



Associação Brasileira de Masters de Natação

# ABMN Informativo

## 19° MAIS MAIS (Niterói/RJ) e o 55° CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO (Porto Alegre/RS) abrem a temporada de 2015

### Nesta edição:

Palavra do Presidente	2
Entrevista com Cordelita Nunes e Conceição Barros	3
Para quem quer competir fora do país	4
Nutrição para atletas no verão	5
Dor muscular pós-treino	6 e 7
Blocos de Partida	8 e 9
Entrevista com Ken Hamada Sorgi	10 e 11
Mantendo a pele hidratada	12
Homenagem a Maria Lenk	13
Treinando com o Pull Buoy	14 e 15
Oração do nadador	16

Duas competições abrem a temporada de 2015 – o 19° Mais Mais, que ocorrerá nos dias 20 e 21 de março e é apoiado pela ABMN, e será realizado em Niterói, no Complexo Esportivo G. Reis. O evento está sendo organizado pela querida Dulce Senfft, e homenageará a grande atleta e companheira Issa Fukui Coirolo, e o não menos grandioso Manoel Timóteo.

O primeiro evento do circuito nacional do calendário da ABMN 2015, o 55° Campeonato Brasileiro de Natação será em Porto Alegre. Nosso encontro em terras gaúchas acontecerá entre os dias 23 e 26 de abril, e está sendo preparado com todo cuidado por Gustavo Torres, Diretor de Masters do Grêmio Náutico União - GNU - e acontecerá na sede Moinhos de Vento, região nobre porto-alegrense. Gustavo já nos demonstrou anteriormente, sua capacidade de organizar não só a parte competitiva, como também a cultural e social. Veja mais detalhes sobre o GNU nesta edição.

Teremos a oportunidade de rever amigos e fazer novas amizades, comer um excelente churrasco, e para quem aprecia, tomar um chimarrão. Será a oportunidade também de conhecer ou rever pontos turísticos, e dar uma escapulida no famoso Mercado no centro junto à Prefeitura, onde você não pode deixar de experimentar a famosa “bomba” (salada de frutas com nata e sorvete) na banca 40, além de comprar queijos e produtos da colônia.



Parque Aquático do GNU



Piscina do G. REIS

## Palavra da Presidente



Ano Novo! Vida Nova! É o que sempre nós prometemos a cada virada de ano. Em 2015, vamos dizer: Ano Novo, Diretoria Nova! A Diretoria mudou, mas o propósito é dar continuidade ao trabalho que vem sendo realizado ao longo desses 30 anos e que está dando certo. Vamos aprimorá-lo!

A nova Diretoria conta com membros de várias regiões do Brasil. A Edição anterior já nomeou e descreveu um pouco de cada um dos novos integrantes. Agora, vamos aos propósitos. Já estamos com o Calendário de 2015 fechado e promete sucesso em todas etapas. Iremos viajar pelas regiões Sul (Porto Alegre-RS), Nordeste (João Pessoa-PB) e Sudeste (Ribeirão Preto-SP e Rio de Janeiro-RJ). Entre as competições apoiadas pela ABMN teremos o Mais Mais em Niterói-RJ e o Norte, Nordeste e Centro Oeste (NNECO) em Belém-PA.

Não esquecemos a proposta feita em Campo Grande de fazermos um campeonato regional, no qual os atletas nadariam no mesmo dia as mesmas provas, para sairmos com um ranking ABMN. A princípio, nos mesmos dias do NNECO (5 e 6 de Setembro), o Sul e Sudeste realizariam uma competição que seguiria o mesmo formato e utilizaria o Sistema de Competição ABMN Online. A ideia

está sendo amadurecida. É necessário conciliar com o calendário da região Sul, que já estava fechado quando surgiu a proposta. As negociações continuam.

A página e o sistema de gerenciamento de competições da ABMN estão em transformação. Queremos melhorar o acesso e as informações. O sistema à beira da piscina não dependerá mais da internet e poderá sobreviver sem prejuízo da consistência de seus dados, disponibilizando os resultados em tempo hábil.

Ainda nesse primeiro semestre, nós teremos na Colômbia, em Medellín, o Pan-Americano e o Sul-Americano Masters de Natação ocorrendo em paralelo. Em agosto, o Mundial em Kazan, na Rússia. A agenda está cheia.

Vamos nos preparar para boas competições.

Temos muito trabalho pela frente, mas como objetivo cumprir as metas estabelecidas no momento da candidatura.

Agradecemos pela confiança aos membros desta Diretoria que conta com o apoio de todos atletas masters de natação, dos quatro cantos do país, indistintamente, não só nas piscinas competindo, como também apresentando sugestões, conversando e colaborando conosco para uma ABMN cada dia melhor.

Feliz 2015, com muita saúde e braçadas pelas nossas piscinas!

Helane Quezado de Magalhães  
Presidente ABMN-2014/2017

### ABMN Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Natação

Av. Treze de Maio, 23  
salas 739 a 741

Rio de Janeiro/RJ

CEP 20031-007

Telefone: (21) 2240-8591

Telefax (21) 2532-5948

www.abmn.org.br

abmn@abmn.org.br

#### Presidente:

Helane Quezado de Magalhães

#### Vice-Presidente

Fco Assis Bezerra de Meneses

#### Diretora Financeira

Ana Grace Cesar Gomes

#### Diretora Secretária

Elaine Romero

#### Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

#### Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

#### Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Cesar L. C Sobral Vieira

J. Wilson Brasil Nascimento

Sergio Barros Costa

**Os artigos publicados  
neste Informativo**

**são de responsabilidade  
de seus autores**

**ABMN Notícias é uma  
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero

Diagramação: Leandro Mendes

Impressão: Gráfica Walprint

Rua Frei Jaboatão, 295

Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ

CEP 21041-115

www.walprint.com.br

Fone: 21 2209-1717

## CORDELITA MONTEIRO NUNES e MARIA CONCEIÇÃO M. S. BARROS

### Duas masters pernambucanas (85+) muito arretadas

*Elas representam a natação pernambucana com muita garra e determinação e têm no currículo um recorde sul-americano por equipe. Não é pouca coisa!. Por coincidência, ambas começaram a competir com a mesma idade – 70 anos. A história de Cordelita e Conceição é prova inquestionável de que a natação auxilia na longevidade preservando a saúde e a qualidade de vida. Vejamos o que elas têm a nos dizer.*

**ABMN** – Como vocês entraram para a natação master?

**Cordelita** – Tinham me convidado a participar da equipe master, e eu fiquei admirada com o convite, pela idade que tinha. Então fiz o teste no clube Português do Recife; passei!

**Conceição** – Em razão de um problema no joelho, fui aconselhada a nadar. Aprendi com 66 anos e estou nadando até hoje.

