

## Decálogo Master

- Un máster NUNCA hace el ridículo.
- Un máster NUNCA se "desapunta" cuando hay puntos en juego (y si no los hay, tampoco).
- Un máster NUNCA hace malos tiempos; solo los cambia... relajándose.
- Un máster NUNCA cumple años... ¡cambia de categoría!. Es más, la mejora y no se deprime por ello.
- Un máster SIEMPRE se sabe reír de sí mismo, y de los otros... ¡más!
- Un máster no compete, hace amigos.
- Existen tres tipos de máster: Velocistas, fondistas y, la mayoría, suavistas.
- Un máster NUNCA antepone lo "urgente" a lo "importante" (como sentirse bien entrenando con los amigos).
- Un máster NUNCA dice tonterías, las hace.
- Un máster NUNCA gana peso, gana flotabilidad.

## Filosofía Master

- ¿QUE ES LA NATACION MASTER?
- ¿QUIENES SON LOS MASTERS?
- ¿DONDE SE ENCUENTRA LA NATACION MASTER?
- ¿COMO ESTA ORGANIZADA LA NATACION MASTER EN ESPAÑA?
- ¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE PERTENECER A UN CLUB?
- ¿TENGO QUE COMPETIR?.
- ¿LOS ENTRENAMIENTOS, SIEMPRE ESTAN ORGANIZADOS?
- ¿QUE SUELE COSTAR?
- ¿EXPLÍCAME ALGO MAS SOBRE LAS COMPETICIONES
- ¿ES SANO Y PRUDENTE ENTRENAR TAN FUERTE CUANDO UNO SE HACE MAYOR?
- ESTOY CONVENCIDO, ¿COMO ME PUEDO APUNTAR?

### ¿QUE ES LA NATACION MASTER?

- La Natación Master es un programa de natación organizado para adultos. Los participantes lo hacen de diferentes maneras, desde los que solo nadan piscinas para mantener su estado físico en óptimas condiciones hasta los que lo practican con el mayor espíritu competitivo ya sea local, nacional o internacional.

### ¿QUIENES SON LOS MASTERS?

- Toda persona mayor de 25 años puede entrar en la categoría Master. Incluso en algunos países existe la categoría denominada Pre-Master que es a partir de los 19 años. Se calcula en unas 100.000 las licencias Master en el mundo algunas de ellas sobrepasan la edad de los 90 años.

### ¿DONDE SE ENCUENTRA LA NATACION MASTER?

- En casi todos los sitios donde haya una piscina. Cada día surgen nuevas entidades, clubes o sociedades que practican este deporte. Seguramente en la localidad donde tu vives también, búscala y apúntate.

#### ¿COMO ESTA ORGANIZADA LA NATACION MASTER EN ESPAÑA?

- La Natación Master en España, esta integrada dentro de la Federación Española de Natación, con una Comisión especial para los Masters. Tiene su organización propia que pasa por las Federaciones Regionales y los Clubes. Como individuo puedes optar por unirse a un club o sociedad, disfrutando así del contacto con otras personas que buscan los beneficios de este deporte y el espíritu de camaradería que existe en ellos, o puedes nadar simplemente por el placer de practicar este deporte sin otro tipo de obligaciones.

#### ¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE PERTENECER A UN CLUB?

- Los beneficios se pueden medir de muchas maneras. Cuando te afilias a un Club, a través de la licencia Federativa estas cubierto en caso de accidentes que puedan ocurrir durante la practica de este deporte, ya sea en entrenos o en competiciones. Otros beneficios pueden ser de carácter social al poder participar en todo tipo de actos que puedan ser organizados por la entidad a la que se pertenece.

#### ¿TENGO QUE COMPETIR?

- Cada persona tiene sus propios motivos para afiliarse a una entidad; salud, estado físico, camaradería, distracción, la excitación de una competición, viajar y hacer turismo son algunas de ellas. Mas o menos un 30% de los nadadores Master toman parte en competiciones organizadas con regularidad. Para aquellos que son competidores natos, hay una gran cantidad de oportunidades para comprobar su estado de forma y condición, tanto en piscinas de 25 mts como en las de 50 mts, bien en competiciones nacionales como internacionales. Pero si la competición no es tu estilo ni fin, no hay ninguna necesidad de sentirse presionado. Gran cantidad de nadadores Master solo están interesados en la practica de este deporte y tomar parte en entrenamientos organizados.

