



Associação Brasileira de Masters de Natação

ABMN Informativo

Nosso atletas brilharam Na Copa Brasil em João Pessoa/PB

Nesta edição:

- Palavra da Presidente **2**
- Entrevista com Giseli Caetano Pereira **3 e 4**
- Dicas sobre alimentos e bebidas **5**
- XXII Copa Brasil **6 e 7**
- Maltodextrina **8**
- Pé-de-atleta **9**
- VI Pan-Americano e XII Sul-Americano 2015 **10 e 11**
- Polo Aquático no Pan-Americano de Medellín **12**
- Maratona Aquática—Canal da Mancha **13**
- Habilidades Metais versus Desempenho nas águas **14 e 15**
- Uma família master **16 e 17**
- Kazan 2015 **18, 19, 20 e 21**
- Sete hábitos das pessoas super felizes **22 e 23**
- Homenagem aos Pais **24**



No Pan-Americano e Sul-Americano realizado em Medellín/Colômbia



E arrasaram no 16° Mundial em Kazan/Russia



Queremos ver vocês nas próximas competições:

XX Torneio Aberto Brasil Masters na acolhedora RECRA em Ribeirão Preto, e no 56° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação no Rio de Janeiro, no cenário deslumbrante do Botafogo F. R.

Palavra da Presidente



Caros associados,
 Fechamos o 1º. Semestre e iniciamos o 2º. Semestre com três importantes competições, duas delas internacionais (Pan Americano/Sul-americano em Medellin-Colombia e Mundial em Kazan-Rússia). A XXII Copa Brasil, em João Pessoa, Paraíba realizada nos dias 6 e 7 de junho foi sucesso total. A acolhida pelos paraibanos, capitaneada pela nossa querida Aldenora e o Toinho (Presidente da FEAP) garantiu a satisfação de todos. Em Medellin e Kazan, os nossos atletas da natação, águas abertas e polo aquático obtiveram resultados expressivos. Destaque também à nossa única e dedicada representante do nado sincronizado em Medellin-Colombia. Parabéns a todos. Confira nessa edição os resultados e as fotos desses eventos.

As próximas etapas do nosso Circuito 2015 nos levarão a Ribeirão Preto em setembro, na RECRA e ao Rio de Janeiro no final de outubro, no Botafogo de Futebol e

Regatas, onde todos serão agradecidos com a belíssima vista para o Pão de Açúcar e o Cristo Redentor. Comecem a se programar. Não podemos deixar de mencionar o XX NNECO, em Belém/PA, nos dias 5 e 6 de setembro. Com destaque para o XX Torneio Aberto na RECRA a entrega do TOP 10 – FINA aos nossos mais de 80 atletas, que ficaram entre os 10 melhores do mundo.

Preparando o Calendário 2016, temos como certos as sedes da XXIII Copa Brasil em maio/junho, Campinas/SP e o XXI Torneio Aberto, em setembro, Ribeirão Preto/SP. Para os dias 18 a 20 de março próximo, o Mais Mais, em Curitiba/PR, na Escola de Natação Amaral, homenageará os atletas Carlão e Irene Macedo. A escolha das sedes dos 57º e 58º campeonatos não decepcionará nossos atletas. Aguardem a confirmação na próxima edição.

Enfim, 2015, um ano repleto de competições com excelentes resultados dos nossos atletas, deixando seus técnicos e chefes de equipes radiantes. Até a próxima edição.

Saudações.

Helene Quezado de Magalhães
 Presidente da ABMN

**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:

Helene Quezado de Magalhães

Vice-Presidente

Fco Assis Bezerra de Menezes

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

GISELI CAETANO PEREIRA (40+) - uma campeoníssima

Ela fez bacharelado em Educação Física e além de ser técnica do Esporte Clube Pinheiros há mais de uma década, representa (e muito bem) sua agremiação como atleta master. Também é empresária, dividindo seu tempo na Giseli Caetano Pereira – Atividades Físicas, com consultorias, palestras envolvendo o tema de treinamento master, também é proprietária de uma confecção de maiôs e sungas para natação. Vejamos a entrevista que ela concedeu à ABMN.

ABMN – Você tem um currículo de vitórias invejável – como isso tudo começou?

GISELI - Meu início na natação master foi como treinadora, pois era responsável por uma nadadora que se preparava para o Sul-Americano em Vitória em 1998. Próximo ao evento ela convidou-me a acompanhá-la. Mas como ainda treinava no absoluto, resolvi competir neste campeonato. Portanto, como já era treinadora master tornei-me também nadadora da categoria.

ABMN – E como foi essa estreia como nadadora master?

GISELI - Bati meu primeiro recorde Mundial nos 50m costas em piscina de 25m, na categoria 25 +. Fiquei muito satisfeita e comecei a me interessar pelas competições de master, mais ainda sem vínculo estreito com essas competições. Isso porque eu tinha sido integrante da equipe principal do Pinheiros (até os 32 anos), tendo disputado o Troféu Maria Lenk por 28 anos consecutivos. Não conseguia me desvincular do absoluto.

ABMN - Participava então das duas categorias?

GISELI - Durante quatro anos,

eu aproveitava as coincidências das datas próximas dos campeonatos absolutos com as provas de master e ia competir, sempre acompanhando meus atletas que nessa época já eram oito nadadores master. Em 2002, resolvi me aposentar "precozmente" (risos) do Absoluto, mas foi muito difícil porque essa rotina de treinamento era a única



que eu conhecia. Percebi que era hora de mudar e acrescentar algo mais concreto na minha vida. Então conversando com o meu técnico na época, o Alberto Pinto (Albertinho), fui convidada a ser a nova Técnica da Equipe Master do ECP, tinha como diretora a nadadora Flavia Prada (até hoje treinando comigo), e começamos uma nova história na Natação Master no Clube.

ABMN – Como foi sair do absoluto para ser técnica master?

GISELI - A primeira coisa que pensei foi fazer na minha vida de Técnica o que sempre fiz como Atleta: DEDICAÇÃO TOTAL. Tive que aprender rápido para trabalhar com atleta master, pois é fundamental respeitar a individualidade, trabalhar com muita consciência, criar estratégias de treinos, pensar sempre na recuperação dos atletas.

O master exige muita atenção em relação à integridade física dos atletas. Por isso coloque-me no papel deles para pensar: Como eu gostava? De que forma que meus técnicos me tratavam? Com essas respostas busco a aproximação com os atletas porque

para mim técnico é mais que um Amigo. Ao mesmo tempo, sempre que posso, procuro orientar meus atletas a partir de experiências marcantes que a natação competitiva me possibilitou, como por exemplo: o momento atrás do bloco antes da prova, aquele "frio na barriga" nos torna mais fortes; e ao invés de ter receio; ter confiança!

ABMN – E como são os treinos na sua equipe?

GISELI - Nos treinos, me empe-

inho em usar a maior criatividade possível, pois sempre gostei de treinar, e sei que esse é o segredo de fazer o nadador gostar cada vez mais dos treinos, e levá-lo a frequentá-los! Esforço-me para passar todas as informações possíveis para meus atletas independente da faixa de idade. Gosto que saibam o que estão fazendo, para que serve cada série, porque acredito que compreendendo fica mais fácil executar cada comando de treino. Também sou um pouco exigente como técnica, cobro horário, frequência... mas tudo com muito amor!

ABMN – Diga alguma coisa sobre sua vida de técnica/atleta.

GISELI - Na minha vida de técnica/atleta o mais engraçado é que não mudei nada na minha rotina. Continuei treinando com a equipe principal, posto que entendo que treinar é um dos maiores prazeres que tenho na vida. Adoro a rotina dos treinamentos e preparações físicas, e nos três horários dos treinos Master estou na borda da piscina, dando os treinos para minha equipe.

ABMN – Fale de um objetivo maior, ou de um grande sonho.

GISELI - O sonho de ser campeã Mundial era um objetivo desejado, inicialmente como atleta do absoluto, mas o consegui no mas-

ter. Entretanto em Riccione (2012) pude realizar esse sonho em quatro provas: 50m,100m e200m costas com recorde de campeonato nas duas últimas e também nos 200m medley. Fui para o campeonato, muito focada nas provas de costas, e me surpreendi ganhando os 200m medley também.

ABMN – Além destes excelentes resultados, alguma passagem marcante?

