



www.abmn.org.br  
abmn@abmn.org.br

Av. 13 de maio 23 sala 739/741  
Rio de Janeiro – RJ 20031-000  
(21) 2240-8591 fax - 2532-5948

## INFORMATIVO

JAN/FEV/MAR/2009

### 44º CAMPEONATO BRASILEIRO MASTERS DE NATAÇÃO

um evento para ficar na memória

#### Mais de 500 inscritos

Os mais de 500 inscritos que tiveram a oportunidade de participar desta competição, com certeza guardarão com carinho a receptividade dos organizadores e do povo pernambucano. Josias Lopes, Presidente da APNMPE, e o vice, Alberto C. R. Fonseca, juntamente com uma equipe de colaboradores, trabalharam muito no sentido

#### Mesa de Frutas

de receber toda comunidade master da melhor e mais calorosa forma possível. Os participantes e a platéia em geral foram brindados com um animado desfile, com direito a bonecos gigantes e música regional contagiante. Uma mesa de frutas foi colocada à disposição dos atletas, que elogiaram a iniciativa. Oxalá boas iniciativas como esta sejam doravante copiadas! A arbitragem trabalhou

#### Vários records

bem, e vários records foram batidos como se poderá ver às páginas 14 e 15. A Oi colaborou de forma decisiva para que as belas medalhas cunhadas pudessem ser distribuídas. Os donos da casa, com mais de 120 atletas inscritos, fizeram a “lição de casa”, vencendo na modalidade equipes grandes. No entanto, não podemos

#### Brilhantismo

deixar de registrar o empenho de vários nadadores, que de forma isolada, representaram seus clubes contribuindo para o brilhantismo do evento. O bom tempo contribuiu para o desenrolar tranquilo das provas e ainda foi possível realizar passeios e esticadas à praia.

O sol pernambucano brilhou de forma singular, dando sua contribuição para o bom desenrolar das provas e direito aos atletas realizarem passeios e esticadas à praia. Parabéns a todos e a todas pelas vitórias obtidas, quer com medalhas conquistadas ou não, quer com a vitória pelo desafio, pois nadar é viver (bem), nadar é ganhar!

Ano

XVII

nº 67

NESTA EDIÇÃO:

45º Campeonato

Brasileiro Master  
de Natação pág. 5

Marcus Mattioli -  
um colecionador de  
records pág. 6 e 7

Aquecimento

Corporal pág. 8

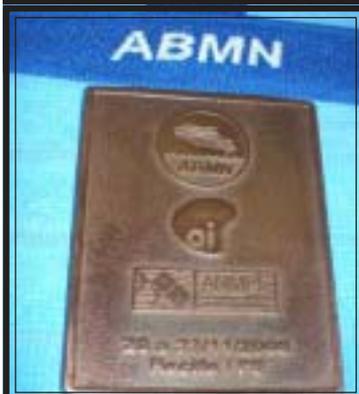
I Jogos Brasileiros  
Master pág. 9

O Legado dos  
Nadadores Experi-  
entes págs. 10 e 11

Entrevista com  
Maria Salvadora  
Penna pág. 13

Resultados e recor-  
des do 44º Campeon-  
ato Brasileiro  
págs. 14 e 15

Campeonato de  
Maratonas Aquáti-  
cas 2009 pág. 16



## PALAVRA DO PRESIDENTE



Prestes a comemorar 24 anos de existência pode-se destacar que poucos são os nadadores em atividade que vivenciaram aquela reunião histórica quando foi decidida a criação de um órgão de gestão nacional para conduzir os Campeonatos de Natação Master, a nossa ABMN. Durante todos esses anos pela primeira vez a nossa Associação não terá em sua Diretoria Executiva nenhum representante de seus fundadores. Esse é sem dúvida um grande desafio, mas também uma evolução, como o filho que sai em busca de seu próprio caminho, um momento de transição.

Quem acompanha a ABMN nesses últimos 12 anos, pode notar que a formatação das práticas de competição e de gestão pouco tem mudado. É um formato vitorioso que foi sendo consolidado absorvendo a experiência com diversos abnegados e dedicados incentivadores e organizadores da natação masters em todo o Brasil.

A soma de todas essas experiências trouxe a maturidade de agora, que por imposição da própria natureza humana exige mudanças, é a evolução natural.

Nossa maturidade e experiência de vida nos ensina que as mudanças devem ser tratadas com responsabilidade, respeito, democracia um amplo debate, antes de ser colocadas em prática.

O Programa de Gestão do Triênio 2009-2011, será baseado em decisões democraticamente discutidas entre os diversos líderes e técnicos ligados à natação masters nos diversos Estados brasileiros.

Esta gestão, assim como a anterior, pretende primar pela divisão de responsabilidades e pela escolha democrática das ações a serem implantadas, ressaltando que a atual fase da Associação Brasileira está muito bem sedimentada nas decisões adotadas na gestão presidida por Waldyr Mendes Ramos e sua equipe, que realizaram um excelente trabalho nesses seis anos de mandato, pelo qual os parabeno.

A ABMN está madura, estável, e vem desempenhando o seu papel de liderança da natação master brasileira. Sendo assim, nossa meta é, a partir do modelo de gestão atual, buscar algumas mudanças que venham a somar e atualizar a administração, bem como criar novos

formatos que venham a dinamizar e aumentar os serviços prestados aos associados.

A nova gestão da ABMN utilizará o mesmo formato de Diretoria hoje adotada serão 3 (três) diretores:

Diretor Técnico – Aécio Luís Barcelos do Amaral (Campinas, SP), sócio desde 1996, nº4112

Diretor Financeiro – Helane Quezado de Magalhães. (Brasília, DF), Sócia desde 1998, nº4743

Diretor de Secretaria – Elaine Romero (Rio de Janeiro, RJ), sócia desde 1998, nº4816

Somados a essa Diretoria teremos como Vice-Presidente, Alberto Cavalcante Rocha da Fonseca, sócio desde 1995 nº3494, Fundador da ANMPE e que a dirigiu por três períodos, desde a sua fundação. Alberto, por sua experiência, foi uma indicação incontestável dos dirigentes e nadadores do Norte Nordeste e Centro-Oeste, como representante daquela região.

Também teremos o apoio e controle de um experiente Conselho Fiscal formado por: Fernando Fontes de Carvalho (Rio de Janeiro, RJ), sócio desde 2003, nº 6735, Presidente; e como membros César Luiz Coutinho Sobral Vieira (Campinas, SP), sócio desde 2003,

nº6605 e Sergio Barros Costa (Rio de Janeiro, RJ), sócio desde 1993, nº 2468.

Uma de nossas metas tende a ser outro desafio, a realização de competições e campeonatos masters, das outras modalidades dos esportes aquáticos, são eles: o Nado Sincronizado, Polo Aquático, Saltos e Maratonas Aquáticas.

Para isso está já sendo programada a realização do primeiro Circuito Brasileiro de Maratonas Aquáticas, com quatro etapas a primeira em 31/1/2009 em Vitória, ES, a segunda no Rio de Janeiro, a terceira em Brasília e a última etapa em Serra ES. Para as demais modalidades estão sendo realizados novos contatos e planejamento para a sua realização se possível ainda em 2009.

