



# INFORMATIVO

OUTUBRO/NOVEMBRO/DEZEMBRO/2013

Ano

XXII

nº 86

## 52º Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao – Sucesso absoluto!

Quem não foi ao Campeonato vai lamentar, pois o 52º Campeonato Brasileiro de Masters de Nataçao realizado entre os dias 14 e 17 de novembro último, nas dependências do Iate Clube de Brasília foi um sucesso retumbante, para fechar com chave de ouro o calendário de 2013 da ABMN.

A organização local a cargo da ABRAMN foi impecável! O Clube situado num cenário deslumbrante, junto ao lago Paranoá encantava a cada atleta que chegava. Somem-se a isso as piscinas de excelente qualidade, vestiários irretocáveis e restaurantes estrategicamente localizados. Tudo isso facilitou a permanência dos competidores e de seus familiares, que compareceram a este evento espetacular. Não podemos deixar de mencionar que também a organização local conseguiu com os patrocinadores o transporte do hotel para o Clube, e ao término da competição, as vans partiam em diferentes horários levando os atletas para o hotel. As medalhas foram de todo bom gosto, a mesa de frutas frescas e muito saborosas aguardava os atletas em cada etapa da competição. Esse conjunto de fatores contribuiu para o brilho do evento.

A competição foi muito bem conduzida e pelo árbitro geral Humberto Hilário da Silva, que com sua equipe de 30 árbitros mostrou-se muito eficiente. Muitos recordes foram estabelecidos, conforme é possível observar na sequência desta matéria. *Continua na página 09.*

### NESTA EDIÇÃO:

Entrevista com  
Therezinha I. Witt  
do Amaral pág. 3.

Efeitos dos ruídos  
na saúde do ser  
humano págs. 4.

XVIII Torneio  
Aberto Masters de  
Nataçao págs. 6, 7 e  
8.

52º Campeonato  
Brasileiro de  
Masters de Nataçao  
págs. 9, 10 e 11.

Entrevista com  
Ryszard Kowalski  
págs. 12 e 13.

Calendário pág. 13.

Troféu Eficiência  
para uma técnica  
vencedora - Patrícia  
Vallin Ottero págs.  
14 e 15.

8º Worlds Masters  
Game pág. 16.

Educativo para o  
nado de crawl págs.  
18 e 19.



Fotos: João Mafalda - ABRAMN

## PALAVRA DO PRESIDENTE



Queridos amigos,

Estamos encerrando mais um ano de atividades em nossa associação, vivenciamos o amadurecimento de nosso Sistema de Competição, que facilitou e otimizou o procedimento de inscrição e pagamento da Anuidade e das inscrições nos eventos por nós organizados, e hoje 100 % das inscrições é realizado com sucesso e precisão, bem como a divulgação do *start list* em tempo hábil para revisão e ajustes que por ventura possam vir a ser necessários. Acabaram-se aquelas filas de reclamações antes da competição para verificação das dúvidas e falhas de digitação, ao preencher finadas FICHAS DE INSCRIÇÕES INDIVIDUAIS e sua remessa pelo CORREIO, que muitas vezes geravam atrasos, extravios etc.

O sucesso foi sentido inclusive no exterior, onde o nosso webmaster, Julian Romero teve a oportunidade de prestar serviço neste ano de 2013 para o Pan-americano de Sarasota, EUA, e para o Sul-americano de Santiago do Chile, que ocorreu em novembro deste mesmo ano.

Também cumprimos os compromissos assumidos com o nosso calendário, realizado com o apoio de organizadores locais em Porto Alegre, Rio de Janeiro, Ribeirão Preto, e Brasília. Aproveito para registrar nossos agradecimentos às respectivas Federações,

de Porto Alegre, Rio de Janeiro, São Paulo e do Distrito Federal, bem como ao

Grêmio Náutico União, ao Botafogo Futebol Clube, à Sociedade Recreativa de Ribeirão Preto e ao Iate Clube de Brasília, clubes que cederam muito gentilmente suas instalações para a realização de nossos eventos.

Olhando para o futuro já podemos planejar os eventos de 2014. Viajaremos por grande parte de nosso país, começando por Belém/PA, para o 53º Campeonato Brasileiro a ser realizado de 1 a 4 de maio. Depois rumaremos para Ribeirão Preto/SP, participando do XIX Troféu Brasil, que será realizado entre os dias 19 e 20 de julho. No segundo semestre vamos nos encontrar em Foz do Iguaçu/PR, para a XXI Copa Brasil, a ser realizada nos dias 20 a 21 de setembro. E, para finalizar, teremos o 54º Campeonato Brasileiro em Campo Grande/MS, programado para o período de 20 a 23 de novembro.

Além de nossas competições não podemos esquecer os eventos internacionais de 2014, ano em que teremos o Campeonato Mundial no Canadá, e o Campeonato Sul-americano de piscina de 25 m na Argentina.

Para finalizar, desejo a todos associados e seus familiares, um Feliz Natal e um 2014 repleto de paz, saúde e prosperidade.

Carlos Roberto da Silva – Carlão  
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:**

Carlos Roberto da Silva

**Vice-Presidente**

Alberto Cavalcante R. da Fonseca  
**Diretora Financeira**

Helene Quezado de Magalhães

**Diretora Secretária**

Elaine Romero

**Diretor Técnico**

Aécio Luis Barcelos do Amaral

**Presidente de Honra**

Maria Lenk (In memorian)

**Conselho Fiscal:**

Membros Efetivos

Fernando Fontes de Carvalho  
(Presidente)

César Luiz Coutinho S. Vieira  
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  
Revisão: Elizabeth Dawes  
Impressão: Gráfica Walprint  
Rua Frei Jaboatão, 295  
Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ  
CEP 21041-115  
www.walprint.com.br  
Fone: 21 2209-1717

## THEREZINHA I. WITT DO AMARAL (75+) E SEUS NETOS EDUARDO BILO (25+) E ROGEAN VEIBER SILVA (25+) MS MASTER

*Encontramos em uma de nossas competições uma avó muito bem disposta e com permanente atenção de dois jovens nadadores. Após um pouco de conversa com os três trazemos um relato dessa avó dedicada, e seus netos nadadores; um de sangue e outro de coração. Sua história começa quando seus três netos eram crianças e ela, como boa avó, levava-os para natação no Radio Clube. O mais velho já competia, ao passo que os mais novos estavam na escolinha de natação. Nessa época, Eduardo, o mais jovem resolveu colocar a avó à prova. Ele não iria mais à escolinha se a avó não entrasse na piscina. Foi assim que aos 56 anos ela foi aprender a nadar. A ABMN quis saber mais a respeito dos protagonistas, que não se furtaram a colaborar.*

EDUARDO foi o primeiro a falar. Disse que sua avó foi morar com seu pai e seus irmãos (Ricardo e Simone) depois da separação dos pais, e foi nessa época, por volta de 1995/96, que ela aprendeu a nadar. Mais velho, ele já estava competindo também, e sua avó já estava morando sozinha novamente. Assim, nas competições, ou até mesmo nos finais de semana, ele e muitos amigos ficavam na casa de sua avó. Ela, sempre dedicada, levava todos para a competição. Dessa forma, foi adotada por todos como “Vó Therezinha”. Com tantos netos postigos o Clube providenciou sua afiliação na Federação de Desportos Aquáticos do Mato Grosso do Sul como “Vó Therezinha”.

Muito orgulhoso Eduardo relata que sua avó, no seu ponto de vista, deu os primeiros passos na natação master dentro do Mato Grosso do Sul. Ela começou a nadar em regionais e estaduais com garotas com até com um quarto de sua idade. Posteriormente vendo a possibilidade de nadar com pessoas de sua idade, teve sua primeira participação no Troféu Brasil de Masters de Natação em Ribeirão Preto/SP.

Eduardo - É profissional de Educação Física; professore técnico de natação na cidade de Colombo/PR. Treina duas vezes por semana, quando dá tempo. Vó Therezinha o convidou a nadar também pois seria uma forma de estarem juntos.

