

# Tintorera

Boletín Informativo de la Liga de Natación Master de Puerto Rico  
 www.natacionmasterpr.com ~ www.tintorera.com

Enero 2008

Liga de **NATACION  
 MASTER**  
 De Puerto Rico

## Mensaje del Presidente

Cuando me hablan de los comienzos de la Liga Master, para el 1983, cierro los ojos y trato de visualizar como sería aquello de perros y gatos. Luego abro los ojos y veo una Liga Master que ha evolucionado y se ha fortalecido a través de los años. Para el 1983 yo tendría aproximadamente 24 o 25 años. Comencé a nadar como a los 12 años y me mantuve activo hasta pasado los 23. Estudiante universitario, casado y con un hijo próximo a venir al mundo pensé que ya no había lugar para mi en el deporte. Nadie me hablo de que había una Liga Master. Así pasaron 20 años, hasta que me hablaron de la Liga por pura casualidad. Aun así, incrédulo de lo que me habían contado fui invitado a ver una competencia Master. El entusiasmo con el que me encontré al ver viejos amigos, otros que me reconocían, y ver nadadores de mi edad en el agua me llevaron a comenzar a entrenar inmediatamente al día siguiente. Ojala hubiera conocido la Liga antes, me perdí todos esos años de evolución. Así que, cuéntale a todos que eres un nadador Master, que tus nietos o hijos puedan sentirse orgullosos de tener un abuelo o padre atleta, de sentir que corre sangre por tus venas, que el corazón te palpita, que te dan cosquillitas en el estomago antes de la carrera, de que te digan que no aparentas la edad que tienes o de lo bien que te ves, de que tus mejores amigos están en la Liga Master y de que estamos haciendo algo de provecho con nuestras vidas.

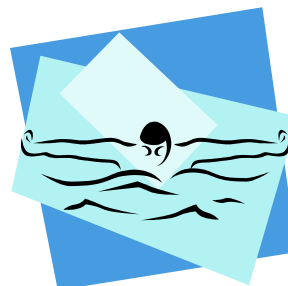
Hoy me enfrento a un nuevo reto, dirigir los pasos de la Liga para que siga evolucionando y creciendo. Con la experiencia de haber organizado las competencias locales en los últimos 2 años en el Comité Técnico de la Liga Master y un Panamericano Master que modestia aparte nos quedo de "Show", espero poder lograrlo exitosamente. Tenemos como objetivos hacer las competencias más alegres, introduciendo elementos como música o actividades, atraer nuevos miembros, hacer actividades fuera del agua, levantar fondos para mejorar los servicios y fortalecer los lazos de amistad entre los miembros.

Les doy las gracias a todos los que me dieron un voto de confianza para dirigir la Liga y a los que aceptaron responsabilidades en mi equipo de trabajo. Cuento con cada uno de ustedes para lograr el éxito para el beneficio de todos.

Recuerda que el entusiasmo viene de ti mismo, no se trata de ganar la carrera, sino de mantenerte y hacer lo mejor que se pueda.

Éxito a todos.

JOHN



### Contenido:

Mensaje de Presidente	1
Fiesta de Premiación "Gratis" Calendario de Eventos 2008	2
Clinicas de Natacion Swimmers' quotes	3
Invitacional Master Delegados de Equipos Salva Vidas Nadador Master	4
Bigger is better	5
Bigger is better...cont	6
Juegos Macabeos Acuerdos Tomados	7
Entrenamientos de Natacion Bigger is better...cont Junta Ejecutiva	8



### Staff de Tintorera:

Ricardo Torres  
 787-215-2199  
 yuasapr@tintorera.com



## FIESTA DE PREMIACIÓN \*GRATIS\*

Este nuevo año de competencias, la Junta de Directores entrante unánimemente decidió que todos los nadadores de La Liga de Natación Master de Puerto Rico vamos a celebrar de lo lindo al final de la temporada. Para el año 2008, si tu participas en todas las competencias de fogueo y los dos campeonatos del 2008 (un total de 6 competencias) podrás ir junto con tu pareja a la cena de Premiación **GRATIS**.