Com o objetivo de serem encontradas novas formulas e gestão para a ABMN, nossa Diretoria irá criar as Equipes de Coordenação que terão a atribuição de assessorar aos Diretores de cada área nas decisões pertinentes, propondo mudanças e atualizações, oferecendo opiniões e julgando os temas e sugestões demandados de associados, representantes dos clubes Federações e Associações Estaduais.

Para participar dessas Equipes de Coordenação serão aceitos pela Diretoria os associados ou técnicos indicados pelas Federações ou Associações

Estaduais e associados voluntários dispostos a trabalhar em prol do desenvolvimento dos esportes aquáticos da classe Master, não só a Nataçao nosso principal esporte, mas também como já citamos em Águas Abertas, Polo Aquático, Saltos, e Nado Sincronizado.

Uma meta e um desafio será realizar um Campeonato reunindo todas essas modalidades em um único evento.

De forma democrática estamos recebendo indicações para a constituição dessas futuras equipes, cabendo ressaltar que esses membros das Equipes de Coordenação são voluntários, e não terão remuneração nem benefícios particulares da ABMN. Estarão prestando serviços para o amadurecimento da nataçao master brasileira. Seus membros podem ser nomeados ou dispensados a qualquer momento.

As Coordenações serão constituídas de:

**Coordenação Técnica de Nataçao, Coordenação de Administração, Coordenação de Marketing, Coordenação de Polo Aquático, Coordenação de Águas Abertas, Coordenação de Saltos, Coordenação de Nado Sincronizado.**

Antes de concluir essa minha primeira mensagem gostaria de fazer alguns comentários para uma futura reflexão de todos.

Quando nascemos por instinto de sobrevivência, procuramos o seio materno para nos alimentar. Durante a infância, ajudados por nossos pais, nos alimentamos e estudamos para que em um futuro nós mesmos tenhamos condições de produzir nosso próprio alimento. Na fase adulta procuramos dar sustentabilidade e conforto à nossa vida. Durante toda a nossa existência buscamos os meios de sobrevivência e com o esporte esperamos alcançar uma qualidade de vida melhor, um meio de vida, não um meio para se encontrar o fim desta mesma vida que tanto preservamos.

Ninguém melhor que nós mesmos para traçarmos os nossos limites, não podemos nos deixar levar pelos sonhos, por conquistas, por glórias ou medalhas, pondo em risco essa mesma vida que tanto preservamos desde o dia em que nascemos.

Não adianta a implantação de qualquer tipo de ação de repressão ou exigências para os nadadores, sejam elas da ABMN, das Associações, das Federações, dos Clubes, dos Técnicos, ou dos Médicos, cabe sim o bom senso e a responsabilidade que cada um tem consigo mesmo, saber qual são os nossos limites e as ações que devemos tomar para continuar a nadar, com prazer com segurança e com saúde.

Um ótimo 2009 para todos.

Carlos Roberto da Silva - Carlão

## Aos Associados da ABMN

Esta é a primeira edição do Informativo da ABMN sob a responsabilidade da Diretoria eleita para o triênio 2009-2011. É um grande desafio manter a qualidade impressa no jornal pela colega Marlene Mendes, que o idealizou e o editou com todo carinho e dedicação por mais de duas décadas. E como diz o ditado, não se mexe em time que está ganhando, não queremos alterações radicais que possam vir a desgostar os assíduos leitores. Estamos abertos à críticas construtivas, e sobremaneira, dispostos a aceitar as colaborações, principalmente de nossos associados.

Introduzimos a partir deste número duas entrevistas, sendo uma com um representante masculino e outra com do feminino. Também contaremos com textos interativos em que artigos ou opiniões publicados possam ser comentados pelos nossos associados e técnicos.

Queremos tornar o Informativo mais ágil e dinâmico. Para tanto, iniciamos aqui uma pesquisa de opinião para saber a preferência do associado na forma de receber o jornal. 1) Como vem sendo feito, pelo correio (às vezes temos de atraso problemas de greve); 2) Só *on line* pela mala direta, ou ainda 3) As duas formas; pelo correio e pela

mala direta *on line*. Para responder use o ABMN responde no site da Associação, ou mande uma correspondência (fax ou carta) aos cuidados do "Informativo". Se lhe facilitar, telefone (21 – 2240-8591 ou 21 2532-5948) e indique sua preferência para receber o informativo.

Estamos também providenciando alterações no site de maneira que o associado possa contar com notícias e informações advindas das diferentes Coordenações. Queremos também tornar disponível um banco de fotos das diferentes competições, entre outras mudanças.

Aguarde; você vai gostar!

## Nova Diretoria da ABMN

De conformidade com o estatuto, foi realizada a eleição da Diretoria da ABMN para o período 2009-2011, durante o 44º Campeonato Brasileiro realizado em Recife/Pe. O pleito e a posse ocorreram nas dependências do Recife Praia Hotel, no dia 21 de novembro, sexta feira, contando com a presença de vários associados, que manifestaram votos de êxito à nova equipe de trabalho. No dia seguinte, sábado, a nova Diretoria foi apresentada a todos atletas presentes à competição.

Concorrendo como chapa única com o slogan: "ABMN Unida", a nova diretoria está assim constituída:

Presidente: Carlos Roberto Silva – Carlão

Vice-Presidente – Alberto Cavalcante Rocha da Fonseca

Diretor Técnico – Aécio Luís Barcelos do Amaral

Diretora Financeira – Helane Quezado de Magalhães

Diretora de Secretaria – Elaine Romero

Conselho Fiscal (efetivos): Fernando Fontes de Carvalho (Presidente) César Luiz Coutinho Sobral Vieira e Sergio Barros Costa. Suplentes: Rubens Langer Albuquerque; José Wilson Nascimento e Maria Dulce Senfft.

A nova Diretoria contará ainda com a colaboração de uma equipe de coordenadores para diversos setores como:

Assuntos Científicos – Dulce Senfft

Maratonas Aquáticas – Arnaldo Fernandes

Marketing – Aroma Martorell

Relações Sociais – Solange Araújo de Andrade

Técnica – Jeorgino Jorge Neto



Waldyr (à direita) passando o cargo ao novo Presidente - Carlão.

## 45° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação

Goiânia será palco do 45° Campeonato Brasileiro no período de 17 a 20 de abril. A Diretoria da AGMN está empenhada em receber a comunidade master da NATAÇÃO BRASILEIRA para o evento que será realizado nas dependências do SESI – Clube Antônio Ferreira Pacheco, e que tem suas instalações como seu forte diferencial.

O Clube fica entre o Aeroporto Santa Genoveva e a rodoviária, numa distância aproximada de 3,5 km de cada, portanto, de fácil acesso aos que chegam. O local é provido de alojamentos, banheiros e estrutura aquática reformada, já inspecionada pela ABMN. Desse modo, estamos convictos que os atletas participantes do 45° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação terão uma estrutura à altura.

Os blocos da piscina são todos da *ProSwim* e teremos duas raias laterais além das 8 necessárias. Com isso esperamos satisfazer a todos os atletas que por sua vez sentem-se prejudicados em nadar nas raias das extremidades. A piscina de soltura fica ao lado daquela destinada à competição.

