríem haver assolit una posició millor si no fos per algun ensurt que altre.

La 6a jornada de lliga a Vallirana va ser magnífica, els resultats van ser extraordinaris i ens van permetre la classificació pels campionats de Catalunya de relleus. Els nostres nedadors van quedar en les posicions capdavanteres i ho vem passar d'allo més bé. Tos els nedadors,

entrenadors, delegats i familiars que van assistir la competició de Vallirana la vem viure com si fos una festa de cloenda, després de tots els nervis que portavem per la classificació final, per la classificació dels campionats... va sortir tot lligat! Despres de tota una temporada treballan els resultats van arribar i els objectius marcats els vem assolir.

Desde el meu punt de vista ha sigut una lliga comarcal molt treballada i els resultats ho demostren perquè hem estat lluitant amb clubs de molt prestigi a nivell català i per la tècnica estem molt satisfets.

També vem disputar el campionat del Baix Llobregat on molts dels nostres nedadors van ser premiats, gairabé la majoria dels participants van quedar entre els tres primers i molts ho van lluitar fins al final però no va poder ser. L'important es que vaig veure molta complicitat entre els nedadors animant-se els uns als altres i això és fonamental per formar un bon equip de futur on tots animin a tots, perquè davant de tots som un club amb empenta que cada vegada està més amunt en totes les categories i entre tots ho aconseguirem!

Ànims i continueu així!

Mar Cortés

Ens veiem en la propera edició on parlarem dels campionats de Catalunya de relleus i els campionats territorials individuals

6a Jornada de Lliga Benjamí



Última jornada de lliga on tots nedaven la prova llarga de crol. Les noies del 2001 i els nois del 2000 nedaven 200 metres crol i tant els nois del 1999 com les noies del 2000 nedaven 400 metres crol. Per últim, tots van nedar el relleu de 4x50 estils realitzant uns gran relleus.

El resum de la jornada, en general, molt positiu, tots van fer un molt bon paper com a representants del C.N. Cornellà. Després d'aquesta competició només ens quedaran els campionats de Catalunya de relleus a Reus i els individuals a Picornell. Estic convençut de que anirà molt bé i que l'equip ens seguirà donant grans alegries.

CLASSIFICACIONS FINALS

Rànquing suma de temps femení any 2001

1^a Yanira Serra Carrasco
23^a Paula Zaragoza

36^a Amalia Leiva Herrador
112^a Mar Llorens Citores
171^a Carla Moreno Leo

Rànquing suma de temps masculí any 2000

1^o Germán Campos Vela
30^o Sergio Cerezo Pérez
32^o Marc Zaragoza Carballido
81^o David Lama Manotas
162^o Marco Expósito Rodríguez

Rànquing suma de temps femení any 2000

6^a Marta Sieiro Balsera
17^a M^a Mar Campos Vela
20^a Amanda Castillo Mambrilla
83^a Marta Arcos Cano
110^a Laia Garcia delgado
147^a M.A.Garrido Zamorano
164^a Andrea García Gutierrez

Rànquing suma de temps masculí any 1999

7^o Àlex Ramos Fernández
17^o Raúl García Olalla
54^o Joel Picón Martínez

119^o Marc González Granados
134^o Àlex Picón Martínez

Classificació femenina

1 00456 **C.N. Cornellà** 13916.00
2 00061 C.N S.Andreu 13353.50
3 00106 C.N. Mataró 13136.50
4 00058 C.N. Sabadell 12550.00
5 0099 C.N.Granollers 12539.00

Classificació masculina

1 00058 C.N. Sabadell 18865.00
2 00061 C.N.S.Andreu 18647.50
3 00456 C.N. Cornellà 17545.50
4 00055 C.N. Manresa 17184.50
5 0099 C.N.Granollers 16751.50

Classificació conjunta

1 00061 C.N.S.Andreu 35965.00
2 00058 C.N.Sabadell 35179.00
3 00456 C.N. Cornellà 35045.50
4 00106 C.N. Mataró 33582.00
5 0099 C.N.Granollers 33090.50

!!!Felicitats a tots Campions!!!



CAMPIONATS DEL BAIX LLOBREGAT



El campionat es va celebrar el dia 21 de maig, a les instal·lacions del C.N.Prat. La categoria benjamí nedava les següents proves: 50 lliures, 100 estils i el relleu de 4x50 lliures masculí i femení.

Aquesta competició es pot resumir com molt positiva, ja que tots els nens reben algun premi (medalles, regals o anar a per la copa del club) el que els fa sortir més motivats.

SELECCIÓ DEL BAIX LLOBREGAT BENJAMÍ

Competició lúdica a Cervera on van participar cinc components del nostre club: Àlex Ramos, Germán Campos, José Cantero, Marta Sieiro i Yanira Serra.

Espero que s'ho hagin passat i que per la pròxima selecció vagin més components de l'equip benjamí.