**ABMN** – E quando começaram a competir?

**Cordelita** – Foi quando me convidaram a entrar no master, era para competir, pois sabiam que eu já nadava. E eu já tinha 70 anos.

**Conceição** – Quando eu já havia chegado na casa dos 70 anos, fui convidada para entrar na Associação; atendi e estou até o dia de hoje.

**ABMN** – Qual foi a contribuição que a natação master deu a vocês?

**Cordelita** - A natação pra mim é tudo, é vida, é saúde e vitalidade e também a convivência com os colegas, as pessoas que me dão apoio, as viagens, os Estados que a gente vem a conhecer, tudo isso vale a pena. A única coisa que me perturba é quando tem uma competição longe do meu Estado e eu não ter condições para ir... mas no final tudo dá certo. Gostaria de acrescentar que também participo do grupo da 3ª

idade do nado sincronizado.

**Conceição** – A natação me dá a constante sensação de me sentir ótima, pertencendo à comunidade master. Fiz muitas amizades tanto locais como em outros Estados do Brasil. Minha saúde é ótima dentro da minha faixa de idade, pois às vezes aparece algum desconforto (hérnia de disco, por exemplo).

**ABMN** – Algum resultado ou alguma prova que ficou na memória?

**Cordelita** - Quando fui recordista sul-americana por equipe (320+) em 2013, em Brasília, com as nadadoras: Joaquina Brasil, Luciane da Mota Cavalli, Maria Conceição Barros e eu.

**Conceição** – Lembro-me perfeitamente quando em um Campeonato Brasileiro da ABMN consegui ganhar a prova da minha principal adversária. E mais recentemente, em 2013, junto com minhas companheiras de equipe (320+), batemos o recorde sul-americano de revezamento, foi um grande feito.

**ABMN** – Como conciliam as atividades diárias e os treinos de natação?

**Cordelita** - Treino com a equipe de Domingos Master. Faço natação logo cedo, quando volto ainda vou pra academia fazer musculação. A tarde, quando tem festa no clube da terceira idade,



Conceição

vou dançar porque ninguém é de ferro! Sou como uma bicicleta, se parar eu caio!

**Conceição** – Treino diariamente das 5h30min até às 6h40min junto com colegas da equipe e sócias do Clube Português.

**ABMN** - Algum dado relevante/curioso relacionado à natação master?

**Cordelita** - Uma coisa que me marcou nesse tempo de natação, foi o encontro que tive em 2005, com Maria Lenk na cidade de Aracaju, durante o 38º Campeonato Brasileiro Master de Natação. Eu perguntei se ela tinha medo de ter alguma coisa dentro da piscina, por ter 90 anos, e andar com ajuda de uma bengala. Ela me disse que tinha mais medo da terra do que da água.

**Conceição** – Acho que as autoridades deveriam dar mais apoio à natação master, principalmente nas faixas a partir de 70+. Até hoje não consegui nada de ajuda tampouco incentivo.

**ABMN** – O que gostariam de dizer aos nossos associados?

**Cordelita** – Quando se tem um objetivo, a vida torna-se mais fácil e os anos não pesam. Para mim a natação renovou minha vida.

**Conceição** – Que não desistam de nadar.



Cordelita

**Para quem quer competir fora do país, gosta de viajar e conhecer outras culturas vem aí duas competições internacionais:**  
VI Campeonato Pan Americano e XII Sul-Americano Master em Medellín/Colômbia e XVI FINA World Master Championships em Kazan/Rússia.



Complexo Aquático de Kazan



Complexo Aquático de Medellín

**Patrocinador Oficial da ABMN**

**TRISPORT**



## NUTRIÇÃO PARA ATLETAS NO VERÃO

Renê Almeida Leite

Nutricionista e especialista em fisiologia e biomecânica do exercício

Este artigo foi originalmente publicado na Revista Swim Channel, nossa parceira, e cedido para o Informativo da ABMN. Na época mais quente do ano, quanto mais líquido você repuser em seu organismo, melhor.

Para alguns atletas, o verão é uma das épocas mais gostosas do ano para treinar, mas pode ser uma das mais perigosas em se tratando de segurança e rendimento. Temperaturas elevadas levam naturalmente todos a aumentar perda de água e, por consequência, vitaminas e minerais no suor. Tais perdas são potencialmente mais expressivas em atletas por conta de excessivo tempo de treinamento, além de intensidade. Uma das questões mais importantes estudadas na nutrição esportiva é a hidratação de atletas e pessoas fisicamente ativas.

Muitos se arriscam na intenção de perder peso sem as precauções necessárias e acabam se predispondo à desidratação, problema que pode levar à queda da performance, fadiga e até morte. A água é o maior componente do corpo humano, ocupando entre 45 e 70% do volume corporal, correspondendo a aproximadamente 33 a 53 litros para um indivíduo de 75 kg.

A perda de água normal é de dois a três litros por dia para indivíduos submetidos a temperaturas climáticas, com 50% do total perdidos em forma de urina. Durante exercícios intensos, em ambiente quente, essa quantidade de líqui-

dos pode ser perdida em uma hora.

A desidratação prejudica o desempenho atlético em esportes de longa duração, intensos e aquáticos, nos quais a intensidade é alta. Perdas excessivas, acima de 5% do peso corporal, po-



dem reduzir a capacidade de esforço em aproximadamente 30%, dificultando até a concentração. Mesmo um grau leve de desidratação, como 1%, 2% ou 3% do peso corporal, pode prejudicar a capacidade de desempenho e impedir um atleta de atingir seu desempenho máximo. Dessa forma, toda a estratégia de alimentação durante o verão deve atender principalmente necessidades de hidratação, com sucos, água e isotônicos.

### O QUE CONSUMIR NO VERÃO?

Por outro lado, as refeições diárias podem e devem contribuir positivamente para o desempenho e a saúde. Alimentos como frutas (*in natura* e sucos), verduras e legumes são ótimas fontes de vitaminas, minerais, fibras e água, além de serem refrescantes que combinam com a alta temperatura do verão. É indicado consumir folhas e le-

gumes com alto teor de água, como chuchu, berinjela, cenoura, beterraba, entre outros, e em alta quantidade, tanto no almoço quanto no jantar, temperados sempre com gorduras de boa qualidade (azeite).

Carnes magras são sempre as mais indicadas, mas, para esta época, são prioridade, pois são mais facilmente digeridas evitando desconfortos, além de serem mais saudáveis. Opte por carnes brancas de aves e peixes e cortes de carne vermelha magra, evitando peles, frituras e aquela deliciosa gordurinha que sempre acompanha alguns tipos. Em competição ou em sessão de treinamento, deve-se reforçar a hidratação a cada quinze ou vinte minutos, mesmo que o atleta não tenha vontade de beber.

