



2° Edición, Diciembre 2020

PISTA UNO

FCHMN



NACIONAL MASTER CONCEPCIÓN 2012
CLUB DE NATACIÓN GRANEROS • COLUMNA VERTEBRAL
Y NATACIÓN • UNA MIRADA RETROSPECTIVA DE LA
NATACIÓN EN CHILE Y MUCHO MÁS...



Contenidos

03

Editorial

Por la FCHMN

04

Columna

Por Rodrigo Soto, Stadio Italiano, Director Pista Uno

05

Campeonatos

Nacional Master Concepción 2012

08

Equipos

Club de Natación Graneros

12

Reportaje

XVI Campeonato Nacional de Natación Master FCHMN

14

Columna Vertebral en la Natación

Con Gloria Isaac, Club Estadio Español

17

Torneos Master Internacionales

Con Francisco Montero, Club Estadio Español

21

Una Mirada Retrospectiva, de los 70's al 2020

Con Gabriel Torres, Entrenador Club Smart Swim Team

24

Volver al Agua

Por Mallén Figueroa, Entrenador Club SEK

26

Al Agua con...

Manfredo Guerra, Club Delfines de Las Condes

Preparando el Regreso

Por la FCHMN

En varios países ya se ha autorizado y se ha hecho efectivo el regreso a los entrenamientos en clubes y piscinas. En nuestro país por lo pronto, y en aquellas localidades que se encuentran fuera de cuarentena, las autoridades han permitido el regreso a los entrenamientos de manera limitada y en horarios acotados.

Pero ¿estamos preparados para el regreso a la actividad y los entrenamientos de manera segura? Cuando vemos en imágenes de televisión las aglomeraciones en recintos comerciales, demostrando una falta de criterio personal y social arriesgando no solo la propia salud, sino la de los demás, bien vale preguntarse si nuestras ansias por regresar al deporte no está chocando con la imprudencia de tantos, que a veces parecen ser mayoría.

Por eso es que nosotros somos los primeros llamados a seguir celosamente las normativas que se están implementando, porque precisamente somos los que deseamos que esta apertura de piscinas y clubes sea permanente, de tal manera de poder asegurarnos que el regreso al agua no sea con marcha atrás.

Son varias las medidas que se están implementando, como la reserva de horas o turnos para entrenar, un número máximo de nadadores en cada turno, una cantidad de nadadores por pista, extremar las medidas de desinfección, evitar el uso de camarines,

y baños, entre varias otras que debemos seguir con atención.

Está prácticamente confirmado que el agua no es medio transmisor del virus, y que los químicos (cloros y otros) con que se trata, reducen aún más el riesgo de contraer la enfermedad en el agua. Por tanto el riesgo efectivo está en el entorno, la manipulación de objetos, y el comportamiento de las personas, ahí es donde hay que poner especial énfasis.

Pero, lo que nos gusta, nadar, no solo es beneficioso para nuestra salud física, y mental a estas alturas, sino que es libre de riesgo en la medida que se mantenga la distancia con los compañeros de pista y se evite conversar.

Esperamos con ansias que esta apertura progresiva sea permanente, permitiendo, a través de un flujo controlado, que por lo menos cada uno de los nadadores master pueda acceder a un espacio seguro, que nos permita volver a sentir el contacto con el agua, nuestra líquida pasión.

Hoy junto a todos ustedes estamos a un partidón del regreso, a una pista de vernos en el XVI Campeonato Nacional de Natación Master, con la ansiedad de reencontrarnos y regresar al agua... a partir del 7 de enero 2021.

FCHMN



COLUMNNA

El Mundo Cambió

Por Rodrigo Soto, Director Pista Uno
Nadador Stadio Italiano Master

La pandemia pasará. No sabemos cuándo, y ni siquiera está muy claro cómo, pero pasará. Y aunque todo esto quede atrás, el mundo cambiará y no volverá a ser el mismo de antes. De hecho, ya lo hizo, el mundo cambió y nosotros también.

Las pandemias, como las guerras y las grandes crisis, son naturalmente fenómenos indeseables, pero al mismo tiempo, son grandes oportunidades. Albert Einstein decía “Es en la crisis donde nace la inventiva, los descubrimientos y las grandes estrategias. Sin crisis no hay desafíos, sin desafíos la vida es una rutina”. Isaac Newton descubrió el cálculo diferencial e integral y formuló la teoría de la gravitación universal, cuando en 1665 y debido a la Gran Peste que se expandía por Londres, fue obligado a confinarse en su casa de infancia para mantener una larga cuarentena, al igual que toda la población.

El teletrabajo, los delivery, las clases a distancia, las videollamadas, sin duda tendrán en adelante más participación y protagonismo que antes de la pandemia. Y gran parte de los emprendimientos e ideas que surgieron durante el confinamiento permanecerán en nuestra vida cotidiana una vez

que retomemos (si es que se consigue) nuestra normalidad.

Pista Uno nació en plena cuarentena, cuando todo el país se mantenía confinado y ningún nadador podía acercarse siquiera a una piscina. Fue el resultado de un interés de la familia de la natación master por comunicarse en ese período difícil, por mantenerse en contacto, por compartir experiencias. Sin pandemia probablemente no habría surgido Pista Uno como tal, o no con el mismo impulso. Pero la respuesta a nuestra edición de lanzamiento, a la IV Feria Master y a nuestro ciclo de conversaciones vía streaming nos reveló que esa necesidad de comunicación no era sólo durante el confinamiento, sino que había una motivación compartida por hacer más comunidad en el circuito master.

Hoy poco a poco los nadadores hemos estado retomando nuestra actividad en el agua. La pandemia pasará, pero Pista Uno se quedará. Y nuestra invitación a los nadadores master es a seguir nuestras publicaciones y actividades, de la mano de la FCHMN. Están todos invitados a participar, **TODOS**.

CAMPEONATOS

Nacional Master Concepción 2012

Corría mayo del 2011 y el grupo de dirigentes de la natación master, aún no formalizados como Asociación Chilena Master de Natación (algo que ocurriría solo un tiempo después en septiembre 2012), se reunían para planificar acciones decidiendo impulsar la realización del siguiente Campeonato Nacional Master en regiones.

Este sería un hito que marcaría un antes y un después en la natación master de nuestro país, ya que hasta ese momento eran 6 las ediciones de campeonatos nacionales que se habían desarrollado de manera continua en Santiago, agregando a éstas el Campeonato Nacional Extraordinario por el Bicentenario de Chile, el año 2010.



Fotografías de la prensa local, gentileza FCHMN

Por lo tanto, era momento de empujar con decisión y asumiendo riesgos, tanto en lo organizativo como en lo económico, para llevar nuestro máximo evento a regiones e iniciar un camino que permitiría, y que se ha visto confirmado con el pasar de los años, nuevas vivencias, como compartir en equipo, confraternizar con grupos de natación de otras ciudades, experimentar lo que implica competir en piscinas que no se conocen, turistear mientras se participa en un evento deportivo de magnitud, y finalmente descentralizar nuestro deporte hacia otras regiones de nuestro país que cuentan con nadadores y clubes con mucho potencial.

