

**NATACIÓN CDUPV**

**MANUAL DEL BOQUERÓN  
TEMPORADA 2019-2020**



## ¡Bienvenido a la sección natación CDUPV!

Quizá todavía no lo percibas, pero acabas de unirte a una gran familia. Acabas de ganar más de 100 amigos (y no, no son como los del Facebook).

En esta familia hay de todo, jóvenes y veteranos, *cracks* del agua y *suavistas* profesionales. Pero sobre todo hay buena gente. Respeta a los demás y mantén un ambiente agradable, tienes mucho que recibir de tus nuevos compañeros y compañeras.

En la actualidad el club está compuesto por más de 15 secciones (atletismo, tiro con arco, triatlón, montaña, remo, pádel, buceo,..) y una de ellas es la nuestra, la sección de Natación de competición máster.

Hace tiempo recibí el siguiente decálogo y creo que resume a la perfección lo que es la Natación Máster:

### 10 MANDAMIENTOS MÁSTERS

- 1- Un Máster NUNCA hace el ridículo.
- 2- Un Máster NUNCA se "desapunta" cuando hay puntos en juego (y si no los hay, tampoco).
- 3- Un Máster NUNCA hace malos tiempos; solo los cambia... relajándose.
- 4- Un Máster NUNCA cumple años...cambia de categoría!
- 5- Un Máster SIEMPRE se sabe reír de sí mismo, y de los otros... ¡más!
- 6- Un Máster no compite, hace amigos.
- 7- Existen tres tipos de Máster: Velocistas, fondistas y, la mayoría, suavistas.
- 8- Un Máster NUNCA antepone lo "urgente" a lo "importante".
- 9- Un Máster NUNCA dice tonterías, las hace.
- 10- Un Máster NUNCA gana peso, gana flotabilidad.

Olvidate de la presión, de la obsesión y de los malos rollos. La sección está para disfrutar de los amigos y del deporte amateur. Aquí cada uno se pone sus objetivos y es el club el que te ayuda a conseguirlos.

Pero para ello tenemos que organizarnos un poquito:

#### Entrenamientos:

El entrenamiento será dirigido por el entrenador y, en su ausencia, por el responsable de turno. Es obligatorio seguir la rutina que indique el entrenador o el responsable de turno. Únicamente si estás lesionado o indispuesto podrás alterar la rutina, pero siempre consultándolo y sin molestar a los compañeros.

El entrenamiento tiene tres fases principales: calentamiento, rutina específica y relajación. Si por el motivo que sea llegas tarde deberás acoplarte a la fase en la que llegues.

Es muy importante que si estás parado en la pared porque has tenido algún problema, lo hagas en un lateral sin molestar a los que están nadando ni entorpeciendo para que puedan dar el viraje. SI TE PARAS PORQUE ESTÁS CANSADO O QUIERES HABLAR, POR FAVOR SALTE DEL AGUA. Del mismo modo, si estás en la pared a punto de salir pero viene otro compañero de frente preparado para dar el viraje, deberás esperar a salir. Él tiene la preferencia. Como norma general, si el compañero que va hacia la pared ya ha sobrepasado la línea de banderines, y tu estás parado en la pared, deberás esperar a que haga el viraje para salir. En las series fuertes deberás anticiparte aún más y dejar más margen.

**Nada siempre pegado al lado derecho de la corchera.** Quizá algún compañero quiera adelantarte y para hacerlo de forma segura no debe invadir totalmente el otro lado. Antes de adelantar asegúrate de que no viene nadie y tienes espacio suficiente.

Para evitar tener que estar adelantando **es muy importante que te ordenes según tu nivel.** No trates de salir delante de alguien que vaya más rápido que tú, pues entorpecerás al grupo. Tampoco salgas detrás de alguien que nade más lento que tú, pues tendrás que adelantarlo y también entorpecerás al grupo. Poco a poco nos vamos conociendo todos y sabemos de sobra en qué orden debo salir.

### **Material:**

En la piscina hay un baúl de la sección en el que puedes dejar el material de entrenamiento (palas, aletas, etc).

Cada nadador debe llevar su propio material al entrenamiento. **No estás autorizado a coger material del baúl que no sea tuyo.**

### **Comunicaciones:**

Todas las comunicaciones oficiales del club con los nadadores se hacen a través del correo electrónico [natacionupv@gmail.com](mailto:natacionupv@gmail.com). Si tienes alguna duda solo tienes que escribir y gustosamente te contestaremos.

Desde el club se trata de enviar toda la información posible referente a un tema concreto (una competición, horarios, emplazamiento, etc).

**Os rogamos que antes de preguntar una duda** (por ejemplo a qué hora es un evento o dónde es) **leáis el correo que en su día se enviaría con esa información.** Somos muchos y para la persona que tiene que contestar el correo puede ser mucho trabajo si todos preguntásemos sin haber leído antes la información... Así que, antes de preguntar de nuevo por mail o por whatsapp, reléete el correo, por favor!

### **Festejos: cenas y eventos**

Como no todo en la vida es nadar y como entrenamos tan duro que no nos da tiempo a socializar mucho, también se organizan cenas y eventos en el club.

Nos encanta organizar eventos deportivos: Competición Nadador Completo, el *Quemagrasas*, asistir a travesías y jornadas técnicas. Así mismo solemos juntarnos para compartir una buena cena y salir a quemar la noche valenciana (sí, en los fines de semana de competición también, pero sin fanatismos!).

Recibirás información de eventos y cenas por correo: ¡no te pierdas ni una!

Para cualquier duda o comentario escribe a [natacionupv@gmail.com](mailto:natacionupv@gmail.com).

Esto es todo por el momento. Ahora te toca a ti venir a entrenar y conocernos!