Pesar-se antes e depois da competição ou da sessão de treinamento é um procedimento simples e efetivo para determinar o quanto de líquidos deve ser ingerido. A ingestão de líquidos pós-exercício deve ser 150% do peso perdido nas primeiras horas da recuperação. O atleta que perder 1 kg, por exemplo, deve beber 1,5 litro de líquido nessa fase.

Vale lembrar que as recomendações gerais referentes à nutrição esportiva devem continuar a ser atendidas no verão: refeições fracionadas ricas em energia proveniente dos carboidratos, ingestão de fontes proteicas que estimulam a recuperação muscular e controle da ingestão de gorduras, que podem diminuir o desempenho.



## DOR MUSCULAR PÓS-TREINO

*Qual é o melhor procedimento para recuperação?*

Felipe Freitas

Técnico de natação da USP e fisiologista do exercício pela Unifesp

Uma vez mais contamos com a parceria da Swim Channel, que nos cede este interessante artigo para os associados da ABMN

Quem nunca teve que interromper um exercício por sentir os braços ou pernas pesados? Ou no dia seguinte sentir aquela dor muscular que não te deixa fazer as atividades simples do dia a dia?

A explicação para a dor muscular após o exercício permanece obscura, no entanto, a mais aceita teoria envolve alta tensão mecânica exercida sobre as fibras musculares gerando microlesões e alterações metabólicas (acúmulo de ácido láctico, por exemplo) impostas pelo exercício que leva a uma perda do equilíbrio celular.

Seria ótimo se o corpo humano não sentisse todos os efeitos de um treino intenso ou de uma competição, isto é praticamente impossível de ocorrer, mas algumas intervenções podem minimizar estes efeitos. As intervenções fisioterápicas mais convencionais com intenção de amenizar a dor e acelerar a recuperação das condições físicas mais comuns são:

### **Massagem**

A massagem é a manipulação das camadas superficiais e mais profundas de músculo e tecido con-

juntivo usando várias técnicas, para melhorar a função, auxiliar a recuperação e promover relaxamento e bem-estar. Alguns pesquisadores acreditam que a massagem também promove uma melhora na propriocepção, o que intensifica a ativação muscular e a circulação sanguínea. Pode ser utilizada antes do exercício.

### **Crioterapia**

A crioterapia é o uso local ou geral de gelo ou imersão em água gelada. É usada para tratar uma variedade de lesões e também para recuperação após um exercício extenuante

### **Alongamento**

Exercício físico no qual um músculo específico ou grupo muscular é alongado, a fim de melhorar a flexibilidade, sensação de maior controle muscular e

amplitude de movimento. Pode ser dinâmico (com movimento) ou estático e passivo (com auxílio de uma pessoa ou objeto) ou ativo.

### **Exercício de baixa intensidade**

A popular “soltura” pode ser utilizada logo após um treino intenso, ou uma sessão toda voltada para a recuperação. Nada mais é do que um exercício aeróbio de baixa intensidade com intuito de remover os metabólitos (ácido láctico, por exemplo).

No entanto, a eficácia destas intervenções em impedir ou modificar o aparecimento de dor muscu-



A Oi esteve mais  
uma vez conosco

lar induzida pelo exercício ainda é incerto. Em uma revisão de literatura publicada na revista *Physical Therapy in Sports* em 2012, Rui Torres e colaboradores analisaram 35 pesquisas que verificavam os efeitos dos métodos de recuperação citados acima quando manipulados para diminuir a dor muscular e a recuperação da força muscular. Os resultados destas pesquisas sugerem que a massagem é o método mais eficiente para atenuar a dor muscular e reduzir a queda de força muscular nos treinos seguintes. A massagem pode ter uma série de

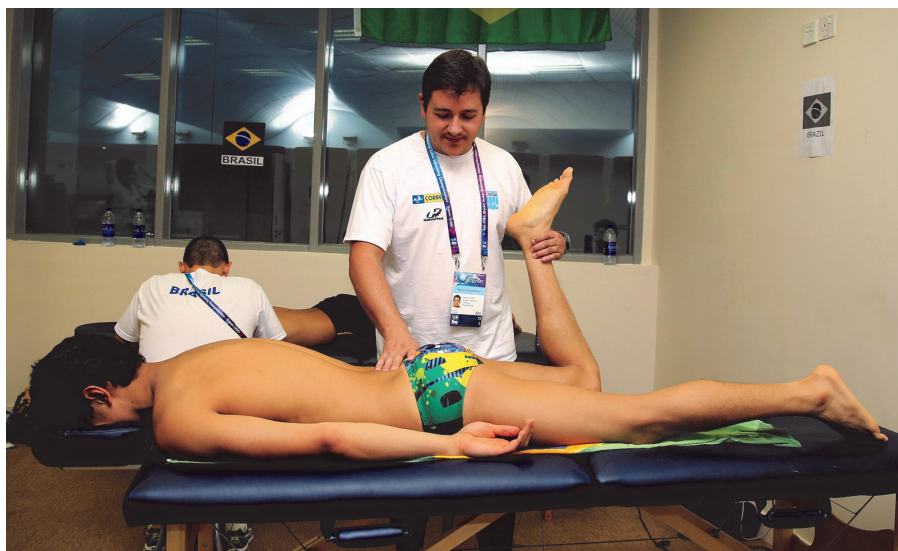
efeitos fisiológicos e psicológicos, particularmente por aumentar a circulação sanguínea e o fluxo linfático, diminuindo a produção de edema no músculo e contribuindo para o reparo de músculos danificados e modulação da dor.

A crioterapia é um método muito utilizado, e que de fato resulta em diminuição da inflamação muscular, porém os métodos de aplicação, duração e número de aplicações são muito controversos o que coloca em interrogação a efetividade da aplicação de gelo.

O alongamento é muito indicado para dor muscular por profissionais da área, mas deve-se ter cuidado, pois geralmente a dor muscular pós-treino é decorrente de microlesões musculares, e um alongamento excessivo pode aumentar o tamanho destas lesões e gerar um estiramento.

Postula-se que o aumento da circulação sanguínea causado pelo exercício leve pode facilitar a remoção de metabólitos e promover a liberação de endorfina, levando a um efeito analgésico, porém, seu efeito é imediato e não deve ser considerado efetivo para atenuar a dor muscular nos dias seguintes.

Existem outros inúmeros métodos de recuperação muscular no exercício, mas muitas vezes seu custo é elevado e a logística de aplicação demanda muito tempo e dedicação quase que exclusiva ao esporte, como acontece com profissionais de alto rendimento. Dentre os mais acessíveis, a massagem surge como o método com maior efeito positivo na recuperação.



#### CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2015 - ABMN

<b>19° Master Mais Mais</b> Clube: Complexo Esportivo G. Reis (25m) Local: Niterói/RJ Data: 20 e 21 de março	<b>55° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b> Clube: Grêmio Náutico União (50m) Local: Porto Alegre/RS Data: 23 a 26 de abril
<b>XXII Copa Brasil Masters de Natação</b> Clube: Vila Olímpica Ronaldo Marinho (50m) Local: João Pessoa/PB Data: 6 e 7 de junho	<b>VI Campeonato Pan-Americano e Sul-Americano Master</b> Clube: Complexo Aquático de Medellín (50m) Local: Medellín/Colômbia Data: 17 a 25 de junho
<b>XVI FINA World Masters Championships</b> Clube: Aquatics Palace (50m) Local: Kazan/Rússia Data: 5 a 16 de agosto	<b>XXII Campeonato Norte, Nordeste e Centro-Oeste Masters de Natação</b> Clube: a definir (50m) Local: Belém/PA Data: 5 e 6 de setembro
<b>XX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b> Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão Preto/SP Data: 19 e 20 de setembro	<b>56° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação</b> Clube: Escola Naval (50m) Local: Rio de Janeiro/RJ Data: 29 de outubro a 01 de novembro

## BLOCOS DE PARTIDA

Peça vital para a natação, o acessório continua evoluindo com o passar do tempo

Alexandre Pussieldi

Editor-chefe da Best Swimming e Swimming Consultant

Com a gentileza da Swim Channel, levamos aos associados da ABMN este artigo muito atual sobre um acessório que teve uma evolução ao longo da história da natação, tem determinado diferenças expressivas nas saídas. Fotos de Satiro Sodré

O primeiro sul-americano a quebrar a barreira dos 23 segundos nos 50m livre fez isso saindo da borda da piscina, sem uso de qualquer artifício que não a própria técnica. O engenheiro Marcus Goldenstein já havia deixado de nadar quando a Federação Internacional de Natação - Fina inseriu os 50m livre na natação competitiva. Seu antigo técnico, o saudoso Daltely Guimarães, já via no ex-nadador uma velocidade incrível e inclusão da prova no calendário de competições lhe pareceu uma grande adição ao time do Flamengo. Lá foi ele,

### SEMPRE EM EVOLUÇÃO

Os primeiros foram desenvolvidos para o atletismo. Criação do australiano Charlie Booth em 1929, os blocos serviam para evitar que os atletas cavassem buracos a cada largada na pista de corrida. Alguns cavavam mais, outros menos. Eram os ajustes primitivos de cada um na hora da partida.

Aprovados no atletismo, não demorou muito para serem inseridos também na natação. A partir dos Jogos Olímpicos de 1936, em Berlim, eles entravam para a história para nunca mais sair. Desde então, eles foram mudando e se modernizando. Os antigos blocos de concreto ganharam novas formas, adereços, materiais e, em 2008, um novo acessório que determinaria a nova fase de protagonismo e até mesmo mudança no padrão de saída.



esquecendo a aposentadoria das piscinas, chegando à do Julio de Lamare - onde só havia blocos na cabeceira principal - para nadar as eliminatórias do Troféu Brasil de 1983.

“Tive de faltar ao serviço”, diz Goldenstein, que nadou os 50m livre para um histórico 22s90; na época, o melhor tempo do mundo. “Deu tudo certo. Era o dia para acontecer.” Respirando apenas uma vez, conseguiu a marca, que o deixou como sexto melhor nadador do mundo no ranking da revista americana *Swimming World* ao fim da temporada. O recorde anterior também era dele, 23s34, feito na piscina do Clube do Golfinho em Curitiba, outra marca alcançada sem blocos de partida.

Os tempos de hoje são outros. Nunca se falou, criticou, elogiou ou mencionou tanto os blocos de partida. Quase despercebidos por anos, os blocos viraram verdadeiros protagonistas da natação atual mundial.

A empresa suíça Omega lançou o acessório com suporte traseiro, favorecendo atletas que utilizam a saída atletismo, ganhando impulso adicional pelo pé colocado na parte de trás. A mudança determina um crescimento ainda maior da utilização da saída de atletismo sobre a saída convencional, mas também alteração no ângulo de entrada dos nadadores na água.

Em janeiro de 2008, a piscina dos Jogos Olímpicos daquele ano, o lendário Cubo D'água em Pequim, na China, estava entregue e pronta para ser utilizada. Era o evento teste, com presença de várias seleções e atletas que, meses depois, disputariam ali as Olimpíadas. O novo bloco da Omega, ainda não aprovado pela Fina, trazia o suporte traseiro que já disparava inúmeras

discussões. O implemento já vinha sendo discutido, mas ninguém havia testado. No congresso de abertura do evento, veio a notícia de que ele não poderia ser utilizado.

Por questões de regra, demorou até o ano seguinte para o novo suporte ser aprovado; foi na assembleia da Fina, em Roma, na Itália. Era o ano dos supertrajes e o Campeonato Mundial de 2009 foi agraciado com 43 recordes mundiais e 44 recordes de campeonato. Por conta disso, o novo “turbinado” bloco ficou um tanto de lado, mas a diferença nas saídas foram constatadas quase imediatamente.

O novo suporte deixou a saída de bloco mais rápida e o ângulo de entrada passou a ser um dos componentes mais determinantes para execução de boa saída. Estudos indicam que o suporte traseiro chega a beneficiar em até 0.2 segundos em uma saída perfeita. Os atletas precisaram fazer ajustes nos movimentos, já que o tempo no ar foi reduzido.

Os números não são absolutos; variam de acordo com a característica dos atletas, mas o benefício foi tão grande que gerou até outra mudança na regra recentemente adotada. Foi o americano Aaron Peirsol que, como ex-nadador de costas e integrante da Comissão de Atletas da Fina, solicitou “direitos iguais”. Assim, estava criado o suporte de saída para o nado costas que faz sua estreia neste ano no Circuito da Copa do Mundo. No mesmo raciocínio para o suporte traseiro do bloco, o novo implemento dá mais segurança e favorece a





saída do nadador de costas, evitando possíveis escorregadas.

O sistema de suporte traseiro no bloco de partida com ajuste para cinco níveis deflagrou uma verdadeira corrida a novos blocos e marcas em quase todas as principais piscinas do mundo. As exigências dos atletas aumentaram, todas em busca da melhor tecnologia para saída perfeita.

Um dos mais exigentes é o tricampeão mundial dos 50m livre, César Cielo. Quem já viu Cielo chegando pela primeira vez a uma piscina pode prestar atenção: ele caminha sempre até os blocos, normalmente da raia em que vai nadar, e faz um pequeno teste. Checa, observa, ajusta. O cuidado que tem só mostra a importância que ele dá ao movimento correto para sua prova principal.



