



Goshen Rays

¡Boletín mensual para marzo de 2025!

Queríamos dar un agradecimiento especial a todos los padres por confiar en nosotros con sus hijos. ¡Nos ha encantado verlos crecer en el deporte, hemos disfrutado verlos conquistar nuevos objetivos y comenzar nuevas amistades con sus compañeros de equipo!

Anuncios: ¡Nuestro banquete está listo! ¡Marquen sus calendarios para el 28 de marzo a las 6:00 p. m. en la cafetería de la escuela secundaria Goshen! Planeamos comer juntos y disfrutar de compañerismo antes de que comiencen nuestros premios. ¡Por favor, llegue rápidamente con la comida asignada para usted! ¡Gracias!

Padres, necesitamos algunos miembros de la junta. Por favor, póngase en contacto con Lisa Estrella si tiene alguna pregunta. 574-500-5100. ¡Nuestro club necesita miembros de la junta para continuar con un club próspero!

SOLO nadadores primarios de la división: Práctica la próxima semana, lunes, martes y jueves de 6:00 a 7:30

A continuación se muestra la información del banquete para el 28 de marzo. Por favor, use la carta para su APellido para saber qué traer. ¡Gracias!

Los apellidos comienzan con:

A-H- Por favor, traiga un plato principal (como una cazuela, un plato caliente, una comida de olla de barro, carne).

I-Q Por favor, traiga postres o platos dulces

R-Z Por favor, traiga guarniciones como verduras, ensaladas, fruta, panes.

La junta y los entrenadores proporcionarán bebidas, platos, cubiertos, servilletas y tazas.



**ÚLTIMA PRÁCTICA
EL 27 DE FEBRERO**

¡Último día de práctica para todos los nadadores, EXCEPTO aquellos que hacen Divisional Times!



**BANQUETE
28 DE MARZO**

¡Por favor, llegue puntualmente a las 6 p.m!



MAY 5TH

¡Fecha tentativa para que comience la natación de verano!

¡Enviaré la información final en el banquete!



Concord- ¡última oportunidad del 28 de febrero al 2 de marzo! ¡Anímate a tus compañeros de equipo para su último encuentro!



Por favor, asegúrese de que aquellos que golpeen los tiempos de división comprometan a sus nadadores antes del 28 de febrero. Si hacen un corte para el encuentro de última oportunidad, ¡nos aseguraremos de que tu nadador se agregue a la reunión divisional!



Reunión divisional del 7 al 9 de marzo @

Escuela secundaria Northridge. 56779 Northridge Dr. Middlebury, En 46540

¿Te estiras?

21-Day Stretching Challenge

Part One

¿Por qué es importante estirarse?

El estiramiento es crucial para los nadadores porque aumenta su flexibilidad, permitiendo un rango de movimiento más amplio en el agua, lo que se traduce en una natación y golpes más eficientes y potentes. También ha minimizado el riesgo de lesiones musculares debido a los movimientos repetitivos involucrados en la natación; esencialmente, un cuerpo flexible puede moverse más fluidamente a través del agua, mejorando el rendimiento.

Puntos clave sobre el estiramiento para los nadadores:

Eficiencia mejorada: Al estirar los músculos como los hombros, los isquiotibiales y la parte baja de la espalda, los nadadores pueden lograr una posición corporal más ágil en el agua, lo que lleva a un mejor movimiento hacia adelante.

Reducción del riesgo de lesiones: Los músculos tensos son más propensos a las tensiones y los desgarros, por lo que el estiramiento regular ayuda a prevenir lesiones, especialmente en áreas muy utilizadas durante la natación.

Potencia mejorada: Con una mejor flexibilidad, los nadadores pueden generar más potencia de sus golpes utilizando todo el rango de movimiento en sus articulaciones.

Mejor recuperación: El estiramiento después de nadar puede ayudar a los músculos a relajarse y recuperarse más rápido, minimizando el dolor.

1



Butterfly
20 seconds



Pike Against Wall
20 seconds

2



Frog
25 seconds



Lunges
25 seconds each side

3



Straddle
30 seconds



Leg Holds
30 seconds each leg

4



Butterfly
35 seconds



Pike Against Wall
35 seconds

5



Frog
40 seconds



Lunges
40 seconds each side

6



Straddle
45 seconds



Leg Holds
45 seconds each leg

7



Butterfly
50 seconds



Pike
50 seconds



Forced Arch
30 seconds

8



Frog
55 seconds



Lunges
55 seconds ea.



Second
35 seconds

9



Straddle
60 seconds



Leg Holds
60 seconds ea.



Calves
40 seconds

10



Butterfly
65 seconds



Pike
65 seconds



Forced Arch
45 seconds

¡Acostúmbrate a estirarte por la mañana y por la noche si puedes!

Puntos clave a recordar:

Empieza poco a poco: No intentes hacer demasiado demasiado pronto; elige algunos estiramientos simples y aumenta gradualmente la duración y la intensidad a medida que te vuelvas más flexible.

Apilamiento de hábitos: Integre el estiramiento en su rutina existente, como hacer algunos estiramientos justo después de despertarse o antes de salir de casa.

La consistencia es clave: Trate de estirarse regularmente, incluso si es solo por un corto período cada día. Elige estiramientos

agradables: Encuentra estiramientos que se sientan bien y se adapten a tu cuerpo, haciendo que sea más probable que te quedes con la rutina.

Calentar primero: Siempre calienta tus músculos con actividad ligera antes de estirar para evitar lesiones.

Concéntrate en la forma adecuada: Concéntrate en el músculo que se está estirando y mantenga una buena postura para maximizar los beneficios y evitar la tensión.

Mantenga los estiramientos: Mantenga cada estiramiento durante un período sostenido (alrededor de 30 segundos) para alargar los músculos de manera efectiva.

Seguimiento del progreso: Supervise su flexibilidad a lo largo del tiempo para mantenerse motivado y ver mejoras.

Be social: Estírate con un amigo o familiar para añadir responsabilidad y hacerlo más divertido.