Se optó por asignar la sede a la ciudad de Concepción, y apoyarse en el Club Master Concepción como anfitrión de este primer Nacional en regiones. La experiencia fue enriquecedora para todos; para los equipos que viajaron desde Santiago, que por primera vez salían a competir fuera de la capital, como para los locales que pudieron por primera vez presentar un equipo potente de nadadores.

Fueron 4 etapas repartidas en 3 días que convocaron a 250 nadadores master y 21 clubes provenientes de ciudades tan extremas geográficamente como Arica y Puerto Varas. Las modernas instalaciones depor-



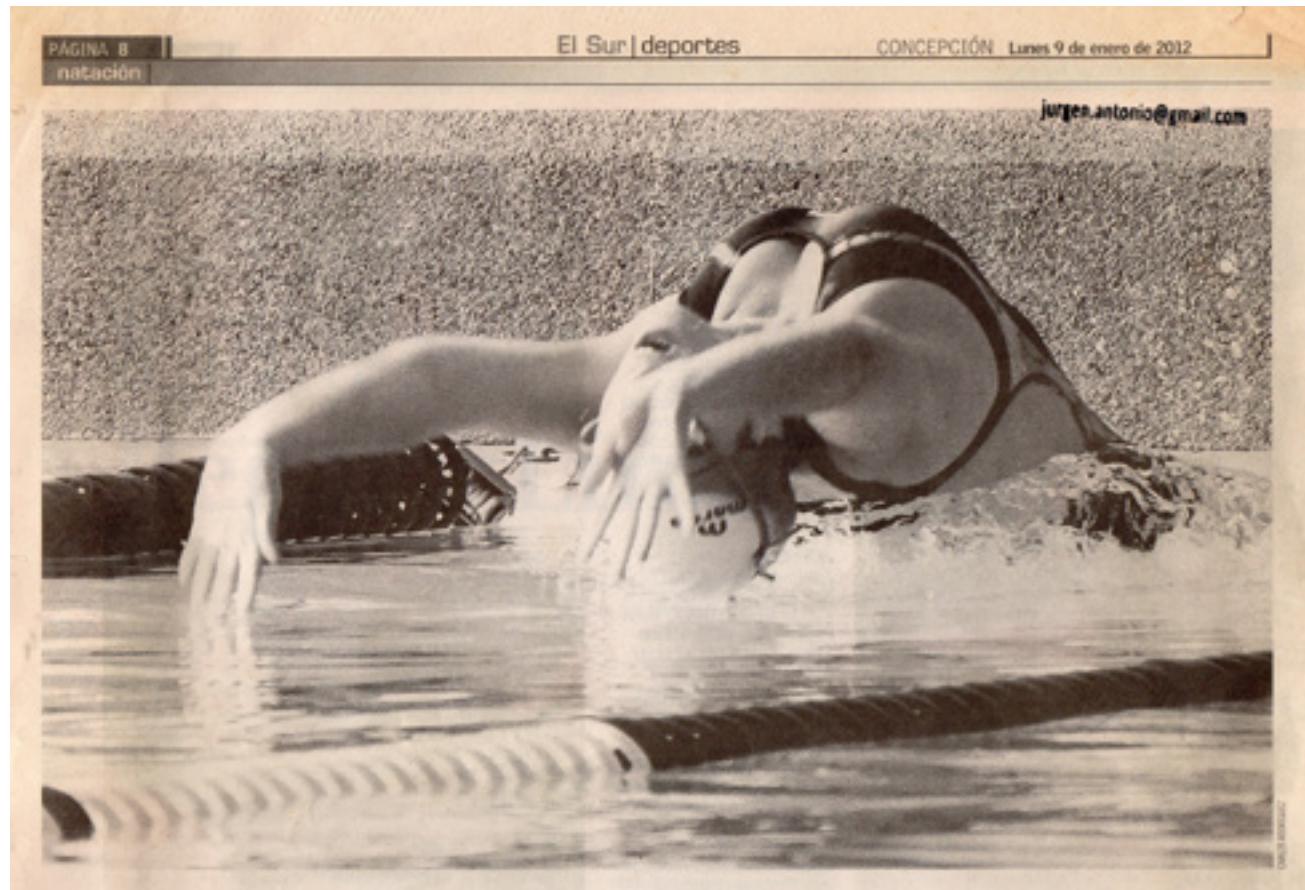
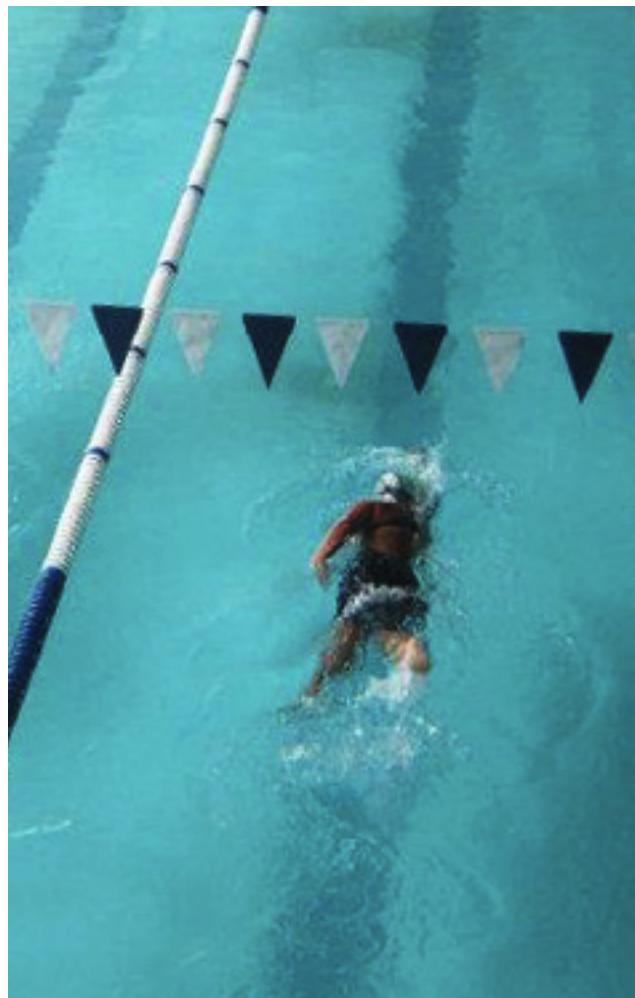
Se lanzaron al agua por título nacional

Evento organizado por el Club Master Concepción en la zona fue un éxito con más de 250 deportistas.

tivas de la piscina de la UDLA, ubicada donde confluyen Concepción y Talcahuano, fue el escenario perfecto para esta primera experiencia regional de un Nacional Master.

Se lograron excelentes marcas, tanto en individuales como en relevos, y a nivel de equipos los primeros lugares fueron ocupados por Master Providencia, Delfines de Las Condes y Master Concepción.