## MUDANÇAS NA TÉCNICA DOS ATLETAS

A saída não se mede apenas na velocidade de reação. Esta é medida na diferença entre o tempo de partida e o momento que os pés perdem o contato com o bloco. Esse fator é importante, mas não é tudo. Uma boa saída, por incrível que pareça, se mede na altura dos quinze metros.

Bons nadadores em velocidade de reação têm tempos entre 0s5 a 0s65, enquanto os mais modestos entre 0s7 a 0s8. Uma prova de que esses fatores não são absolutos: o russo Alexander Popov, bicampeão olímpico dos 50m e 100m livre, era frequentemente o último a sair do bloco, quase sempre com velocidades de reação acima dos 0s8, mas dificilmente não estava na frente na linha dos quinze metros.

Um dos resultados de velocidade de reação que ficaram para a história foi os 50m livre da holandesa Inge de Bruijn nos Jogos Olímpicos de Sydney em 2000. Nadou nas eliminatórias para 24s46 quebrando o recorde olímpico com velocidade de reação de 0s73. No dia seguinte, ela saiu espetacularmente

com velocidade de 0,41 e o recorde estabelecido 24s13. Na final, a saída voltou a ser 0s72 e o tempo final 24s32. O recorde se manteve por oito anos. E essa velocidade de reação jamais foi igualada nem por ela nem por qualquer outra nadadora em competições de primeira linha em nível mundial.

A saída do bloco também mudou. Aliás, a mudança já existia, só ficou mais evidente. Em 1988, nos Jogos Olímpicos de Seul, dos sete finalistas dos 100m livre masculino, apenas o vice-campeão Steve Jacobs, dos Estados Unidos, saiu executando a saída de atletismo. Quatro Olimpíadas depois, em Atenas 2004, na mesma prova dos 100m livre, dos oito finalistas, apenas o australiano Ian Thorpe, que ficou com o bronze, executou a saída convencional.

Com os novos blocos, isso ficou ainda mais destacado. Todos os finalistas dos 100m livre masculino, tanto nos Jogos de 2008 em Pequim como em Londres 2012, utilizaram a saída de atletismo. É a tendência da natação atual.

Um dos principais atletas brasileiros que mais tempo levou para mudar foi Nicholas Santos. O velocista chegou a ser vice-campeão pan-americano dos 50m livre em 2007 ainda com a saída convencional, com os dois pés à frente. Já a partir de 2008, quando chegou à semifinal olímpica, Santos adotava a saída atletismo. Atualmente, é considerado dono de uma das melhores saídas do mundo.

Esses fatores indicam que a saída é elemento treinável, mas que depende diretamente das instalações. A Fina ainda peca ao permitir variação de dimensões e ângulos nos blocos. A regra determina um mínimo entre 50 a 75 centímetros de altura a partir do espelho d'água. O padrão para os blocos também varia no ângulo: até 10 graus são permitidos. Estudos já comprovaram que altura e angulação máximas adicionadas ao suporte traseiro

oferecem os melhores resultados de saída.

Uma boa saída é determinada por prática adequada. Com a variação de alturas, ângulos e tamanhos dos blocos, os atletas acabam pensando na preparação adequada para esse fundamento. Para os Jogos Olímpicos do Rio 2016, o Ministério do Esporte e Comitê Olímpico Brasileiro entenderam a necessidade e espalharam blocos de partida em alguns clubes pelo país onde estão alguns de nossos melhores velocistas. A prática da saída depende diretamente da tecnologia e qualidade dos blocos.

A influência da saída no tempo total da prova é diretamente relacionada ao tempo de distância desta. Numa prova de cinquenta metros, por exemplo, uma saída bem executada pode determinar até 26% do seu tempo total. É a prova onde ela é mais determinante.

## O FUTURO

As inovações nos blocos ainda continuam a ser desenvolvidas. Já existem blocos com flash de saída para atletas com deficiência visual; no Mundial de Barcelona, no ano passado, estreou novo sistema em que o bloco de partida do atleta campeão tem uma luz lateral acesa: vice-campeão acende duas e o terceiro três vezes. O indicativo foi criado para dar a imagem imediata ao público presente e que acompanha pela televisão a fim de saber realmente quem ganhou sem ter necessidade de olhar para o placar à procura dos tempos. Essas luzes ficaram bem destacadas na prova em que o brasileiro Felipe Lima ganhou a medalha de bronze nos 100m peito com 59s65, nossa primeira medalha no Mundial de Barcelona. Ao tocar a borda ele imediatamente saiu comemorando ao ver as luzes acesas no seu bloco, o que determinava sua ida ao pódio.

Novas marcas, novas tecnologias, o mercado está cheio de opções. Os blocos de partida viraram protagonistas e, para quem quer fazer natação competitiva, eles se tornaram imprescindíveis. Enquanto atletas buscam a técnica e os ajustes perfeitos, as marcas entraram fundo na tecnologia, buscando o material adequado e oferecendo produtos cada vez mais aprimorados. O objetivo de todos é a alta performance e, com as inovações, isso parece não ter fim.

## Ken Hamada Sorgi (30+) Paranaense de nascimento, mas gaúcho de coração

*Aos oito anos participava da primeira competição em Londrina/PR, porém anos mais tarde, recebeu uma proposta irrecusável para participar de um projeto olímpico em Curitiba, onde teve a experiência de treinar junto a atletas de alto rendimento. Treinou com o medalhista olímpico Edvaldo Valério, além de nadar fora do país e conquistar resultados expressivos com o grupo. Não parou aí, e em seguida, veio um novo desafio - um convite do clube gaúcho Grêmio Náutico União para treinar com eles, e mais uma vez não recusou, apesar dos quilômetros que o separavam da família. Vejamos o que nos relata este jovem nadador, Professor de Educação Física e coordenador técnico da equipe master do Grêmio Náutico União – GNU.*

ABMN – Como foi essa decisão de mudar de cidade e ao chegar no GNU o que lhe chamou atenção.

KEN – Ao receber o convite pensei: é hora de alçar novos voos, mas mudar de Estado, é um passo sério, exigia ficar quilômetros de distancia da minha família, e encarar uma nova cidade, novos amigos, uma rotina diferente, enfim, uma vida nova. Logo que cheguei ao G.N.U., percebi que estava em um clube organizado, com uma excelente estrutura e que me proporcionou muitos resultados positivos, meus primeiros amigos em Porto Alegre e meus estudos, quando ingressei no curso de Educação Física.

ABMN – Você nadava pelo GNU, e como foi a transição para a equipe Master?