Rafa Cabanillas
(entrenador Equip Benjamí)



----- Equip Aleví -----



FINAL DE LLIGA CATALANA DE BASE ALEVÍ GRUP A

Començaré parlant del lloc on ens hem classificat per poder portar a terme la final de la lliga catalana.

La classificació de la lliga era del dècim lloc quan van començar i al final de les competicions hem pogut avançar una posició més, és a dir, que hem aconseguit la novena posició en la classificació total pel que fa al conjunt de clubs. Com ja vaig dir al començament, era molt difícil tenir una bona posició perquè en cada jornada de lliga hi han proves individuals de noies de l'any 98 que no es puntea perquè no tenim més nenes per poder competir, per això he de donar l'enhorabona a l'equip aleví pel seu progrès i la seva classificació.

Per altre banda es va celebrar el dia 22 de maig, a la piscina de Molins de Rei la final de lliga catalana aleví A, on el nostre equip va donar tot per millorar la nostra clasificació en la divisió d'ho-nor on anavem a la novena posició i vam aconseguir la copa dels vuitens.

Els nens van ser capaços de millorar les seves marques. Lluitar per guanyar en equip i sobretot el que han aconseguit és créixer com a nedadors i com a companys, felicitats nois i noies. Ànim, i ja sabeu que hem d'entrenar de valent per aconseguir els nostres objectius.

Miguel Àngel
(entrenador Equip Aleví)

Enhorabona a tot l'equip aleví

CAMPIONAT DEL BAIX LLOBREGAT



Com cada any es celebra el campionat del Baix Llobregat amb la participació de tots els club del Baix.

El dia 16 de maig es va celebrar a la piscina de Molins de Rei i les categories que nedaven eren des dels alevins fins els absoluts, això va comportar que fossim un nombre bastant elevat de nedadors del nostre club encara que l'equip infantil no estava.

Pel que fa a la resta de clubs també ha hagut una ampla participació.

La competició del campionat del Baix em va molt bé per tenir una perspectiva del que fan els campionats de Catalunya que es celebrarà al juliol, ja

que és una piscina de 50m i encara estem entrenant a una piscina de 25 m. Ara es quan començaran a preparar els campionats.

La valoració aquest any ha estat regular, queda molt d'entrenament. Hem d'entrenar tots els dies i al 100%.

Cal destacar:

el temps de Ariadna Pérez, als 100m papallona, guanyant la categoria aleví, amb un temps de 1:24'59

i el de Inés Domingues als 100m lliures, amb un temps de 1:29'72.

Per la millora que està fent, continua així Inés.

**Ànim nens, queda l'última etapa de la temporada.
Hem de donar tot per poder fer uns campionats com déu mana.
A ENTRENAR!!!!!!!!!!**

----- Equip Infantil -----

Campionat d'Espanya Infantil d'Hivern a Madrid



Son quatre les temporades que porto en aquesta entitat, son quatre anys plens d'èxits i bones experiències. Recordo una frase del director tècnic a l'arribar que em va dir: "ja et tocava un Campionat on no tot fossin èxits". M'ha passat, i moltes vegades intentes buscar una expli-

cació i no la trobes. Això es el va succeir: a mesura que anavem passant els dies m'arribaven notícies e informacions no desitjades.

Les marques no ens van acompanyar, els nervis, i les situacions feien desitjar agafar l'avió de tornada des de Barajas i que

arribes el més ràpid possible a Barcelona, el Prat. Malauradament la situació més dolorosa va ser la lesió de l'Albert Lamas, que va tindre que ser operat a l'hospital Gregori Marañón, amb la fractura del cúbit i radi, sense haber pogut competir als Campionats.

A vegades aquestes situacions ens poden, tant als nedadors al veure un company, com el van veure i fins i tot a mí.

Sé que podia haver sigut un Campionat amb uns resultats molt millors perquè els nedadors estaven molt preparats, però no va poder ser. Va ser un Campionat per oblidar en tots el sentits, i ara tenim la oportunitat de treure'ns aquesta "espinita" als propers Campionats a Palma. Això sí, si no entrenem al nostre 200% no volguem que els miracles se'ns apareguin, perquè en aquesta categoria NO apareixen MAI. ¡¡Sense patiment no hi ha éxit!! (he adaptat la dita).