GISELI – Sim, um marco para minha carreira ocorreu em Riccione. No último dia depois de nadar os 50m costas, estava me dirigindo à premiação quando fui abordada

pela nadadora Karlyn Pipes-Neilsen (minha inspiração desde criança), ela me parabenizou dizendo que achava meu estilo costas muito bom, e pediu para tirar uma foto com

ela! Não aguentei... chorei de emoção! Foi um grande momento para mim.

ABMN – O que você teria a dizer sobre a natação Master para os nossos associados?

GISELI - Como Atleta posso dizer que a Natação Master por intermédio de sua rotina nos favorece com oportunidades, como a socialização, a realização, os objetivos, a saúde, a felicidade, a superação, entre outros benefícios.

Como Técnica afirmo: *“goste cada vez mais de sua rotina de treinos, porque ela está sendo bem vivida. Estamos vivendo cada vez mais e estamos no caminho certo!”*



Forte abraço a comunidade Master, e muito obrigada pela oportunidade.

CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2015

XXII Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação
Local: Esc. Sup. de Educação Física-UEPA (50m)
Clube: Belém/PA
Data: 5 e 6 de setembro

XX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação
Clube: RECRA (25m)
Local: Ribeirão Preto/SP
Data: 19 e 20 de setembro

56º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação
Clube: Botafogo F. R. (50m)
Local: Rio de Janeiro/RJ
Data: 29 de outubro a 01 de novembro

MAIS SAÚDE - dicas sobre alimentos e bebidas

Disponível em: oglobo.com.br/saude

Castanha-do-pará – Esse tipo de castanha é rico em selênio. Trata-se de um mineral com muitos antioxidantes, que protege as células e vem sendo estudado por pesquisadores em tratamento de alteração de humor.



Nozes – Têm calorias nutritivas e vitaminas como magnésio, potássio, cálcio, ferro, zinco e selênio – além de fibras, que estimulam os neurotransmissores.

Chocolate – O teor de gordura e açúcar no chocolate pode aumentar a serotoni-



na e os níveis de endorfina. E os flavonoides de cacau podem ajudar a melhorar o humor e sustentar o pensamento claro.

Proteínas – Fontes saudáveis de proteína incluem ovos, frango, carne com pouca gordura, sardinha, vegetais verde-escuros e abacate. Todos afetam a serotonina, responsável por manter o equilíbrio e bom humor.



Vegetais verde-escuros – O ácido fólico é um nutriente que diminui o risco de depressão e está presente em vegetais verde-escuros, como espinafre e couve.

Maçã – Comer uma maçã por dia, especialmente para quem tem mais de 50 anos, é tão eficaz quanto as drogas usadas para evitar doenças do coração.



Café – Uma boa dose de cafeína acorda o metabolismo, melhora a atenção e aumenta a energia. Minidoses frequentes mantêm o cérebro alerta e com foco por mais tempo do que uma grande xícara. Mas em muita quantidade pode criar dependência, insônia e falta de concentração.

Chás – Além de proporcionar um momento de relaxamento, tomar chá é um hábito muito saudável. Dependendo da folha usada na infusão, a bebida pode oferecer nutrientes que ajudam no bom funcionamento do organismo.



Vinho – Uma taça de vinho por dia ajuda o corpo a combater infecções. E não é pelo resveratrol – substância antioxidante que faz bem ao coração – mas pelo álcool.

Água – Ingerir bastante água durante o dia para hidratar-se, ajuda a evitar o cansaço.



XXII COPA BRASIL EM JOÃO PESSOA/PB 6 E 7 DE JUNHO

Após alguns anos, voltamos à João Pessoa/PB para disputar a XXII Copa Brasil, que foi realizada na belíssima Vila Olímpica Parahyba. Já estávamos com saudade da bela capital, que já sediou outras competições da ABMN, e a querida Aldenora Ramalho juntamente com sua equipe, fez o melhor possível para receber os 343 atletas inscritos.

Quem chegou de véspera pode fazer o treino de reconhecimento e comprovou in loco as boas condições para um evento padrão ABMN. Podemos assegurar que foi uma competição de respeito, com todos os detalhes cuidadosamente observados pela organização local, o que surpreendeu positivamente os que lá estiveram. Água e suco gelado para os participantes; arbitragem de qualidade, piscina e instalações plenamente aprovadas pelos atletas – enfim – o associado teve o que esperava de uma competição ágil e tranquila.



Aldenora Ramalho – Paraíba Master

Na cerimônia de abertura as equipes desfilarão garbosamente levando a identificação personalizada de seu clube ou associação, preparadas pela organização local, e de forma descontraída, os atletas se posicionaram a borda da piscina para ouvirem o Hino, e as palavras das autoridades presentes. Compareceram o Secretário de Desportos Sr. Tibério Limeira, o Presidente da Federação Aquática da Paraíba e também Gerente Operacional da Vila Olímpica Parahyba, Sr. Antônio Meira Leal, e a nossa querida Presidente Helane Quezado de Magalhães. Participaram também como convidados à cerimônia, três nadadores que foram homenageados: Antônio Carlos, Munique Lima e Luciana Rabay Butcher. Além da Presidente, os demais membros da Diretoria da ABMN também se fizeram representar: o Vice Presidente, Francisco Assis Bezerra de Meneses, o Diretor Técnico Aécio Amaral, a Diretora Financeira, Ana Grace Gomes e a Diretora Secretária, Elaine Romero.



As disputas transcorreram de forma tranquila e tivemos oito novas marcas entre as 20 provas individuais e três revezamentos disputados, sendo um recorde sul-americano, estabelecido pela atleta Carla Horst Vaine (30+), do Master Paraná, nos 50m costas, com o tempo de 30''88. A mesma atleta também estabeleceu nova marca brasileira na prova de 100m costas com o tempo de 1'11''90. Maria Clara Siqueira de Almeida, pré-master do RN Masters não deixou por menos – quebrou dois recordes brasileiros - um na prova de 200 medley com o tempo de 3'49''96 e outro nos 50m borboleta com 34''96. E elas estavam impossíveis, pois Maria Laysa Fernandes da Silva, também pré-master nadou pela equipe Paraíba Master e estabeleceu duas novas marcas nas provas de 100m peito com 1'27''18 e nos 50m livre com 30''33. Mas os homens não ficaram para trás, o revezamento 4X50m livre a Equipe Pré-master da Paraíba Master marcou novo tempo para a prova nadando para 1'48''54 – recorde brasileiro, com David Lucas de Lima Felipe, Emanuel Garrido Campelo, Handerson Alves Marques e Raniere Matheus Pimentel Paes. Parabéns garotada recordista e também nossos efusivos cumprimentos a todos participantes.

A TRISPORT, patrocinadora oficial da ABMN ofereceu brindes que foram sorteados durante a competição. Bonés, camisetas, toucas, bonés e mochilas foram entregues aos felizardos, que após surpresos ao serem chamados, saíram felizes com seus brindes.

Ao término da competição foram anunciadas as equipes vencedoras do Troféu Eficiência, e as colocações ficaram assim: 1° lugar o Clube Paineiras do Morumby, que levou 10 atletas e teve 733 pontos e eficiência 73,30. Na segunda colocação a Associação Paraense de Masters de Natação – APAMN – com 7 atletas atingiu 467 pontos e eficiência 66,71. Recebeu o troféu de 3° lugar a equipe do Masters Paraná, que contou com 9 atletas, obtendo 590 pontos e eficiência 65,56.

Na sequência, o momento esperado foi o da entrega do troféu entre as equipes. Entre as pequenas tivemos em primeiro lugar a Equipe Capixaba com 323 pontos, na segunda colocação a Bodytech RJ (Barra) com 307 pontos e em terceiro o Esporte Clube Pinheiros com 267 pontos. O resultado entre as equipes médias foi: primeiro Acquamaster/Itaipu, com 786 pontos, seguida do Clube Paineiras do Morumby, com 733 e em terceiro a equipe do Fluminense com 641 pontos. A premiação entre as equipes grandes foi a mais agitada, tendo em vista o número de atletas que esperam o anúncio para vibrarem com os resultados. Ficamos assim: em primeiro a equipe local – Paraíba Master que totalizou 4.824 pontos. Em segundo a Pernambuco

Masters com 1.091 pontos e na terceira colocação a equipe do Rio Grande do Norte com 1.037 pontos.