No local aonde será realizado o evento esportivo, há vários espaços de lazer, inclusive um lago de pesca para os atletas mais “entusiasmados”. Mas, cuidado; a competição não vai esperar pela sua pescaria...

O almoço poderá ser feito nas dependências do próprio Clube com opção de lanche rápido ou comida italiana (massa com vários tipos de molhos e complementos), o que

facilitará aos que assim desejarem. Para os mais exigentes há a alternativa de um restaurante tradicional (em frente ao aeroporto), com comida por quilo no valor de R\$ 25,00 e cardápio de primeira qualidade. Além disso, há na própria rodoviária um shopping, no qual os atletas poderão contar com restaurantes *fast food* tradicionalmente conhecidos como McDonald, Habib's, Fon Pin (comida chinesa), entre outros.

No Clube teremos a opção de utilizar dois vestiários, ao lado da piscina, ambos amplos e arejados. Um no nível da piscina e outro em cima, tudo para facilitar o acesso aos atletas com dificuldades de locomoção.

Para os momentos de lazer Goiânia oferece excelente opção de restaurantes, bares e boates.

Em abril, quando será realizado a competição, faz muito calor, e o sol é generoso! Portanto, uma grande preocupação dos organizadores locais foi a escolha da data, já que a piscina não é aquecida. Com certeza a temperatura da água será totalmente satisfatória, e não trará problemas para os competidores.

O Clube dispõe de um alojamento com banheiros e chuveiros privativos por apartamento. Essas instalações também foram vistoriadas e aprovadas pela ABMN. O preço de cada cama no alojamento será de

R\$20,00 por dia, sendo uma opção interessante para aqueles que desejarem economizar. Por outro lado, nas imediações do clube (cerca de 3,5km), há hotéis com diárias variando entre R\$ 60,00 (apto duplo) a R\$ 150,00 (apto triplo). Essas informações serão disponibilizadas no site da AGMN e da ABMN até o final do mês de fevereiro.

Como o Clube está passando pela Certificação da ISSO, será exigida na portaria a identificação com foto dos atletas, podendo como alternativa, ser utilizadas as carteiras da ABMN ou das associações estaduais. Cada atleta terá direito a dois acompanhantes, o que não invalida de um atleta passar a sua cota pra outro.

A Diretoria da AGMN, com a hospitalidade que é peculiar do povo goiano, aguarda os atletas masters brasileiros desejando a todos uma ótima competição. Com certeza, esta competição ficará registrada na memória de todos que dela participarão.



Esperando encontrar-nos em Goiânia, saudações master!

# MARCUS LABORNE MATTIOLI

## Um colecionador de recordes

ELEITO MELHOR NADADOR MASTER DO MUNDO (2006) PELA REVISTA SWIMMING WORLD – a mais conceituada revista de natação

Atual recordista mundial master nos 200 400 800 e 1500m livres, tanto em piscina de 25m, quanto de 50m. Recordista nos 50m em piscina longa, nos 400 m medley em piscina de 50m - recordista brasileiro master sul-americano nos 50, 100 e 200m borboleta, nos 400 medley e também nos 100, 200, 400, 800 e 1500m livres, Marcus L. Mattioli (45+) deixa para a comunidade da ABMN seu depoimento de grande atleta, relatando como foram suas várias “aposentadorias” desde que conquistou por equipe, o bronze nas Olimpíadas de Moscou em 1980, à sua chegada na categoria master.

Ressalta sua grande emoção ao nadar com seu filho Raphael, seu adversário no Campeonato Brasileiro Open (2006), havendo entre os dois uma diferença de idade de nada mais, nada menos do que trinta e um anos. Quem venceu? Você saberá ao longo da matéria.

### Minha chegada ao Master.

A primeira vez que disputei um campeonato de master foi em 1988 no Campeonato Mundial de Master em Brisbane-Austrália. Naquela ocasião ganhei todas as 6 provas que disputei, e estabeleci 6 recordes mundiais nos 200, 400 e 800m livres, nos 200 e 400m medley, além dos 200m borboleta. Desses recordes 4 ainda permanecem até hoje tanto no âmbito nacional quanto e sul-

americanos. Naquela época havia parado com a natação competitiva adulta havia um ano; na verdade eu havia aposentado o calção em 1981, após a conquista da medalha de bronze na Olimpíadas de Moscou (1980), retomado a carreira em 1985, quando disputei mais 3 vitoriosos campeonatos brasileiros (1985,86,87), um campeonato Sul-Americano, 2 Copas Latinas e um Mundial na Espanha, me aposentando novamente em 87. Na oportunidade pensava em recomeçar a competir como master, mas acabei me aposentando de novo após o mundial de Brisbane. Assim, decidi dedicar-me a gerir a Academia Mattioli, que na época demandava todo o meu tempo.

A segunda disputa na categoria master foi em 2004, e a razão da minha volta tem um nome: Raphael Laborne Viotti Mattioli, meu filho que começava a competir como Juvenil, e ao contrário da época em que reinava absoluto como petiz e infantil, como Juvenil ele começou a ter adversários mais duros. Com isso, a minha tensão como pai torcedor coruja só aumentava e com ela o risco de um infarto, já que havia se passado mais de 16 anos de completo sedentarismo e 30 k de sobrepeso. Mas confesso que o regresso à natação foi a última escolha, uma vez que eu estava totalmente infectado pelo poderoso vírus “água-nempensar”, que acomete a maioria do ex-nadadores. Essa decisão pela

volta às águas só aconteceu depois de uma forte contratura muscular nas duas panturrilhas, fruto de uma tentativa frustrada de começar a correr, problema que carrego até hoje, e sempre que eu tento correr, ou jogar uma partida de futebol, a possibilidade de uma nova contratura logo me lembra que é melhor eu cair na água.

### Principais Conquistas

Minha maior conquista pessoal e a mais emocionante foi sem dúvida disputar o Campeonato Brasileiro Open de 2007, quando tive o privilégio e a graça de nadar e competir lado a lado com meu filho Raphael; eu com 47 e ele com 16. Realmente indescritível! Não podia sequer imaginar que aquela sábia decisão de voltar a nadar, tomada há 3 anos atrás, fosse culminar com o fato inédito, acredito eu, de um nadador de 47 anos disputar um campeonato nacional em condições competitivas, e ainda por cima tendo como um de seus adversários, nadando na raia ao lado, o primogênito. O campeão foi Raphael, ficando eu com a 2ª colocação. Em termos de resultados esportivos, minha maior façanha foi sem dúvida a medalha de bronze nas Olimpíadas de Moscou, façanha essa que tive o prazer de compartilhar com os grandes nadadores e amigos Cyro Delgado, Jorge Fernandes e Djan Madruga no revezamento 4x200 m livres.

Como nadador master destaco as 10 medalhas (8 de ouro e 2 de prata) conquistadas nos Mundiais de Master de Brisbane (1988) e em Stanford (2006), os 20 recordes mundiais master quebrados desde então, além dos inúmeros títulos de campeão e recordista brasileiro e sul-americano master.