Esta fiesta de la natación master finalizó con una prueba recreativa de aguas abiertas en la Laguna Chica de San Pedro de La Paz, luego de lo cual los equipos y sus nadadores emprendieron el regreso a sus lugares de origen con la satisfacción de haber sido partícipes de una parte de nuestra historia y legado master: **el primer Nacional de Natación Master en regiones.**



PÁGINA 8
natación

El Sur | deportes

CONCEPCIÓN Lunes 9 de enero de 2012

jungeeantonio@gmail.com

CARLOS BERNAL

EQUIPOS

Club de Natación Graneros

El Club de Natación Graneros se fundó el año 2016 por tres mujeres, María Paz Soto (presidenta), Claudia Orellana (secretaria), Daniela Ramirez (tesorera), apoderadas que transformaron un taller municipal en los inicios de nuestro club de natación, que está compuesto por más de 50 nadadores, de los cuales 21 son de la serie Máster. Contamos con tres profesores: Andrés Valenzuela, Víctor Diaz, José Luis Garrido y Patricio Sánchez, como coordinador deportivo.

El mismo año 2016, la serie Máster se conformó con nadadores del taller municipal llamado

“Dueñas de casa”, los cuales entrenaban tres veces por semana, solo por la motivación de aprender a nadar, y nadadores que se fueron integrando en el camino. Luego fuimos invitados a nuestras primeras competencias comunales, donde participaban adultos, que enfrentamos con muy buenos resultados, dada la gran posibilidad que contamos con el auspicio del municipio por medio del alcalde Claudio Segovia que nos facilita el recinto deportivo desde la fundación hasta el día de hoy, para desarrollar nuestras actividades en el agua y en tierra.



Fue en diciembre del 2017 que un club amigo de la región, los Master Sexta Machalí, nos vio entrenar y nos motivó a participar como invitados a una fecha del circuito de la FCHMN, la Copa delfines de Las Condes, lo cual aceptamos con mucho entusiasmo y expectación. Era una oportunidad para encontrarse con los mejores nadadores del país, en un nivel competitivo. Nos fue muy bien en cuanto a la experiencia y resultados y fuimos invitados a participar del torneo de San Bernardo.

En San Bernardo me presentaron al Presidente de la Federación, Carlos Smith, quien amablemente nos invitó a participar como Club Colaborador. Fue así como entramos al Circuito de la FCHMN, debutando como club el año 2018 en Colina.

“

El 2018 fue nuestro primer año en la FCHMN. Fuimos muy bien acogidos por los directores y clubes participantes, sintiéndonos parte del natatorio chileno y sus mejores exponentes, además de disfrutar de un ambiente de sana camaradería en cada torneo al que asistimos...”

El 2018 fue nuestro primer año en la FCHMN. Fuimos muy bien acogidos por los directores y clubes participantes, sintiéndonos parte del natatorio chileno y sus mejores exponentes, además de disfrutar de un ambiente de sana camaradería en cada torneo al que asistimos, conociendo las instalaciones y las distintas realidades de los diferentes clubes, gran calor humano, sana competencia y, por sobre todo, un excelente nivel de preparación, que insta a perfeccionarte cada vez más.

El 2019 llega nuestra primera participación de un Campeonato Nacional en la piscina Olímpica Eliana Busch, ubicada en el parque O'Higgins. Además de ser un momento muy importante para nuestro club se transformó en una instancia llena de emociones, ya que fui llamado por los altoparlantes para que me acercara a la mesa de control. Al llegar, el Presidente de la Federación me informa que nuestra solicitud como Club de Natación Graneros fue aceptada para ser fecha del circuito de natación 2019 de la FCHMN. Recibí la información, fijamos la fecha, me retiré de la mesa de control, alcance a dar 5 pasos e irrumpí en llanto. La felicidad se apoderó de mí. Se me vino toda nuestra corta pero constante y perseverante historia como club y como equipo master. Mis compañeras sin saber me abrazaban y entre lágrimas les contaba el gran desafío que se nos venía. Desde ese instante empezamos a pensar en nuestra primera copa y, sobre la misma tarea, nos decidimos llegar a un Sudamericano, sentimientos muy difíciles de explicar con palabras.

Y como el reloj no da respiro, llegó nuestra ansiada Primera Copa Graneros. Recibimos total apoyo del alcalde de nuestra comuna, don Claudio Segovia, del Departamento de Deportes y del personal del recinto deportivo de la piscina. Todos creyeron en esta magnífica iniciativa, la directiva, los apoderados y los nadadores, para recibir de la mejor forma posible a los nadadores master de nuestro país. Fue un día muy frío, el cual tratamos de contrastar con el calor humano, la alegría y el orgullo para que todo fluyera como estaba pensado y mejor. Logramos una asistencia de 145 nadadores de los diferentes clubes del circuito.

Uno de los puntos importantes de nuestra primera copa fue que contó con categorías de novicios. Orgullosamente, nuestro equipo novicio vibró cada centésima de la competencia, quedándose con una de las copas. Hago una mención especial a la profesora Ivonne Ramírez, entrenadora del club Peñalolen Master, quien siempre nos animó y ayudó con su experiencia para realizar esta copa.

Y junto con cumplir metas del 2019, vamos aumentando nuestros desafíos, y nuestro próximo objetivo era decir presente en el XIV Campeonato Sudamericano Master, a realizarse en Paraguay, el cual fue un sueño hecho realidad con mucho trabajo, constancia, perseverancia y ganas de triunfar.

El 2020 comenzamos nuestros desafíos con la maratón de aguas abiertas de 13.5 km realizado en Toltén, en la cual Soledad Toro e Ignacio Barriga obtuvieron oro en la distancia 13.5 km, en las categorías 65-69



María Soledad Toro, una de las deportistas destaca de nuestra serie master, obtuvo 5 medallas sudamericanas incluida la plata en la prueba de Aguas Abiertas.

y 40-44, respectivamente. Y en la distancia de 2 km nuestro nadador Luis Maturana, nadando sin traje, se quedó con el oro en la categoría 25-29 años.

Es difícil hacer un resumen de 4 años de alegrías y trabajo duro que, por sobre todo, ha sido realizado con mucho amor. Los resultados no pueden ser otros que satisfacciones.

En época de pandemia, nuestras series infantiles y juveniles se mantienen activas con clases on-line 3 veces por semana. De los master, más del 50% de los nadadores se encuentra entrenando por sus propios medios. Ahora, nos encontramos realizando estadísticas acerca de cómo están nuestros nadadores en casa y en qué los podríamos ayudar como equipo. En este instante, nuestro interés es darle continuidad al entrenamiento de la serie master de manera on-line, con quienes nos hemos tratado de mantener conectados conversando acerca de la natación y motivándonos a ejercitarnos en casa.

*Por Patricio Sánchez L.
Coordinador Deportivo
Nadador Master Club Graneros*



Ignacio Barriga, oro 13.5 km, categoría 40-44 años.