Alberto Rojo



6ª i 7ª Jornada de Lliga Infantil a C.N. Cornellà



Arribem a les dues últimes jornades de lliga, després d'una temporada plena de lesions, i situacions desafortunades, es van disputar aquestes jornades a la piscina Can Millars on van ser bastant favorables per a la nostra entitat, i vam acabar en la 7ª posició a nivell de Catalunya, i aquesta va ser la posició final:

C.N.Sabadell
C.E.Mediterrani
C.N.Sant Andreu
C.N.Terrassa
C.N.Mataró
Atlètic Barceloneta
C.N.Cornellà
C.N.Granollers
C.N.Badalona
C.N.Caldes
C.N.Olot
C.N.Sant Feliu
C.N.L'Hospitalet

Van ser dos jornades molt disputades on la puntuació de la totalitat del grup va ser fonamental per poder disputar la final de la lliga infantil al Club Esportiu Mediterrani, i un any més estar a la 1ª Divisió Catalana, tot un mèrit per una entitat que treballa dia a dia amb un objectiu clar, millorar i formar nedadors i nedadores.



Final Lliga Infantil C.E.Mediterrani



Després de les set jornades de lliga, ens trobem un any més a la final de la Copa Infantil, amb els dotze primers classificats de la Lliga. Per primera vegada, es disputa a la piscina del C.E.-Mediterrani a la piscina de 50m, i es la primera vegada que en tota la temporada competim en piscina de 50m. Els resultats no van ser del tot satisfactoris, i això fa que ens serveixi de pre-

vi avís de cara als Campionats de Catalunya i d'Espanya que es celebraran pròximament, a la Piscina Sant Jordi i a Palma de Mallorca, respectivament. Va ser una jornada amb dues sessions, matí i tarda, i fins a l'última part de la jornada de la tarda anàvem a la 6a posició, que finalment el Badalona ens va superar. A nivell de classificació estem contents, perquè

iniciàvem a una 8a posició i durant tot el matí i mitja tarda vam estar a la 6a posició. Però repeteixo a nivell de resultats no estem satisfets, recordeu el compte enrere es aquí.....

**¡¡¡Aprofitem
el que ens queda!!**

Alberto Rojo

Crònica d'una lesió



Amb aquest article m'agradaria descriure breument una anècdota que em va passar no fa gaire.

Em resultà una gran dificultat entrar als Campionats d'Espanya d'hivern, ja que nedo molt més còmode en piscina llarga que en curta. Tot i això, i després d'una llarga temporada d'hivern, vaig arribar a Madrid amb moltes ganes de donar tot el que tenia, d'acabar la prova amb un somriure de satisfacció. Però, amb tot, no vaig arribar a nedar. La tarda que precedia la meva jornada de competició, vaig caure i em vaig trencar el braç. No m'esplaiaré en detalls de la caiguda, solament cal dir que va ser una tonteria, una juguesca de nen petit. La broma em va costar estar ingressat tres dies a un hospital a Madrid, entrar al quiròfan, dos

llarguíssims mesos sense nedar i un temps de rehabilitació

Encara ara se'm ressent quan faig certs moviments. Encara ara porto dins del braç peces amb cargols i coses per l'estil.

Tot i que no és un fet que em succeís per voluntat pròpia, més aviat va ser un accident, encara a dia d'avui ho recordo i penso que hauria estat molt fàcil haver-ho evitat. Si no hagués estat fent la "cabra", si m'hagués comportat com tocava, les coses no haurien acabat així.

Això em va fer sentir molt decebut amb mi mateix. Els accidents no acostumen a ser per voluntat pròpia però moltes vegades són conseqüència d'accions incoherents, com ho va ser la meua.

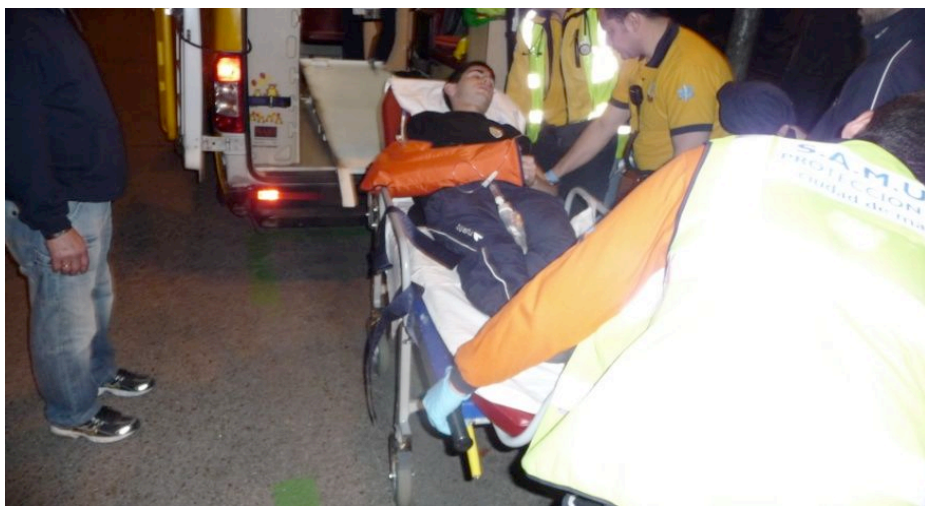
Però no tan sols vaig sentir una gran decepció.