ROGEAN - É graduando do curso de medicina veterinária, trabalha como representante comercial com produtos de Nutrição Animal de grande porte, e é amigo e neto de coração.

Eduardo e seus irmãos não estavam mais morando na mesma cidade de sua avó, e foi Rogean quem assumiu o posto de neto. É ele quem a acompanha em qualquer evento do meio aquático, sejam competições, sejam reuniões. Também a acompanha em eventos sociais. É realmente um neto - não de sangue, mas de coração. Ele encontra espaço de tempo para treinar e fazer musculação três vezes por semana. Para ele um momento marcante foi a prova de 100m medley em Campo Grande-MS (2011). A prova foi disputada do começo ao fim, onde reunindo grandes amigos de sua geração para competir em casa. Outro momento foi nesta mesma prova, porém em Ribeirão Preto/SP quando ele baixou em 2" o seu tempo, tendo como maior adversário o Eduardo Bilo ; prova em que foi campeão nas duas vezes.

THEREZINHA – Ela sabe organizar sua agenda. Além de atleta é também secretária em um consultório. Pela manhã treina entre 6h e 8h, três vezes por semana, e faz musculação. Ainda tem tempo para fazer pilates semanalmente. Na parte da tarde trabalha como secretária em um consultório médico. Para ela existem dois momentos marcantes na natação master, e difícil de apontar qual o mais emocionante. Primeiro em 2011, quando a ABMN realizou o Campeonato Brasileiro Master em Campo Grande, seus netos Simone e Eduardo nadaram suas provas individuais na mesma equipe dela e o outro neto

Ricardo também estava presente. Ou seja, ela estava num evento esportivo, o qual reuniu todos os netos.

O outro momento marcante foi sua primeira viagem internacional, quando acompanhada de Eduardo participaram do Mundial Master em Riccione/Itália em 2012. Ela ficou em 10º lugar na prova dos 200m livre. A mensagem de “Vó Therezinha”? “Certa vez me perguntaram se eu não cansava nos altos dos meus 70 anos morar sozinha e ainda nadar, fazer musculação, pilates e trabalhar, o que eu respondi: o que cansa é ficar parado. Por isso digo: nunca é tarde para se aprender algo; nunca é tarde para mudar sua vida. Não parem de nadar ou de fazer qualquer atividade física, pois isso sempre fará bem à sua pessoa.

ROGEAN concorda com a “Vó”; a natação traz alegria e benefícios além de proporcionar conhecer novos lugares. Contudo, para ele o maior benefício é a saúde. É ver os vovôs e vovós competindo e mostrando pra gente mais jovem o quanto a natação é importante – e isso não tem preço! Ele quer chegar à idade dos vovôs com o mesmo pique que eles.



Vó Therezinha e seus netos Eduardo e Rogean

# EFEITOS DOS RUÍDOS NA SAÚDE DO SER HUMANO

Pedro Ferreira Reis

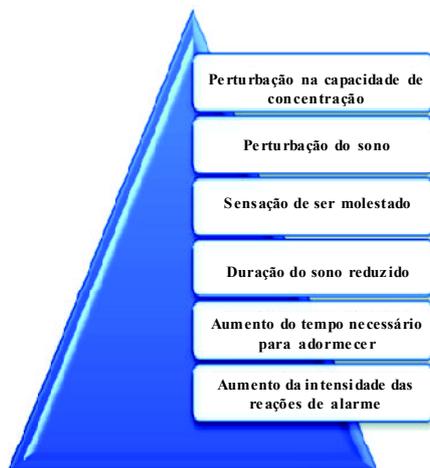
*Você atleta master que não se desgruda do seu aparelho de som junto ao ouvido, cuidado, o volume pode ser um indicador de poluição sonora. O barulho é incômodo e prejudicial ao organismo. A poluição sonora pode levar a problemas de saúde, como doenças cardiovasculares e distúrbios do sono. Veja neste artigo do autor os cuidados para não colocar em risco sua saúde.*



O Ruído age sobre o organismo humano de várias maneiras, prejudicando não só o funcionamento do aparelho auditivo como comprometendo a atividade física, fisiológica e mental do indivíduo a ele exposto. Sabe-se que ruídos acima de 60 decibéis (Db), são prejudiciais aos seres humanos, ocasionando extremo desconforto, proporcionando problemas de concentração e resultando em alterações fisiológicas.

A Legislação Brasileira estabelece que os trabalhadores podem ficar expostos a ruídos de, no máximo, até 85dB(A) durante sua jornada de trabalho diária de 8 horas, onde níveis acima desse patamar começam a surgir riscos para a saúde dos trabalhadores.

Várias pesquisas experimentais revelaram que a exposição a níveis elevados de ruído por um curto período de tempo, pode desencadear respostas cardiovasculares semelhantes às que ocorrem no estresse agudo, com aumento da frequência cardíaca e da pressão sanguínea, mediado pelo aumento da resistência vascular periférica. Em animais, já se demonstrou que este aumento agudo da pressão sanguínea, ocorrendo repetidamente, pode tornar-se uma alteração permanente devido à hipertrofia da musculatura lisa dos vasos sanguíneos periféricos, levando à hipertensão arterial. Estudos epidemiológicos vêm avaliando a associação entre exposição ocupacional a ruído e hipertensão.



O ruído prejudica não só a produtividade, mas atua diretamente no sistema neurovegetativo nas horas de folga, no sono, afetando a saúde e bem estar, favorecendo o surgimento de doenças. Assim considerando, os danos causados às pessoas expostas ao ruído excessivo, torna-se necessário adotar medidas de proteção à saúde, visando reduzir ao máximo a intensidade da pressão sonora nos ambientes de trabalho. Nesse sentido, a ergonomia exerce uma função fundamental de contribuir na construção de postos de trabalhos e produtos ergonômicos que possam amenizar os efeitos do ruído, principalmente na construção de protetores auriculares eficientes e confortáveis.

## TREINADORES BRASILEIROS QUE TRABALHAM COM NATAÇÃO MASTER NO EXTERIOR.

*Nosso presidente é bem versátil, como podemos observar. Durante sua participação do Panamerican Master em Sarasota, conheceu alguns técnicos brasileiros que atuam na natação master em diversos clubes. Aproveitou a oportunidade e ora nos brinda com uma bela entrevista com Isaura Santos (30+), que trabalha no Club Recrear La Cisterna em Santiago/Chile, e lá se mantém como treinadora de equipe de natação master. Antes disso foi treinadora da Equipe de Natação Master Swimfit em São Paulo/SP por seis anos.*

**CARLÃO** – Quando você iniciou sua carreira na Natação Master?

**ISAURA** – Foi no ano de 2000, quando iniciei um trabalho de treinamento voltado para águas abertas com uma equipe de Natação Master. Nesse momento minha paixão pela natação master foi imensurável, pois em dois meses já estava participando com a equipe nos Campeonatos do Circuito Paulista de Master Natação.

**CARLÃO** – Quando e porque decidiu ir trabalhar no exterior?

**ISAURA** – Fui para o Chile por motivos pessoais de saúde, e ainda estou em tratamento. A escolha por Santiago foi por uma proposta de vida. Aos cinco de julho de 2011 fui convidada por Carlos Ubal, hoje também meu coordenador, para começar um trabalho técnico com nadadores da equipe Rama de Natação.

**CARLÃO** – Como está sua carreira hoje, em que clube está trabalhando, e quantos atletas está treinando?

**ISAURA** – Estou no início de carreira em outro país e acredito que todo começo é um pouco complexo. Tenho a desvantagem em estar em um país em que o esporte é menos valorizado do que em outros. E para falar bem a verdade, encontro um desafio intrigante. Sou treinadora da Rama de Natação no Club Recrear em La Cisterna Santiago/ Chile. Comecei com três nadadores e hoje

tenho um pouco mais de 60. Trabalho para disseminar a ideia de que a atividade física é extremamente importante para nossas vidas, uma vez que o Chile não possui uma cultura para o esporte, e a taxa de obesidade e problemas cardíacos só aumentam.