En la fiesta de premiación además de disfrutar la cena, vas a ver la premiación de varios compañeros y nadadores que se esforzaron igual que tu durante todo el año. También vas a bailar sabroso y a disfrutar de varias rifas.

Si por alguna razón no pudiste participar en las 6 competencias durante el año, entonces la taquilla te saldrá sólo \$10.00 (diez) dólares. Con \$20.00 (veinte) dólares pueden ir a la actividad tu y tu pareja para disfrutar..

Si tienes sugerencias de donde podemos hacer este fiestón el sábado, 20 de septiembre, nos lo envías por correo electrónico o nos lo informas en la piscina. Este año queremos hacer una cena divertida y concurrida. Tu no te la puedes perder.

Recuerda si participas en las 6 competencias tu taquilla y la de tu pareja es **GRATIS!!!!**  
Así que todos a nadar y a disfrutar de este año de competencias!!!!

## Calendario de eventos del 2008

### Temporada Piscina Larga Febrero a Junio 2008

#### FEBRERO

Domingo, 3 Primera Competencia Encantada

Sábado, 16 y Domingo, 17 Invitacional en St. Croix

Domingo, 17 Cruce a nado en Vieques

#### MARZO

Sábado, 1 y 2 Clínica Master

Sábado, 8 Segunda Competencia

Sábado, 29 y 30 III Copa Master en Varadero, Cuba

Domingo, 30 Eliminatoria Mundial Aguas Abiertas

#### ABRIL

Abril 12 al 26 Mundial Master en Australia

#### MAYO

Domingo, 17 Cruce a Nado Cerro Gordo

Jueves 29,30 ,31 y 1 Camp piscina larga en el Natatorio

### Temporada Piscina Corta Junio a Agosto 2008

#### JUNIO

Domingo, 29 Cuarta Competencia

#### JULIO

Sábado, 19 Quinta Competencia, Invitacional Nadador Completo Master en el Natatorio

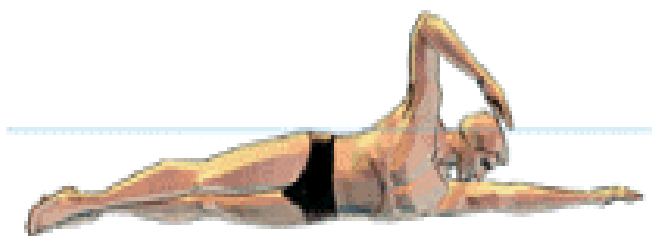
#### AGOSTO

Jueves, 14-17 USMS Nationals – PL - Oregon

Sábado 30 y 31 Sexta Competencia Campeonatos piscina corta Encantada

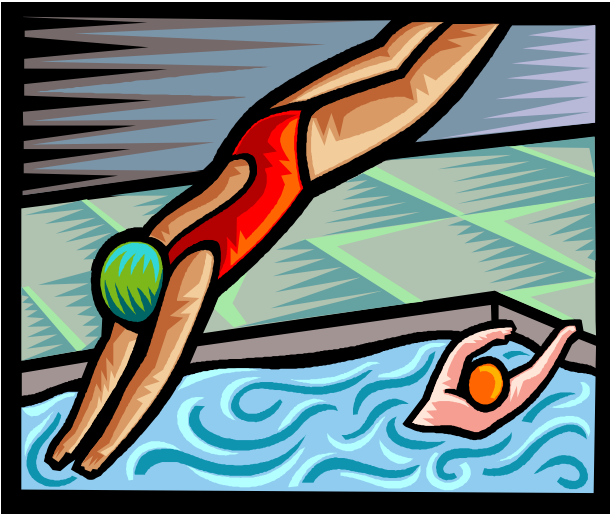
#### SEPTIEMBRE

Sábado, 20 Cena de Premiación



# CLINICAS DE NATACIÓN

Richard Powers viene a Puerto Rico, invitado por la Liga de Natación Master de Puerto Rico a dictar una clínica de Natación Master, los días 1 y 2 de marzo en el Natatorio de San Juan.



