



Associação Brasileira de Masters de Natação

ABMN Informativo

ABRINDO A TEMPORADA 2016, XX MAIS MAIS (CURITIBA/PR) E 57º CAMPEONATO BRASILEIRO MASTER DE NATAÇÃO (PALHOÇA/SC)

Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
O que comer antes da travessia	3
Entrevista com Elvira Rita Valente de Almeida	4 e 5
Higiene do Sono	6
Utilização do iPad	7
Entrevista com Francisco Carvalho Menez Pinto	8 e 9
Arbitragem	10 e 11
Rodrigo Meireles	12, 13, 14 e 15
Máquina do Tempo: José Sylvio Fiolo	16, 17, 18 e 19

Vamos começar mais uma temporada, felizes por retornar às duas cidades onde tivemos eventos de grande sucesso em anos anteriores.

O XX Mais Mais será realizado em Curitiba entre os dias 18 e 20 de março na bellissima Escola de Natação Amaral, com a organização do idealizador desse evento Celio Amaral e Associação Master Paraná de Natação. Os homenageados serão os nossos queridos atletas Irene de Macedo e Carlos Roberto da Silva (Carlão).

Já o nosso 57º Campeonato Brasileiro ocorrerá em Florianópolis (Palhoça) de 21 a 24 de abril na UNISUL, que desde 2008 não sediava uma competição máster de âmbito nacional. Localizado na cidade de Palhoça, o parque aquático da UNISUL é considerado um dos melhores do país e temos certeza que com o

empenho demonstrado pela equipe organizadora da competição em proporcionar o melhor aos atletas máster, teremos um evento de alto nível técnico. Além de toda

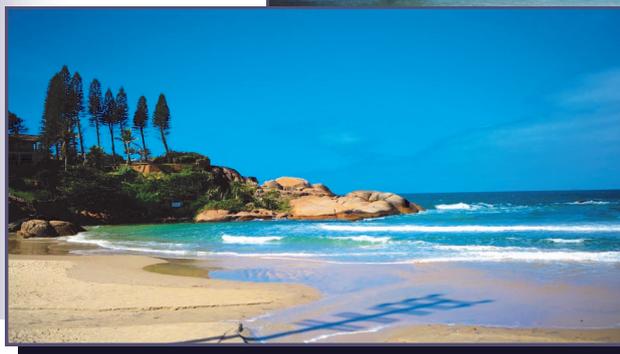
a satisfação de rever os amigos e se confraternizar, Florianópolis e região tem um grande potencial turístico, o que torna ainda mais agradável a participação nesse campeonato. Contamos com a presença de todos! Boa temporada com grandes resultados e muita alegria!



Escola de natação Amaral



Ponte Hercílio Luz



Praia da Joaquina



Piscina UNISUL

Palavra da Presidente



Feliz Ano Novo!!! Começamos 2016 com a saída, a pedido, da nossa Diretora Secretária Elaine Romero. Ela nos deixa apenas como Diretora, pois continuará a brilhar nas raias, como sempre. Os nossos agradecimentos ao seu trabalho desenvolvido junto à Associação, com dedicação total nas suas atividades, destacando o INFORMATIVO ABMN, sempre com boas e atualizadas matérias, coberturas das competições da ABMN, da FINA, da CONSANTAT e outras com participação dos nossos associados. Para substituí-la convidamos a sócia Georgia de Souza Chaves. Entre suas funções estarão a manutenção do INFORMATIVO, a atualização do Cadastro dos Atletas, a descoberta de artigos de interesse da comunidade masters de natação, cujos autores poderão ser os nossos atletas; a correspondência dos atletas, inclusive via e-mails; identificação de parceiros para divulgação de seus produtos tanto na página da ABMN, como no INFORMATIVO, que por sinal já está com todas as suas edições disponibilizadas para acesso online na nossa página. Trabalho desenvolvido pelo nosso webmasters Julian Romero. Nossos Parabéns, extensivos à Marlene

Mendes, Elaine Romero, Elizeth e Elizabeth e demais membros da Diretoria (atual e anteriores), que recuperaram todas as edições impressas, hoje no acervo da ABMN. E vamos voltar às piscinas! Para os com 50 anos ou mais, a Escola de Natação Amaral, sob a direção do nosso querido Célio Amaral, em Curitiba/PR, os aguarda dias 18 a 20 de março para o 20º Mais Mais, homenageando o Carlão e a Irene de Macedo. Dias 21 a 24 de abril voltaremos à Santa Catarina, mais precisamente ao Complexo Desportivo da UNISUL, em Palhoça. Não podemos perder esta competição que promete alto nível técnico. A equipe do Lira, liderada pelo Rodrigo Meireles, está movimentando a cidade para uma recepção calorosa. Não percam os prazos das inscrições, já abertas (acesse nossa página www.abmn.org.br). Para as demais etapas do Circuito Brasileiro confirme o Calendário de Competições 2016, nesta edição. Todas as sedes confirmadas, prometendo boas competições. Nunca é demais lembrarmos que todos nós devemos realizar visitas médicas periódicas, visando manter a saúde em condições de bem realizar os treinos e participar das competições com segurança, sem esquecer os saudáveis hábitos alimentares.