**CARLÃO** – O que você gostaria de destacar sobre a sua experiência com o trabalho no exterior?

**ISAURA** – Para mim tudo é uma experiência nova; a maneira de falar, de expressar, a cultura os mitos, enfim, tudo é muito diferente e um grande aprendizado. O Chile é um país maravilhoso, com muitos pontos de desenvolvimento, mas o que me chama mais a atenção são as pessoas. Elas estão sempre dispostas a ajudar.

**CARLÃO** – Pensa em voltar para o Brasil?

**ISAURA** – Amo o Brasil! Sinto muita saudade da família e dos amigos. Essa seria a única razão pela qual voltaria.

**CARLÃO** – Qual a mensagem final que gostaria de deixar para os atletas e treinadores masters?

**ISAURA** – Quem já não escutou? “Estou muito velho para competir”. A natação competitiva é a superação de si mesmo. Nadar é uma opção de vida; é a escolha de viver em harmonia com seu próprio corpo. É definir seu estado mental. Nós, masters escolhemos o equilíbrio *sano* entre corpo e mente; a superação e a vitória pessoal. Parabéns Atletas e treinadores Master, nós somos o espelho para nossos filhos, netos e amigos. Vamos mudar o mundo.



Isaura (de preto) junto a sua equipe

# XVIII TORNEIO ABERTO MASTERS DE NATAÇÃO

Mais uma etapa do circuito nacional da ABMN foi concluída entre os dias 21 e 22 de setembro, com a participação de 437 atletas inscritos. A competição foi realizada na RECRA de Ribeirão Preto, clube tradicionalmente conhecido como hospitaleiro e com uma excelente infraestrutura.

Logo na chegada os atletas eram recebidos pela Tia Cecília, incansável com sua simpatia e bom humor. Vestiários impecáveis, lanchonetes com variedades e restaurante com excelente cardápio completavam o ambiente, para que todos pudessem compartilhar maior parte do tempo juntos.

A competição teve na figura do conhecido Marron, a condução da arbitragem, que registrou um total de 63 recordes, sendo 25 sul-americanos e 38 brasileiros.

Em um final de semana de sol e temperatura agradável, os atletas

puderam tomar banho de sol, e relaxar em outros ambientes do clube enquanto aguardavam sua próxima prova.

As arquibancadas estavam sempre repletas não só de atletas, mas também de seus familiares e público em geral, que compareceu para prestigiar o evento.

Durante a competição a Secretaria da ABMN funcionou atendendo a todos que lá se dirigiram, e nossa Diretora Secretária registrou em fotos vários atletas e diversos momentos da competição, que podem ser conferidos na página do Facebook da ABMN.

Durante a competição o Presidente da Associação, Carlos Roberto da Silva, anunciou a relação de todos atletas que fizeram jus ao TOP TEN da FINA 2012, tanto na modalidade individual quanto no revezamento. A premiação foi feita no desenrolar das

provas, e cada atleta chamado era uma alegria só pelo grande feito.

É claro que ao final de cada etapa do dia não faltou a tradicional visita ao Pinguim, porque ir a Ribeirão e não bater ponto no famoso local, não vale.

Os revezamentos foram muito concorridos, promovendo torcidas acaloradas para uma e outra equipe. O Troféu Eficiência por equipe foi conquistado pela BodyTech/BH, que com dez atletas inscritos somou 677 pontos. Essa equipe está sempre entre as três primeiras neste quesito, e o segredo dessa eficiência você poderá conferir ainda nessa edição, com a técnica e também atleta Patrícia Vallin Ottero.

Ao término da competição a premiação entre as equipes foi feita no recinto da piscina com muita vibração entre os premiados como equipes pequenas, médias e grandes. Os resultados estão dispostos a seguir.

Participantes do Torneio Aberto

Aguardando o apito do árbitro geral



Meninas TOP TEN FINA

RECRA :  
Equipe  
(Grande)  
vencedora do  
Troféu Brasil



Marco Antonio S. Costa - Marcão (50+) recordista Sul-americano dos 200m costas com seu companheiro de equipe Wilson Brasil

RECORDES SUPERADOS				
ATLETA	EQUIPE	PROVA	RECORDE	
Giseli Caetano (40+)	Pinheiros	200m medley	2'31''06	RS/RB
Giseli Caetano (40+)	Pinheiros	100m medley	1'08''95	RS/RB
Giseli Caetano (40+)	Pinheiros	200m costas	2'33''61	RS/RB
Aroma Martorell (55+)	Paineiras	200m costas	2'51''61	RS/RB
Aroma Martorell (55+)	Paineiras	50m costas	34''89	RS/RB
Márcia V.C. Lima (40+)	Bodytech/RJ/BAR	200m livre	2'18''13	RS/RB
Márcia V.C. Lima (40+)	Bodytech/RJ/BAR	50m borb	30''77	RS/RB
Iara Scarpelli (45+)	Curitibano	200m medley	2'43''88	RS/RB
Christiane Larcher (40+)	Bodytech/BH	50m peito	34''60	RS/RB
Herilene H. de Freitas (70+)	MIGR	200m costas	3'36''35	RS/RB
Eunice Sayuri Nishimura (40+)	Pinheiros	200m peito	2'43''87	RS/RB
Antonio Carlos Orselli (70+)	Paineiras	50m peito	37''25	RS/RB
Antonio Carlos Orselli (70+)	Paineiras	100m medley	1'20''88	RS/RB
Antonio Carlos Orselli (70+)	Paineiras	200m peito	3'16''93	RS/RB
Antonio Carlos Orselli (70+)	Paineiras	200m borb	3'14''82	RS/RB
Roberto Fontes (70+)	Minas T.C.	50m borb	33''88	RS/RB
Roberto Fontes (70+)	Minas T.C.	50m costas	37''66	RS/RB
Marco Antonio S. Costa (50+)	D'STAK	200m costas	2'29''68	RS/RB
Douglas Alpino (75+)	Paineiras	200m costas	3'14''39	RS/RB
Paulo R. Pierre Motta (65+)	RECRA	50m borb	32''19	RS/RB
Rodrigo Bardi (35+)	Bardi/Aquasport	200m peito	2'22''83	RB/RS
Gustavo Volkart (35+)	A.L. Juvenil	200m peito	2'26''43	RS/RB
Guilherme da Silva (85+)	MISP	200m peito	4'44''27	RS/RB
Sebastião V. da Rosa (85+)	Master Paraná	200m peito	7'26''56	RS/RB
Revez. 4x50m livre (280+) José O. de A. Loro Douglas P. Albino Antonio Carlos Orselli Ricardo Emildio Yamin	Paineiras do Morumby		2'05''13	RS/RB
Aroma Maetorell (55+)	Paineiras	200m livre	2'41''45	RB
Márcia V.C. Lima (40+)	Bodytech/RJ/BAR	50m livre	28''05	RB
Christiane Larcher (40+)	Bodytech/BH	50m livre	28''45	RB
Carolina A.D.Moncorvo (Pré)	Pinheiros	100 medley	1'08''25	RB
Guilherme da Silva (85+)	MISP	50m borb	57''47	RB
Raimundo Sarkis (85+)	ASAUB	50m peito	1'09''46	RB
Raimundo Sarkis (85+)	ASAUB	50m borb	1'23''77	RB
Igor Ricardo de Oliveira (Pré)	Praia Clube	200m medley	2'05''14	RB
Igor Ricardo de Oliveira (Pré)	Praia Clube	200m costas	2'03''08	RB
Igor Ricardo de Oliveira (Pré)	Praia Clube	100m medley	1'20''88	RB
Sebastião V. da Rosa (85+)	Master Paraná	100m medley	2'56''41	RB



A Oi esteve mais uma vez

TROFÉU EFICIÊNCIA				
COLOCAÇÃO	EQUIPE	ATLETAS	PONTOS	EFICIÊNCIA
1º	BODYTECH – BH	10	677,00	67,70
2º	PAINEIRAS DO MORUMBY	16	1.056,00	66,00
3º	BODYTECH – RJ – BARRA	18	1.128,00	62,67