Finda a competição muitos abraços entre as despedidas, muitos elogios pela organização do evento e na maioria das vezes um até Ribeirão Preto, nossa terceira etapa do circuito nacional.



MALTODEXTRINA

Um dos suplementos mais utilizados na natação que aumenta resistência e rendimento do atleta

Renê Leite

Nutricionista e especialista em Fisiologia e Biomecânica do Exercício

Matéria originalmente publicada pela Swin Channel e cedida aos associados da ABMN

No meio esportivo, vários suplementos são utilizados, mas muitos praticantes de atividade física e atletas esquecem o principal deles: o carboidrato, nutriente que é o principal responsável por levar energia para o corpo, principalmente para os músculos, e também para o cérebro.

Nos músculos, temos energia armazenada em forma de glicogênio (glicogênio muscular), o que faz que consigamos realizar atividades que exigem esforços. Um dos suplementos mais utilizados, em

função do custo baixo e altíssimo valor na qualidade do treinamento - retardando a fadiga e aumentando rendimento e resistência no treinamento - é a maltodextrina.

O suplemento é muito usado em esportes de endurance (aeróbios), assim como em exercícios anaeróbios. Sua principal função é repor o glicogênio muscular usado durante a atividade, assim como ajudar no transporte



de outros nutrientes importantes para os trabalhos musculares.

A indicação é muito variada, de acordo com atividade, intensidade e adaptação do atleta e modalidade. Recomendamos que fique

entre 6 a 10% de carboidrato na solução (de preferência com água gelada), facilitando assim a absorção e evitando desconfortos gastrointestinais.

EXEMPLO PRÁTICO

Em uma garrafa de 500 ml, use de 30 a 50g de maltodextrina; em uma garrafa de 1 litro, use 60 a 100g do suplemento - lembre-se sempre que uma colher de sopa tem aproximadamente 20g.

Utilizar a maltodextrina cerca de 15 minutos antes de treinamento intenso melhora significativamente a capacidade de realização.

Sabe-se, contudo, que, independente da utilização do suplemento, tem

de haver ajuste na dieta, garantindo também boa refeição antes dos treinamentos.

Maltodextrina não engorda, como muitas pessoas pensam, desde que o uso seja adequado à vida do esportista. Se você ainda não conheceu seu benefício, conheça, pois vale a pena. Seus treinos ficarão mais interessantes e menos cansativos, ajudando assim a evolução constante dos resultados dentro da piscina.



PÉ DE ATLETA

Nadadores e praticantes de esportes aquáticos de maneira geral estão propensos a problemas dermatológicos causados por fungo, que ocorre principalmente nos pés. Conhecido também como frieira, micose nos pés, o pé de atleta merece o devido cuidado, pois pode ser transmitido pelo contato com uma pessoa infectada ou por contato com superfícies contaminadas, como toalhas, pisos e calçados. Os indivíduos, no entanto, não adquirem facilmente a infecção entrando em contato com o fungo, existem fatores imunológicos e de barreira que impedem a penetração do fungo. Uma pessoa estará em maior risco de contrair pé de atleta se, entre outros fatores, for do sexo masculino, embora também possa surgir em pessoas do sexo feminino, por andar descalço em áreas onde a infecção pode se espalhar, como vestiários, saunas, piscinas, banheiras e chuveiros comuns, e por ter um sistema imunológico enfraquecido. A **Swim Channel**, com sua parceria com a ABMN traz um interessante artigo assinado pela dermatologista **Dra. Luciane Botelho**, especialista em dermatologia, dermatoscopia e tumores cutâneos, que presta maiores esclarecimentos sobre o assunto.

Confira algumas dicas para evitar esse desagradável problema

O termo “pé de atleta” é muito utilizado para se referir a infecções fúngicas que acometem a região plantar e entre os dedos. Na população, a infecção em pés - também fúngica - mais frequente é a popular “frieira”. Os sinais e sintomas relacionados são descamação, eritema, fissuras ou lesões brancas entre os dedos e coceira. Sua ocorrência está ligada a fatores individuais e a hábitos de vida.

Algumas pessoas suam demais na região dos pés e o local fica sempre úmido, criando ambiente favorável à proliferação de fungos; outras nascem com os dedos muito próximos um dos outros, o que dificulta a secagem. Já os fatores relacionados a hábitos de vida podem ser uso excessivo de sapato fechado, uso de meia sintética ou contato com ambiente contaminado.

No caso da natação, a situação é propícia para problemas de pé de atleta. Piscinas e vestiários são ambientes úmidos e, se não houver controle adequado, por meio dos exames dermatológicos, das pessoas que os frequentam, o local pode se transformar em reservatórios de fungos. Portanto, é fundamental sempre usar chinelos e ficar atento à validade dos exames médicos.

TRATAMENTO DO PROBLEMA

No tratamento da frieira, prescrevemos cremes, loções ou soluções antifúngicas que contenham substâncias como cetoconazol, isoconazol, clotrimazol, miconazol, ciclopiroxolamina, dentre outras. O tratamento deve ser prolongado por seis a oito semanas, pois, quando a substância é usada por curto período de tempo, a recidiva do quadro é frequente. Outra causa de recidiva é que muitas pessoas usam cremes que, além do antifúngico, possuem corticosteroides. Apesar de diminuírem a inflamação, podem causar diminuição da imunidade local, favorecendo a proliferação dos fungos.

Além da frieira, a micose de unha também é comum e os fatores de desenvolvimento são os mesmos, porém, o tratamento é mais prolongado. Em alguns casos, é necessário uso de antifúngicos orais, mas estes exigem monitorização da função hepática, pois são medicamentos potencial-

mente tóxicos para o fígado.

O tratamento local da micose de unha é feito com esmaltes antifúngicos, que são utilizados de uma a duas vezes por semana por período prolongado (de seis a 12 meses). Como o tratamento é mais complicado, recomenda-se realização de exame micológico direto [relativo à micologia, estudo de fungos] e cultura da unha para confirmação do diagnóstico, pois existem outras doenças que simulam o mesmo quadro.

Nas melhores piscinas, sejam em clubes, academias ou públicas, se for constatada a micose, o nadador não receberá o atestado de aptidão para frequentar o local. Portanto, para evitar transtornos, procure o seu dermatologista e evite correr riscos.



VI PAN-AMERICANO E XII SUL –AMERICANO 2015

Medellín-Colômbia

As três Américas e alguns países europeus convidados prestigiaram o VI Pan-Americano e o XII Sul-Americano realizado em Medellín/Colômbia, entre os dias 18 e 25 de junho último. Após algumas dificuldades nas inscrições e respectivas confirmações, tivemos um lindo e caloroso evento proporcionado pelos colombianos. Pelo Brasil muitos clubes participaram em várias modalidades, mas o contingente expressivo de atletas foi na natação e águas abertas.

No polo participaram as equipes de Minas Brasília e Paulistano, que foram às finais e no nado sincronizado, tivemos uma única representante, a pré-master Nina Gruska Benevides, que brilhou na sua apresentação, sendo recompensada com duas medalhas de ouro – rotina e solo livre.

Considerando que a natação foi a modalidade em que mais atletas brasileiros se inscreveram, vamos dedicar algumas linhas para destacar o desempenho de alguns dos nossos nadadores (não temos espaço para todos). Inicialmente é bom observar que a altitude influenciou no rendimento, pois vários nadadores se

queixaram da falta de ar. Porém, para alguns esse fator não impediu o brilho na participação.

Dizer que Nora Rónai e Maria Salvadora Penna levaram todos os ouros nas cinco provas individuais é repetir a notícia, de cada competição, mas foi isso mesmo que elas fizeram – ficaram em primeiro em todas. Cabe

ressaltar também que o único recorde Sul Americano conquistado por um Brasileiro foi de Nora na prova de 50 metros peito com o tempo de 1'18''96.

Para quem não teve a oportunidade de assistir, Nora, aos 91 anos, na prova de 200m borboleta foi estimulada por toda arquibancada presente. A cada braçada eram palmas de energia positiva para ela. Ao término,



Equipe do Paineiras recordista sul-americana: Anete, Orselli, Loro e Teca

foi ovacionada pelos presentes e muitos atletas e também membros da arbitragem

fizeram questão de uma “selfie” com ela. Foi uma alegria e uma emoção só vê-la nadar essa prova, e sair pelas escadas como



As campeãs Therezinha e Salvadora

se fosse uma garotinha, declinando de qualquer ajuda. E mais tarde confidenciou-nos não ter ficado satisfeita, pois havia piorado seu tempo em 5 segundos.