El Sr. Powers entrenador con 41 años de experiencia, ha sido entrenador nacional de Ecuador, Venezuela, Brasil, Israel, Kuwait y Malasia. 6 de sus atletas han ido a Olimpiadas y ha entrenado a varios nadadores universitarios de Estados Unidos. Ha dictado más de 100 clínicas en 31 países. Fue orador en las clínicas mundiales de natación en San Diego, California. En la actualidad es Head Coach de Davis Aquatics Masters en California.

El costo de la clínica es \$15 por día (\$30 si toma las clínica completa). Para participar tiene que llenar el formulario de inscripción y acompañarlo de la cuota. Se aceptaran las primeras 60 solicitudes. Debe entregar la solicitud y el dinero a:

Levittown : Ricardo Torres  
Encantada : Ana Alvarez  
Escambron : Alfonso (Chago) Santiago  
San Juan Marlins, Caparra, Ponce y todos los demás a John Perez

Solicitudes incompletas serán devueltas sin reservar su espacio.

Aprovecha la oportunidad de mejorar tus estilos y aprender más del deporte que tanto nos gusta.

---

## Swimmers' quotes about swimming

- The water is your friend.....you don't have to fight with it, just share the same spirit as the water, and it will help you move
- "You know you a swimmer when you can jump in the pool, swim just a few laps, and feel at home."
- "7 days without swimming makes one weak"
- "Failure is success if you learn from it."
- "Life is Simple, Eat, Sleep &.....SWIM!!"
- "A swimmer who says "I can't do it" is being beaten by a swimmer who says he can"
- ""I hated every minute of the training, but I said, Don't quit. Suffer now and live the rest of your life as champion" - Muhammad Ali"

# INVITATIONAL MASTER EN ST. CROIX



La Asociación de Nadadores de St. Croix le ha extendido una invitación a la Liga de Natación Master de Puerto Rico para su invitacional a celebrarse el sábado, 16 y el domingo, 17 de febrero. El invitacional será en la piscina de 50 metros del equipo Los Delfines.

No hay límite de eventos por nadador. Cada nadador podrá nadar todos los eventos que desee. El costo del registro de cada nadador, sin importar la cantidad de evento, son \$30.00 (treinta) dólares y \$10.00 (diez) dólares por cada relevo en que cada nadador participe. Los relevos son abiertos, no importa la edad del nadador. Los pagos pueden ser en cheque a nombre de St. Croix Swimming Association

El formulario de la competencia lo tiene tu delegado de equipo o puedes solicitárselo a John Pérez al correo electrónico [johnperez@natacionmasterpr.com](mailto:johnperez@natacionmasterpr.com). Para más información contacta a tu delegado de equipo.

Los eventos por día son los siguientes:

## Sábado

400 libre  
100 pecho  
50 mariposa  
50 libre  
100 espalda  
100 libre  
200 IM  
Relevo libre

## Domingo

200 pecho  
200 libre  
50 espalda  
50 pecho  
100 mariposa  
200 espalda  
Relevo combinado

La Liga de Natación Master hará un grupo y trataremos de quedarnos todos juntos. Para más información pregúntale a tu delegado o nos escribes al email

[johnperez@natacionmasterpr.com](mailto:johnperez@natacionmasterpr.com).

Tenemos una oferta de estadía en apartamentos de 2 habitaciones para 4 personas con 2 baños y cocina por \$150 la noche mas impuestos. Estamos trabajando las oferta de aéreo.



PUERTO RICO MASTER  
SWIMMING

## Delegados de Equipos

### CAPARRA COUNTRY CLUB

**José A. Medina**

787-789-9796 (res.)

[jmedina@jbp.gobierno.pr](mailto:jmedina@jbp.gobierno.pr)

### LEVITTOWN MASTERS

**Alberto Beniquez**

787-459-7070

[abeniquez@hotmail.com](mailto:abeniquez@hotmail.com)

### ESCAMBRON MASTERS

**Alfonso Santiago**

787-781-9292 ext.226 (trabajo)

### NADADORES PONCE LEONES

**Luis Maldonado**

787-812 -3178 (res.)

### ENCANTADA MASTERS

**Ana Alvarez**

787-748-3720 (res.)