KEN - Algumas lesões me afastaram por anos do que eu mais gostava que era nadar. Mas sabia que era um distanciamento temporário, e que minha historia com a nataçao não havia terminado ainda. E eu estava certo, porque anos mais tarde recebi um convite, para nadar em uma competição no Master. Minha primeira reação foi de dúvida; será que eu iria dar conta de recomeçar

uma rotina de treinos e competições? Logo em seguida, descobri que minha preocupação era inútil, a nataçao estava no meu sangue, e ao ouvir o apito da largada me ascendeu novamente àquela paixão por estar de volta à piscina. Com a reestruturação do Master e o aumento de atletas na borda, veio à necessidade de outro profissional, por isso recebi o convite do diretor do grupo,



Gustavo Torres de trabalhar como técnico nesta nova fase. Neste mesmo período eu estava concluindo minha graduação em Educação Física.

ABMN – Então o convite veio como uma oportunidade de colocar em prática a vida de atleta e os conhecimentos teóricos?

KEN – Sim, pois tive a chance de colocar em prática tudo que

aprendi durante minha jornada como atleta, e também na Faculdade, mas confesso que foi um desafio. Trabalhar com muitas pessoas de diferentes personalidades, idades, anseios e objetivos no início é sempre muito complicado. Mas ao longo destes três anos, venho aprendendo muito e hoje vejo o GNU, assim como para muitos do grupo Master, uma segunda casa.

ABMN – E como você vê a sua equipe Master?

KEN - Sinto que os atletas estão a cada dia mais unidos em prol do grupo e levando consigo mais pessoas, sejam familiares, sejam amigos ou mesmo pessoas que compartilham a mesma sede pelo esporte. A cada competição fora do Estado, ou mesmo do

País, temos um número significativo de pessoas. Muitas vão para se inspirar a participar das próximas, outras pelo simples prazer de viajar junto dos que gostam, e isso é o Master.

ABMN – Fale um pouco das participações internacionais.

KEN - Após a reestruturação do Master em 2010, o desejo das pessoas estarem em competi-

ções internacionais aumentou, foi o caso do Mundial em Riccione (2012), onde contamos com um grupo de 30 atletas, que tiveram a oportunidade de nadar com atletas de diversos países. Inclusive fiz parte deste grupo como técnico e atleta, e, para minha felicidade além de conquistar a medalha de ouro vi muitos dos meus atletas quebrando barreiras e conquistando suas medalhas também! Além deste campeonato, participamos também de competições em Torino (2013), Sarasota (2013), Santiago do Chile (2013), Montreal (2014) e Mar Del Plata (2014).

Entre nossos atletas também destaque o gosto pelas travessias, que são uma outra opção para os atletas. Nesta modalidade é possível enxergar o esporte de uma maneira diferente. É uma experiência

distinta daquela vivida no dia a dia, nadando na piscina. Existe o contato com a natureza, o desafio de enfrentar o mar e o clima proporciona um sentimento de aventura.

Vale salientar que o Clube ultrapassou a barreira do esporte, e virou um lugar onde as pessoas vêm para encontrar amigos, confraternizar, dividir conquistas, sociabilizar. E esse é um dos grandes diferenciais deste grupo.

ABMN – Sabemos do histórico do GNU e sua força no esporte, neste cenário fale sobre os atletas masters

KEN - Hoje contamos com mais de 200 atletas de 20 a 92 anos, temos seis horários disponíveis de treino, de segunda a sábado com dois técnicos na borda. Este número de participantes vem

crescendo graças a uma reestruturação, idealizada pelo diretor do grupo, Gustavo Torres, que acreditou na ideia e elevou o Master a outro patamar. As possibilidades dentro deste grupo aumentaram, visando assim além da competitividade o bem estar e a qualidade de vida. Com esta nova visão, o projeto ganhou maior amplitude e mais pessoas estão se interessando. A partir daí veio a oportunidade a mim concedida de coordenar a Natação Master no GNU, desafio este que me incentivou a buscar ainda mais alternativas de tornar a prática do exercício físico uma atividade agradável.

ABMN – O que preciso é fazer para participar do grupo Master?

KEN - Basta ter um objetivo, seja ele qual for e acreditar que pode conquistá-lo.

## GRÊMIO NÁUTICO UNIÃO

Sede do 55° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação

Um pouco de história. O Grêmio Náutico União foi fundado em 1º de abril de 1906. Seis jovens garotos, Carlos Arnt, Hugo Deppermann, Arno Deppermann, Hugo Berta, Arnaldo Bercht e Emílio Bercht, tinham o sonho de ver o remo, seu esporte preferido, nas águas do Guaíba. Num terreno cedido próximo a Voluntários da Pátria, no centro de Porto Alegre (RS), foi construído um barraco de tábuas como sede, denominado "Ruder Verein-Freundschaft" (Sociedade de Regatas Amizade).

Era mais conhecido como o Clube dos Guris e seu objetivo era o incentivo à prática e cultura dos desportos. Mais de cem anos depois, o objetivo permanece o mesmo, mas a infraestrutura cresceu: o Grêmio Náutico União possui três sedes, mais de 60 mil associados e cerca de 450 funcionários, colocando-se como um dos maiores clubes da América Latina e o terceiro maior no Brasil.

O Clube tem história na Natação Master, como se observa na entrevista do Coordenador de Master, técnico e atleta Ken Sorgi (nesta edição). Um de seus baluartes e que também já presidiu o Clube, e continua batendo recordes é Anton Biedermann (85+), que junto com seus filhos Rosane (55+) e Carlos (63+) estarão abrilhantando a competição. Também outros nadadores que fazem história na natação gaúcha estarão presentes nesse grande evento.

A Equipe Master da natação é muito unida e ao mesmo tempo solícita. Se você precisar de qualquer informação, estão prontos a ajudar.

Seja bem-vindo!

## MANTENDO A PELE HIDRATADA

*Qual a melhor forma de evitar problemas de pele após o treinamento?*

Dra. Luciane Botelho

Especialista em dermatologia, dermatoscopia e tumores cutâneos

*Este verão foi “um ponto fora da curva”, e muitos se resentiram com as altas temperaturas; em algumas cidades, a mais alta em décadas. Recorremos à nossa parceira, Swim Channel e apresentamos um interessante artigo para você cuidar da sua pele. Não é só para as mulheres, homens também precisam ter cuidados.*

Manter uma pele bem hidratada é fundamental para evitar a sensação de secura e às vezes até coceira. Nossa pele produz substâncias naturais que auxiliam a manter essa hidratação e a barreira cutânea intacta. Entretanto algumas pessoas produzem mais tais substâncias que outras. Um exemplo disso são os indivíduos atópicos (popularmente conhecidos como pessoas com alergias de pele) que possuem déficit da substância filagrina e consequentemente possuem um dano na barreira cutânea.

Nós, dermatologistas, não contraindicamos a prática de natação para atletas com alergias de pele, apenas alertamos que tais pessoas devem tomar certos cuidados após o treino. E quais são esses cuidados? Primeiro, tomar um bom banho morno após o treino, pois banho muito quente danifica ainda mais a barreira cutânea. O segundo cuidado é, após o banho, aplicar imediatamente hidratante restaurador de barreira cutânea.