Mas muitos outros associados marcaram presença nas terras, ou melhor, nas águas colombianas. Nosso querido

ex-presidente Carlão nadou pela primeira vez na carreira a prova de 400m medley. Não é que ele ganhou com aproximadamente 20s de diferença do segundo colocado? Conta aí o segredo desse sucesso Carlão.

Algumas equipes arrasaram nos revezamentos. A do Clube Paineiras do Morumby com Loro, Orselli, Anette e Maria Stella (Teca), nadou os dois revezamentos 240+ (medley e livre) e em ambos foi campeã, destacando-se que no medley a equipe obteve o recorde Sul-Americano e Brasileiro com o tempo 2'25''13. Isso sem contar que nas provas individuais também levaram o ouro. O mesmo se pode dizer da SP Master que individual ou nas provas de revezamentos arrebatou tantas medalhas, que provavelmente pagou excesso de peso na volta.

Foram muitos e muitos brasileiros a levarem medalhas duplas, ou seja, uma pelo Pan-Americano, que premiou até o 10º lugar, e outra pelo Sul-

Americano com medalhas até o 3º lugar. Teríamos uma lista extensa de medalhistas, mas registramos aqui nossos parabéns e cumprimentos a todos atletas

que souberam honrar sua equipe e seu País.

Em 2016 o Sul-Americano será em Maldonado-Uruguai.



POLO AQUÁTICO NO PAN-AMERICANO DE MEDELLÍN

Participaram do Pan-Americano 15 equipes Masters de Polo Aquático, divididas nas categorias 30+, 35+, 40+, 45+ e 50+. Estas representaram os seguintes países: Argentina, Brasil, Canadá, Colômbia, Estados Unidos, Panamá e Venezuela. Três equipes brasileiras de Polo Aquático Master disputaram os jogos sendo uma de São Paulo, o Clube Paulistano, na categoria 30+, e duas de Brasília, Minas Brasília, nas categorias 30+ e 40+.

A equipe do Clube Paulistano ficou em 2º lugar na sua categoria, o Minas Brasília 40+ 3º lugar e o 30+ obteve o 4º lugar. Estes resultados foram expressivos porque segundo os atletas para o Polo Aquático Master Brasileiro, foi uma bela recompensa, pois vários ex-jogadores olímpicos e pré-olímpicos já não jogavam partidas internacionais por terem ex-

ênica dos mais velhos.

No caso do Minas Brasília, que há mais de 20 anos não participava de eventos internacionais, seu retorno às disputas foi muito proveitoso com uma recompensa da medalha de bronze. O goleiro do time 40+, Carlos Penna Brescianini, o Penninha, explicou que com a retirada do Polo Aquático dos Jogos Estudantis Brasileiros, causou uma perda catastrófica na formação de novos atletas. E ao participar de um evento deste se ganha ânimo para batalhar pela volta do polo aos JEBS. O polo aquático foi o primeiro esporte coletivo em que o Brasil participou de uma Olimpíada, e agora precisa importar jogadores para ter um time competitivo para os jogos de 2016 no Rio. "Temos reconstruir o que foi perdido", explicou.

sileiros diz respeito ao Centro Esportivo do Complexo do Estádio, com uma estrutura e manutenção de nível 5 estrelas internacionais. Eram duas piscinas olímpicas, duas piscinas de saltos/nado sincronizado, quatro semi-olímpicas e outras para usos diversos.

Além disso, havia duas estações de metrô próximo ao Complexo Esportivo, que incluía estádio de futebol, ginásios de basquete, vôlei, futebol de salão, handebol, beisebol, somando 37 modalidades diferentes de esportes.

A Liga de Natação de Antioquia (estado que Medellín é a capital), juntamente com a Federação Colombiana de Natação fizeram um trabalho primoroso. Em todo complexo aquático se dispunha de wi-fi aberta, permitindo que os atletas mantivessem contato com seus países de origem 100% do tempo.

Fotos: Angela Venagas e Gustavo Venagas



Um fato primordial foi observado pelos atletas bra-



cedido as idades limites de participação em jogos mundiais e olímpicos. Ou seja, o movimento master mostrou a que veio, servindo de exemplo a toda uma geração de jovens atletas colombianos que trabalharam como voluntários, absorvendo a experi-



MARATONA AQUÁTICA – CANAL DA MANCHA

O associado da ABMN, **Samir Barel**, de 31 anos concluiu a travessia do Canal da Mancha no dia 8 de agosto último, e entra para o seleto grupo de 8% que conseguiram superar o chamado "Monte Everest das Águas Abertas". O desafio foi cruzar o Canal da Mancha (entre a Inglaterra e a França) a nado na distância original de 34km, com a temperatura da água de aproximadamente em 16 °C, com forte correnteza. Embora com essas condições adversas é proibido o uso de neoprene. Em razão das adversidades ele acabou nadado 46km num tempo de 10h14min.

Samir Barel mostrou que nada é impossível. E o desafio era nada mais nada menos que a conturbada travessia do Canal da Mancha, um dos mais difíceis e prestigiados percursos da maratona aquática mundial em razão das adversi-

dades no trajeto. Para se ter uma ideia, em torno de 280 atletas largam da costa inglesa por ano, mas uma média de 38, aproxi-



madamente 8%, conseguem concluir o percurso, segundo dados da organização.

Agora Samir integra o seleto hall de desbravadores do Estreito de Dover, que teve como precursor o capitão da marinha

mercante britânica Matthew Webb em agosto de 1875.

Ao finalizar o percurso desabafou dizendo que: "É realmente uma prova especial, to-

talmente imprevisível e implacável. Larguei às 5h e no começo peguei uma temperatura boa no Canal, o dia estava bom, com sol, então acabei dando sorte no clima.

Mas no final, peguei uma correnteza imprevisível no qual demorava praticamente 10 minutos para nadar um trecho curto de 100m, dada a força da corrente. Isso me atrasou bastante, no final acabei nadando 46 km para cruzar esse último trecho".

E comentando sobre a prova concluiu: "Para mim essa prova representa uma verdadeira lição de vida, pessoal e profissional. envolve muita garra e determinação, além de muita

disciplina e planejamento durante a preparação, que durou praticamente um ano. Estou muito feliz e agradecido pela força e apoio de todos, isso foi essencial para conclusão do desafio. Senti muito frio, muita dor no quadril, não consegui trabalhar tão bem a perna pela tensão, então nadei literalmente no meu limite. Foi uma prova realmente de muita superação. Fiquei admirado e agora respeito ainda mais essa prova".

Samir pretende realizar o chamado "Desafio dos 7 mares" concretizando as maratonas aquáticas mais difíceis do planeta.



HABILIDADES MENTAIS *versus* DESEMPENHO NAS ÁGUAS

Gregory Albert - Coach Esportivo

Atualmente é bastante comum encontrar atletas acima dos 30 anos de idade competindo no alto rendimento. As campanhas de promoção à saúde e qualidade de vida geraram maiores oportunidades de competição. Some-se a isso a entrada dos patrocínios, maior visibilidade possibilitando-os estenderem as suas carreiras. O tempo passa para todo mundo. E se ninguém quer envelhecer, imagine um atleta. Ele, que persegue a fração de segundo, o milésimo, o recorde, sabe que o processo de envelhecimento gera declínios em todas as capacidades motoras e ele sofre várias alterações relacionadas aos aspectos fisiológicos, como diminuição da composição corporal e força muscular, afetando diretamente seu desempenho.

É possível com treinamento intenso, bom controle alimentar e uma vida sem exageros, conseguir prolongar sua performance e se manter por um longo período com bons índices. Entretanto, as diferenças no desempenho atlético entre um atleta do absoluto e de um master tornam-se significativamente maiores.

Então o que fazer? Descobriu-se que o trunfo passa a ser administrar os limites do corpo, investir nos pontos fortes e usar a experiência para prolongar a vida competitiva e obter mais vitórias. Hoje em dia é possível contar com o trabalho de coaching esportivo que vem sendo amplamente aplicado entre os atletas e que está se tornando um diferencial para melhoria da performance. Considerando que o placar eletrônico tem apontado índices técnicos cada

vez mais nivelados o que irá realmente fazer a diferença nas competições é o preparo mental, aspecto que o coaching esportivo enfatiza bastante.