[rivcano@prct.net](mailto:rivcano@prct.net)

### San Juan Marlins

**John Perez**

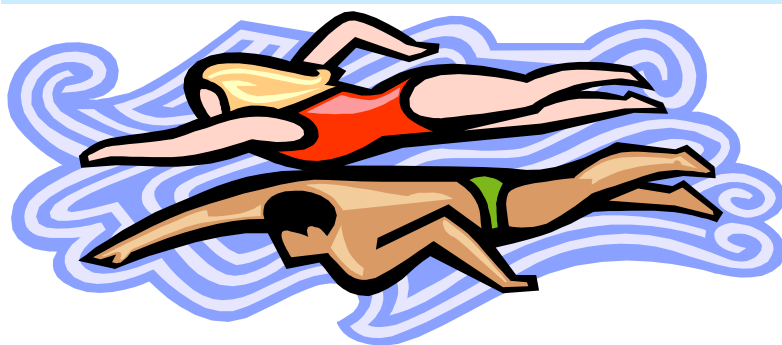
787-460-8627

[johnperez@natacionmasterpr.com](mailto:johnperez@natacionmasterpr.com)

## Salva Vidas un Nadador Master

El pasado 1 de enero el compañero **Eduardo Mayol**, rescato de las aguas embravecidas detrás del Hotel La Concha a un joven de 12 años y a un empleado del hotel que intento rescatar al niño. El mar estaba bien picao y la corriente arrastro a ambos mar adentro. Gracias a su intervención el niño y el empleado del hotel no murieron ahogados.

La policía indicó que el niño, fue atendido por técnicos de emergencias medicas y aunque trago mucha agua se encontraba en condición estable al igual que el empleado del hotel.



# Bigger is better

LOOKING back, Dr. Michael Joyner thinks he chose the wrong sport when he became a distance runner. He should have been a swimmer or a rower.

Dr. Joyner, an anesthesiologist and exercise researcher at the Mayo Clinic, was fast - he ran a marathon in 2 hours 25 minutes. But, at 6-foot-5, and 175 pounds at his lightest, he was simply too big to be great.

It turns out that there are rules governed by physics to explain why the best distance runners look so different from the best swimmers or rowers and why being big is beneficial for some sports and not others.

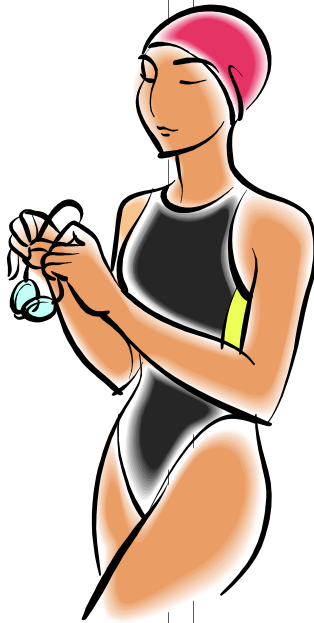
That does not mean that parents should push their children into a sport based on their body type, exercise physiologists say. Most people who run or swim or do other sports, even competitively, do it because they love the sport, not because they are aiming for the Olympic Games. Many also choose a sport because they discover they are good at it.

For example, Dr. Niels H. Secher, an anesthesiologist, exercise researcher and rower at the University of Copenhagen, started rowing when he was 14. He always was big - he weighs 205 pounds - and he immediately loved to row and went with it. "If it works well, you think you are great and you follow up on your success," he said.

But understanding why body size matters in certain

sports can open your eyes to other possibilities, exercise researchers say.

"I've told people: 'You're tall. Why not try swimming?'" Dr. Joyner said. "Anything worth doing is worth doing well and anything worth keeping a score is worth posting a good score."



The rules of physics say that distance cycling and distance running are for small people. Rowing and swimming are for people who are big. The physics is so exact that when Dr. Secher tried to predict how fast competitive rowers could go, based only on their sizes and the weights of their boats, he was accurate to within 1 percent. At first glance, a big rower (and elite male rowers can weigh as much as 250 pounds) may seem to be at a disadvantage trying to row hard enough to push a boat through the water. But because water buoys the boat, weight becomes less of an issue compared with the enormous benefits of having strong muscles.

Their bigger muscles allow bigger people to use more oxygen, giving them more power. It's like having a bigger motor, Dr. Secher said. Bigger muscles, with their larger cross-section, also are stronger. And bigger muscles can store more glycogen, their fuel for short intense spurts.