### PREMIAÇÃO POR EQUIPES

#### EQUIPES GRANDES

COLOCAÇÃO	EQUIPE	PONTOS
1º	RECRA	2.550
2º	PRAIA CLUBE UBERLÂNDIA	2.458
3º	ESPORTE CLUBE PINHEIROS	1.526

#### EQUIPES MÉDIAS

COLOCAÇÃO	EQUIPE	PONTOS
1º	MASTERS PARANA	747
2º	BODYTECH – BH	677
3º	UBERLÂNDIA TÊNIS CLUBE	654

#### EQUIPES PEQUENAS

COLOCAÇÃO	EQUIPE	TOTAL
1º	BOTUMASTER	218
2º	LNG SWIM	193
3º	APANARA	166

Lá bem no alto do décimo segundo andar do Ano  
 Vive uma louca chamada Esperança  
 E ela pensa que quando todas as sirenas  
 Todas as buzinas  
 Todos os reco-recos tocarem  
 - Ó delicioso vôo!  
 Ela será encontrada miraculosamente incólume na calçada,  
 Outra vez criança...  
 E em torno dela indagará o povo:  
 - Como é teu nome, meninazinha de olhos verdes?  
 E ela lhes dirá  
 (É preciso dizer-lhes tudo de novo!)  
 Ela lhes dirá bem devagarinho, para  
 que não esqueçam:  
 - O meu nome é ES-PE-RAN-ÇA...  
 (Mario Quintana)



## 52º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação – Sucesso absoluto!

A cerimônia de abertura do Campeonato foi realizada no sábado, com a presença do Comodoro do Iate Clube, Sr. Geraldo Brideiro, do Presidente do Conselho Deliberativo, Sr. Rudi Finger e Diretores e Conselheiros do Clube. Também compareceu o Sub Secretário de Esporte Paulo Silva representando o Secretário de Esporte do Distrito Federal Julio Ribeiro, a Presidente da FDADF, Sra. Magda Gomes. A Diretoria da ABMN e da ABRAMN, respectivamente, reuniram-se às autoridades presentes. Foram convidados também, para representar os demais competidores presentes dois atletas de destaque - Fernanda Alvarenga – recordista sul-americana absoluta e recordista master, junto com o medalhista olímpico e recordista mundial, Marcus Laborne Mattioli. O Hino Nacional foi entoado pelo Coral da Unidade, sob a batuta do maestro David Reis. A seguir o Coral brindou os presentes com uma música folclórica denominada Haragana. Toda locução da cerimônia esteve a cargo da bela voz do companheiro master e também Presidente do Conselho Deliberativo da ABRAMN- Edward Cattete Pinheiro Filho.

Seguiram-se as provas após a cerimônia com disputas acirradas em algumas séries, mas ao saírem da água, os adversários abraçavam-se cumprimentando o melhor na prova. Demonstavam assim, o espírito master – adversário só na água!

No sábado, ao término de mais uma etapa da competição, a comunidade master foi presenteada com momentos de descontração. A “Bellard & Banda animou os presentes com um show musical, durante o qual, refrigerantes e água mineral foram servidos à vontade, cortesia do Iate Club de Brasília, parceiro e co-patrocinador. Também nossos parceiros e patrocinadores merecem ser mencionados; a Oi, que mais uma vez esteve conosco, a Trisport e a Secretaria de Esporte do Distrito

Federal – GDF. A todos nossos agradecimentos.

A alegria e satisfação dos participantes traduziam-se em palavras de agradecimentos e elogios em diferentes momentos da competição. Essa satisfação prolongou-se ao término da competição, quer verbalmente, quer por mensagens postadas no Mural ou por e-mail, como por exemplo, a carinhosa mensagem do nosso associado Luiz Augusto Penna: “Parabéns a diretoria da ABMN e também a diretoria da ABRAMN. Sucesso total no Brasileiro. Tudo esteve perfeito. Voltamos felizes aos nossos lares!”. Registramos também as belas palavras da nossa querida Ana Paula Mill, da Equipe Capixaba Master, que assim se expressou: (...) “quero agradecer e parabenizar à ABMN, à ABRAMN e ao Iate Clube pela excelente competição. Arbitragem excelente, condições da piscina muito boas, clube maravilhoso,

*medalhas lindas, tudo perfeito! Obrigada pelo carinho e pela atenção de sempre!”*

A atleta vitoriosa Juvita Paulino igualmente demonstra seu contentamento com a competição postando no Mural: “*Quero parabenizar a todos que fizeram parte da organização do Campeonato Brasileiro em Brasília. Tudo perfeito. Estou muito feliz por ter participado e feito parte dessa maravilhosa competição. Abraços. E não poderíamos deixar de consignar a mensagem dos nossos parceiros da Trisport – Mario Marques e Roberto Carlos: “Nossos parabéns a toda diretoria da ABMN, por mais uma temporada de sucesso. As quatro etapas do Circuito Brasileiro foram ótimas, sempre bem organizadas e sobretudo, com a simpatia e educação com que essa diretoria trata todos os seus associados. Recebam mais uma vez os nossos agradecimentos”.*

PONTUAÇÃO POR EQUIPES		
<b>Equipes Grandes</b>		
		<b>PONTOS</b>
<b>1º lugar</b>	Jurassic Swim Club 22	<b>2.838,50</b>
<b>2º lugar</b>	Academia D’STAK	<b>2.629,00</b>
<b>3º lugar</b>	Iate Clube de Brasília	<b>2.352,00</b>
<b>Equipes Médias</b>		
		<b>PONTOS</b>
<b>1º lugar</b>	Praia Clube de Uberlândia	<b>1.573,00</b>
<b>2º lugar</b>	Masters Paraná	<b>1.513,00</b>
<b>3º lugar</b>	Body Tech/BH	<b>1.316,50</b>
<b>Equipes Pequenas</b>		
		<b>PONTOS</b>
<b>1º lugar</b>	Clube dos Oficiais da PM/MG	<b>636,00</b>
<b>2º lugar</b>	Grêmio Náutico União	<b>593,00</b>
<b>3º lugar</b>	Masters Icarai G. Reis	<b>439,00</b>