Antes de se aposentar, Michael Phelps tinha uma planilha de treinamentos e um de seus treinos era toda noite, por minutos incontáveis, o nadador se imaginava nadando todas as modalidades que competia. Ensaiava cada braçada, cada movimento, calculava a distância de seu deslocamento e sentia a força que lhe impulsionava.

Toda essa preparação mental deu a ele confiança suficiente para saber, mesmo com seus óculos de natação cheios de água, quando precisaria fazer as viradas e tocar a borda da piscina para vencer a final olímpica de Pequim e trata-se de um bom exemplo de preparo mental na área esportiva. Esse exercício realizado por Phelps é apenas uma das estratégias que os Coaches Esportivos utilizam para potencializar as valências físicas nas provas dos atletas que procuram auxílio e apoio desses profissionais.

É comum encontrar atletas físicos e tecnicamente bem preparados, porém sem preparo psicológico em igual nível. Muitas vezes a insegurança ou o frio na barriga acontece antes de subir no bloco e ao término da prova o atleta se pergunta o porquê o seu tempo ficou abaixo do esperado.

Tanto o atleta que por algum motivo manifesta insegurança, falta de confiança ou simplesmente quer melhorar ainda mais sua performance tem a alternati-



va de buscar ajuda profissional junto a um Coach Esportivo. Este profissional por vezes é confundido com psicólogo ou técnico, mas o Coach é o profissional responsável por traçar junto ao esportista o que realmente é importante para ele nos aspectos pessoais e profissionais. O trabalho inclui montar uma estratégia, uma visão, bem como uma rota ou plano de ação para o alcance de resultados mais satisfatórios ou expressivos dependendo do objetivo de cada um.

O propósito do processo de coaching é melhorar o rendimento do atleta trabalhando desafios ocultos que o esportista tenha. Entretanto, num primeiro momento tais desafios estão escondidos sabotando assim, o seu sucesso. O atleta, sendo adequadamente desafiado e estimulado a desenvolver suas habilidades resgata esse potencial que existe dentro dele, que até então é por ele desconhecido. Quando o atleta realmente entra em ação, ganha força e se torna capaz de fazer aquilo que acreditava ser im-

possível.

Além disso, o Coach ajuda o esportista a estar preparado para todas as interferências que podem acontecer durante um evento esportivo, sejam elas internas (ansiedade, insegurança, dores) ou externas (pressão da torcida, do técnico, da família).

Aprender novas habilidades e desenvolver novas capacidades leva tempo. Não importa se o que você está aprendendo são novas habilidades físicas, técnicas ou mentais, a repetição e aplicação são necessárias e só se faz isso treinando (fazendo e repetindo continuadas vezes). Por tudo isso, é importante o desenvolvimento da capacidade mental através do processo de Coaching por profissional habilitado para que os atletas consigam perceber que desenvolvendo esta capacidade, ganham inúmeras vantagens competitivas.

Dentre elas, destaco cinco estratégias mentais bastante relevantes que podem ser aprendidas e melhoradas através de boas instruções e do acompanhamento profissional adequado.

1- Conhecer a si mesmo. Esta é uma postura fundamental para que se tenha consciência de seus pontos fortes e de seus pontos a melhorar. O autoconhecimento oferece um norte para que possamos montar o plano ideal para o alcance de nossas metas.

2- Trabalhar a atitude. Trabalhar todos os dias o desenvolvi-

mento de uma atitude poderosa frente ao treino duro e exigente que na maioria das vezes lhe causa dor e cansaço extremo. O objetivo não é focar no lado “negativo” do treino, mas sim focar sempre na recompensa que irá obter de todo este trabalho árduo. Focar nas emoções e sensações que irá ter quando alcançar o resultado que espera, e que o treino é sem dúvida o caminho para este sucesso.

3- Ser disciplinado. Ser disciplinado não é ser rígido. A rigidez limita as atividades e movimentos do ser humano enquanto a disciplina liberta a mente para as atividades mais importantes. Quando o atleta passa a ser disciplinado, ele cria novos hábitos para que possa cumprir a rotina que for necessária para levá-lo ao sucesso e à longevidade profissional.

4- Ter mente e corpo em sintonia. Se o seu corpo consegue nadar uma determinada distância com facilidade, mas a sua mente não, então você tem um grande problema para resolver – e isto é muito comum nos atletas. Você precisará desenvolver a sua resistência mental e o treino será fundamental. Relembrar seus melhores tempos usando algumas afirmações do tipo – “eu consigo nadar com facilidade” ou “mesmo que me esforce, eu consigo ir até o final” ajudarão no desenvolvimento desta

resistência mental, aumentando largamente a capacidade de resposta do corpo nos momentos difíceis, para a obtenção de bons resultados.

5- Evitar o excesso de informação. No mundo em constante mudança e com o ritmo acelerado, é difícil desligar da mente das obrigações diárias e dos problemas do cotidiano mesmo nos dias de treino e competição. Isso acontece com você? Fica o tempo todo pensando mil coisas a fazer ou a resolver? Calma! Os atletas possuem a habilidade de manter o foco no resultado almejado. Esta característica é importantíssima para a realização pessoal no esporte, mas apenas se você conseguir voltar a atenção para os “atalhos” que o levem à performance desejada. Importante é perceber tão somente o que é relevante para o bom desempenho, e assim, eliminar esses pensamentos secundários, afastando-os durante o treino/competição. A informação em excesso gera confusão, e esse processo pode promover um estado de indecisão, levando seu corpo a não executar os movimentos certos para os resultados esperados.

Quer saber mais a respeito? Faça contato no email gregoryqualificare@gmail.com para receber mais dicas de coaching esportivo e melhoria de sua performance. Afinal, o Campeonato Brasileiro vem aí.



TRISPORT
PATROCINADOR OFICIAL



Marcelo, Paulo e Magalí

Uma família master

Normalmente o filho se torna nadador por influência dos pais, ou porque os genitores gostavam de esporte, ou por recomendação médica. Veremos uma história não muito diferente, um filho entra na natação por recomendação médica, mas na fase adulta, é o pai que influenciado pelo filho, começa a nadar. Assim, o pai, Paulo Rezende, por insistência do filho Marcelo Reis Rezende, aderiu à natação master. Mais tarde, Marcelo conheceu a Magalí, nadadora na infância, que havia também ingressado na natação master e formaram um casal. Resumindo, hoje temos um trio nadando as competições organizadas pela ABMN.

Após essas tintas sobre nossos protagonistas, vamos conhecer suas histórias.

Marcelo Reis Rezende (45+) é formado em administração de empresas e trabalha no Banco do Brasil. Sua história na natação começou aos quatro anos por recomendação médica, devido a problemas de asma e bronquite. Nadou até os onze anos quando se acidentou numa brincadeira com o primo, com queimaduras. Precisou se tratar em Belo Horizonte tendo que parar de nadar. Depois de um ano, tentou retornar, mas não se sentindo bem, parou de vez.

Em 2007, ao levar o filho João Marcelo, na época com 12 anos para nadar no Guanabara, foi quando decidiu dar “uma nadadinha” enquanto esperava pelo menino. E a experiência foi um prazer muito grande – uma alegria só, e Marcelo deu-se conta de como a natação lhe fazia bem, como ele mesmo relata.

Recomeçou a prática fazendo algumas travessias até que em 2008 decidiu participar dos circuitos masters. Hoje em dia, ele e a esposa Magalí Gacek participam dos Campeonatos da ABMN e, entre seus grandes resultados foi a vitória nos revezamentos mistos (160+) tanto no Campeonato Brasileiro em Belém, quanto no de Campo Grande, ambos em 2014. Foram quatro ouros sendo

três deles com a Marylin Cezar e o Carlos Marcelo e um com a Marylin e o Marcelo Cruz. Marcelo destaca que quer nadar um revezamento com seu pai na equipe. Sua próxima meta é a competição de Ribeirão Preto em setembro próximo. Para ele viajar e confraternizar nos eventos da natação master é a



“nossa cachaça”.

Paulo Rezende (70+) colou grau em Ciências Sociais e estudou Artes Visuais. Além da natação tem se dedicado à pintura e à fotografia.