REPORTAJE

XVI Campeonato Nacional de Natación Master FCHMN

Los master volvemos al agua entre el 07 y el 10 de enero en la piscina del Complejo Municipal de Recoleta. Será un campeonato distinto, con un enfoque solidario y con una serie de medidas para asegurar el cumplimiento de los protocolos sanitarios vigentes.



“

En este difícil período que vivimos, creemos que la oportunidad de volver a encontrarnos en un ambiente de camaradería deportiva y con las medidas de seguridad necesarias, nos permitirá contar con un espacio ideal para ir retomando nuestras actividades. Este Nacional tendrá un carácter solidario que esperamos todos puedan apoyar de manera colaborativa, demostrando el espíritu master que nos caracteriza...”

FCHMN

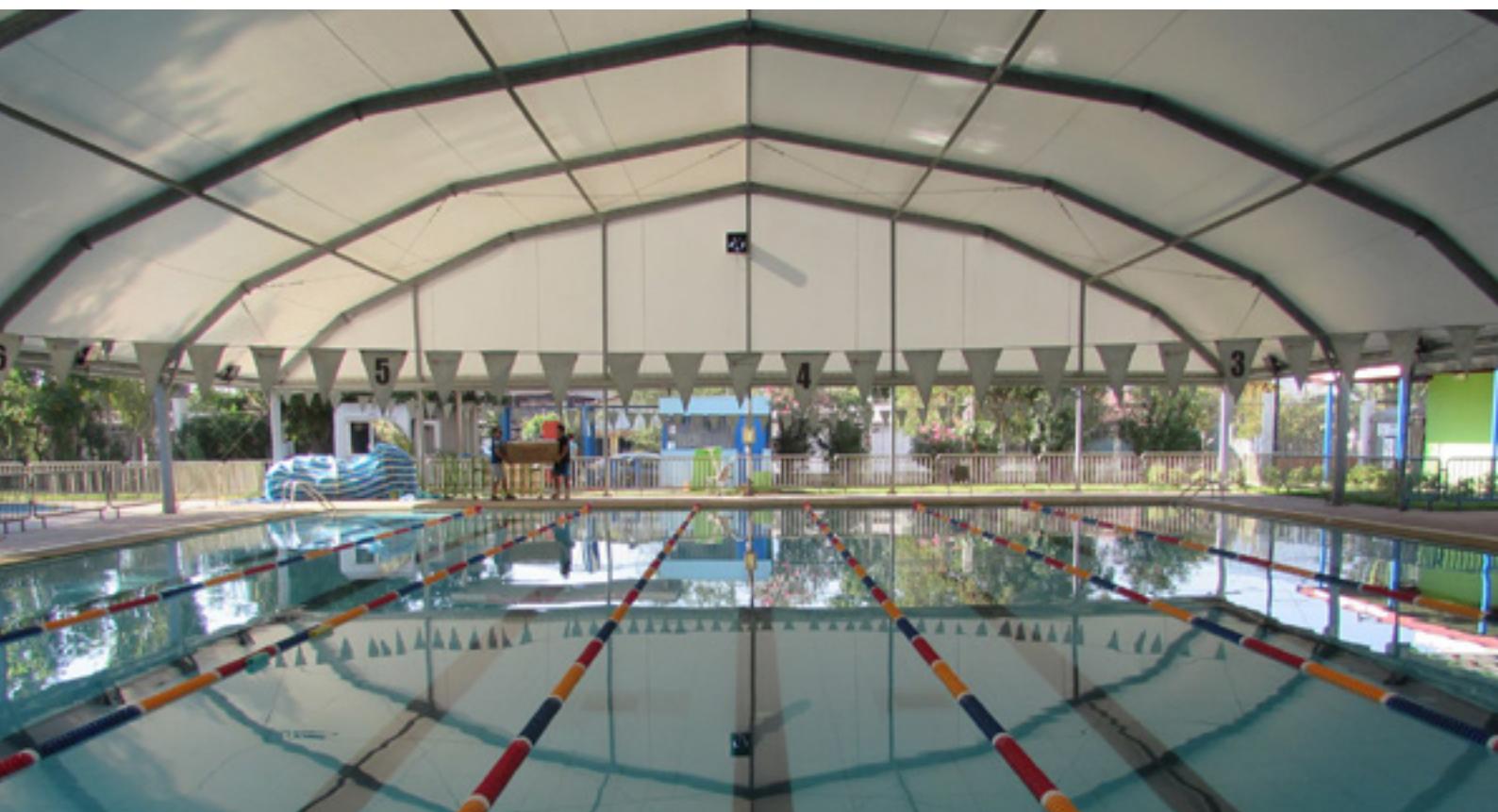
Dado los protocolos sanitarios, el torneo se realizará en 8 jornadas, AM y PM. Los nadadores podrán participar en 2 pruebas individuales por cada etapa, pero sólo podrán participar en 1 etapa por día, es decir, al inscribirse en la etapa de la mañana ya no podrán inscribirse en la etapa de la tarde y viceversa. En total, cada nadador podrá inscribir hasta 8 pruebas durante el torneo. Las inscripciones estarán abiertas hasta el jueves 17 de diciembre.

A raíz de las medidas sanitarias, no habrá pruebas de relevos, copa, ni puntajes por equipos y el recinto no venderá alimentos ni bebidas. La toma de temperatura y firma de pasaporte sanitario será obligatoria y se implementarán carpas para la separación y distanciamiento de grupos por prueba y series, antes del ingreso a la piscina. El uso de mascarilla al interior de recinto será obligatorio (menos cuando se esté nadando). Además, se dispondrá alcohol gel de uso obligatorio previo y posterior a cada

participación y habrá sanitización periódica de las distintas instalaciones al interior del recinto. Los camarines estarán clausurados durante el evento, pero habrá biombos individuales para cambiarse de ropa.

Mirada solidaria

La inscripción al torneo ha sido fijada en \$5.000 y la totalidad de la recaudación por concepto de inscripciones será destinada a la compra de cajas de alimentos para las familias más necesitadas de la comuna de Recoleta, a través del programa Siempre X Chile (www.siempreporchile.cl), con el objetivo de beneficiar a 75 familias de 4 integrantes, pertenecientes a la comuna. Es decir, 300 personas con alimentos para 2 meses. Para lograr esta meta, se necesita alcanzar un número de 300 inscripciones. La meta de la FCHMN es 300x300 (300 inscritos y 300 beneficiados).





CONVERSACIONES MASTER

Columna Vertebral en la Natación

Con Gloria Isaac, Kinesióloga
Nadadora Club Estadio Español

El siguiente, es un extracto de la interesante conversación que tuvimos con Gloria el pasado sábado 22 de agosto, en el marco del Ciclo de Conversaciones Master 2020. También nos acompañó en la conversación el nadador master Francisco Huerta, del club H2O.