## RECORDES SUPERADOS

ATLETA	EQUIPE	PROVA	TEMPO	RECORDE
<b>Aroma Martorell (55+)</b>	Paineiras	100m costas	1'19''46	RS/RB
<b>Aroma Martorell (55+)</b>	Paineiras	50m borboleta	35''24	RS/RB
<b>Fabio Paiva da Costa (35+)</b>	IATE C. Brasília	100m costas	59''46	RS/RB
<b>Fernanda Nunes Alvarenga (25+)</b>	IATE C. Brasília	400m medley	5'22"13	RS/RB
<b>Fernanda Nunes Alvarenga (25+)</b>	IATE C. Brasília	200m medley	2'19"36	RS/RB
<b>J. Wilson Brasil Nascimento (55+)</b>	D'STAK	400m medley	6'06"14	RS/RB
<b>Márcia Valéria C. Lima (40+)</b>	BODYTECH/Barra	100m peito	1'17''15	RS/RB
<b>Márcia Valéria C. Lima (40+)</b>	BODYTECH/Barra	50m borboleta	30''57	RS/RB
<b>Marco Antonio de S. Costa (50+)</b>	D'STAK	100m costas	1'07''87	RS/RB
<b>Marília Barreiros C. de Melo (75+)</b>	ANMBA	800m livre	16'14"06	RS/RB
<b>Pompílio da Silva Ceo Neto (70+)</b>	ANMBA	800m livre	12'40"86	RS/RB
<b>Fernanda Nunes Alvarenga</b>	IATE C. Brasília	Revezamento 4x100m medley (160+)	5'32''78	RS/RB
<b>Mirian Simone Gomes Celidonio</b>				
<b>Fernanda Vieira Espíndula</b>				
<b>Marlene S.F. da Costa</b>				
<b>M<sup>a</sup> das Graças Brasil do Nascimento</b>	D'STAK	Revezamento 4x100m medley (240+)	7'13''66	RS/RB
<b>M<sup>a</sup> Cristina Lima de Miranda Mota</b>				
<b>Graciete M.Nascimento Barros</b>				
<b>M<sup>a</sup> Eliete Martins Silva</b>				
<b>Cinira Teles Piva</b>	UNAMI	Revezamento 4x100m medley (280+)	10'05''78	RS/RB
<b>M<sup>a</sup> Cecília J. Sant'Anna</b>				
<b>Vera Lucia Simões da Silva</b>				
<b>Gilda Terezinha A. Machado</b>				
<b>Marcelo Abi Chahine Squarisi</b>	IATE C. Brasília	Revezamento 4x50m livre misto (160+)	4'24"78	RS/RB
<b>João Alexandre R. G. Barbosa</b>				
<b>Helio Celidonio</b>				
<b>Marcus Vinicius M. Bisinotto</b>				
<b>Ana Paula dos S. Rodrigues (25+)</b>	Athletics	200m peito	2'45''58	RB
<b>Chrissy de C. L. da Rocha (45+)</b>	Brava Sport	100m peito	1'27''70	RB
<b>Fernanda Nunes Alvarenga (25+)</b>	IATE Brasília	200m peito	2'19"36	RB
<b>Igor Ricardo O. Baldoino (Pré)</b>	Praia Clube	400m medley	4'33"89	RB
<b>Igor Ricardo O. Baldoino (Pré)</b>	Praia Clube	100m costas	56"39	RB
<b>Igor Ricardo O. Baldoino (Pré)</b>	Praia Clube	200m medley	2'07"30	RB
<b>Renata Gottschalk (50+)</b>	CIA Atlético	200m borb.	3'20"30	RB
<b>Simone Noronha Kohler (Pré)</b>	IATE C. Brasília	50m costas	30''71	RB

Paula Xavier Braga Débora Martins Costa Heloiza Brod Daniela Martins Costa	Jurassic Club 2	4X 100m medley (100+)	5'15''80	RB
Ticiane Lopes Pontes Bourscheit Ana Paula Lima Vilarinho Tiffany Ide Hashiba Simone Midori Murai	Cia Atletica	4X 100m medley (120+)	5'18''16	RB
Mª Conceição M. S. Barros Joaquina Brasil Nascimento Luciane da Mota Cavalli Cordelita Monteiro Nunes	D'STAK	4X 100m medley (320+)	15'28''17	RB
Paulo Henrique G. Porto Arthur Covacevick Lucas Rabelo Campos Vitor Melo Pickina	Jurassic Club 2	4X 100m medley (80+)	4'26''42	RB
Felipe Souza de Paiva Maia Rodrigo Silva Rodrigues Daniel Felice Guerreiro Nascimento Sidney Fidelis de Sousa Junior	Praia Clube Uberlândia	4X 100m medley (120+)	4'23''80	RB

## TROFÉU EFICIÊNCIA

	Equipe	nº de atletas	Pontos	Eficiência
<b>1º lugar</b>	Masters Paraná	15	1.513,00	<b>100,87</b>
<b>2º lugar</b>	Fluminense Football Club	19	1.242,50	<b>95,54</b>
<b>3º lugar</b>	Bodytech/Barra	21	2002,00	<b>95,33</b>



Clube dos Oficiais da PM/MG  
1º lugar entre as equipes pequenas



## RYSZARD KOWALSKI (65+) AMARAL MASTER

Nadar é um prazer, mas se tiver medalhas melhor!

*Kowalski, como é conhecido no meio aquático master, é polonês e está no Brasil há 61 anos. Ele aportou no Rio aos 16 de fevereiro de milnovecentos e cinquenta e dois e ficou na ilha das Flores por seis meses. De lá o destino o levou a Curitiba, onde vive desde então. Entrou para a natação master, por recomendação médica e gostou tanto que está nessa prática há 21 anos.*

ABMN – Como se deu seu ingresso na natação master?

KOWALSKI – Em 1992 eu trabalhava em uma estatal de energia elétrica, e estava com problemas de saúde, hipertensão e stress total. Para não ter que tomar medicamentos comecei a nadar, e logo em seguida a escola de natação convidou-me para participar de uma competição, cuja metragem

da piscina era de 18 metros.

ABMN – E como foi essa competição?

KOWALSKI – A prova consistia em uma ida e uma volta, e nadei em 38” ficando em 1º lugar entre vários outros nadadores. Fiquei entusiasmado a ponto de me inscrever para o

2º sul-brasileiro, com provas em piscina 25 metros. Nadei os 50m e 100m livre e os 100m costas, ganhando duas medalhas de ouro e uma de prata. Foi assim meu ingresso na natação master.

ABMN – Você nada na Academia Amaral, não?

KOWALSKI – Sim, eu estava na academia anterior e o saudoso Mario Macedo (cardiologista), me viu nadar nesta competição e convidou-me a

treinar no mesmo local onde ele nadava. Gostei muito, fiz amizades e estou lá até hoje. Tive a oportunidade de no ano de 1996 em Mar Del Plata (Sul-Americano) de participar de um revezamento com o Mario e fomos campeões. Meu entrosamento na Academia Amaral é um dos melhores, pois tenho muitos amigos na equipe inclusive o próprio Célio

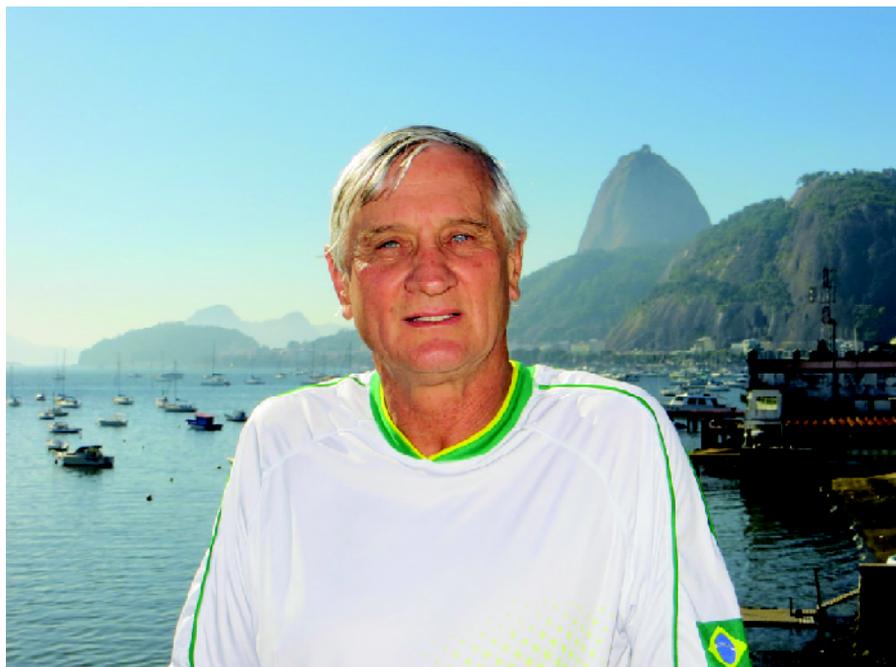
100kg. Resolvi perguntar-lhe: *Usted hace ese tiempo?* E ele me respondeu com convicção: *si*. Não satisfeito insisti: *seguro?* E ele: *si, por supuesto!* Na sequência comentei: *yo no lo hago*. Assim eu o deixei intrigado, e em seguida foi dada a partida. Até os 25 m ele estava na frente, mas na virada, alguma coisa aconteceu e ao invés

dele virar e sair deslizando, acabou sentado no fundo da piscina. Assim, fui o primeiro a bater na borda, e fiquei aguardando os demais competidores quando este nadador ao completar a prova me perguntou: *usted há ganado?* Satisfeito com minha vitória respondi: *si, yo gané*.

ABMN – E outras

participações em competições master?