Ressalto que fui escolhido como Melhor Nadador Master do mundo em 2006, pela revista *Swimming World*, publicada em 2007. Vale lembrar que até então, somente a nossa saudosa Maria Lenk, e depois o nosso querido Thiago Pereira foram os únicos brasileiros que já tiveram os nomes escolhidos como melhores do mundo por esta conceituada revista.

Gosto de lembrar também da performance que tive durante a prova dos 400m medley no 44º Campeonato Brasileiro Master de Natação, que ocorreu em Recife-Pe em novembro último, onde bati o recorde mundial, que até então pertencia ao grande rival e amigo, o norte americano Dennis Baker, um estupendo nadador, adversário de embates memoráveis durante o mundial de Stanford. Eu realmente não esperava quebrar este recorde, não só por que o era difícil e eu achava impossível de alcançar, e por isso nunca foi meu objetivo, mas principalmente porque durante o ano de 2008 eu praticamente não treinei nada de medley. Foi uma grande e total surpresa, a qual eu crédito muito pela piscina que achei muito rápida. Nesta mesma competição também estabeleci novo recorde para os 100m borboleta na faixa 45+.

Aliás gostaria de aproveitar a oportunidade, e deixar registrado os meus cumprimentos e agradecimentos tanto à ABMN

quanto ao pessoal da Federação de Natação de Pernambuco pela excelente organização deste Campeonato Brasileiro.

**Pedimos ao Marcus Mattioli que conselhos e recomendações deixaria para os atletas que buscam a excelência no nado e aqui vão suas palavras:**

Na minha opinião o nadador deve sempre buscar a excelência do nado, ou seja a técnica do nado deve sempre ser observada e treinada constantemente, seja através de educativos, seja através do nado consciente visando a técnica. O nadador deve procurar treinar sempre nadando focado na técnica pelo menos 25% do treino. Mas para isso ele deve conhecê-la profundamente e não deixar só a cargo do técnico. Quanto mais conhecimento teórico de biomecânica e hidrodinâmica o nadador tiver mais condições ele terá de aplicá-las em seu nado.

Outra consideração que julgo importante, é que sempre tive a convicção de que os grandes nadadores tinham uma capacidade de absorver e esquecer rapidamente os resultados negativos e seguir em frente, fazendo esses resultados de escola e até mesmo incentivo na busca do

aprimoramento. Porém, após a era Phelps eu revi isto. Hoje Phelps mostrou para todos que o nadador excepcional esquece, e rapidamente, dos grandes resultados também, não fica dormindo nos louros não! Ganha seis medalhas de ouro numa Olimpíada, esquece e treina que nem um condenado pra ganhar 8 na próxima. Se ele não tivesse esquecido rapidamente a glória de ganhar 6 medalhas olímpicas, sonho, ideal de qualquer grande atleta, e deixado pra lá toda pompa e circunstância, dando-se por satisfeito, achando-se o máximo, ele nunca teria a força de vontade necessária para se tornar o maior de todos os atletas olímpicos quatro anos depois. Então, independente do resultado, você deve analisá-lo, aprender com ele o que for preciso e esquecer-lo o mais rápido possível, seja ele o pior resultado de toda a sua vida, seja ele um recorde mundial. Só assim você terá uma longa e vitoriosa carreira como nadador.



Marcus Laborne Mattioli (à esquerda) e seus companheiros

# AQUECIMENTO CORPORAL

Adaptado da revista "VIDA E SAÚDE"

Colaboração de Marlene Mendes - C.R. Icarai

Aquecer o corpo antes de iniciar o treinamento é **OBRIGATÓRIO**, seja você um malhador de carteirinha, seja atleta experiente ou iniciante. Antes de qualquer atividade física, é de importância fundamental adaptar seu corpo à atividade que vai praticar. Se não houver uma preparação para o exercício, qualquer que seja ele, a pessoa fica sujeita a lesões, que podem ser ainda mais graves se a pessoa for sedentária e esteja carente de um bom preparo físico.

O aquecimento promove o aumento da temperatura corporal, fortalece a força da contração muscular, aperfeiçoa a coordenação neuromuscular e favorece a predisposição psíquica para o exercício.

Hoje em dia, algumas empresas promovem o aquecimento para seus funcionários no início do dia de trabalho.

É muito importante saber que, para cada grau de temperatura aumentada, o metabolismo celular aumenta o que resulta em uma absorção mais rápida de oxigênio do sangue para os músculos. Para que o aquecimento seja eficaz, é necessário considerar três fatores importantes: **DURAÇÃO**, **INTENSIDADE** e **GRUPOS MUSCULARES SOLICITADOS**.

Os profissionais de Educação Física devem planejar as atividades que exercitem o atleta e que sirvam para aumentar a temperatura nos locais desejados, pois exercícios mal elaborados ou realizados de maneira incorreta podem facilitar as lesões.

É importante saber que **NÃO** se deve parar o exercício de modo brusco. O correto é reduzir progressivamente a intensidade do exercício para relaxar o sistema nervoso central e promover a descontração gradual dos músculos exigidos. Desta maneira se facilita a recuperação do sistema metabólico.

## BENEFÍCIOS MAIS IMPORTANTES

1. Aumento da temperatura corporal.
2. Melhora da mobilidade das articulações.
3. Aumento do fluxo sanguíneo nos músculos.
4. Liberação de maior energia para os músculos.
5. Aumento do batimento cardíaco para o trabalho a ser feito.
6. Aumento da troca de oxigênio na hemoglobina.
7. Melhora da velocidade dos impulsos nervosos.
8. Maior eficiência e rapidez na contração dos músculos.
9. Maior flexibilidade no alongamento do corpo.
10. Redução da tensão muscular.

11. Melhor preparo psicológico da pessoa para a atividade.

## SEQUÊNCIA SUGERIDA

Comece o aquecimento de forma gradual com uma caminhada leve no mesmo lugar: para frente, para trás e para os lados ou pedale levemente por cerca de cinco minutos. A seguir, faça uma série de aquecimento das articulações e complete com um bom alongamento dos músculos que serão exigidos. A seguir, pratique a atividade física escolhida. Ao terminar, reduza aos poucos a intensidade dos exercícios com alongamentos leves, promovendo o relaxamento.

Independentemente de ser malhador de carteirinha, atleta renomado ou iniciante, lembre-se de que o aquecimento é imprescindível em todo e qualquer treinamento. Apenas 10 minutos de aquecimento podem contribuir para sua permanência no esporte no seu esporte preferido.





É louvável a iniciativa do Ministério dos Esportes em apoiar um evento desta magnitude, que será realizado sob os cuidados da ONG Ensinando. Os Jogos serão realizados na cidade do Rio de Janeiro no período de 27 a 29 de março de 2009, e disputados em seis modalidades.

Para esta primeira edição é esperada a inscrição de dois mil atletas distribuídos nas seis modalidades esportivas: atletismo, basquete, natação, remo, tênis de mesa e vôlei. As fichas de inscrição, assim como o regulamento completo para a modalidade de natação, estão disponíveis no site da ABMN ([www.abmn.org.br](http://www.abmn.org.br)) e no da FARJ ([www.aquática.org.br](http://www.aquática.org.br)). As demais, nos sites das respectivas Federações ou Confederações.