Para ver la conversación completa,

[HAZ CLICK AQUÍ](#)

“

El consenso al que la mayoría de los artículos ha llegado, es que está demostrado que todos los ejercicios de core previenen la atrofia de los multífidos y ayudan a desarrollar una columna más firme...”

Columna y natación

Si no tenemos una musculatura y una columna firme, las fuerzas de torsión que repetimos en la natación, cuando las hacemos mal, por ejemplo, cuando no giramos en bloque, nos pueden provocar problemas en los músculos multífidos. El consenso al que la mayoría de los artículos ha llegado, es que está demostrado que todos los ejercicios de core previenen la atrofia de los multífidos y ayudan a desarrollar una columna más firme.

Columna y estilo mariposa

¿Qué es lo que pasa en mariposa? El torque y el punto de quiebre no está puesto en la zona lumbar, la zona torácica es la que está mayormente restringida, el eslabón más débil de la onda (...) Si tú no tienes la flexibilidad suficiente para doblar la columna más arriba, la vas a doblar en la zona lumbar, y la vas a hiper doblar. Entonces, todo el movimiento de columna va a depender de un solo segmento. Yo recomiendo mejorar la flexibilidad para que la presión no se concentre en la zona lumbar.



Algo que recomiendo a los mariposistas y nadadores en general, es el “foam roller”, pues es sensacional para trabajar la flexibilidad de la columna completa. La curvatura de la zona lumbar en general ya está hecha, es arriba donde hay que flexibilizar hacia el lado contrario.

El ejemplo japonés

Una Investigación de Sport Medicine entre 2008 y 2016 sobre aproximadamente 400 nadadores del equipo de alto nivel japonés (...) Previamente, desde el 2002 al 2008 registraron toda la prevalencia de lesiones (...) y la mayoría era de columna lumbar. Y del 2008 al 2016 hicieron un plan de intervención y educación al mando de la Federación de Natación de Japón (...) con nada-

dores de alta competencia. Y bajaron sus problemas. ¿Qué hicieron? Intervención de ejercicios de estabilización, 2 protocolos, A y B. El primero fue en baja intensidad y el segundo en alta intensidad (poco descanso) (...) Toda la intervención tuvo efectos positivos. Con las A y B la lordosis lumbar tuvo una mejora completa, sin embargo, la velocidad de nado mejoró solo con la intervención B, la de alta intensidad.

Sobre el core

Esto es core: el diafragma, el transverso, el multífido y el suelo pélvico. Es importante incluir no solamente la fuerza abdominal y la espalda, también tienes que incluir la respiración, sino no es core, y tienes que incluir el piso pélvico, sino tampoco es core.

Columna y teletrabajo

La columna tiene una curvatura en forma de S, que está hecha biomecánicamente para que el cuerpo funcione con esa curvatura. Nosotros necesitamos que tenga esa curvatura y que todos los músculos estén felices y contentos para funcionar. Si yo estoy en teletrabajo todo el día sentada, la biomecánica se nos va a las pailas, la curvatura se pierde por completo. Aquí es donde empiezan los problemas, por eso a muchos de ustedes les duele la espalda después de estar mucho rato sentados. Lo mismo el cuello y la columna cervical, al estar metidos en el celular durante mucho rato. Estamos generando curvaturas no fisiológicas que ponen la musculatura en desventaja mecánica.

Estar sentado es una posición de acortamiento de las estructuras importantes, es una posición anti natural o anti fisiológica desde el punto de vista de la columna. Se deben hacer pausas activas, sí o sí. Parar de vez en cuando.

“

Si yo estoy en teletrabajo todo el día sentada, la biomecánica se nos va a las pailas, la curvatura se pierde por completo. Aquí es donde empiezan los problemas, por eso a muchos de ustedes les duele la espalda después de estar mucho rato sentados. Estamos generando curvaturas no fisiológicas que ponen la musculatura en desventaja mecánica...”





CONVERSACIONES MASTER

Torneos Master Internacionales

Con Francisco Montero
Nadador Club Estadio Español

El siguiente, es un extracto de la interesante conversación que tuvimos con Francisco el pasado sábado 5 de septiembre, en el marco del Ciclo de Conversaciones Master 2020. Nos acompañó en esta ocasión la nadadora Karen Cooper, del club Master Providencia.

Para ver la conversación completa,

HAZ CLICK AQUÍ

“

Mi idea es transmitirles la experiencia de la competencia internacional. Ojalá se queden con eso, con lo que significa competir afuera y que se motiven a participar en estas cosas por lo rico que son para la carrera de uno...”

Inicios en torneos internacionales

Yo partí con una invitación de la Universidad Católica para participar en el Sudamericano de Lima el 2008. Recién estaba nadando con ellos en el Estadio Nacional, y como ya tenía la edad, ya era pre master, me dijeron que fuera, que participara junto con un equipo (...) Ese fue el primero de una línea de tiempo de 18 torneos internacionales. Ha sido una linda carrera.

Sobre la experiencia de competir afuera

Mi idea es transmitirles la experiencia de la competencia internacional. Ojalá se queden con eso, con lo que significa competir afuera y que se motiven a participar en estas cosas por lo rico que son para la carrera de uno. Cada vez que se termina un torneo internacional me repito la promesa de hacer esto toda la vida, y que la próxima temporada tenga una preparación ojalá mejor.

Competir es parte de entrenar

No es solamente que tengo que estar full preparado en mis mejores marcas, también hay que competir como parte de entrenar.



Yo compito muchísimo, me gusta competir. Hay que estar haciéndolo todo el tiempo, porque eso a mí me renueva la motivación, me conecta con mis compañeros, mide mi progreso. Lo que se vive en un torneo internacional es tremadamente enriquecedor para la carrera deportiva de un nadador, multiplica los beneficios. Uno queda tan motivado que quiere seguir haciéndolo muy seguido. Y los meses que vienen después de un torneo uno entrena con mucho más fuerza. Si se repiten estos torneos, la motivación se mantiene.

Sobre la infraestructura latinoamericana

Suele pasar que la profundidad, el largo, el ancho de las piscinas, o las graderías, el techo o los camarines, en fin, se diseñan con un ojo más de economía que deportivo. Y entonces, al mirar la infraestructura brasileña

yo hago el paralelo con la chilena, y en contadas excepciones están más cerca de esto y el resto no. Hay una pelea entre lo que es deportivo y lo que es rentable económica o socialmente, que ha sido irreconciliable en Chile en el tiempo.

“

Lo que se vive en un torneo internacional es tremadamente enriquecedor para la carrera deportiva de un nadador. Uno queda tan motivado que quiere seguir haciéndolo muy seguido...”

La natación en Latinoamérica tiene los mismos problemas en todos los países. Los temas de organización, los temas de infraestructura, tenemos quejas súper similares (...) Socializarlo es súper bueno.

Sobre el involucramiento de las ciudades

En general cuando los torneos son así de grandes, visten a las ciudades con motivos del torneo. Entonces se ven referencias por todos lados y uno como atleta pasa a ser como importante, le suben mucho el perfil.