Marylin C. da Silva



Arleine R. Santos e Vicky Harrison

Nessa parte do texto você pode estar se perguntando: o que são esses hidratantes restauradores de barreira? São hidratantes encontrados em farmácias que - mais caros que os hidratantes de pele convencionais - não possuem cheiro e são hipoalergênicos.

Alguns nadadores que ficam muito tempo na água podem sofrer danos na pele, pois os compostos acrescentados nela podem causar perda da hidratação natural, o que não ocorre em outros esportes. E aí, mesmo que não tenha predisposição à atopia, a pessoa pode começar a ter sintomas de pele seca e coceira. Nesse caso, o recomendável também é aplicar um bom hidratante após o treino.

Quando você for escolher um hidratante de pele, leve em consideração que existem cremes e loções. O creme possui uma consistência mais firme e geralmente são mais indicados para peles mais secas. Entretanto, ao optar por um creme é fundamental pensar se você vai usá-lo, pois uma queixa frequente dos homens é que os cremes são “melados” e, que aplicá-los em locais com pelos, é muito difícil. Nesses casos o mais recomendável é uma loção. Se você é uma daquelas pessoas

que odeiam passar qualquer coisa na pele e está sempre com pressa, então é possível optar por um sabonete com ação hidratante.

Nas provas de águas abertas, após exposição solar prolongada, a pele pode ficar um pouco queimada e aí para aliviar o desconforto é possível optar pelo produto pós-sol que pode ser encontrado na apresentação em spray, gel e loção. A diferença nessas apresentações é apenas quanto a característica do produto, algumas pessoas podem pela facilidade de aplicação optar pelo spray e outras preferem opções em gel e loção.

Os produtos pós-sol possuem em sua formulação substâncias como *aloe vera* que suavizam inflamações e irritações, e extrato de camomila, que alivia a vermelhidão. Nos dias em que não houver exposição solar prolongada o ideal é aplicar o hidratante logo após o banho, pois a pele úmida facilita a absorção.

Tomadas estas precauções previna-se e mantenha sempre sua pele hidratada após os treinos.

É possível optar por cremes e loções quando for escolher um hidratante, o creme é mais indicado para peles mais secas e a loção mais recomendável para ser aplicada em locais com pelos. O primeiro cuidado essencial para a pele é tomar um bom banho morno após o treino e depois aplicar imediatamente hidratante restaurador de barreira cutânea.

# MARIA LENK

Presidente de honra da ABMN (*In memoriam*)

Este ano, mais precisamente em 15 de janeiro, seria o dia em que Maria Emma Hulga Lenk Zigler faria 100 anos. Conhecida como Maria Lenk, apenas, foi a principal nadadora brasileira, representante e ícone da natação master. Ela foi a única mulher do país a ser introduzida no Swimming Hall of Fame, em Fort Lauderdale, Flórida.

Maria Lenk era filha de imigrantes alemães, que vieram para o Brasil em 1912, nascida em São Paulo, e foi a primeira nadadora brasileira a estabelecer um recorde mundial.

Nadava desde os primeiros anos da introdução das competições no Brasil, participando das provas ainda em mar aberto. Como grande parte dos grandes nadadores, tudo começou com um problema respiratório (pneumonia dupla). Depois do susto, os pais concluíram que a natação faria bem à saúde da filha de 10 anos. Na ausência de piscinas, a paulistana Maria Lenk teve de dar suas primeiras braçadas no Rio Tietê, que naquela época não era poluído, quando era possível o banho recreativo e a prática de esportes.

Aos dezessete anos, já era uma atleta de nível internacional, sendo a primeira mulher sul-

americana a competir em uma olimpíada, nos Jogos de Los Angeles, em 1932.

Não conseguiu ganhar medalhas em Olimpíadas, mas é considerada pioneira da natação moderna, foi responsável pela introdução do nado borboleta, quando inovou o nado de peito, fazendo a braçada aérea nas



Olimpíadas de 1936 em Berlim. No ano de 1939, durante a preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio, quebrou dois recordes mundiais individuais, nos 200m e 400m peito, a primeira e única brasileira a fazê-lo. O recorde dos 400m peito com 6'15''80 foi registrado no dia 11 de outubro de 1939 daquele ano, na piscina do Botafogo.

Em 1942 ajudou a fundar a Escola Nacional de Educação Física da Universidade do Brasil, atual Universidade Federal do Rio de Janeiro. Era também membro vitalício da Sociedade Americana de Técnicos de Na-



tação.

Já na natação master, no campeonato mundial na categoria 85-89 anos, realizado em agosto de 2000, ela voltou de Munique com cinco medalhas de ouro. Maria Lenk foi a campeã dos 100 m peito, 200 m livre, 200 m costas, 200 m medley e 400 m livre.

Nesse evento ela ganhou o apelido de Mark Spitz da terceira idade, uma referência às sete medalhas de ouro que o nadador norte-americano ganhou na Olimpíada de Munique, em 72. Em 2003, após três anos de pesquisas, lançou o livro Longevidade e Esporte, que mostra os benefícios trazidos pela prática de esportes. Até os últimos dias de vida nadava cerca de 1.500m / dia.

Em 13 de janeiro de 2007, a prefeitura do Rio de Janeiro publicou decreto do executivo municipal dando o nome de Maria Lenk para o Parque Aquático dos Jogos Pan-americanos de 2007. Ela chegou a conhecer as instalações, mas não a sua conclusão.

Maria Lenk faleceu aos 92 anos de idade, em 16.04.2007, quando treinava para bater o recorde dos 1.500m. Partiu fazendo o que amava.

# SWIM CHANNEL

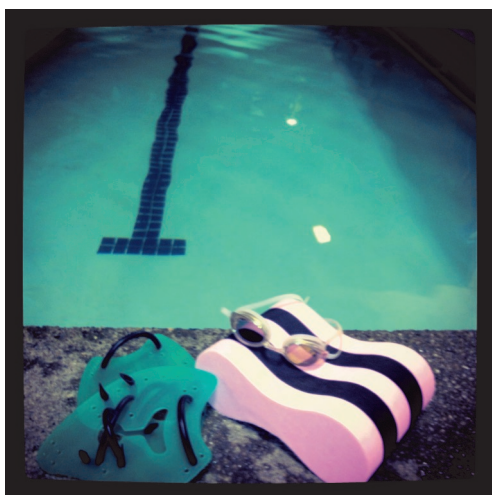
## TREINANDO COM PULL BUOY

Marcelo Tomazini

Campeão Pan-Americano e atual Técnico do Esporte Clube Pinheiros

Este artigo foi originalmente publicado na Swim Channel, parceira da ABMN, e foi gentilmente cedido para divulgação no Informativo.