Não será exigido índice para qualquer tipo de prova. Haverá premiação sob forma de medalha para os três primeiros colocados e medalha de participação para todos os que competirem. Os atletas também receberão camisetas alusivas ao evento.

A Comissão Organizadora está se empenhando para que esses Jogos sejam inesquecíveis! Está programada uma cerimônia de abertura com desfile de todos os participantes das seis modalidades e música para dançar após a abertura.

Realizando esta competição o Brasil poderá habilitar-se à candidatura como país sede dos World Master Games, que no corrente ano acontecerá no mês de outubro em Sidney – Austrália.

## ANUIDADE ABMN - 2009

Caros Associados,

Encaminhamos pelo correio, no início de fevereiro, uma correspondência com a ficha de inscrição para o 45º Campeonato Brasileiro de Masters de natação, juntamente com uma carta justificando a decisão de não enviar o boleto bancário para a presente anuidade. O alto custo cobrado pelo banco motivou-nos a esta iniciativa. Esclarecemos, na carta enviada, as dificuldades iniciadas na gestão anterior, chegando a esta que se inicia.

Demos início a negociações com um banco privado, a fim de conseguirmos uma tarifa aceitável para a operacionalização dos boletos, mas apesar do empenho não houve tempo hábil para remessa.

Solicitamos, desculpas pelo inconveniente e sugerimos duas formas de pagamento da anuidade, no valor de R\$85,00.

1) juntamente com as fichas de inscrição das competições da ABMN.

2) depósito bancário na conta da ABMN, no Banco do Brasil, agência 0392-1, conta corrente 22004-3, CNPJ/MF 29.411.683/0001-51.

Aos associados que optarem por esta última forma, pedimos que tão logo efetuem o pagamento, encaminhem cópia do comprovante bancário à ABMN, por fax (21) 2532-5948; por e-mail [abmn@abmn.org.br](mailto:abmn@abmn.org.br) ou por carta.

A Diretoria da ABMN está certa de contar com a compreensão de todos, e por esse motivo, agradece a atenção.

## O LEGADO DOS NADADORES EXPERIENTES

Na edição dos últimos Jogos Olímpicos uma nadadora em especial, chamou para si as atenções da mídia esportiva como exemplo de determinação e também de longevidade. Aos 41 anos, Angelana **Dara Grace Torres** participou de sua 5ª Olimpíada, sendo a primeira mulher na história a disputar os Jogos com essa idade, e neles obtendo três medalhas de prata. Com esse feito ela prova que envelhecer não significa necessariamente perder a velocidade na água. O assunto rendeu várias publicações, como por exemplo, na revista *Fina Aquatics World*, que dedicou-lhe também a capa. Outro artigo ganhou espaço no New York Times encabeçando a nadadora numa matéria sobre nadadores masters, posteriormente foi publicado num determinado jornal sulista. Encaminhamos este artigo a dois nadadores campeões, associados à ABMN para que opinassem sobre o tema de modo a torná-lo ponto de discussão.

Desse modo, **Antonio Carlos Orselli** (65+), recordista nos 100 e 200m peito no 44º Campeonato Brasileiro Masters de Natação (2008) destaca que Dara Torres não é uma nadadora comum, pois ela vem se destacando como uma das melhores da natação americana ao longo de décadas, tanto no estilo *crawl* quanto no borboleta. Acrescenta ainda que seus feitos em Beijin são frutos de uma técnica apuradíssima e de muito treinamento supervisionado por uma equipe composta por técnico, fisioterapeuta, massagista, preparador físico, psicólogo etc. Além dessa equipe multidisciplinar, ela conta com recursos advindos de patrocínios. Nada provas curtas, nas quais a técnica é fator preponderante ao lado da força, o que ela tem de sobra, haja vista sua silhueta de sílfide.

**Orselli** lembra de um fato importante e que vale a pena ser registrado, e que diz respeito à nadadora Sandy Neilson-Bell, velocista americana. Na Olimpíada de Munique, aos 16 anos, diz ele, essa atleta venceu os 100 m livre com o tempo de 58.59, então recorde olímpico. Dezesesseis anos mais tarde, nadando a mesma prova em Brisbane, no Campeonato Mundial Master, o primeiro dos quais Orselli

participou, Sandy, já mãe de três filhos (o último nascido um ano antes da competição) congelou os cronômetros em 58.09.

Perguntada sobre o porquê de seu retorno, a nadadora respondeu: “Se você trabalha para fazer da natação um prazer, ela pode se transformar em uma atividade extremamente saudável e pode ser uma das coisas mais agradáveis de sua vida. Eu retornei para a natação pelo amor pelo esporte e por uma grande quantidade de entusiasmo” Afirmou, também, que seu casamento com o psicólogo do esporte Dr. Keith Bell, foi uma das principais razões para seu retorno. “Ele fez tudo ser mais fácil para que eu me desafiasse e tivesse prazer nisso. Juntos nós temos os mesmos objetivos e um auxílio o outro a alcançá-los”. Disse mais: “O que a maioria dos nadadores chama de “dor” é apenas um desconforto causado pelo ácido láctico. Keith e eu não o chamamos “dor” é sim “acidático”.

O artigo publicado registrava que mesmo fora das fileiras de elite, os nadadores com 40 anos ou mais obtém velocidades mais altas hoje do que seus predecessores alguns anos atrás. Para ilustrar a afirmativa, o texto apontava que pesquisadores da Universidade de Indiana constataram que a população de nadadores master, tornou-se mais rápida na água nos últimos 20 anos, particularmente nas faixas dos 25 aos 55 anos, de acordo com Joel Stager, diretor do estudo. Nas suas palavras: “A técnica supera o condicionamento”. E complementa: “A água é um equalizador”. A razão para tanta velocidade é a mecânica melhorada das braçadas e os métodos de treinamento que enfatizam a intensidade. **Paulo Pierre Motta** (60+), também campeão no 44º Campeonato Brasileiro Masters de Natação, nas provas de 50 e 100m livres e nos 50 e 200m borboleta, enfatiza que com a evolução da técnica, da fisiologia do treinamento, da medicina esportiva e das roupas, um atleta que permanecer em atividade ou mesmo que voltar após algum tempo parado, pode manter seus tempos, e até melhorá-los mesmo com mais idade. Para **Motta** isto é mais válido ainda

no caso de nadadores que não foram olímpicos, pois estes não tiveram acesso a melhor tecnologia de sua época, e agora como são acessíveis, podem desfrutar dos avanços da biomecânica, da medicina esportiva e do treinamento em geral.

Sobre a afirmativa contemplada no artigo de que à medida que envelhecem as pessoas perdem massa muscular e capacidade cardiovascular com declínios da ordem de 1% a 1,5%, e que no entanto, para quem se exercita regularmente, o ritmo de declínio é mais lento, tivemos os dois pontos de vista. **Orselli**, por exemplo, discorda e no seu entendimento, os nadadores com 40 ou mais estão nadando melhor as provas de meia distância, onde a força não é prevalente. A justificativa é que o pessoal tem procurado melhorar sua técnica; além disso, e os treinadores de hoje são melhores preparados que os do tempo em que competiam na juventude. Acrescenta ainda: “Tenho certeza, também, que mesmo a melhor técnica não pode prescindir de um bom condicionamento, proporcionado por trabalho com pesos, boa alimentação etc., o que leva a uma perda de massa muscular muito menor que a daqueles que só trabalham a técnica na água”.