Primer, em vaig desil·lusionar, ja que havia perdut l'oportunitat de gaudir dels campionats. També em van assegurar que no podria nedar la resta de la temporada. Això em va "matar".

Al dia següent em vaig sentir millor, ja que em van venir tots a veure i vam poder riure i xerrar una estona tots plegats.

Però, quan marxaren, em vaig entristir molt i els tres dies a l'hospital foren llargs i avorrits. I marxar a casa no em va fer sentir gaire millor. Cada dia em colpejaven unes ganes brutals de tirar-me a l'aigua, de tornar a nedar. I això em feia estar sempre de mala lluna o trist.

Hi ha persones, a més, que en comptes d'animar-me a seguir



endavant van aprofitar-ho per riure plegats i gastar-me bromes. Em va fer molta llàstima la falta de companerisme que em van transmetre, ja que jo no seria mai tan, parlant en plata, "cabró".

Crec que he après molt d'aquest succés. M'ensenyat a prendre'm les coses amb una altra filosofia, a lluitar més per mi mateix, que pels resultats obtinguts. M'ha ensenyat que el més important és gaudir i lluitar dia a dia.

Ja he pogut tornar a la competició, avui mateix marxo de Campionat. Però aquest serà molt diferent de l'anterior.

M'agradaria que tots aquells que pateixin una lesió que els impedeixi fer "vida normal" ho aprofitessin per reflexionar sobre com i perquè ho estàn. Potser també s'adonin que en el seu cas fou també una tonteria, o bé un accident fortuït. I, tanmateix, s'ho prenguin amb calma i no perdin la il·lusió.

Sempre es pot tornar a començar... **amb empena.**

Albert Lamas

BIMBO®

Mi pan bimbo que sea **BIMBO**

Paco Moreno Telf. 629 16 77 96 Gavá (Barcelona)

----- Equip Absolut-Junior -----



FINAL COPA CATALANA ABSOLUTA. 2ª DIVISIÓ

15-16 de Maig de 2010

ASCENS a la millor divisió catalana del C. N. CORNELLÀ

CN L'Hospitalet	N
CN Cornellà	A
CN Premià	T
CN Tàrraco	A
CN Mataró	C
CN Banyoles	I
CN Manresa	O
CN Olot	

**COPA CATALANA ABSOLUTA
2ª DIVISIÓ
OLOT, 15 DE MAIG DE 2010**

A mitjans de Maig ens espera habitualment una de les grans cites per clubs dins de la nostra natació. Recordem que son tres divisions amb 8 clubs que, amb la suma de punts dels equips masculí i femení, tracten d'ocupar les dues places d'ascens i/o evitar les dues de descens.

Enguany amb el concurs dels estat una lluita interessant per tal d'assolir una nova categoria o evitar perdre l'actual.

En el nostre cas, després de no

mantindre la categoria en l'edició de l'any passat, la primera consigna de nedadors i entrenadors va ser que l'any següent treballaríem tots per tornar a estar entre els millors i aquest any ha estat així. Només començar el nostre equip ja va estar al capdavant de la classificació, assolint primeres posicions tant en proves masculines com femenines, i al finalitzar la primera sessió s'aconseguia la segona posició amb força marge de

punts amb el tercer i amb l'objectiu clar de tractar de prendre el primer lloc al C. N. Mataró. No va ser així i al finalitzar la segona i última sessió s'aconseguí aquesta segona posició que ens donava passió directe per disputar la Copa de Primera divisió, es

a dir entre els millors 8 equips de Catalunya. S'ha destacar el bon treball de tots els nedadors tant els més veterans com els més joves que van fer un gran esforç. Al final, el resultat ha sigut: tercera plaça per l'equip femení i primera per l'equip

masculí, segona en la general a pocs punts del primer, el C. N. Mataró. Van perdre la categoria el C. N. L'Hospitalet i el C. N. Tarraco. La resta d'equips van ser el C. N. Premià, el C. N. Olot, C.N. Banyoles i el C. N. Manresa.

CIRCUIT MARENOSTRUM:

9 i 10 de Juny de 2010

Trofeu Ciutat de Barcelona

Àmb el millor cartell, en quant a participació internacional, dels darrers anys el prestigiós trofeu barceloní va disputar-se la primera setmana de juny a la piscina Pere Serrat del C.N. Sant Andreu. El nostre club va tenir l'actuació de Rafa Cabanillas als 200 i 400 lliures, les seves marques no van ser bones tenint present que és una



época difícil per combinar entrenaments i estudis dels exàmens de final de curs. Tot i així cal destacar la nostra presència en aquest Trofeu cada any, ja que en moltes proves s'exigeix una mínima més forta que la dels Campionats d'Espanya, fet que mostra la nostra evolució i permanència dins de l'elit nacional al Campionat del baix.