KOWALSKI - Participei de um “open” na cidade Gdnya na Polônia há dois anos atrás, e ao término de uma das provas, uma nadadora, para mim desconhecida, veio me abraçar. Fiquei sem entender nada, quando ela disse que quase morreu de susto quando anunciaram o meu nome: Ryszard Kowalski, pois era o mesmo nome do seu finado marido.



Amaral. Viajamos a 15 anos juntos em todas as competições no Brasil e na América do Sul.

ABMN – Você tem lembrança de alguma passagem curiosa como nadador master?

KOWALSKI – Em Barquisimeto/Venezuela eu estava balizado para nadar ao lado de um venezuelano da minha faixa de idade. Ele foi registrado com o tempo de 29”, porém ele pesava em torno de uns

Ela complementou dizendo que pensava que ele tinha ressuscitado. Até hoje oficialmente eu já nadei 1,437 provas com medalhas de primeiro, segundo e terceiro lugar, mas a competição que mais me marcou na minha carreira de atleta foi no ano de 2000 no meu primeiro Sul Americano em Vitória/ES, onde consegui alguns recordes sul-americanos. Contabilizo como principais conquistas: 20 anos como campeão paranaense; 20 anos como campeão sul brasileiro; mais ou menos 16 anos como campeão brasileiro; 15 anos como campeão sul-americano; 10 anos como campeão paranaense maratonas

aquáticas; três anos como campeão paulista maratonas aquáticas; três anos como campeão brasileiro maratonas aquáticas. Ainda fui campeão mundial de maratonas aquáticas no Hawaii no ano de 2000 e em 2011, campeão do open de Gdnya na Polônia.

ABMN – Parabéns pelos seus feitos. Como você vê a natação master na sua vida?

KOWALSKI - A natação máster pra mim foi uma mudança radical de vida, que só me deu vantagens em todos os aspectos. Não tenho problemas de saúde, meu entrosamento com as pessoas melhorou muito, conhecemos muitos

lugares novos, tive oportunidade de fazer muitas viagens e também novas amizades.

ABMN – O que você diria para nossos associados como mensagem de final de ano?

KOWALSKI - Há 21 anos sou nadador master, tendo participado de mais de 300 competições. Recomendo a leitura do nosso Informativo, pois tem muitas matérias importantes. É por meio dele que conseguimos conhecer muitos nadadores, seus resultados, suas superações. Creio que devemos incentivar nossos amigos a praticar e participar eventos esportivos, principalmente a natação.

#### CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2014

XVII Master Mais Mais Clube: Tênis Clube de Campinas (25m) Local: Campinas/SP Data: 28 a 30 de março	53° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Escola de Educação Física da UFPA (50m) Local: Belém/PA Data: 01 a 04 de maio
XXI Campeonato Norte Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Local: Fortaleza/CE Clube: Náutico Atlético Cearense (50m) Data: 06 e 07 de setembro	XIX Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão/SP Data: 19 e 20 de julho
15° FINA World Masters – Montreal 2014 Local: Montreal/Canadá Data: 27 de julho a 10 de agosto	XXI Copa Brasil de Masters de Natação Local: Foz do Iguaçu/PR Clube: Complexo Esportivo Costa Cavalcanti (25m) Data: 20 e 21 de setembro
54° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Radio Clube (25m) Local: Campo Grande/MT Data: 20 a 23 de novembro	



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 entire logo is centered within a white rectangular area that has a black border.

## Troféu Eficiência para uma Técnica vencedora - Patrícia Vallin Ottero

O Troféu Eficiência foi instituído na atual gestão da ABMN. Como revelou nosso Diretor Técnico Aécio Amaral: *“(...) pensamos que seria muito interessante a criação de uma premiação que reunisse na disputa a maioria das equipes participantes nos campeonatos, e buscamos uma fórmula que pudesse justificar matematicamente a escolha da equipe mais eficiente de cada competição. Criamos então, em 2009, o “Troféu Eficiência”, que veio premiar as equipes que obtém o maior quociente entre os pontos obtidos na competição e o número de nadadores inscritos pelo time.*

No espírito dessa disputa é que destacamos uma revelação como equipe eficiente; a Bodytech Belo Horizonte, sob o comando de Patrícia Vallin Ottero. Essa meiga atleta/técnica é de uma paixão extrema pelo que faz. Pode ser comparada a Midas, o que toca dá certo. Como exemplo, dessa comparação, ela investiu na carreira solo do nado sincronizado para o *2011 Panamerican Master Championship*, realizado no Parque Aquático Julio Delamare (RJ), e com 09 aulas apenas, sagrou-se campeã na modalidade.

Como técnica e representante da sua equipe master Bodytech Belo Horizonte, tem frequentado com assiduidade os pódios das competições da ABMN, conquistando o Troféu Eficiência. Podemos vê-la sempre ao lado dos “seus meninos”, entre eles o Mario Sérgio Marques, seu marido e atleta. Mas qual é o segredo dessa façanha? Ela mesma relata sua história como técnica e seus “meninos”. Vejamos esse interessante depoimento.

PATRICIA - Minha história na Equipe Bodytech-BH teve início com a mudança para Belo Horizonte em janeiro de 2009. Em busca de um local para treinar escolhi a Academia Fórmula-BH, atual Bodytech-BH, que já tinha uma pequena equipe de masters. Ela foi formada pelo treinador Bruno Bicalho, que fazia um

ótimo trabalho e aos poucos o grupo foi crescendo de forma unida.

Nos anos de 2010 e 2011 já começávamos a conquistar alguns troféus no Circuito Brasileiro entre as equipes pequenas. Com a saída do Bruno, no final de 2011, a diretoria da Academia, sabendo da minha experiência de 20 anos como técnica a frente de equipes do Rio de Janeiro, convidou-me para assumir a equipe. O entrosamento com o grupo foi rápido, pois a essa altura já éramos muito mais do que uma equipe de natação, havíamos nos tornado amigos, formando a “Família Fórmula”.

Em abril de 2012, no Campeonato Brasileiro realizado em São Luiz no Maranhão, veio nosso o 1º Troféu Eficiência, e em primeiro lugar. Foi uma grande surpresa para todos nós, e como comentou o Diretor Técnico da ABMN em reportagem anteriormente publicada no informativo, *“um desempenho impressionante”*. Desde então foram sete conquistas do troféus Eficiência disputados até este último Campeonato em Brasília. Além dessa premiação, também conquistamos outros troféus por equipes médias ou pequenas.

Em 2013, a academia virou Bodytech-BH, mas o trabalho e a filosofia de amizade da equipe permaneceu a mesma, sempre de braços abertos para novos atletas,

somos a “**Body-Family**” ou como sempre brincamos eu sou a “**Patty**” e eles os “**meus meninos**”.

ABMN - Como são os treinos?

PATRICIA - Em geral monto cinco treinos por semana de uma hora e meia a duas por dia, sendo que alguns treinam menos que isso, e outros em certos momentos fazem dobra, tudo de acordo com a disponibilidade de cada um. Não há treinos especiais para velocistas ou fundistas, vou adaptando algumas particularidades, mas os “**meus meninos**” encaram todos os tipos de provas. Temos um horário próprio da equipe, mas devido a compromissos de trabalho nem todos treinam juntos, treinando em horários variados. Essa é uma das vantagens que a academia proporciona aos membros da equipe. ABMN – Você esteve às voltas com problemas de saúde, e mesmo assim tem competido. Quer comentar o assunto?

PATRICIA - No início deste ano, com uma forte crise de tendinite, descobri que tenho calcificação nos ombros, que não foi causada pela natação. É uma tendência genética, e quando a crise “estoura” (a qualquer momento), quando o corpo resolve absorver as “pedras”, resulta numa tendinite calcária. O resultado é uma grande dor, sendo impossível prever as crises. Com isso não consigo me preparar como antes, e

os resultados não são mais os mesmos. Quando me vi de cama, com seis quilos a menos em quatro semanas, e sendo medicada com cortisona e ópio, pensei em parar de nadar e mudar de profissão, então o apoio dos atletas e da família foi fundamental. Até mesmo a decisão de competir com um braço imobilizado no Campeonato Brasileiro de Porto Alegre foi tomada em conjunto com a equipe.