**Paulo P. Motta** acredita que é o todo, e não só a mecânica e os métodos de treinamento que enfatizam a intensidade que melhoraram a velocidade de nossos masters.

O New York Times traduzindo o pensamento do diretor do estudo sobre os masters, Joel Stager, indica que: “Os nadadores compensam a perda porque a água responde à proficiência técnica e porque o esporte não envolve arcar com peso. “As pessoas são capazes de se tornarem mais velozes, a despeito de serem 10 ou 20 anos mais velhas do que começaram”.

Buscamos a opinião de **Antonio C. Orselli** que concorda com a opinião de Stager. Porém, assevera estar certo de que o que o pesquisador quis dizer é que os “velhinhos” de agora melhoraram em relação aos de mesmas idades de 20 anos atrás. Para ele Stager deve ter se referido à pessoas que começaram a nadar há 20 anos e não

a ex-atletas de alto nível. Esses jamais obterão aos 40 anos resultados melhores que os marcados aos 20-25.

Nosso recordista ilustra com um exemplo que não poderíamos deixar de trazer à tona. Ele sinaliza que mesmo fenômenos como Ambrose "Rowdy" Gaines, tricampeão olímpico, em suas poucas excelentes participações em mundiais master não repete os tempos marcados em Los Angeles. Se a Dara Torres o faz é porque ela é a exceção à regra.

De acordo com **Paulo P. Motta**: "Tenho certeza que um nadador master saudável, com nível hormonal normal, que tenha boa alimentação e mantenha um programa de treinamento correto de musculação e água não terá perda de massa muscular e a perda da capacidade cardiovascular será bastante lenta".

### Técnicas na ordem do dia

Na seqüência, o mesmo artigo dá conta de que Stanley Shechter, 75+, ainda tenta dominar o golfinho, mas encontrou um movimento alternado com as pernas que lhe parece mais efetivo. Diante dessa "novidade" questionamos se o que é descrito não pode ser entendido como o golfinho com a pernada de peito ainda empregado por vários masters acima dos 60? Shechter, que integra uma equipe master em Nova York, "descobriu" (grifo nosso) que o posicionamento das mãos durante o mergulho pode ajudar a reduzir os tempos. Quando mergulha, posiciona as mãos uma sobre a outra, com os dedos unidos para evitar o arrasto, conforme lhe ensinou seu técnico. Apesar de transparecer uma grande novidade no artigo (publicado no Brasil em outubro de 2008), é possível observar que os masters mais experientes também adotam este tipo de saída com toda essa biomecânica. Nessa perspectiva colhemos as duas opiniões.

**Antonio C. Orselli** relata que adota essa saída há muito tempo, e que no seu tempo de treinador (encerrado em 02/02/07) passava essa orientação aos seus atletas. Com toda simplicidade ele nos disse que leu sobre esse assunto na *Swimming World* há cerca de 20-25 anos, e que Peng Siong Ang já fazia esse tipo de saída ao se tornar recordista mundial dos 50m livres em

1982, com 24'25''.

Para o nadador americano Shechter, que estende os braços mantendo-os perto do ouvido, mantendo a posição, sob a água, "É difícil manter os braços estendidos por tanto tempo", "Mas funciona". Para **Orselli** "Não há qualquer dificuldade em manter os braços esticados na fase submersa da saída". Segundo o depoimento de **Paulo P. Motta**, essa biomecânica é por ele adotada por orientação da técnica da época desde 2000, mas com os braços sobre a cabeça. Depois em 2005, também por orientação do técnico da época, mudou a posição dos braços para junto aos ouvidos, o que resultou numa técnica melhor tanto para a saída como para a virada.



O americano Shechter atribui sua melhora aos cinco dias semanais de treino, ainda que ele se cuide para não forçar. A abordagem também representa um método derivado do empregado pelos atletas de alto desempenho. Por outro lado, nem todo nadador com mais de 40 anos é capaz de bater recordes. Para muitos, manter a forma é o que mais importa. O artigo também menciona Andy Weiss, de cabelos brancos e uma cicatriz de cirurgia de ponte de safena no peito, sem aparentar seus 87 anos. "Muita gente me chama de maluco", diz ele, que nada três vezes por semana, uma hora por dia. "Sinto-me maravilhoso após nadar". **Orselli** diz: "não chego ao extremo de sentir-me maravilhoso após treinar. Porém, a segunda-feira,

quando o clube está fechado e que por isso não treino, o dia se torna enfadonho devido à falta que a natação me faz".

Quanto a bater recordes aos 40 ou mais, nosso recordista ressalta que isso não pode ser o enfoque principal do nadador master. Ele alerta: "Treinar bem e competir dando o melhor de si para aquele momento é o mais importante. Fazer do recorde um fim é o melhor caminho para a frustração. Se você nadar bem e o recorde aparecer, melhor. Caso contrário, faça do treinamento um prazer e uma maneira de viver com mais qualidade e leve a carreira de atleta em frente. Fazer amigos nas competições é tão ou mais importante quanto vencer e bater recordes".

**Paulo P. Motta** destaca que nadar após cirurgia cardíaca, com liberação de seu médico, pode ser muito salutar, mas com acompanhamento médico constante. Hoje temos exames não invasivos que nos mostram se há estenose da luz coronariana (obliteração parcial das artérias do coração) o que nos dá uma segurança bastante grande para a prática dos esforços do treinamento e das competições.

Assim como o Shechter, **Orselli** e **Motta** conquistaram medalhas de ouro, e de acordo com o nadador americano, o que o que mais o atrai é o poder revitalizador da água. Suas dicas para melhorar são: "Não fume, encontre um bom técnico, durma o suficiente", afirma, antes de acrescentar rindo: "E não

fique velho”. As dicas do campeão **Motta** são: Equilíbrio em tudo e as palavras da neta do meu primeiro técnico, quando jovem, Douglas Pedro Alpino respondendo qual o segredo do avô para nadar bem: “nadar todo dia e não comer porcaria”. Ele encerra sua participação com um importante comentário: gostaria também de comentar sobre nadadores que enfrentam provas para as quais não estão preparados e assim se submetem a stress físico e mental que não farão bem a sua saúde, nenhum ouro vale a perda da saúde.

### Concluindo....

Entre nosso quadro de competidores da ABMN sabemos de nadadores e nadadoras que demonstram que a idade não os/as prejudica. Exemplos podem ser ilustrados como os de Cândida Gandolfo, que aos 86 anos continua disputando e vencendo, o mesmo se pode dizer de Nora Rónai, que aos 84 nada os 200 borboleta entre outras provas. Aldacyr Hill (Zorro), detentor do recorde de 50 e 200m de costas para a faixa de 80+. Temos outros exemplos de

superação, como a de Lahiry Silva Romero (82) que aprendeu a nadar aos 72 anos e fica orgulhosa com suas medalhas. Portanto, nunca é tarde para dedicar-se ao esporte que congrega, permite várias formas de lazer e o que é mais importante, possibilita fazer e reencontrar amigos. Queremos no próximo número dedicar uma matéria a exemplos de superação. Se você conhece uma história interessante mande sua sugestão para a ABMN aos cuidados do Informativo.