CIRCUIT CATALÀ DE TROFEUS DE NATACIÓ

Trofeu Félix Serra Santamans i Ciutat de Mataró

19 i 20 de Juny de 2010

Amb la celebració d'ambdós Trofeus finalitza el Circuit Català d'enguany. A Manresa, dissabte, va haver una participació de 10 nedadors, destacant l'actuació de Fidel Gonfaus, 4art als 50 braça; A.Gallardo 5é als 400 lliures; Edgar Fernández, 6é als 200 braça i Ferran Betlloch, 8é als 200 estils. La resta de participants foren Alberto

Judias, Olga Teodoro, Andrea Funes, Jose Salas, Fran Campos i Noelia Martínez.

A Mataró la participació fou força més reduïda amb només 4 nedadors, Alberto Judias als 100 lliures; Andrea Funes als 100 papallona; Edgar Fernández als 100 papallona i Ferran Betlloch als 400 estils.



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

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AYUDAR A VUESTROS HIJOS

Por Michael Brooks

1er Entrenador del North Baltimore Acuatic Club, en Crispus Attucks.1

LOS PELIGROS DE HACERSE MAYOR:

El cambio de categorías es a veces traumático. Un buen nadador de benjamín se convierte de repente en un mediocre nadador de Alevín.

Y a menudo, cuanto mejor era en la categoría anterior y mayores eran sus expectativas de éxitos, más traumático es el cambio para ellos, porque se dan cuenta de que su capacidad cae en picado cuando ahora compiten contra gente más grande, más fuerte y más rápida. Los nadadores rápidos les sacan muchísimo, hasta el punto de que llegan a pensar que no pueden competir, ellos piensan: "¿Para qué intentarlo? Entrenar duro no va a ponerme a su nivel nunca. Mejor será esperar a que sea del año mayor".

A menudo vemos un salto tremendo en la intensidad de los entrenamientos de los nadadores que están en un último año de su categoría y después se produce una tremenda caída de esa intensidad cuando se convierten en uno más del pelotón. Esto suele producirse a pesar de que el entrenador haya tratado el problema con el nadador.

APOYO, NO PRESIÓN:

La roca de Gibraltar: Durante la sucesión de éxitos y fracasos a los que se van a enfrentar los nadadores, sufrirán muchos altibajos emocionales.

Una de las más importantes funciones de los padres de un nadador es darles apoyo emocional durante las etapas duras, que serán muchas.

Hacedles sentirse queridos a pesar de lo mal que lo hayan hecho en la competición.

Y por el contrario, no les permitáis sentirse gallitos cuando ganen.

NO ENTRENES A TUS HIJOS

Si un nadador está escuchando una cosa de su entrenador y otra de su padre, tendremos un nadador confuso. El nadador debe confiar en su entrenador y en el programa, y no lo hará si sus padres están implícitamente diciéndole que ellos saben más.

Si tenéis preocupaciones con el entrenador o con su programa, lo mejor es hablar directamente con él. Si al final sentís que no podéis apoyar al entrenador o al club, el mejor camino es encontrar otro equipo en cuyo entrenador confiéis. Tu hijo ya tiene un entrenador; lo que necesaria es que seáis padres.



TALLERES MIRALTA
Reparación General del Automóvil
Agencia de Seguros Mapfre

**PLANCHISTERÍA
PINTURA Y MECANICA
ELECTRICIDAD Y A.ACONDICIONADO**

C/. Miralta, 33
(Ronda de Dalt · Salida 14)
08906 L'HOSPITALET DE LLOBREGAT (Barcelona)

Tel. 93 338 90 08
Fax 93 338 95 53

¿EL PRÓXIMO MICHAEL PHELPS

No importa lo bueno que parezca tu nadador con diez años, no te crees muchas esperanzas. No esperes un olímpico (tienes derecho a desear un olímpico) y no juzgues cada paso que da (o cada metro que nada) con un rasero olímpico.

Para que alguien llegue a ser olímpico hay un montón de cosas a lo largo de un montón de tiempo que se tienen que dar bien, muchas decisiones que tomar correctamente (y será el tiempo el que decida si se tomaron correctamente) y, hace falta tanta buena suerte, que está al alcance de sólo unos pocos elegidos.

Además muchos chavales tienen el talento físico, pero pocos tienen el talento mental necesario: el equilibrio, la determinación y la perseverancia necesarios para desarrollar las virtudes que han recibido.

El psicólogo Howard Gruber, que ha dedicado su vida a estudiar a los grandes talentos en cualquier campo, argumenta que **la diferencia entre lo muy bueno y lo genial no depende tanto del talento innato como del continuo y duro trabajo.**

¿ALABANDO A FAMOSILLOS?

No deis demasiado bombo a niños de 10 años, o acabaremos con un monstruo en nuestras manos. No os dejéis de impresionar demasiado, no los alabéis en exceso, dejad un poco de margen para cuando sean mucho mejores.