ABMN - Você treina a equipe pensando na premiação?

PATRICIA - Quando preparo os treinos não penso na premiação e sim na melhora pessoal de cada um. Sei que todos que estão ali estão porque gostam de nadar. Aquela é a hora de lazer deles, tem que ser prazerosa. Gosto de vê-los felizes durante os treinos e sem pressa de ir embora nas competições. Essa é a minha maior premiação - a felicidade e alegria de **"meus meninos"**.

ABMN - Fale um pouco de sua vida familiar.

PATRICIA - Conto muito com o apoio do Mario tanto para mim quanto para a equipe. Como viajamos sempre juntos e não temos

família em Belo Horizonte, a ajuda dos meus pais que vêm do Rio para ficar com os nossos filhos é fundamental.

ABMN - Qual é o retorno dos atletas e da administração da academia...

PATRICIA - Como já disse, somos uma família e melhor retorno é o sorriso dos **"meus meninos"**. A Administração da academia sempre nos parabeniza e divulga nossos resultados, oferece desconto aos atletas, e paga os revezamentos. A coordenação está tentando um patrocínio para diminuir os nossos custos de viagens e inscrições.

ABMN - Como se sente quando a equipe é anunciada como vencedora?

PATRICIA - Quando vem o anúncio de nossa equipe conquistando um *podium* é sempre uma emoção muito boa, colhemos os louros do nosso trabalho em conjunto. Acredito que o sucesso de nossa equipe esteja centrado na amizade e na igualdade que temos entre nós. Não importa quem consegue os melhores resultados, ou maior número de pontos - todos reconhecem e valorizam o esforço e a capacidade de cada amigo. São bem vindos,

todos que quiserem integrar a equipe, bastando apenas dedicação, vontade e companheirismo. Não cultivamos disputas internas, e para cada prova individual tem uma equipe toda torcendo e "nadando" do lado de fora. Mostramos assim que "um mais um é sempre mais que dois".

ABMN - Quais são os integrantes da equipe?

PATRICIA - Temos os que treinam diariamente na academia, são eles: Marcus Augusto Ferreira, Gustavo Machado, Eduardo Menicucci, João Antonio Silva, Mario Marques, Michel Marotzke, Vinicius Passos, Luciano Gomes, Carlos Alexandre Trindade, Eduardo Froes, Annarie Rossouw, Maira Prates e Nathalia Soares. Além desses ainda fazem parte do grupo treinando eventualmente na academia ou simplesmente por força da amizade os atletas: Roberto Carlos Carvalho, Marcus Mattioli, Wagner dos Santos, Joana Izar, Virginia Pedrosa, Paulo Siso, Ruy Alexandre, James Detar, Alexandre Sales, Marlene Costa, Newton Mendonça e Christiane Larcher.

Patrícia e "seus meninos".



Brasília 2013 - Troféu de 3 lugar entre as equipes médias com o Vice-Presidente da ABRAMN - João Mafalda.

o bolo de casamento do atleta da equipe - Vinicius de Castro S. dos Passos.



# TORINO 2013 - 8º World Masters Games

Já tínhamos fechado a edição do Informativo quando mais de 800 atletas de diferentes regiões do Brasil embarcavam para Turim/Itália a fim de participar do World Master Games, que ocorreu entre os dias 4 e 10 de agosto último. Inscreveram-se atletas de 108 países para as 29 modalidades disputadas.

A cerimônia de abertura foi realizada ao ar livre, com um desfile dos atletas por modalidade esportiva, iniciando na Piazza Vittorio e culminando a concentração e cerimonial na Piazza Castello. Todos portavam bandeiras de seus países e a alegria era generalizada entre os participantes e espectadores. A delegação brasileira desfilou entoando músicas populares e foi muito aplaudida durante todo trajeto.

As provas de natação foram disputadas no Parque Aquático Palazzo del Nuoto, onde atletas brasileiros subiram ao pódio várias vezes, quer individualmente, quer por equipe. A equipe brasileira voltou com mais peso na mala; no total foram 122 medalhas sendo 52 de ouro, 42 de prata e 28 de bronze. Deixamos de relacionar todos os medalhistas por problema de espaço, mas a ABMN saúda a todos competidores, medalhistas ou não, pela brilhante participação.

Não podemos deixar de registrar um dos mais belos momentos nas provas femininas, com a atleta japonesa Michiko Hamuro, que disputou entre outras provas, os 100 peito (90+), e completou o percurso com o tempo de 5'42"62. O mais interessante foi a locução feita com muita emoção nas palavras, como se fosse corrida de carro, em que a cada metragem vencida, era dada ênfase que contaminava toda arquibancada. Ao chegar, Michiko além de aplaudidíssima, foi cercada por vários reportes e nadadores para registrar aquele momento inolvidável.

A próxima edição dos Jogos será na cidade de Aukland/Nova Zelândia em 2017, conforme anunciado pela International Masters Games Association em sua página na internet (<http://www.inga.ch/>) e temos certeza de que a natação master do Brasil estará muito bem representada, e seguramente lutando para superar metas e vencer novos desafios. Let's go guys!!!