## Calendário 2009

### grandes competições!

Para o corrente ano, a programação do circuito nacional obedecerá ao calendário previsto na gestão anterior, a saber:

<p><b>45° Campeonato Brasileiro Masters de Natação</b></p> <p>Data: 17 a 20/Abril</p> <p>Local: Goiânia/GO</p>	<p><b>Além dos eventos sob a responsabilidade da ABMN, teremos:</b></p> <p><b>XIII Masters Mais Mais Joinville 2009</b></p> <p>Data: 06 a 08/Março</p> <p>Local: Joinville/SC</p> <p>Contato: amaralnat@onda.org.br</p>
<p><b>XVI Copa Brasil Masters de Natação</b></p> <p>Data: 13 e 14/Junho</p> <p>Local: Foz do Iguaçu/PR</p>	<p><b>I Jogos Brasileiros Masters</b></p> <p>Data: 27 a 29/Março</p> <p>Local: Rio de Janeiro/RJ</p> <p>Site: www.aquatica.org.br</p>
<p><b>XIV Torneio Aberto Brasil Masters de Natação</b></p> <p>Data: 26 e 27/Setembro</p> <p>Local: Ribeirão Preto/SP</p>	<p><b>VII World Masters Games</b></p> <p>Data: 10 a 18 / Outubro</p> <p>Local: Sydney/Austrália</p> <p>Site: www.2009worldmasters.com</p>
<p><b>46° Campeonato Brasileiro Masters de Natação</b></p> <p>Data: 19 a 22/Novembro</p> <p>Local: João Pessoa/PB</p>	<p><b>Campeonato Sul-Americano Masters de Natação – 50M</b></p> <p>Data: Novembro</p> <p>Local: Argentina</p>

# MARIA SALVADORA PENNA

Nossa entrevistada

Presente em todas as competições realizadas pela ABMN, Maria Salvadora Penna é sempre vista na piscina na companhia de seu marido, Luiz Augusto, que lhe dá todo apoio necessário ao desempenho. Neste ano celebram Bodas de Ouro, e a ABMN desde já os felicita desejando outras bodas nas águas da vida. Com uma coleção incontável de medalhas obtidas nas provas que disputa, ela credita seu sucesso à sua disciplina e ao trabalho cuidadoso de seu técnico, que fica exultante com seus brilhantes resultados.

Pergunta: Qual foi o seu primeiro contato com a água?

Salvadora: Aprendi a nadar aos 10 anos no Fluminense com o Prof. Mario. Neste mesmo clube comecei a competir, o que fiz de 12 aos 16 anos tendo como técnicos Gilberto Bahiana e Caximbau. Foi também no Fluminense que conheci meu marido com quem este ano vou completar bodas de Ouro.

P- Que tipo de provas você disputava?

S- Sempre fui fundista e sou até hoje. Fiz também algumas travessias como a da Urca ao Flamengo, sendo eu a única mulher como se pode ver na foto.

P- Qual o seu ritmo de treinamento?



S- De segunda a sexta acordo às 4 horas. Ainda em casa faço respiração Ioga denominada BASTRIKA durante 10 minutos e alongo durante 15 minutos. Entro na piscina por volta de 5h30 min. e nado uma média de 3.500m alternando educativos, perna, braço, tiros etc.

P- Quando e por que voltou a nadar?

S- Voltei depois de 40 anos incentivada pelo meu filho Helvécio, mas apesar de não nadar, jamais parei de me exercitar. Competi pela primeira vez na categoria Master aos 56 anos, e em 2009 estou iniciando a faixa dos 70 (não espalhem)

P- Que vantagens voltar a nadar te trouxe?

S- Um objetivo para a minha vida e para a do meu marido, que junto com meus filhos e meu técnico, Cláudio Barros, que são meus maiores torcedores e incentivadores. Acho que o Luiz é tão ou mais conhecido do que eu tal a sua dedicação.

P - De que forma os benefícios da natação chegam até vocês?

S. Através de muita saúde e disposição.

Além disso, o Luiz e eu temos viajado

por todo o Brasil e até pelo exterior. Fizemos muitos amigos, tanto no Flamengo onde eu adoro nadar, como em outras equipes Master em todo o Brasil.



Salvadora Penna e Claudio Barros, seu técnico

P – Qual o teu melhor resultado em 2008?

S – Foi justamente na última competição do ano, o Campeonato Estadual. Consegui o melhor Índice Técnico da faixa e bati o recorde Brasileiro e Sul-Americano dos 400m livre na última prova em que participava na faixa dos 65+, nadando pelo C. R. Flamengo.

P - Qual a sua maior pretensão em relação à natação?

S - Seguir o exemplo da Maria Lenk, nadando até que chegue a minha hora com a garra e a disposição que ela sempre teve.

# RESULTADO 44º CAMPEONATO BRASILEIRO MASTER DE NATAÇÃO

		Pontos	Ouro	Prata	Bronze	Atletas
<b>PONTUAÇÃO PRÉ-MASTER</b>						
1	PERNAMBUCO MASTER	1.174,50	20	15	9	17
2	R2 ACADEMIA	353,00	6	4	8	4
3	PARAIBA MASTER	214,00	8	1	1	6
<b>PONTUAÇÃO MASTER PEQUENA</b>						
1	SANTA CATARINA MASTER	336,00	5	4	2	5
2	UBERLANDIA TENIS CLUBE	320,00	5	1	3	5
3	ASSOC. DOS NADADORES MASTERS DE SERGIPE	302,00	1	7	2	5
<b>PONTUAÇÃO MASTER MÉDIA</b>						
1	CLUBE PAINEIRAS DO MORUMBY	1.330,00	29	19	11	16
2	BRASILIA MASTERS	1.044,00	8	13	19	16
3	CLUBE DOS OFICIAIS DA PM/MG	788,00	2	8	14	11
<b>PONTUAÇÃO MASTER GRANDE</b>						
1	PERNAMBUCO MASTER	7.551,00	78	91	67	126
2	PARAIBA MASTER	3.189,00	24	31	35	60
3	R2 ACADEMIA	3.070,50	45	24	40	36

## RECORDES

### Prova: 50 Metros Costas Feminino

Faixa: 25 +

CARLA HORST-SMEL CURITIBA/GUSTAVO BORGES

Clube: MASTERS PARANÁ

Tempo: 31"99

Recorde: B

Recorde: SA B

### Prova: 100 Metros Borboleta Masculino

Faixa: 45 +

MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT)

Clube: PERNAMBUCO

Tempo: 59"73

Recorde: SA B

### Prova: 100 Metros Costas Feminino

Faixa: 25 +

CARLA HORST-SMEL CURITIBA/GUSTAVO BORGES

Clube: MASTERS PARANÁ

Tempo: 1'08"35

Recorde: B

### Prova: 200 Metros Livre Masculino

Faixa: 70 +

ONDAMAR SILVA (UNISANTA)