No importa lo rápido que nade un niño, sigue siendo natación infantil y su nivel de rendimiento es muy bajo comparado con el que alcanzará dentro de 5 o 10 años. **No los tratéis como superestrellas, porque cuanto más lo hagáis, menos posibilidades tendrán de éxito.**

Los niños mimados no suelen ser duros.

Del mismo modo no te jactes de tu nadador con otros padres. A nadie le gusta escuchar constantemente hablar del hijo de otro, y si es realmente bueno todo el mundo se dará cuenta sin necesidad de que tú lo digas.

“Hablad de su nadador, no del mío”.

¿TODA VICTORIA DE UN PAÍS ES LA VICTORIA DE SU SISTEMA DE GOBIERNO?

Cómo ha nadado tu hijo el 50 mariposa hace 10 minutos, no es el reflejo de tu valía como persona o como padre. Una medallita de oro no corrobora tus métodos como padre ni la calidad de tus genes.

Igualmente, un mal puesto no tiene que ir acompañado de dudas acerca de la implicación familiar, (financiera, o de cualquier otra índole) con el desarrollo deportivo del chaval.

**RESTAURANTE
FLORIDA**
Avd. Salvador Allende, s/n
Cornellà - Tel. 375 60 82

**BANQUETES
Y FIESTAS**

Queen's

DISCO - KARAOKE
Paseo de los Ferrocarriles Catalanes, 117-119
08940 CORNELLA
Tel. 375 60 82



Nadar ya es lo suficientemente duro para ellos como para encima tener que cargar con la autoestima de sus padres cada vez que compiten.

Recordad también que tanto va el cántaro a la fuente que al final se rompe: Cuánto más exageres celebrando una victoria ahora, peor encajaremos una derrota más adelante.

Dr. JEKYLL Y Mr. HYDE

Los entrenadores a menudo sufren transformaciones milagrosas. Siempre es interesante ver como los padres cambian sus actitudes y comportamientos con los entrenadores según sus hijos “triunfan” o “fracasan”.

Cuando van bien el entrenador es buen tipo y todo el mundo está contento. Cuando va mal el entrenador es un “intocable” al que ni se mira a los ojos. A veces este cambio ocurre en aproximadamente media hora.

Algunos padres maravillosos nos tratan siempre igual, al margen de los resultados.

PROBLEMAS, POTENCIAL Y KINESIA.

¿Desigual justicia para todos?

A veces los padres preguntan, ¿por qué no tratas a todos igual, con el mismo rasero?

Por la misma razón por la que muchos padres no tratan igual a sus propios hijos: porque no tienen las mismas capacidades, personalidades y motivaciones, y lo que funciona con uno no funciona con todos.

Segundo, porque con el talento viene la responsabilidad. Cuando un buen nadador de verdad, en quién los demás se fijan e intentan imitar, empieza a fallar en los entrenamientos, hunde a todo un grupo con él. Esto no se puede tolerar.

Tener grandes expectativas con los que tienen talento debe instaurarse como principio.

LA SABIDURÍA DE SALOMÓN

Los entrenadores toman muchas decisiones. No estaréis de acuerdo con todas.

Como gran ejemplo, los relevos. Por regla general todos los padres piensan que su hijo debería estar en el relevo “A”. El problema es que los relevos siguen siendo de cuatro. Los entrenadores escogen a los cuatro chavales que piensa que pueden hacerlo mejor hoy. Esto no siempre coincide con los que tienen los cuatro mejores tiempos.

A veces supone incluir a un nadador que ha estado tremendo en los entrenamientos o alguien que se esté “saliendo” en esta competición, o alguien que hace mucho que no nada la prueba oficial pero ha hecho ver en los entrenamientos y otras facetas que merece estar en el relevo.

Apoyad a los entrenadores para que actúen considerando los intereses del equipo de manera global y entended que eso a veces confronta con los intereses que tenéis vosotros y vuestro hijo en ese momento.

LOES PELUQUEROS

Reservar hora
Tel. 93 376 83 51

C/ Dàlia, 1 · Cornellà



MEDRAR NO ES ENTRENAR

Muchos entrenadores, sobre todos los más jóvenes, tienen como norma general “sobreenentrenar”, sobre todo en competiciones. Estos “sobreenentrenadores” están pegados a sus nadadores constantemente, dándoles 20.000 explicaciones antes de la prueba, tomándoles tiempos en los calentamientos del campeonato, controlando hasta el más mínimo detalle.

Muchos padres quedan gratamente impresionados con esta muestra de “actividad entrenatoria”. Sin embargo esto es destructivo, en competición y en el día a día.