#### ¿LOS ENTRENAMIENTOS, SIEMPRE ESTAN ORGANIZADOS?

- Uno de los grandes beneficios que tiene la Natación Master es la de poder practicar este deporte en un grupo organizado. Cada equipo o club tiene sus propios programas. Algunos están muy bien estructurados, con entrenamientos programados e incluso con entrenador al borde de la piscina, mientras otros lo llevan de una manera mas informal. No cabe duda de que la motivación y enseñanzas que proporciona un entrenador al borde de la piscina son de una gran ayuda para el Master. La experiencia nos demuestra que el entrenamiento fraccionado así como la presencia del entrenador durante el desarrollo del programa tiene innumerables beneficios por lo que los nadadores Master prefieren siempre los entrenos programados. Algunos clubes tienen incluso mas facilidades como salas de musculación con la que de esta manera se puede complementar muy bien el trabajo. Sin embargo, no debemos olvidar que cada uno es dueño de su propio programa de trabajo. Desde la mas rudimentaria practica de este deporte piscina a piscina, hasta el mas sofisticado de los programas de entrenamiento que uno pueda concebir. Lo importante es nadar.

#### ¿QUE SUELE COSTAR?

- Cada Club tiene sus propias cuotas, así como el posible coste para la utilización de piscinas en caso de que sean publicas. También hay que incluir el coste de la ficha regional (si no está cubierta con la cuota de socio) con lo que queda cubierta la asistencia en caso de accidente en las instalaciones durante la practica de la natación. A esto habría que añadir la ficha nacional para los que quieran competir

fuera de su comunidad. En cualquier caso, siempre se tratará de cantidades pequeñas.

#### ¿EXPLÍCAME ALGO MAS SOBRE LAS COMPETICIONES

- Las competiciones se organizan por grupos de edades que se incrementan cada cinco años. (19-24, 25-29, 30-34, 35-39, etc. hasta la de mas de 85, tanto en masculino como en femenino. Las pruebas varían según se trate de campeonatos de invierno (piscina de 25m.) o de verano (piscina de 50m.), aunque siempre hay que partir de la base que serán 50,100 y 200 en crol, espalda, braza y mariposa, 400 y 800 en libre así como 100,200 y 400 estilos individual. En relevos existen otros grupos de edades que se forman por la suma de los 4 participantes. Existen relevos de 4x50 libres y estilos masculino y femenino así como mixtos, es decir dos hombres y dos mujeres. Aparte están las competiciones internacionales como campeonatos de Europa y Mundiales. Luego no nos tenemos que olvidar de las competiciones Regionales, locales y encuentros Open, en los que pueden participar todos aquellos nadadores que estén en posesión de una licencia federativa sean del país que sean. Como puedes ver el abanico de posibilidades es bien amplio. Mientras que la salud y el estado físico son las recompensas mayores que podemos obtener de la natación Master, no olvidemos que la competición puede dar un sinfín de reconocimientos. Records regionales, nacionales Europeos, Mundiales. Top10. Medallas y trofeos se otorgan en las competiciones a todos los grupos de edades.

#### ¿ES SANO Y PRUDENTE ENTRENAR TAN FUERTE CUANDO UNO SE HACE MAYOR?

- Es verdad que los nervios de la competición pueden producir ansiedad en forma de "mariposas" que uno siente en el estomago, pero innumerables estudios han demostrado que la practica regular del ejercicio físico es beneficiosa para la salud. La Natación siempre se ha identificado como el mejor deporte para practicar. Reducción del Stress, control del peso, trabajo cardiovascular, reducción del colesterol, tono muscular y fortalecimiento, capacidad pulmonar son unas de las influencias positivas que se obtienen de la practica de la Natación Masters. Los nadadores Masters lo afirman. Pero no hay que olvidar nunca, que todo esto se debe de hacer bajo un control medico, sin esforzarse por encima de los limites permitidos dentro de la edad de cada uno. Para ello es recomendable un examen físico antes de cada temporada para saber los parámetros por los que cada uno deberá moverse y controlarse durante el trabajo en los entrenos.

#### ESTOY CONVENCIDO, ¿COMO ME PUEDO APUNTAR?

- Contacta con algún club de Natación de la localidad donde vives, o bien llama o escribe a la Federación Regional de tu Comunidad para que te informen de que posibilidades tienes .Suerte.