La natación no es un deporte individual

Estos grupos son tremadamente importantes por los rituales que se hacen pre y post competencia. Nos aconsejamos, intercambiamos experiencias, los rituales de concentración. Cada uno tiene objetivos propios, pero los miedos, las ansiedades, son tan similares que son grupos que se afianzan muy rápido y se crean amistades que son súper lindas.

Las postas son el espacio obvio de que no es individual, porque tienes un equipo de 4 personas, pero mucho más allá que eso, entrenamos juntos, hay que soportar las patadas, hay que ordenarnos para rotar y nos aconsejamos en la técnica (...) La adrenalina grupal es innegable.

La experiencia de competencia es una prioridad

Desde el punto de vista de organización, la experiencia de competencia es un concepto que se me ocurrió con la acumulación de participación en estos torneos. La experiencia de competencia por sobre otros argumentos debería determinar cómo se organiza.

Sobre los mundiales master

En el mundial se vive una experiencia de competencia que es perfecta. Y eso pasa cuando el deportista está en el centro de las decisiones. Todo nadador master debiera



ir a un mundial al menos una vez en la vida, ojalá alguno de ustedes se quede con esa idea después de esta presentación (...) No es exclusivo de los olímpicos, está al alcance de quien se lo proponga

“

En el mundial se vive una experiencia de competencia que es perfecta. Y eso pasa cuando el deportista está en el centro de las decisiones. Todo nadador master debiera ir a un mundial al menos una vez en la vida...”

El momento es ahora

Esto no va a durar para siempre, el competir en torneos internacionales. Es tan enriquecedor, que es mejor no perder una oportunidad que se les presente. Cuando después no se pueda financiar, porque haya otras prioridades, o porque el cuerpo o la mente no lo permita, la vida nos lleva por distintos caminos, entonces cuando eso pase, imagínense todas las cosas que hay para contar, todas las fotos que hay para mostrar. Eso ya no se pierde, eso lo atesoro conmigo, entonces no se pierdan la oportunidad de vivir estas cosas. Me gusta tanto lo que hago, que quiero hacer mucho más de esto toda la vida.





CONVERSACIONES MASTER

Una Mirada Retrospectiva de la Natación de los 70's al 2020

Con Gabriel Torres, Smart Swim Team

El siguiente, es un extracto de la interesante conversación que tuvimos con Gabriel el pasado sábado 15 de agosto, en el marco del Ciclo de Conversaciones Master 2020. Nos acompañó en esta ocasión Fran Vacher, nadadora del club Universidad Católica y colaboradora de Pista Uno.

Para ver la conversación completa,

[HAZ CLICK AQUÍ](#)

“

Yo podría catalogar la natación como antes de Mark Lautman y después de Mark Lautman. Nos enseñó lo que poco podíamos entender nosotros por nuestra idiosincrasia: trabajo duro y trabajo profesional...”

La historia de la natación

Para mí la historia es el presente y el futuro. Prefiero que la historia la construyamos ahora a estar reclamando por lo que se hizo o no se hizo.

El nacimiento de ACHITECNA

En esos tiempos era la única piscina temperada de Chile. Eso trajo varias cosas positivas, una de ellas, fue que posibilitó en que en ese centro confluieran todos los equipos de natación con sus respectivos técnicos. Eso hizo que nos hicieramos amigos, nos conociéramos y nos dimos cuenta de que necesitábamos una asociación que nos ayudara a formarnos como técnicos. Y eso concluyó en la Asociación Chilena de Técnicos de Natación, ACHITECNA.

Mark Lautman

Yo podría catalogar la natación como antes de Mark Lautman y después de Mark Lautman. Nos enseñó lo que poco podíamos entender nosotros por nuestra idiosincrasia: trabajo duro y trabajo profesional siendo amateur, y eso produjo un tremendo cambio.



La Escuela Nacional de Entrenadores

El año 2002, llegado de España de hacer un magíster, Eugenio Ducoing nos invita a algunos técnicos a formar la Escuela Nacional de Entrenadores de Natación, ENEN. Se presentó un proyecto y se llevó a cabo en todo Chile. Se creó por necesidad, ya que encontramos que en las universidades formadoras de educación física no se le daba a la natación la importancia que debía tener.

Los sueños y el éxito

Sigan sus sueños. Los imposibles no existen. Los sueños, para que se transformen en metas, hay que ponerles fecha y estar dispuesto a pagar el precio que significa. Todos queremos tener éxito, pero en la única parte en que el éxito está antes que el trabajo es en el diccionario. Siempre hay que trabajar antes.

Organización del tiempo

Ese negativismo que dice que la universidad es la muerte para el deportista, para mí no es tal. Yo tenía y tengo nadadores que estudian las carreras más difíciles y entran todos los días. Tengo una nadadora que es doctora, magíster, mamá y viene a entrenar todos los días. Es importantísimo como organizas tu día. El día tiene 24 horas y tienes que organizarlo no más.

La técnica

Los principios biomecánicos y físicos no cambian. La técnica es una sola, los estilos son infinitos. Es cómo cada persona adapta la técnica a sus posibilidades para sacar el mayor resultado (...) Las correcciones son individuales. (...) La buena técnica es economía de esfuerzo.

“

Por muy conflictivos que estén los tiempos hoy en día, los sueños que uno tiene solo los debe postergar un instante. Yo no soy de los que piensa que este año lo perdimos, sino que estamos aprendiendo. Lo importante es que estamos fortaleciéndonos día a día...”

Entrenamiento en pandemia

Necesitamos una válvula de escape para estas problemáticas y qué mejor que prepararte físicamente. En ese momento te olvidas de la pandemia, te evades un poco de la realidad. Además, si yo pienso que mis metas las he postergado por un tiempo, tengo que hacer algo para cuando se retome y partir del nivel en que estaba o muy cercano a ese. Por muy conflictivos que estén los tiempos hoy en día, los sueños que uno tiene solo los debe postergar un instante. Yo no soy de los que piensa que este año lo perdimos, sino que estamos aprendiendo. Lo importante es que estamos fortaleciéndonos día a día y espero que todos los clubes asuman que si esto va a seguir, es necesario un acondicionamiento mínimo tres veces a la semana.



ARTÍCULO

Volver al Agua

Por Mallén Figueroa, Psicólogo Deportivo, Entrenador Club SEK, nadador y fundador de Bswim

¿Estás desesperado por volver al agua? ¿Deseas ese hermoso olor a cloro que falta en tu piel y pelo? ¿O quizás quieras volver al agua, para poder comer más tranquilo?