Segundo suas palavras, seu primeiro contato com a natação master foi por meio do seu filho Marcelo, que em 2008 o convidou para assistir o XIII Torneio Brasil na RECRA. Comenta ele: “Não tinha a menor

ideia da organização do evento e da quantidade de atletas; alguns jovens, outros da minha idade e até mais velhos”. Ficou admirado com todo aquele burburinho e vibração. De competição, só tinha a distante lembrança dos torneios de mirins e petizes em que seus filhos Paula e Marcelo participavam.

Impressionado com o que vira e estimulado pelo Marcelo, voltou para Uberaba/MG – onde residia – com o propósito de se preparar e tentar competir. E foi para ele uma surpresa, saber que na cidade havia um grupo na natação master. Assim, sem histórico de nadador, iniciou seus treinamentos. Em setembro de 2009, retornou à RECRA,

dessa vez como atleta master na faixa de 65+, e dali em diante estava ele participando das competições locais, do circuito mineiro, do brasileiro, do Pan-Americano em 2011, do Sul-Americano em 2012.

Em 2013, voltou a morar no Rio e, vestindo a camisa do Fluminense, continua treinando e competindo, com determinação e sentindo-se feliz. Entre seus resultados expressivos, menciona o Ouro obtido no revezamen-

to 4X50m Livre (280+), conquistado no Sul-americano em 2012. Ficou na memória, pois participou da equipe juntamente com três campeões individuais da categoria – Pavetits, Ondamar e Alfred Jacob. “(...) *foi uma combinação excitante, de ansiedade e felicidade. Agora, só falta mesmo participar de um revezamento com o meu filho Marcelo*”.

Paulo relata que sentir os resultados positivos para sua saúde física e mental, admirar os masters de todas as idades competindo e vibrando com o esporte, conhecer pessoas, fazer novas amizades são motivos suficientes para que continue se dedicando à natação. “*E com um objetivo delineado, a presença e o apoio de minha companheira Laurení, a natação entrou, definitivamente, em minha vida*”, diz ele com orgulho.

Magali Gacek (40+) Dedicou-se aos estudos de Comunicação Visual e formou-se como Designer Gráfica, com duas pós-graduações nas áreas de Comunicação Social e Marketing. Para Magali a natação sempre foi o ponto de virada na vida, principalmente no quesito saúde. Começou a nadar aos quatro anos, no Fluminense, em virtude de bronquite asmática, mas aos 17

anos uma lesão no joelho a distanciou das braçadas e do sonho olímpico. Passados 21 anos, e ao término de um longo tratamento à base de altas doses diárias de corticóides, o choque de realidade veio por meio da observação de um sobrinho: “*Tia, porque o seu braço balança tanto?*” Inchada, 20kg acima do peso, desanimada e com todas as articulações “emperradas”, essa simples pergunta foi determinante para levá-la de volta à piscina.

Já no dia seguinte procurou a Aninha, sua amiga desde o Mirim e líder da equipe Master do Clube, e logo retomou as braçadas com treinos leves, sem o objetivo de participar de competições. Três meses depois, aceitou o convite para nadar o Estadual de 2009, sem compromisso, quando se sentiu “tocada” pelo espírito de equipe. Foi emocionante, diz ela, pois reviveu emoções, reencontrou tantos amigos, enfim, foi uma explosão de alegria, o sentimento de estar em casa novamente, em família. Além disso, os resultados indicavam que ainda havia uma campeã correndo em suas veias.

Entre um treino e outro conheceu o Marcelo e ficou encantada com seus relatos sobre os eventos realizados pela ABMN. Assim, treinando juntos e vendo os

resultados que ele apresentava nas competições regionais e nacionais, não demorou muito para encarar desafios maiores. E foi na sua primeira participação do circuito da ABMN, em Brasília, onde conheceu o Paulo, seu sogro.

Diz ela que até a adolescência, se dedicava mais às provas de 100m peito e 200m medley. No Master, porém, tem se destacado mais nos 50m e 100m costas e 100m e 200m medley, mas o título que mais a empolgou foi o fato de Campeã Brasileira 40+ nos 100m livre em Porto Alegre (2014), quando baixou 5 segundos, sua melhor marca desde seu retorno à natação.

Para Magali o que mais emocionante nos eventos Master da ABMN são os revezamentos mistos! “*Adoro abrir de costas e ver o Marcelo mergulhar para arrasar no peito... além da troca constante de lideranças na piscina, é de arrepiar!!*”

Paixão tamanha pela Natação e o mundo Master levou Magali e Marcelo a criar uma marca de vestuário e acessórios esportivos no final de 2010. E nas palavras dela: “*desde então, Marcelo e eu unimos nossos conhecimentos e atividades profissionais ao esporte que amamos... Juntos, e em família, até debaixo d’água!*”



The logo for SWIM CHANNEL features the word "SWIM" in a large, bold, blue, sans-serif font. Below it, the word "CHANNEL" is written in a smaller, blue, sans-serif font. The letters are closely spaced and have a clean, modern aesthetic.

KAZAN 2015

Aconteceu entre os dias 5 e 16 de agosto o 16º FINA World Masters Championship em Kazan/Rússia, onde 2.693 competidores nas faixas de 25 aos 100 anos de idade, oriundos de 73 países e de 726 agremiações disputaram as provas do programa. Os atletas ficaram impressionados com a organização do Mundial, que segundo eles foi impecável. Tanto na natação quanto no polo aquático havia placar com TV interativa, som e música como se fosse “um campeonato de profissionais”, relata Pedro Martins do polo aquático. E como o inglês não é a língua mais falada, voluntários das universidades estavam de prontidão para auxiliar os participantes, alguns deles acompanhando as equipes inclusive aos restaurantes com o intuito de auxiliar na escolha do cardápio, e também para orientar o taxista onde levar quem queria sair ou voltar para a Vila Olímpica. Mayra Siqueira, da natação endossa as palavras sobre a organização, descrevendo que foi um evento incrível; havia um voluntário para cada local de necessidade, aeroportos, locais de competições e estadas oficiais. Tudo funcionou muito bem, complementou.

O Brasil foi brilhantemente representado por 83 atletas, sendo 60

da natação e águas abertas e 23 do polo aquático. A premiação foi com toda pompa e circunstância que costumamos assistir em grandes eventos com cerimônia de pódio, medalha e flores aos três primeiros colocados com direito de a plenária visualizar no telão, os nomes e países dos melhores em cada prova, com seus respectivos tempos. Quem se classificou até o 10º lugar também fez jus à medalha, afinal, ficar entre os 10 melho-



Marcus Mattioli

res do mundo é um feito considerável. Na natação os resultados individuais apontam o somatório de 130 medalhas, sendo 21 de ouro, igual quantidade de prata e 15 de bronze. As demais foram de 4º a 10º lugar. Tivemos vários destaques, entre eles Marcus L. Mattioli (55+), que além de vencer os 3km de águas abertas a uma temperatura de 19°C, arrematou na sua participação cinco medalhas de ouro (100m e 200m borboleta e 200m e 400m livre) e estabeleceu nos 200m borboleta novo recorde mundial, o 60º na sua carreira. Consideramos sua participação um feito histórico também porque há 35 anos ele esteve nos

Jogos Olímpicos de Moscou (1980), quando obteve o bronze no revezamento como representante da delegação brasileira. Volta agora, como master, e temos essa alegria de vê-lo colecionando recordes e pódios.

Entretanto, representaram muito bem o Brasil, vários atletas de diferentes faixas de idade, e nossos aplausos vão para todos eles. Henrique Flanzer (80+) voltou com o peito corado de medalhas tanto de ouro (50m livre), quanto de prata (100m e 200m costas e 100m livre) e bronze (50m costas). José Orlando Loro (65+) não ficou para trás e computou quatro ouros nos 50m, 100m e 200m costas, e 200m livre, e ainda obteve um 4º lugar na prova de 50m livre. Luiz Fagundes (65+) faturou duas medalhas de primeiro lugar nos 50m e 100m livre e uma prata nos 50m peito. Também o mesmo número de ouros (200m livre e 200m medley) conquistou Mauri Rosolen (40+), além de levar a prata nos 100m livre, e ainda obter uma medalha de 4º lugar.