The same reasoning explains why elite swimmers are big. Great male swimmers often are 6 feet 4 inches tall, and muscular. And because of the advantage that large muscles give for sprints over short distances, the shorter the distance an athlete must swim, the greater

## Bigger is better.....cont

the advantage it is to be big.

Tall swimmers also have another advantage: because swimmers are horizontal in the water, their long bodies give them an automatic edge. "It's the difference between long canoes and short canoes," Dr. Joyner said.

Distance running is different. Tall people naturally have longer strides, but stride length, it turns out, does not determine speed. Running requires that you lift your body off the ground with each step, propelling yourself forward. The more you weigh, the harder you have to work to lift your body and the slower you will be.

The best runners are small and light, with slim legs. "If you have large legs, you have to move a big load," Dr. Secher said. "The smaller you are, the better you are."

Of course, there are a few exceptions to the scaling rules. There was the Australian runner Derek Clayton, who weighed 160 pounds and set a world marathon mark in 1969.

And there is Tom Fleming (my coach) who won the New York City Marathon in 1973 and 1975. He is 6-foot-1, and while he ran his fastest marathon, 2 hours 12 minutes, weighing 159 pounds, he ran the Boston Marathon in 2 hours 14 minutes weighing 179 pounds. "I tell people that's

the fat-man record of Boston," he said.

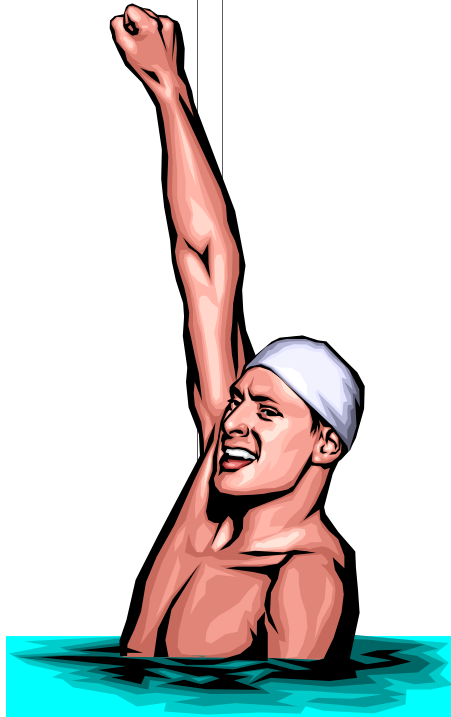
The tallest elite marathoner today, Robert Cheruiyot, is 6-foot-2. But he weighs only 143 pounds. Most elite male marathoners, Dr. Joyner notes, are between 5-foot-7 and 5-foot-11 and weigh between 120 and 140 pounds. In distance running, he said, "you just don't find many big people". The situation is more complicated for triathletes, who must run and cycle and swim. The size that is best for running and cycling is not good for swimming. Yet in general, swimmers have an advantage, Dr. Secher said. It is easier for a great swimmer to learn cycling and running than for a good runner or cyclist to learn to be a good swimmer. Swimming, he says, is so dependent on technique that it is hard to become proficient as an adult.

The decision for high school coaches, said Hayden Smith, a cross-country coach at Albion College, is whether to say anything when a young teenager seems set on the wrong sport. He said he kept mum when he was coaching in high school. But, he added, the best high school athlete he ever coached initially went out for football. The football coach refused to let him join the team - he would not give the boy the equipment.

"He told the kid, 'You'll be a great runner,'" Mr. Smith recalled.

The coach was right. The boy started running and ended up one of the top 10 in the nation.