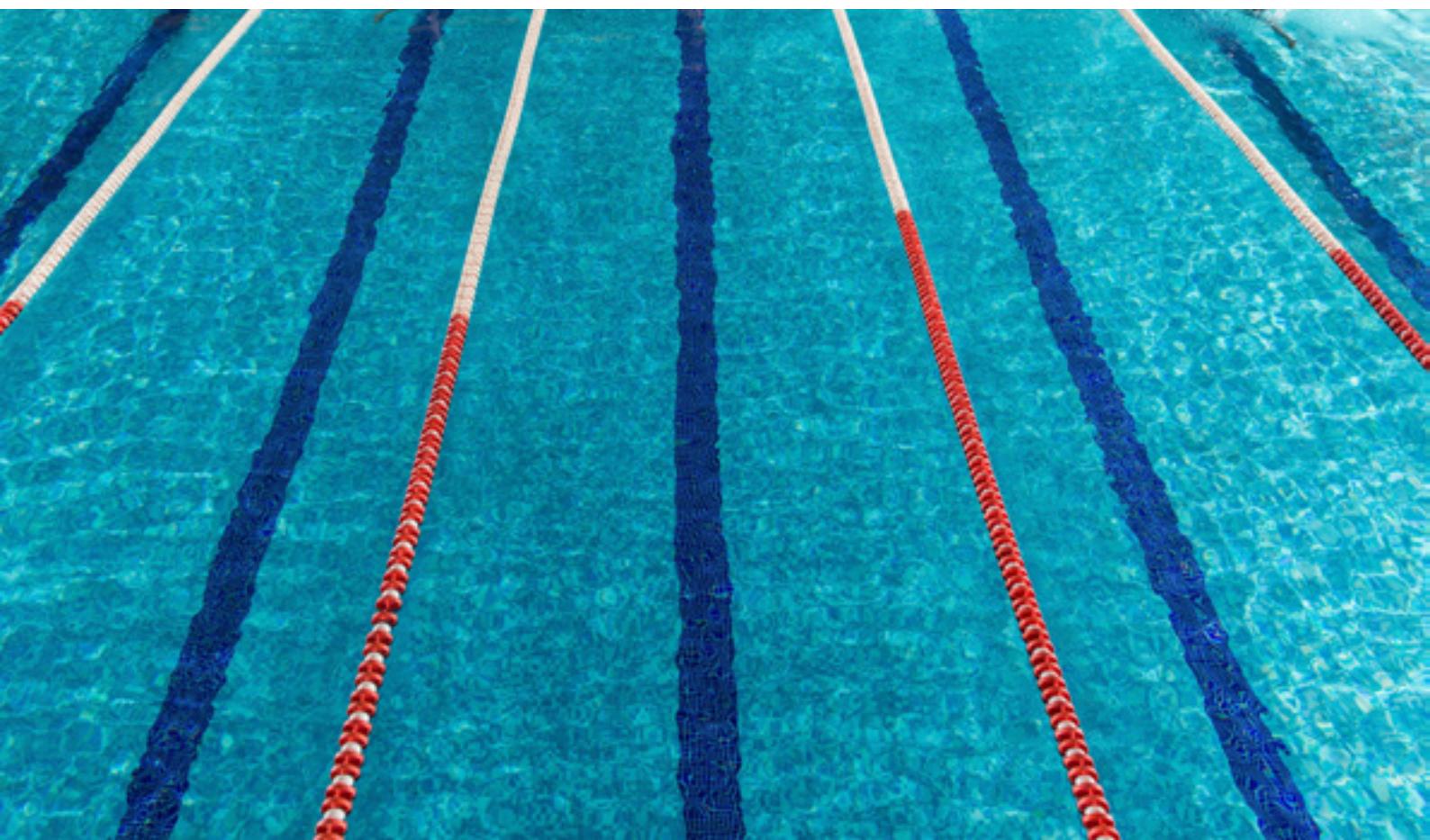
Independiente de cómo te sientas, por la sensación de volver a agua, debes tener en consideración los siguientes aspectos.

Técnica

Luego de una ausencia prolongada, la forma ideal puede ser difícil, sin embargo es fundamental considerar los aspectos técnicos

y así evitar posible lesiones (especialmente a los hombros). Calma tu impaciencia y enfócate en recuperar y perfeccionar tus habilidades técnicas. Este es el momento ideal para ir de manera gradual y al mismo tiempo mejorar tu eficiencia.

No midas tu nivel de éxito en el entrenamiento, por el nivel de sufrimiento alcanzado. Pregúntale a tu entrenador para mejorar tus brazadas de manera eficiente y prolífica. Haz un esfuerzo en reducir la cantidad de brazadas, concentrate en la alineación y marca tu cadencia con tiempo.



Conciencia

Los grandes nadadores son extremadamente conscientes de las señales de su cuerpo, no solo sienten cómo sus cuerpos minimizan la resistencia y aplican fuerzas propulsoras a medida que se mueven por el agua, sino que también sintonizan cómo las articulaciones y los músculos responden al esfuerzo.