E mais atletas tiveram a satisfação de subir no topo do pódio; nosso ex-presidente Carlão (60+) mostrou aos adversários que o Brasil tem raça e nos 50m peito o ouro foi dele. De quebra também levou uma de 4º nos 100m peito. Newton Kaminski (50+) conquis-

tou o ouro na prova de 200m peito, prata nos 50m peito e bronze nos 200m medley, além de um 7° lugar. Renato Ramalho (45+) foi o melhor na prova de 400m medley, ganhou a prata nos 200m livre e nos 200m medley, e ainda levou o bronze nos 50m e 200m costas. Sander Demira (40+) nos 200m borboleta honrou as cores brasileiras subindo no degrau mais alto do pódio.

Entre as mulheres Cynthia do Egípto (75+) foi chamada à premiação várias vezes saindo com uma medalha de ouro na prova de 200m peito e duas de prata nos 50m e 100m peito. Também conquistou duas medalhas de 4° lugar. Débora Jaconi (50+) foi a mais rápida nos 50m livre, ficou em 4° nos 100m livre e 9° nos 200m livre. Iara Scarpelli (45+) foi duas vezes campeã; 50m borboleta e nos 10m costas. Marcia Cossatis Lima (40+) levou dois ouros individuais nas provas de 50m e 100m peito, conseguiu prata nos 50m livre e no revezamento misto. Conquistou também duas medalhas de 5°.

Outros nadadores nos encheram de orgulho ao recebermos notícias e resultados das provas disputadas. E vimos que houve uma chuva de medalhas de prata e bronze tanto para os homens quanto para as mulheres. As medalhas de 2° e 3° lugar, afora os já citados anteriormente foram conquistadas pelos atletas: Luiz

Martins (55+) 100m livre, que também levou uma de 4° e duas de 6°. Leonardo Ribas Gomes (40+) ficou em segundo nos 50m livre e 100m costas, e ainda conseguiu um 5° e um 6° lugar. Gustavo Pinto (45+) 50m peito e que também foi bronze nos 200m peito, e Gustavo Volkart foi prata nos 200m peito e bronze nos 100m peito. Além disso levou medalhas de 5° e 6° lugar, respectivamente. Dois atletas conseguiram prata nas mesmas provas; são eles Rodrigo Triviño (30+) e Leonardo Sumida (25+) nos 50m e 100m costas. Triviño ainda faturou um 5° e um 7° lugar. Sueli Nunes Rego, a única representante brasileira a nadar águas abertas (4° lugar) foi prata nos 100m costas e pegou quatro medalhas de 4° a 7° lugar em outras provas.

Outros atletas também subiram ao pódio para o bronze, e entre eles Pedro Martins (65+) nos 50m borboleta; Renato Ramalho (45+) nas provas de 50m e 200m costas, Leonardo Ribas Gomes (40+) 50m costas, mas que também conseguiu um 5° e um 6° lugar, e Gustavo Rodrigo Lacerda (25+) nos 50m e 100m livre.

Entre as mulheres que conquistaram o bronze tivemos Graciete Barros (60+) na prova de 50m borboleta, e que também arrebatou outras cinco medalhas de 4° a 7° lugar. Maria Stella Vieira de Almeida, a Teca, além do

bronze nos 100m borboleta, colocou na sua coleção outras quatro medalhas de 4° a 8° lugar.

Os nossos revezamentos também foram ao pódio. Na categoria 120+ masculino a prata ficou para o Brasil Masters com Rodrigo Triviño, Gustavo Volkart, Mauri Rosolen e Rodrigo Lacerda com o tempo de 1'49''39.

Outro revezamento do Brasil Masters, que também brilhou na categoria 120+ livre misto recebendo a medalha de prata foi composto com Rodrigo Triviño, Mayra Siqueira, Marcia Cossatis Lima e Rodrigo Lacerda com o tempo de 1'45''22.

A equipe Lira de Santa Catarina, na faixa 200+ masculino também faturou o bronze com os atletas: Felipe Azevedo, Rodrigo M. Aruda, Luiz Martins e Rogerio Schutzler com o tempo de 1'46''85.

Muitos outros atletas tiveram resultados individuais dignos de nota, pois ficaram entre os dez melhores do mundo. A eles também nosso reconhecimento, e em ordem alfabética: André Caldeira (3 medalhas); Anna Julia Hattschbach (2 medalhas); Cecilia Silveira (4 medalhas); Cristina Vasconcelos; Fernanda Espíndula (3 medalhas); Flavio Mildemberg (3 medalhas); Graça Brasil (3 medalhas); Lonise Gerstner; Luciano D' Agostini; Margarida Benquerer; Mauricio Pessoa (2

medalhas); Mayra Siqueira (5 medalhas); Osamu Takarada (3 medalhas); Paulo Santos; Paulo Schulte da Silva (3 medalhas e uma em águas abertas); Roberto Clausi Jr (2 medalhas); Rodrigo Meirelles Arruda (3 medalhas); Rodrigo Schmidt Carvalho; Rogério Schutzler e Vladimir Freitas (3 medalhas).

Reiteramos nossos efusivos

aplausos e cumprimentos a todos que compareceram a este evento surpreendente, e os esperamos nas próximas competições da ABMN.

RESULTADOS DO POLO AQUÁTICO

O Brasil se fez representar na modalidade por duas equipes; a AMPA Master Old Fellows 50+ e a AMPA Esporte Clube Pinheiros 40+. Como já mencionamos anteriormente, também

os atletas do polo elogiaram a organização do Campeonato destacando que ambas equipes tiveram à disposição uma intérprete e cicerone exclusiva russo-ínglês, que acompanhou os dois times o tempo todo. Os atletas sublinharam que a cidade de Kazan é organizada, limpa, segura, com jardins muito bem tratados, com pontos turísticos lindos como o Kremlin, bons restaurantes e boas acomodações de hotel, e que sobretudo, foram muito bem tratados na cidade.





Ressaltaram o fantástico apoio logístico, frisando que as partidas foram disputadas na OLYMP Swimming Pool, da Universidade de Tartarstan, e a BUROVESTNIK Swimming Pool. Estas, na avaliação dos atletas dispunham de toda infraestrutura para os jogos de polo aquático nunca antes visto em mundiais masters.

As duas equipes ficaram muito satisfeitas em ter participado, e felizes com a conquista da medalha de bronze, por ambas equipes (40+ e 50+).

A Equipe AMPA Master Old Fellows (50+) medalha de bronze foi formada por Claudio Rodrigues, Ricardo Sasso, Carlos Borges, Pedro Martins, Leonardo Vergara Real, José Celso Ardengh, Carlos

Longo, Guilherme Janson, Paulo Comini e Ricardo Torres. Ao passo que a Equipe AMPA Esporte Clube Pinheiros (40+), também medalha de bronze, foi composta com André Anastácio, João Santos, Rodrigo Lara, Guilherme Figueiredo, Wilson Mendes caldeira, João Oppeinhein, Henry Rabello, Alessandro Cecchianto e Sinisa Tepsa.

Aos atletas do polo aquático nossos calorosos aplausos e que venham mais medalhas.

E todos os 83 participantes, depois de travar disputas acirradas

nas piscinas, saíram satisfeitos com os resultados. Puderam constatar que todo esforço foi devidamente recompensado, e assim, merecidamente saíram a explorar locais de interesse turístico. Postaram muitas fotos com cenários deslumbrantes, e nós que aqui ficamos, viajamos com eles a partir das fotos.



ACONTECE NA ABMN

Estamos resgatando a história do Informativo da ABMN, por meio de digitalização dos exemplares, que estarão disponíveis aos nossos associados. O primeiro número já está a disposição no site da Associação, e o crédito do trabalho vai para o Julian Romero, nosso web master.



SETE HÁBITOS DAS PESSOAS SUPER FELIZES

Martin Seligman, pai da psicologia positiva, diz que enquanto 60% da felicidade é determinada pela genética e pelo ambiente, os outros 40% dependem de nós mesmos. Por isso, o Huffington Post listou hábitos simples de pessoas felizes.

1. Sorrir sempre. Mesmo que você não esteja se sentindo tão jovial, cultivar um pensamento feliz - e então sorrir com isto - pode aumentar os níveis de felicidade e torná-lo mais produtivo, de acordo com um estudo publicado no "Academy of Management Journal". E é importante ser verdadeiro com o sorriso, pois fingir pode piorar o humor!