Marcus Mattioli - grande campeão com 12 medalhas



Michiko Hamuro (90+) vitória nos 100m peito

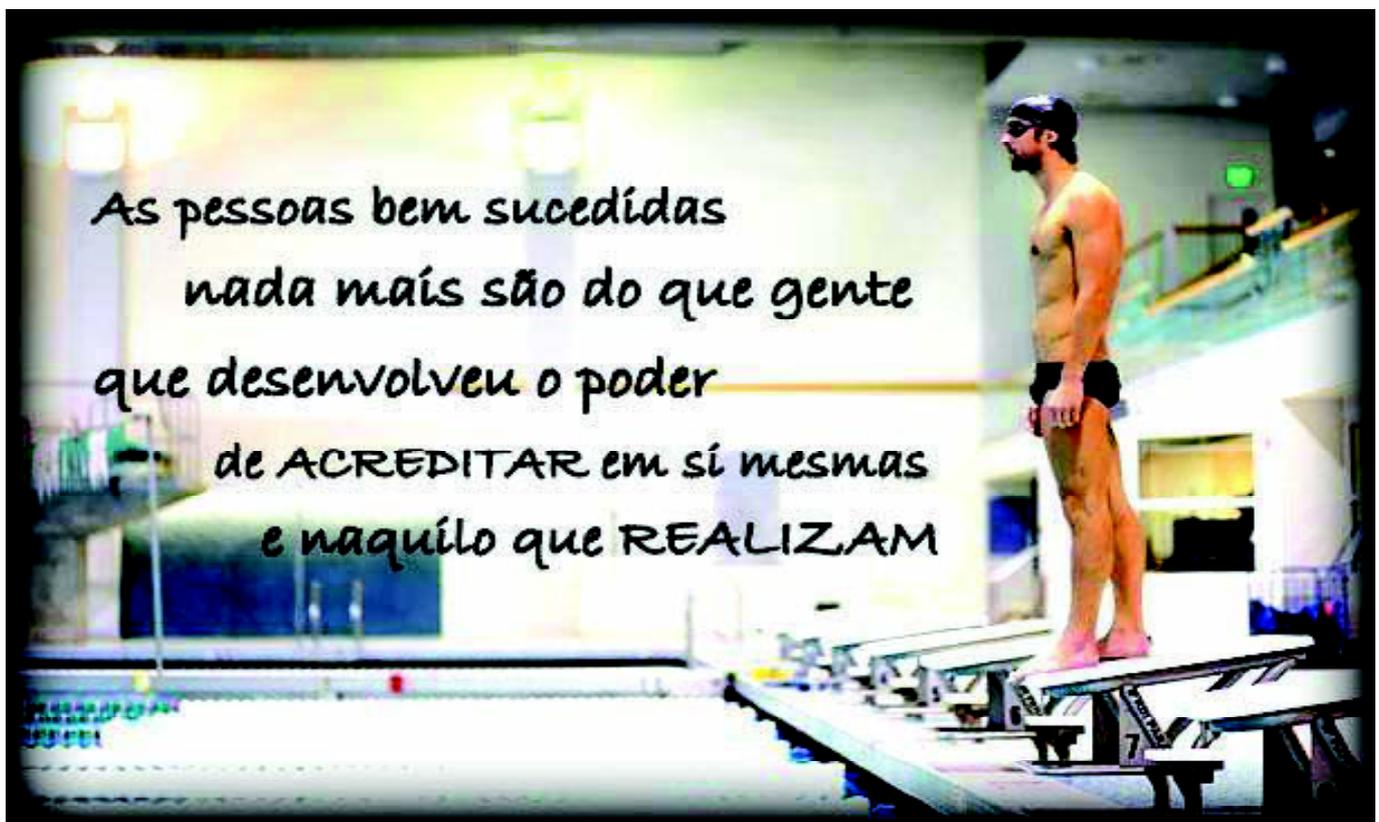


Revezamento misto brasileiro campeão

## CAMPEONATO BRASILEIRO DE REVEZAMENTOS

Realizamos neste ano, pela primeira vez o Campeonato Brasileiro de revezamentos. Independentemente da associação ou clube pelo qual os atletas disputavam, a pontuação era somada ao estado da federação. A competição teve duas etapas; no Rio de Janeiro, entre os dias 06 e 07 de julho e, posteriormente em Ribeirão Preto, entre os dias 21 e 22 de setembro. O resultado geral podemos observar na tabela que segue.

Colocação	Equipe	Sigla	Total de Pontos
1°	Rio de Janeiro	RJ	246,00
2°	Minas Gerais	MG	142,00
3°	São Paulo	SP	68,00
4°	Espírito Santo	ES	52,00
5°	Paraná	PR	18,00



Nosso lema é: de  
nadadores para  
nadadores.

PATROCINADORA OFICIAL DA ABMN



# EDUCATIVO PARA NADO CRAWL

Melhere ainda mais sua técnica no principal estilo da natação

Leandro Okuda

Técnico de Natação Master e Proprietário da OST Assessoria Esportiva

*Leandro Okuda é nosso associado que tem colaborado com conhecimentos abalizados com o propósito de auxiliar os atletas masters a obter melhor desempenho biomecânico na natação. Com parceria da Swim Channel, que gentilmente cedeu-nos o direito à publicação, apresentamos este artigo que versa sobre o educativo para o nado crawl. Fotos de Satiro Sodré.*

**INTRODUÇÃO** - O nado crawl evoluiu até se constituir no mais rápido dos quatro nados competitivos e, por isso, unânime nas modalidades do nado livre. No princípio, o crawl utilizava diversas vezes o mesmo braço, o que cansava o nadador e dava pouca velocidade ao nado. Apenas em 1906, na Europa, o crawl foi aperfeiçoado, quando passou a ser realizado com movimentos alternados de braços e verticais das pernas.

**POSIÇÃO CORPORAL** - O corpo fica em decúbito ventral (barriga para baixo) e o nadador deve estar alinhado horizontalmente da cabeça aos dedos dos pés, de modo que ocupe o mínimo de espaço na água. A posição natural da cabeça é estar alinhada com o tronco; costas razoavelmente retas, pernas e pés na mesma linha. O movimento da

cabeça na respiração é o mínimo possível, o suficiente apenas para pegar ar sem alterar a posição do corpo e o alinhamento na água. O rolamento que o nadador faz aumenta a eficiência do nado e auxilia diretamente no movimento das pernas e dos braços.

**A BRAÇADA** - A braçada é dividida em duas fases: aquática (propulsiva) e aérea (recuperação).

**Fase aquática – propulsiva** - A mão entra na água em um ângulo de aproximadamente 45 graus a partir do polegar com o indicador. O punho deverá estar ligeiramente flexionado e os dedos, unidos. A propulsão começa na fase denominada **agarre**, com ligeira flexão de cotovelo para fora. Ao começar a puxada, inicia-se a fase denominada **tração**, que segue até que a mão chegue à linha do ombro. É o momento de criar a propulsão. Para isso, é necessário força quando a mão e o antebraço estiverem

alinhados verticalmente (ponta dos dedos apontados para o fundo da piscina). O **empurre** acontece para fora e pra trás. E é finalizado no momento em que a mão passa próximo à coxa, sendo o cotovelo o primeiro a romper a linha da água.

**Fase aérea – recuperação** - A fase de recuperação é realizada de maneira relaxada, acima da água e com o cotovelo alto. Não se esqueça



de tirar bem o ombro para fora da água, pois, além de diminuir a resistência frontal, auxilia o giro da cabeça no movimento da respiração e melhora o desempenho.

**A PERNADA** - O movimento de pernada deve ser curto, constante, fácil e relaxado. Os membros inferiores devem estar estendidos, mas não muito rígidos. Relaxe os



joelhos e realize uma pequena flexão com a ponta dos pés (pés de



bailarina). Procure começar o movimento no quadril e evite flexão excessiva dos joelhos. A verdadeira potência vem do seu quadril e é transferida para toda a ação da pernada. Comece com um pequeno, mas potente movimento do seu quadril. Durante a execução, caso sinta cansaço nos músculos flexores do quadril, é sinal de que está fazendo o movimento correto.

## CORRETIVOS

**1. Educativo** - Nade o crawl com uma das braçadas fazendo a recuperação submersa e a outra normal. Na braçada em que fizer recuperação submersa, use o palmar para dar mais ênfase à parte da propulsão. A cada 50

metros, alterne a braçada da recuperação submersa. O educativo

ajuda a perceber melhor o que cada braço faz na fase propulsiva.

**2 . Educativo posição 11** - Um dos mais

fáceis e simples educativos, porém, eficiente e produtivo. Começa com o nadador estendendo os braços à frente dos ombros em linha reta, formando o número “onze”; a cabeça alinhada à coluna e o corpo totalmente relaxado. O atleta, após quatro pernadas, realiza um movimento completo da braçada de crawl. Esse educativo realmente faz o nadador sentir a nova posição de nado. Entendendo que o alinhamento da entrada de mão deve ser na largura do ombro em vez de cruzar.

**3. Crawl Subaquático** - O exercício consiste em nadar o crawl de baixo da água. Tente se concentrar em

todos os aspectos do nado. Faça todos os movimentos de braçadas, pernadas, rotação igual ao normal. É um trabalho de próprio-percepção que engloba consciência corporal, equilíbrio, sensações de movimentos e controle de respiração. Para fazer esse educativo, você deve começar o nado crawl mais de baixo da água; gire o corpo o suficiente para que possa sentir sua braçada mais eficiente. Durante o exercício, você vai descobrir a melhor maneira de fazer a recuperação. Você precisa manter uma pernada constante enquanto existir resistência na recuperação. Durante o educativo, vai descobrindo as melhores maneiras de obter eficiência propulsiva e de recuperação.

**4. Nado Contrário** - Fique na posição de crawl, mas com a cabeça voltada para a borda e as pernas estiradas para trás. Mantenha as pernas sem bater, totalmente esticadas e inicie os movimentos aéreos de recuperação de braçada de crawl ao contrário. Na entrada da mão na água, execute a puxada (na verdade, o empurrão) com as costas da mão. Mantenha o corpo estirado o máximo possível. O exercício requer um pouco de paciência até desenvolver a técnica que, a bem da verdade, é um nado de costas de cabeça para baixo. A respiração aqui pode ser feita tanto levantando a cabeça para frente como para o lado. O educativo é divertido e muito bem aceito por atletas de todos os níveis.





*A Melhor mensagem de Natal é aquela que sai em silêncio de nossos corações e aquece com ternura os corações daqueles que nos acompanham em nossa caminhada pela vida. Feliz Natal e um Ano Novo repleto de Paz, Saúde e Prosperidade !*