Clube: FLUMINENSE

Tempo: 2'47"26

Recorde: SA B

### Prova: 100 Metros Peito Masculino

Faixa: 65 +

ANTONIO CARLOS ORSELLI

Clube: PAINEIRAS

Tempo: 1'25"38

### Prova: 200 Metros Costas Feminino

Faixa: 25 +

CARLA HORST-SMEL CURITIBA/GUSTAVO BORGES

Clube: MASTERS PARANÁ

Tempo: 2'27"89

Recorde: SA B

**Prova: 200 Metros Costas Feminino**

Faixa: 75 +

MARLENE PINTO MENDES

Clube: C. R. ICARAÍ

Tempo: 3'51"79

Recorde: SA B

**Prova: 200 Metros Peito Masculino**

Faixa: 65 +

ANTONIO CARLOS ORSELLI

Clube: PAINEIRAS

Tempo: 3'18"29

Recorde: SA B

**Prova: 400 Metros Livre Masculino**

Faixa: 70 +

ONDAMAR SILVA (UNISANTA)

Clube: FLUMINENSE

Tempo: 6'02"34

Recorde: SA B

**Prova: 400 Metros Medley Masculino**

Faixa: 45 +

MARCUS LABORNE MATTIOLI (TRISPORT)

Clube: PERNAMBUCO

Tempo: 4'50"27

Recorde: M SA B

**Prova: 800 Metros Livre Masculino**

Faixa: 55 +

JOEL KRIGER (GUSTAVO BORGES)

Clube: MASTERS PARANÁ

Tempo: 9'53"56

Recorde: SA B

## Na borda da piscina presenciei..."

Presenciou ou ouviu alguma situação engraçada? Mande-nos, poderemos publicá-la.

Num conhecido clube da região Sudeste, um nadador inovou....Para espanto de seus companheiros apareceu no treino com a sunga recheada de placas de isopor. Parecia um personagem saído dos desenhos em tempos medievais, com o calção "gorducho" de tanto isopor. Ao ser indagado sobre aquela "inovação" argumentou que era para flutuar melhor. Ao mergulho e sob as gargalhadas dos demais que acompanhavam na borda da piscina, nada funcionou; pudera né mané!

E por falar e flutuar....

Um outro nadador conhecido em competições perguntou a um dos membros da diretoria da ABMN o que ele poderia fazer para flutuar melhor. Este, muito brincalhão, sugeriu-lhe como uma das alternativas - tomar um pouco de chá de rolha; que tal?

E falando de alternativas...

Alguém sugeriu premio de índice técnico à ABMN. Esta, sob o argumento de que não seria novidade, pois de antemão seria possível apontar os/as prováveis vencedores/as, a alternativa sugerida seria o "Troféu Talento". Entusiasmado com a ideia esse alguém perguntou: "e como seria?" Seria o Troféu Tá... lento, ou seja o mais lento. Como premio uma barra de chocolate Talento.

# II Campeonato Brasileiro MASTERS de Maratonas Aquáticas – 2009

A AMMN apoiará e supervisionará o 2º Campeonato Brasileiro Masters de Maratonas Aquáticas, que é uma realização das Federações Aquáticas do Rio de Janeiro, Distrito Federal, Paranaense e Capixaba. A entidade também será responsável pelo seu calendário. A organização ficará ao encargo da Luarsa Eventos Esportivos Ltda.

O Campeonato terá provas com distância até 2.500m, e será disputado em 5 etapas; 31/01 Vitória/ES, 15/02 Foz do Iguaçu/Pr 21/06; Niterói/RJ 02/08; Brasília/DF 06/12 Vitória/ES. As inscrições para cada uma das etapas encerrar-se-ão com 8 dias de antecedência da realização do evento, em locais indicados pela Federação Organizadora, que poderão cobrar uma taxa de inscrição.

Poderão participar atletas brasileiros ou naturalizados poderão participar desde que tenham idade igual ou superior a 20 anos, até a data de 31/12/2009. O atleta estrangeiro competirá como convidado, mas não pontuará, recebendo apenas a medalha referente à sua classificação, e esta não prejudicará a premiação dos participantes brasileiros.

Será exigido dos participantes no ato de inscrição atestado médico e declaração do treinador, comprovando que possuem condições físicas e técnicas adequadas para a prova.

Para fazer jus à premiação final, os participantes deverão ser registrados na ABMN e estar quites com sua anuidade.

Para efeito de premiação os nadadores serão agrupados classes

de cinco em cinco anos, nas categorias feminina e masculina, a partir dos 20 anos, que será a categoria Senior (20+). As demais, como seguem:

Master A 25+; B 30 +; c 35+; D 40+; E 45+; F 50+; G 55+; H 60+; I 65+; J 70+; L 75+; M 80+ N 85 em diante.

As pontuações serão feitas em cada etapa do 1º ao 16º lugar, sendo que na etapa final o nadador terá uma bonificação extra. Todas as etapas premiarão os três primeiros colocados na categoria masculina e na feminina. Os demais participantes receberão medalhas de participação.

O regulamento está disponível no site da ABMN - [www.abmn.org.br](http://www.abmn.org.br), onde os interessados poderão obter mais informações.

<p><b>31/janeiro Travessia da Cidade de Vitória – Vitória – ES. 1ª etapa</b></p> <p><i>Troféu Cidade de Vitória</i></p> <p>Data: 31 de janeiro de 2009</p> <p>Percurso: 2.500 metros</p>	<p><b>13/setembro Travessia de Itaipu – Niterói – RJ 4ª etapa</b></p> <p>Local: Praia de Itaipu Concentração: 8:00 horas Distância: 2.500 metros</p> <p>Horário: 9:00 às 12:00 horas</p>
<p><b>01/Março Travessia da Cidade de Porto Belo – SC. 2ª etapa</b></p> <p><i>Troféu Cidade de Porto Belo</i></p> <p>Data: 01 de março de 2009</p> <p>Percurso: 2.500 metros</p> <p><b>A CONFIRMAR</b></p>	<p><b>06/Dezembro Travessia da Cidade de Vitória – Final do Brasileiro 5ª etapa</b></p> <p>Percurso: 2.500 metros</p> <p>Data: 6 de novembro de 2009</p>
<p><b>05/Abril TRAVESSIA DOS FORTES</b></p> <p>Percurso 3.800 metros</p> <p>Praia de Copacabana – RJ</p>	<p>Observação: o Atleta para fazer jus a premiação do Ranking Brasileiro masters, deverá ser associado à ABMN (Associação Brasileira de Masters de Natação).</p>
<p><b>02/Agosto Maratona Nacional de Brasília/ DF 3ª etapa</b></p> <p>Data: 2 de agosto de 2009</p> <p>Percurso: 2.500 metros</p>	<p><b>AS DATAS E LOCAIS DOS EVENTOS PODERÃO SER ALTERADOS, SEMPREJUÍZOS PARA AS PARTES, NÃO CABENDO NEHUMA AÇÃO JUDICIAL OU EXTRAJUDICIAL (no site da ABMN).</b></p>