2. Tentar ser feliz. É simples como parece: apenas tentar ser feliz pode impulsionar o seu bem-estar emocional, de acordo com dois estudos publicados no "Journal of Positive Psychology". Aqueles que ativamente tentam ser felizes têm os maiores níveis de bom humor.



3. Cultivar a resiliência. De acordo com o psicólogo Peter Kramer, a resiliência, e não a felicidade, é o oposto da depressão. Pessoas felizes sabem como se levantar de quedas. A resiliência, a capacidade de lidar com problemas e superar obstáculos, é o que preenche os homens em momentos de sofrimentos inevitáveis. Como diz um provérbio japonês: "cair sete vezes e levantar oito".

4. Voluntariar-se. Mesmo com apenas 24 horas, pessoas positivas preenchem parte do tempo fazendo algo pelos outros, o que, em retorno, faz bem a quem pratica a ação. O trabalho voluntário é bom tanto para a saúde física quanto mental.

5. Perder a noção de tempo. Quando você está imerso numa atividade que é desafiadora e revigorante, você experimenta um estado de alegria chamado "fluxo". Pessoas felizes se deixam levar, diminuindo o estado de consciência. Para atingir este estado de "fluxo", é preciso enxergar a atividade como voluntária, agradável, motivadora, e ela ainda requer habilidades desafiadoras com claros objetivos a serem atingidos.



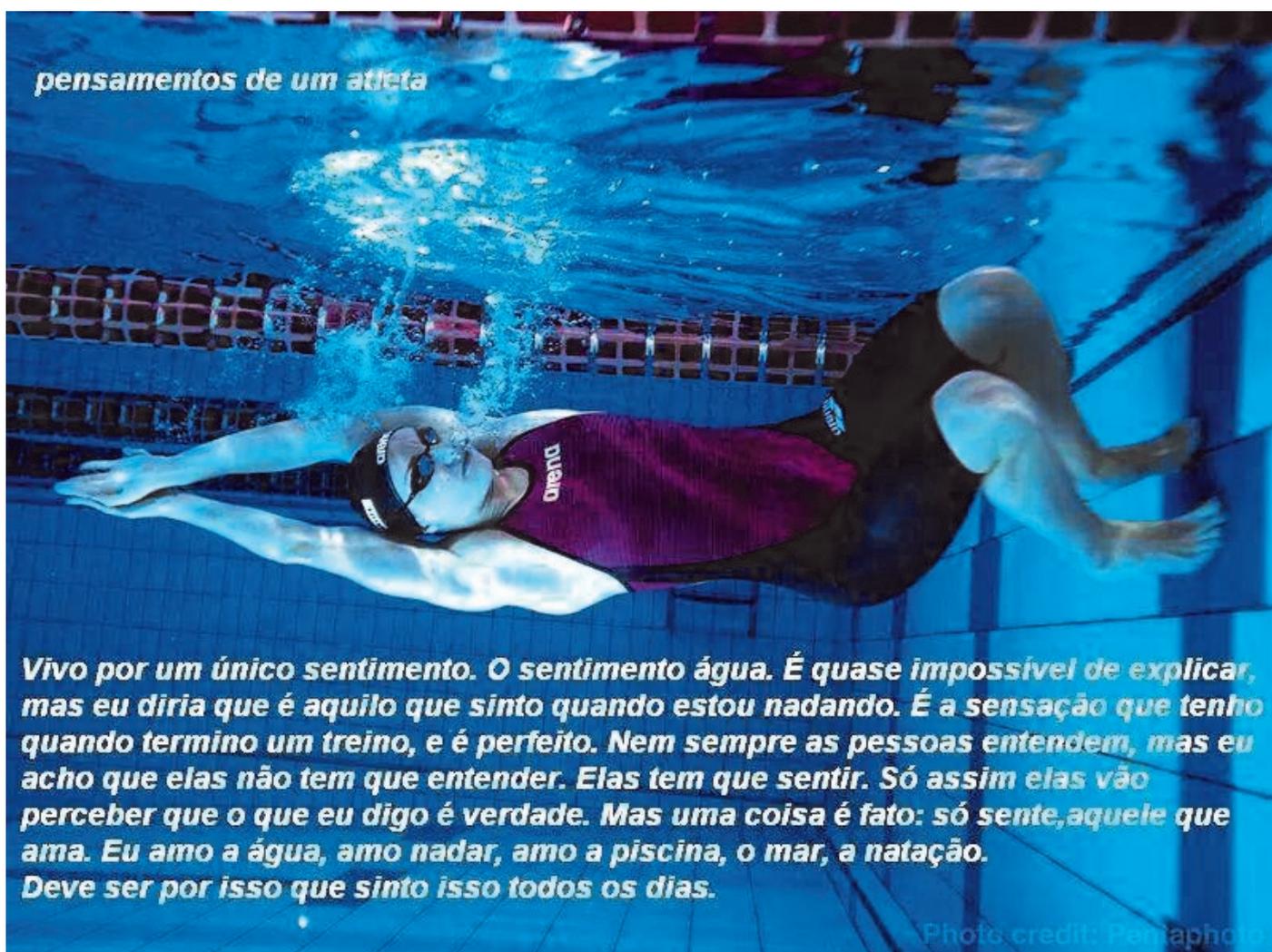
6. Cercar-se de pessoas positivas. A alegria é contagiosa. A partir de estudos que duraram 20 anos, pesquisadores do Framingham Heart Study viram que aqueles cercados por pessoas positivas "são mais propensos a serem felizes no futuro". Isto já é o suficiente para livrar-se dos "malas" e passar mais tempo com pessoas inspiradoras.

7. Pequenos prazeres e vitórias. É importante celebrar realizações grandes e difíceis, mas as pessoas felizes dão atenção a pequenas vitórias também. Notar coisas simples que dão certo significa receber várias pequenas recompensas ao longo do dia. Além disso, pessoas felizes gastam tempo apreciando pequenos prazeres, seja tomar um sorvete ou passar tempo com o cachorro.

ERRATA

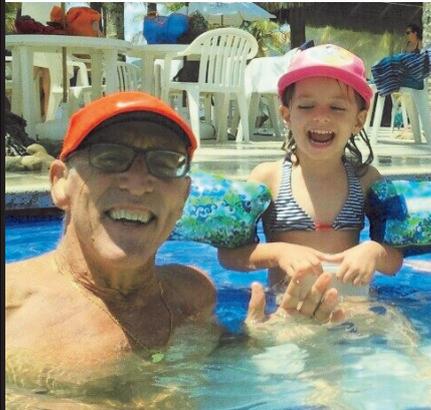
No último exemplar (N° 91) erramos ao relacionar nominalmente a nadadora de borboleta, Gilda Machado, que compôs a equipe do revezamento recordista 4X100m medley, na categoria 280+ da equipe UNAMI, cujo recorde foi batido no 55° Campeonato Brasileiro na piscina do Grêmio Náutico União, em Porto Alegre. Com as devidas desculpas à atleta, registramos os dados corretos a seguir.

Vera L. Simões Silva	UNAMI	Revezamento 4X100m medley (280+)	9'58''46	RS/RB
Maria de Lourdes Sampaio				
Gilda Terezinha Andueza Machado				
Cinira Telles Piva				



No mês de agosto celebramos o Dia dos Pais. A ABMN, lembrando desta data especial, toma emprestado algumas imagens de nossos atletas para homenagear a todos associados que são pais e avós (e alguns bisavós).

MEU PAI, MEU HERÓI



Guisard e a neta Manu

Pai
a tua presença constante
o olhar às vezes distante
me fazem te admirar



Fred e Pietra

Pai
o teu abraço apertado
mãos firmes e sempre ao meu lado
me dão forças
pra caminhar



Juliano e João Pedro

Pai
o teu sorriso ilumina
a tua voz me fascina
me acalma nas horas de dor



Arthur com Pedro Arthur e Heitor

Pai

amigo, herói, companheiro,
sincero, leal, verdadeiro
o meu exemplo de amor



Rodrigo e Valentina

Pai
hoje eu quero te agradecer
ter me dado o dom de viver
de ser forte, crescer e lutar

Pai
quero dar-te um abraço bem forte
e sorrir bem feliz pela sorte:
ser teu filho e poder te abraçar
(Leonardo André)