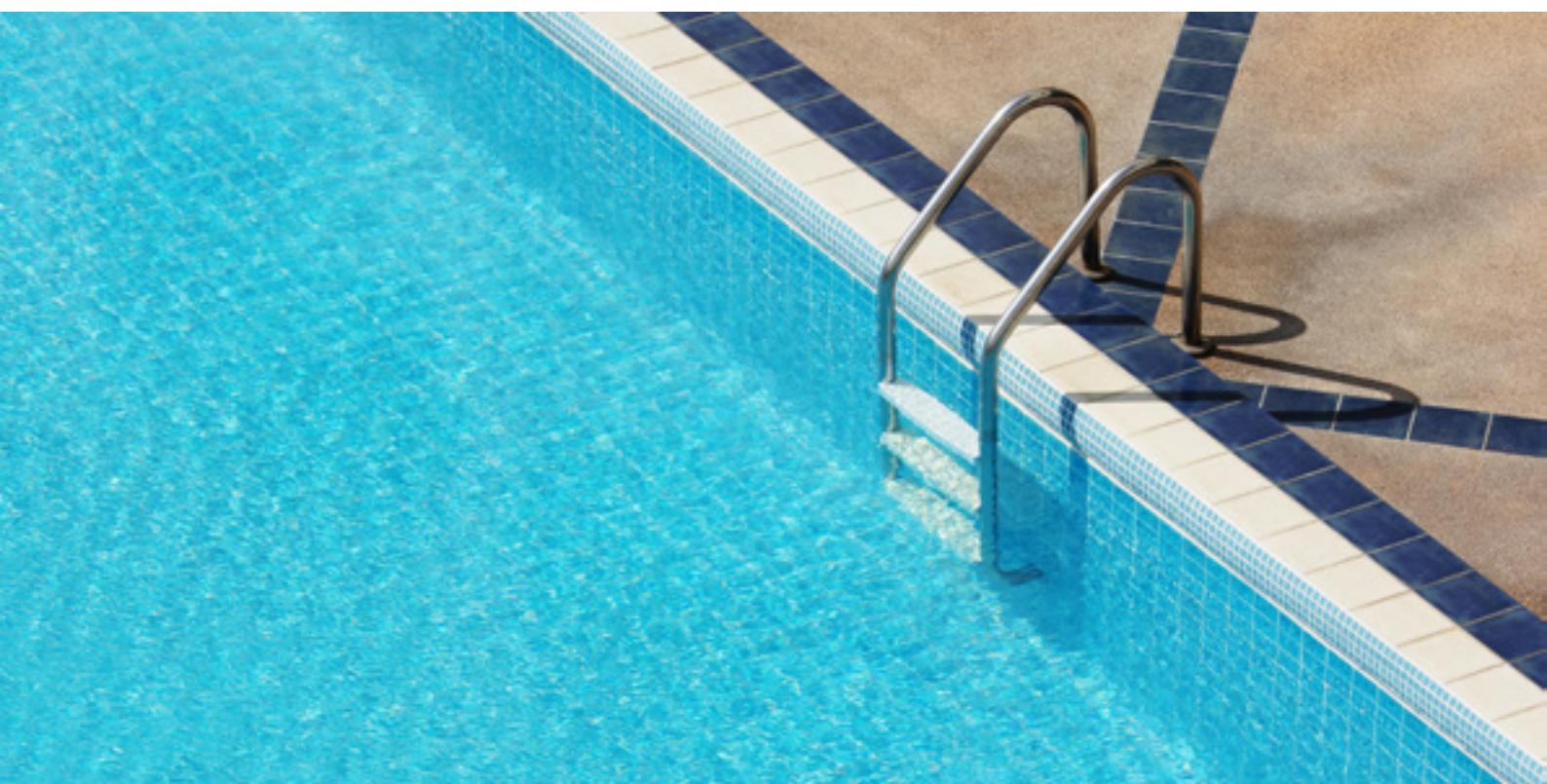
“

Concentra tu entusiasmo en volver al agua, en perfeccionar tus habilidades o mejorar tus deficiencias técnicas. Nada más inteligente, no más fuerte, o mejor dicho, nada más inteligente para nadar más fuerte...”

Calienta

Calienta a un ritmo relajado, monitorea tu flexibilidad. En otras palabras, si algo se siente apretado, dale más tiempo para que se caliente antes de aplicar la fuerza. El rango de movimiento generalmente disminuye durante el tiempo fuera del agua, así que tómate tu tiempo para volver a las extensiones completas.

En conclusión, es mejor equivocarse con una curva que es plana, en lugar de una que es demasiado empinada. Al tomarse las cosas con demasiada calma corres el riesgo de un ligero retraso en la tolerancia de entrenamiento intenso, pero un sobreesfuerzo en esta etapa inicial, significa perder mucho tiempo debido al cansancio extremo o posibles lesiones. Concentra tu entusiasmo en volver al agua, en perfeccionar tus habilidades o mejorar tus deficiencias técnicas. Nada más inteligente, no más fuerte, o mejor dicho, nada más inteligente para nadar más fuerte.





AL AGUA CON

Mono Guerra

Club Delfines de Las Condes

Nombre: *Manfredo Guerra Blumer*

Categoría: *Master G*

Profesión: *Ing. en Ejecución Mecánica*

¿Cuándo llegaste al mundo de la natación?

cuando tenía 14 años, en un interescolar que organizó la UC.

¿Qué otro deporte practicarías si no practicas la natación? Atleta, lanzador de bala o jabalina.

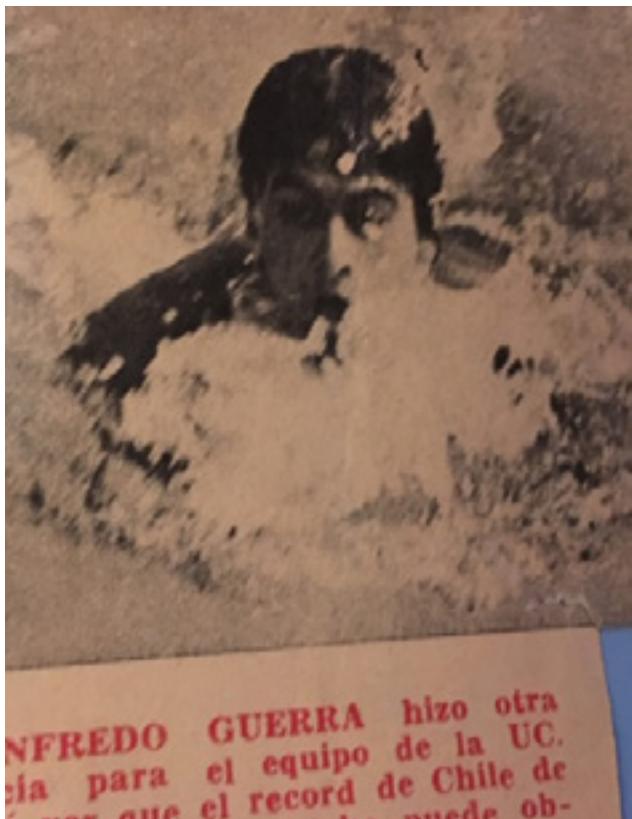
¿Prueba y estilo favorito? 100 y 200 pecho.

¿Piscina larga o corta? Piscina corta para los 100 y larga para los 200.

Si pudieras tener un superpoder, ¿Cuál sería? Volar, para ver todo lo que pasa en el mundo.

¿Cuál es la mayor locura que has hecho en tu vida? Haber sido empresario.

¿Tu mayor logro deportivo? 5to. lugar en el Sudamericano de Arica 1972.



Si pudieras viajar al pasado, ¿Qué cambiarías? Cambiaría mi decisión de haber sido Empresario, pues tuve la oportunidad de hacer cursos para haber sido ejecutivo (gerente).

Un sueño por cumplir: Viajar en moto durante 1 año.

Una debilidad: No saber decir que no.

Tu peor vergüenza: Tirarme en el río Teno, con mi amigo Heriberto, solo con zapatillas.

Una canción: La casa del sol naciente, del grupo The Animals.

Una película: Lo que el viento se llevó.

Una serie: Hearland.

Un color: Azul.

Tu madre: Un ejemplo de resiliencia y amor a la familia.

Un ídolo: Jesucristo.

Un lugar: Valdivia.

Una piscina: U. de Chile Independencia.



Deterland

Somos una empresa dedicada a la fabricación y venta de productos de limpieza con la particularidad de ser amigables con el medio ambiente nuestros productos de aseo son altamente biodegradables sin sal, sin fosfatos y sin colorantes con una excelente calidad para satisfacer las necesidades de limpieza tanto de los hogares como de las industrias.



 @deterland.cl +56944780430
contacto@deterland.cl www.deterland.cl



Kameleón
Color a tu pasión

15% OFF

Pepara tu regreso

+56 9 7777 4860 



¡Publica tu aviso aquí!
Escríbenos a revista@pistauno.cl



Revista Pista Uno, 2° Edición, Diciembre 2020

Director: Rodrigo Soto, Club Stadio Italiano

Periodista: Lourdes Gómez, Club Master Providencia

Colaboradora: Francisca Vacher, Club Universidad Católica

Colaboradora: Michelle Batarse, Club H2O

Diseñadora: Claudia Núñez, Club Delfines de Las Condes