*Também conhecido como flutuador, este é um dos acessórios mais antigos da natação, o pull buoy é ideal para o equilíbrio do corpo do nadador dentro d'água. Marcelo Tomazini tece considerações sobre o equipamento, e apresenta ao término da exposição, uma série exemplo de treinamento com o flutuador. Bons treinos!*



O flutuador, ou popularmente conhecido como pull buoy, é implementação de trabalho que utilizamos quando queremos anular a propulsão dos membros inferiores, aumentando assim a concentração de atenção e de força nos membros superiores para os diferentes deslocamentos. O *pull buoy*, juntamente com a prancha, é um dos acessórios mais antigos da natação para treinamento e aulas.

Desde a fase de iniciação até o alto rendimento, o flutuador apresenta a mesma função citada acima, pois, anulando o fator propulsivo das pernas e mantendo o quadril na linha da água, devido a flutuabilidade do material, conseguimos alcançar diferentes objetivos. Tanto no termo técnico quanto no fisiológico, com os membros superiores que são sobrecarregados em função da falta do “motor de popa”.

Mas, como todo material utilizado na prática, o instrumento requer alguns cuidados. Afinal pode ser

aplicado tanto em fases mais adiantadas de aperfeiçoamento e treinamento como em aulas de aprendizagem, nas quais a diferença estará no objetivo a ser alcançado.

No alto rendimento, os praticantes já possuem um padrão técnico mais correto e fixo. Sendo assim, o acessório terá a função de criar sobrecarga no trabalho de braços para fortalecimento e condicionamento muscular dos membros superiores, ombros e musculaturas auxiliares, podendo ser auxiliado ainda por uso dos palmares. Isto faz que esta sobrecarga seja ainda maior, afinal, estamos aumentando a área de tração e conseqüentemente precisaremos aplicar mais força para realizar um bom deslocamento.

Já nas etapas iniciais ou de aprendizagem, o objetivo é restringir a propulsão do praticante ao trabalho dos braços

(principalmente nos nados alternados) para que, tanto professor como alunos, possam focar sua atenção nessa parte do nado, fazendo as devidas correções. Assim sendo, é justamente nesse ponto que está o “X” da questão e onde temos de tomar muito cuidado. Para alcançarmos o objetivo de correção de nado, será necessário que o *pull buoy* esteja sendo usado da forma mais correta possível, pois, caso contrário, obrigará o praticante a compensar os movimentos e a falta de propulsão dos membros inferiores, realizando movimentos errôneos ou exagerados, tendo o efeito inverso do objetivado pelo acessório.

### OBJETIVO DO ACESSÓRIO

Alguns estudos mostram que o batimento alternado de pernas do nado crawl e costas contribui com três componentes: *propulsão*, *sustentação* e *equilíbrio*. O componente *propulsão* precisa ser



Foto: FINIS

eliminado, pois queremos exatamente que apenas os braços desloquem o nadador. O componente *sustentação* será substituído pelo empuxo da água sobre o próprio implemento. Afinal, o pull buoy é produzido com materiais altamente flutuantes, como o EVA e a microespuma de PVC, tendo baixa densidade se comparado à água, ajudando naturalmente o quadril a sempre se manter na superfície da água

Quanto ao componente *equilíbrio*, que, para uma criança em fase de aprendizado é decisivo para um bom padrão motor de nado, precisamos ser cautelosos. Somente bem equilibrado o praticante terá tranquilidade para executar boa

oscilação de ombros e focar atenção na ação de braços. Dessa forma, é fundamental que o flutuador seja utilizado bem alto, junto ao quadril, o que equivale a dizer: o mais próximo possível do centro de gravidade; ou acompanhado de suave batimento de pernas, quase sempre executado de forma pouco consciente e em frequência bem baixa (2x1 ou mesmo 1x1, também chamado de batimento cruzado ou de travessia).

O batimento suave não chega a ser propulsivo (pois não é o objetivo), não é sustentador (pois não temos essa necessidade), mas será suficientemente equilibrador para que o aluno possa

direcionar atenção para o objetivo do exercício, seja ele qual for. Se o batimento de pernas ocorrer espontaneamente, ótimo, nada diga e concentre-se na ação de braços. Se não, oriente que seja feita ação alternada “bem solta” de pernas, mas concentre atenção e corrija braçadas e respiração.

Devemos tomar muito cuidado ao utilizar o *pull buoy* na altura dos joelhos - ou até abaixo deles - com a finalidade de correção, pois, com o centro de gravidade muito deslocado e com as pernas totalmente imobilizadas (qualquer movimento provoca soltura do flutuador e consequentemente interrupção do exercício), o nadador perde muito de seu equilíbrio. E para recuperá-lo, acaba executando braçadas inseguras, sem finalização ou exageradamente abertas.

Exercícios de palmateio e apenas de deslocamento podem ser os mais indicados quando colocarmos o flutuador nessa posição (na altura dos joelhos ou pés). Sendo assim, é sempre importante sabermos a aplicabilidade correta do acessório que estamos usando, seja ele para efeito corretivo ou fisiológico, pois dessa maneira atingiremos nosso objetivo com maior eficácia e qualidade.



## LET'S SWIM - TREINAMENTO COM PULL BUOY

### **Série 1 – Técnica e corretiva**

6 x 25m palmateio com flutuador + palmar “P” Intervalo de 10”

6 x 50m braço de crawl com palmar “G” + flutuador na respiração combinada (3x1 / 2x1 / 3x1) – ac’1’00”

6 x 25m perna de peito com flutuador (exercício corretivo que evita o afastamento exagerado dos joelhos) Intervalo de 10”

6 x 50m braço de peito com palmar “P” + flutuador – ac’ 1’10”

### **Série 2 – Fisiológica**

15 x 100m braço crawl com palmar “G” + flutuador + palmar “G” – 5 ac’1’30” / 5 ac’ 1’25” / 5 ac’1’20”

# Oração do Nadador

Criado pelo pai do atleta petiz Kainan Coerin, em 2011, as palavras cabem bem aos atletas masters no início da temporada de 2015, quando traçamos metas, e esperamos resultados. Mas, sobretudo, sempre prevalecendo o espírito master da amizade. Imagens dos associados Francisco Bonilha Filho e Cristina Vohs ilustram o tema.

## Oração do Nadador

“Deus Pai que me fizestes forte e saudável  
Neste momento me curvo aqui neste bloco  
Sinto-me forte e capaz, pois muito treinei para ter esta oportunidade  
Ilumine minhas braçadas  
Que meus músculos sejam ainda mais fortalecidos  
Para que eu possa fazer o meu melhor e assim vencer meu único inimigo, o Tempo  
Se for vencido que eu reconheça a maior dedicação do atleta amigo  
Mas se a vitória for minha, que esta me torne ainda mais humilde.”  
Assim será !!!