Continua en la página 8

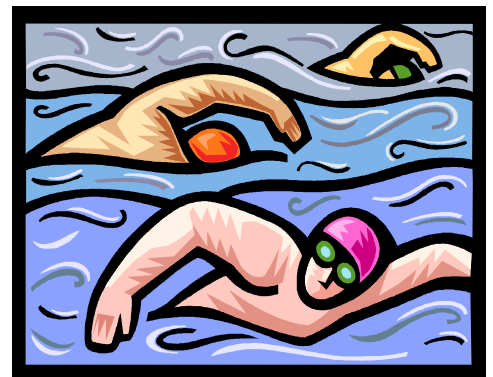


# Acuerdos tomados



## Acuerdos tomados durante la reunión de delegados el 1 de diciembre 2007

1. Se acordó cambiar la temporada de piscina larga a principio de año y la temporada de piscina corta a final de año para así alinearnos con las demás actividades en las piscinas durante el año.
2. Cambios en la forma de registro anual
  - a. Al 31 de diciembre todos los nadadores de la Liga Master pasarán a tener un estatus inactivo en los sistemas de computadoras de la Liga.
  - b. Según se van recibiendo las hojas de información de atletas masters, con su pago de cuota se irán activando. Según el reglamento 3.1.A que dice “Los miembros activos inscritos en la Liga son aquellos individuos mayores de 19 años que han llenado la hoja de información de atleta y relevo de responsabilidad, junto con la entrega de certificado de nacimiento, copia pasaporte o licencia de conducir, y que han pagado en su totalidad la cuota anual”
  - c. Para participar en la competencia deberá tener un estatus activo a más tardar una semana antes de la competencia. De lo contrario podrá inscribirse en la Liga pero participaría en la próxima competencia.
  - d. Se estará creando un fólder para cada atleta individual para que así no tenga que repetir traer la copia de su identificación.
  - e. Se le estará entregando un recibo con el nombre del atleta para constar el recibo de su pago.
  - f. Se modificó la hoja de inscripción para incluir un campo de persona a contactar en caso de emergencia.
3. Carriles Vacíos
  - a. Para concienciar a los delegados de equipos sobre los “scratches”, y a los nadadores de la importancia de completar sus eventos se aprobó cobrar \$2.00 por cada carril vacío durante las competencias. El nadador deberá saldar su deuda antes de la próxima competencia y/o registro del próximo año.



## Juegos Macabeos Panamericanos

Karin Roth ganó 1 medalla de Oro y 6 de Bronce durante los 11 Juegos Macabeos Panamericanos celebrados del 27 al 30 de diciembre 2007 en Buenos Aires, Argentina. Karin represento a Macabi de Puerto Rico, organización que agrupa a la organización judía en Puerto Rico y participó en la categoría 50 años y más. Es la primera vez que una organización oficial de Puerto Rico participa en estos juegos.

La Liga de Natación Master de Puerto Rico se enorgullece de su hazaña y por este medio felicita a Karin por su éxito.

Mas información y fotos de evento en [www.imagendigital.com.ar/pr.html](http://www.imagendigital.com.ar/pr.html)

# Bigger is better.....cont



No one ever told Dr. Joyner not to run. Injuries, though, finally forced him to look for another sport. He chose swimming, knowing that his size would be to his advantage.

Dr. Joyner got a coach, worked hard on his technique, and recently ranked 15th swimming a mile in a United States Masters swimming championship race (for people over age 25). He started too late, he said, to know what he might have been as a swimmer.

But that is O.K., Dr. Joyner said. He loved running. And there is more to performance than simply having the right sort of body for the sport. There is hard work and rigorous training, and, of course, there is motivation.

"I always remember something the late Bill Bowerman said at a clinic I attended in the late 1970s," he added, referring to the legendary distance running coach. "Sometimes what matters is not what dog is in the fight but how much fight is in the dog."



## ENTRENAMIENTOS DE NATACION

La primera página en Internet dedicada al control y creación de entrenamientos y ejercicios de natación. Aquí podrás crear tus entrenamientos y ejercicios de forma personaliza, llevar el control de tu programa y mucho más. Aplicación creada por Javier Solas.

<http://www.entrenamientos-natacion.com>

### Junta Ejecutiva Liga de Natación Master de Puerto Rico

John Pérez	Presidente	787-460-8627
Ricardo Torres	Vice-Presidente	787-215-2199
Signe A. Della Torre	Tesorera	787-640-8829
Alfonso (Chago) Santiago	Secretario	787-643-1592

# Tintorera



Liga de Natación Master de Puerto Rico  
P.O. Box 194201  
Hato Rey, Puerto Rico 00919-4201