Durante el entrenamiento los nadadores necesitan instrucciones, estamos de acuerdo. Pero también necesitan que les dejen probar cosas, encontrar que es lo que funciona y lo que no, observar a otros nadadores, con quizás algunos pocos apuntes importantes del entrenador. Tú no enseñas a un bebé a andar; él te observa, lo intenta, se cae, se vuelve a caer y a caer, y en nada de tiempo te la está liando por toda la casa.

Y cuando vas a una competición, la regla general debe ser, cuanto menos digas mejor. En un ambiente estresante, cuanto más información trates de meter en la cabeza de un crío en el último minuto, más cerca estarás de colapsar sus circuitos por completo (parecido a “quedarse en blanco” en un examen).

Se dirigirá al poyete sin saber lo que hace. Si el entrenador ha hecho su trabajo en el entrenamiento, el nadador sabrá lo que tiene que hacer antes de entrar en la piscina.

Tan sólo recordar un par de cosas y el nadador llegará al poyete sin la mente nublada por el “sobreenentrenamiento”.

HABLAD CON EL ENTRENADOR

Comunicad vuestras dudas sobre el programa o sobre el progreso de vuestros hijos dentro del programa del entrenador. Nunca te quejes del entrenador al chaval. Desde luego lo último que necesita un chico joven es verse atrapado en una batalla entre dos figuras adultas con autoridad.

Del mismo modo cuando tengas un problema o una duda, por favor, no te dirijas a otros padres para quejarte, ve directamente al entrenador para discutirlo. No hay mayor garantía de destrucción rápida de un club y de conseguir que un buen (incluso excelente) entrenador se marche, que un grupo de padres sentados juntos todos los días en la grada cambiando impresiones sobre lo que no les gusta del programa o del club.

SIEMPRE FIELES

No critiques a tu club con los de fuera, no critiques al entrenador con los de fuera, no critiques a otros padres de tu club con los de fuera, no critiques a los nadadores de tu club con los de fuera. Si no encuentras nada bueno que decir, mejor no digas nada.

DEJA EL CAMPO MÁS LIMPIO QUE CUANDO LLEGASTE.

Antes de quejarte acerca de cualquier aspecto del programa, pregúntate: ¿qué hago yo, positiva y activamente, para ayudar a que el grupo funcione mejor?

NO INTENTES SER UN EXPERTO EN NATACIÓN

Con el boom de Internet, la cantidad de pésima información disponible con dar a un botón es aplastante. Y no siendo entrenador, no estando inmerso en este deporte 24 horas al día, no teniendo la perspectiva histórica sobre la técnica y el entrenamiento, y en general no sabiendo exactamente donde encaja la página web que acabas de pinchar en este tremendo rompecabezas que es nuestro deporte, no estáis en situación de juzgar lo que a vosotros os resulta criticable.

NO HAY “PADRES DE GRUPOS DE EDAD” y “PADRES DE ABSOLUTOS”

Sólo hay padres de nadadores. Una vez que un grupo de padres comienza a pensar que tienen unos intereses o inquietudes diferentes del resto de los padres, el equipo ha empezado a quebrarse.

No hay diferencias entre la semilla de la rosa y la rosa cuando está en flor; es la misma rosa en diferentes grados de desarrollo, con idénticos intereses.

MANTENEDME INFORMADO

Me ocurre frecuentemente que no puedo comprender por qué un nadador responde al entrenamiento de la manera que lo hace. No tiene sentido, sí entendemos que las únicas variables que puede haber soy yo quién las introduce en el entrenamiento. ¿Por qué entonces está tan cansado? ¿Por qué es tan inconstante?

Es fácil olvidarse de que, todo lo que pasa en la vida de un nadador durante las 22 horas al día



que está fuera de la piscina, le afecta más que las 2 horas de entrenamiento por muy fuerte que éste sea. Hacedme saber si tienen problemas en casa o en el colegio que puedan afectar a su entrenamiento y a su rendimiento en competición.

No es necesario dar todos los detalles, pero para entrenar a tu nadador individualmente, tengo que saber que le ocurre individualmente.

CONCLUSIONES

LA NATACIÓN ES UN MISTERIO

Muchas veces sólo Dios sabe en realidad porque un nadador lo hace tan bien o tan mal. Los entrenadores podemos conocer las respuestas fáciles, los índices superficiales (frecuencia de brazada, parciales, ritmos, etc.) que suelen ser más efectos que causas.

¿Quién puede explicar por qué los nadadores que han trabajado fatal y que apenas han dormido, llegan vivos a la competición y encima revientan el cronómetro? ¿O por qué un nadador que ha sido una roca durante años llega a una gran competición y se derrumba? ¿Por qué un nadador que ha entrenado de maravilla y lo ha hecho todo bien, llega a la competición y nada arrastrándose, medio muerto?

A veces el trabajo duro no se recompensa con buenas marcas. A veces vagar y escaquearse sí. Esto es para los entrenadores, los nadadores y los padres, difícil de aceptar.

No todo en la vida tiene sentido ni es justo. Un entrenador reflexivo no tarda mucho tiempo en darse cuenta de que no tiene el control de todo.

**Pensad en las tragedias
Griegas**

UN TRABAJO EN PROCESO.

Estas recomendaciones o sugerencias pueden parecer escritas en piedra (como los mandamientos). Pero mi punto de vista sobre estos temas va evolucionando, al estar basados en cuestiones complicadas como complicados son los jóvenes. Todo esto responde a tópicos que deben ser considerados como una invitación al debate.

Ser buen entrenador es difícil como lo es ser buen padre y requiere pensar y juzgar correctamente casi las mismas cosas (pensad por un momento que tuvierais treinta hijos a los que educar). La mayoría de los padres pasan mucho tiempo confusos, pensando si lo están haciendo bien o no con sus hijos.

**Muchos entrenadores
están igualmente
cuestionando si los métodos
que funcionaron con unos
funcionarán con el resto.**

MICHAEL BROOKS



SERVICIOS DE LIMPIEZA

***C/ Tirso de Molina, 36 Despacho 36
08940 Cornellà Ll.
Tel. 93 376 08 31***



PARTIDO FÚTBOL MONITORES CONTRA PADRES



El día 13 de junio tuvo lugar un partido de fútbol donde se enfrentaron Monitores contra Padres. Los papás no les pusieron nada fácil el trabajo a los monitores, ya que éstos sólo ganaron por dos goles de diferencia. A pesar de la victoria de nuestros monitores, nuestros papás supieron defenderse y demostrar su talento.

Mientras se disputaba este duelo, en las instalaciones de la Piscina Can Millars se preparaba una riquísima paella y unos buenos caracoles. Después del partido, tanto jugadores como toda la afición, pudimos recuperar fuerzas.

Una vez llenados los estómagos, los Monitores no dudaron en entretener a los más pequeños. Los peques conocieron a un

amiguito llamado Sinfrid, del cual se acordarán durante mucho tiempo.

También hubo entrega de premios para ambos equipos, destacando al mejor jugador, al mejor portero y al pichichi del partido. Y una mención especial para los cocineros.

El encuentro finalizó con una gran guerra de agua.

Sheila Nieves



¡Esperamos compartir más momentos como estos!



UN ALTRE INICIATIVA...



Algo parecido nos ha ocurrido con el Mundial de Fútbol. Otra conversación, otra iniciativa... De nuevo montamos la carpa, en esta ocasión para ver los partidos.

Traemos la televisión, colocamos las sillas, lo comentamos con la gente... ¡A tal hora quedamos;

Unos compran bocadillos, otros se los traen de casa, todos ponemos bebidas, algún que otra aporta "patatas chips". Petardo va, petardo viene....

Es fantástico, ¡un gol!

Todos, disfrutando de la Selección.

¡¡¡campeones, campeones... Oeh, oeh, oeh!!!



----- *La teva opinió ens importa*-----

Como madre de una nadadora de la categoría benjamín, quiero agradecer a todos los que pertenecen a la Junta Directiva del Club Natació Cornellà, por el trabajo que realizan cada día para llevar la gestión del Club. En ese caso, como todos sabéis son unos padres y madres que compaginan sus vidas laborales y familiares, con las necesidades que les ocupa tal condición.

Hoy en día, vivimos en una sociedad muy materialista. No se hace nada, si a cambio, no hay gratificación económica.

Y entre todos, tenemos que ir enseñando a nuestros hijos/as a que a veces en la vida, satisface el hacer el bien a otras personas o participar en algún proyecto, sin necesidad de tener dinero a cambio.

Enseñar desde pequeños, a compartir las cosas, a ser solidarios, y ayudar a quién lo necesite, siempre desde el respeto al otro, son valores que nos hacen ser más humanos.

Como en todos los sitios y cosas, a veces hacemos críticas constructivas y otras veces destructivas. Pero entre todos, los que estamos fuera de la Junta Directiva, que actuamos como espectadores, a veces pasivos, tenemos que hacer un esfuerzo en colaborar, sugerir ideas, manifestar nuestras opiniones... Así, entre todos, podemos conseguir mejorar el funcionamiento del Club Natació Cornellà, para que llegue a ser "Más que un Club".

Amalia Herrador



Espai de belles arts I arts decoratives

Rbla . Snselm Clavé, 3 1º 2ª

08940 Cornellà Ll.

info@arcrenata.es

[www. Arcrenata.es](http://www.Arcrenata.es)

Tel. 93 377 41 85

Mob. 648 057 172



Club Natació Cornellà
C/ Bonavista 70
Tel. 93 474 31 50
Horari d'Atenció:
De Dilluns a Divendres, de 19:00 h a 21:00 h
infoclub@cncornella.cat

Escola del C.N.Cornellà

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