Saudações Aquáticas, Boa Saúde e Sucessos na temporada 2016!!!!

Helane Quezado de Magalhães
Presidente da ABMN

ABMN Notícias Informativo da Associação Brasileira de Masters de Natação

Av. Treze de Maio, 23
salas 739 a 741
Rio de Janeiro/RJ
CEP 20031-007
Telefone: (21) 2240-8591
Telefax (21) 2532-5948
www.abmn.org.br
abmn@abmn.org.br

Presidente:

Helane Quezado de Magalhães

Vice-Presidente

Fco Assis Bezerra de Meneses

Diretora Financeira

Ana Grace Cesar Gomes

Diretora Secretária

Georgia Chaves

Diretor Técnico

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Cesar L. C Sobral Vieira

J. Wilson Brasil Nascimento

Sergio Barros Costa

**Os artigos publicados
neste Informativo**

**são de responsabilidade
de seus autores**

**ABMN Notícias é uma
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero

Diagramação: Leandro Mendes

Impressão: Gráfica Walprint

Rua Frei Jaboaão, 295

Bonsucesso - Rio de Janeiro/RJ

CEP 21041-115

www.walprint.com.br

Fone: 21 2209-1717

O QUE COMER ANTES DA TRAVESSIA?

Nadar longas distâncias requer alimentação bem balanceada para evitar problemas durante provas
por Renê Leite

A cada dia, estamos vendo crescimento de mais e mais provas de águas abertas. E, quando falamos nesse assunto, surgem várias dúvidas em relação à alimentação em diversas situações que podem ocorrer em provas. Dessa forma, podemos destacar que o período antes e sobretudo durante a prova é muito importante para a performance, principalmente se a prova for mais longa. Assim, para qualquer atleta, inclusive para o que compete em terra, o objetivo primordial é otimizar estoques de glicogênio e hidratação do corpo antes de cair na água.

O objetivo durante a prova é complementar outras fontes de energia do nosso corpo (glicogênio e gordura); o foco está em consumir carboidratos (um mínimo de 30 a 60 gramas por hora) de forma rápida em quantidade que o corpo possa facilmente digerir e metabolizar enquanto nada.

Outros nutrientes, como aminoácidos, proteínas e eletrólitos, poderão ser adicionados desde que não interfiram negativamente na osmolaridade da mistura, o que pode diminuir a disponibilidade de carboidratos e água. Devemos respeitar a individualidade biológica de cada atleta e não esquecer

o tipo de prova percorrida, local, clima, água (doce ou salgada), horário da prova e qual a melhor forma de alimentação ou suplementação durante a prova. Lembramos ainda que um nadador de águas abertas também pode encontrar diversas condições meteorológicas diferentes

no dia da prova, que podem influenciar e prejudicar o desempenho durante a competição.

Abaixo, seguem algumas dicas para maratona aquática:

- O planejamento nutricional ideal com fracionamento da dieta começa no dia anterior à prova e consiste em comer três refeições completas e três lanches, incluindo um na véspera da prova antes de dormir e outro como desjejum na manhã seguinte; evite alimentos que possam causar má digestão, como grãos (feijão, milho, ervilha, grão de bico) e gorduras (frituras, molho branco com queijo ou creme de leite, queijos gordurosos, empanados, à milanesa)

- Priorize carboidratos na dieta, ingerindo pratos à base de batatas, arroz, pão e macarrão; não exagere na quantidade e coma apenas o suficiente

- Não comprometa o sono



em troca de mais uma oportunidade de se alimentar

- Durante a prova, alimentos líquidos são bem tolerados, pois são mais fáceis de deglutir e não exigem mastigação

- Para minimizar quedas de performance associadas à hipoglicemia-rebote, procure não se alimentar muito próximo à largada - pelo menos trinta a 45 minutos antes dela

- Combine várias fontes de carboidratos para otimizar utilização dessa fonte de energia

- Aumente a hidratação bebendo mais água, água de coco, sucos diluídos ou chás; tenha sempre por perto uma garrafa de água ou isotônico, pois isso fará diferença

- Prefira alimentos preparados de forma mais simples, sem molhos pesados e cremes, somente cozidos ou assados

- Durante refeições, evite bebidas concentradas ou gaseificadas; prefira sucos diluídos em água ou água mineral sem gás.

Renê Leite

Nutricionista especialista em fisiologia e biomecânica do exercício



Entrevista

Elvira Rita Valente de Almeida (70 +), Professora aposentada de Educação Artística, pela Faculdade de Artes Plásticas da UNAERP Ribeirão Preto, casada, mãe de dois filhos, nascida em Igarapava interior de São Paulo, moradora do Guarujá e atleta máster assídua nas competições da ABMN, nos conta um pouco da sua trajetória Masters.

ABMN - Como conheceu a ABMN e a natação master?

Elvira - A natação Master foi uma grande surpresa na minha vida, pois desconhecia totalmente outra competição que não fosse o JORI - uma disputa entre cidades do interior e capital de São Paulo, que reúne atletas com mais de 60 anos, patrocinado pelo governo do estado.

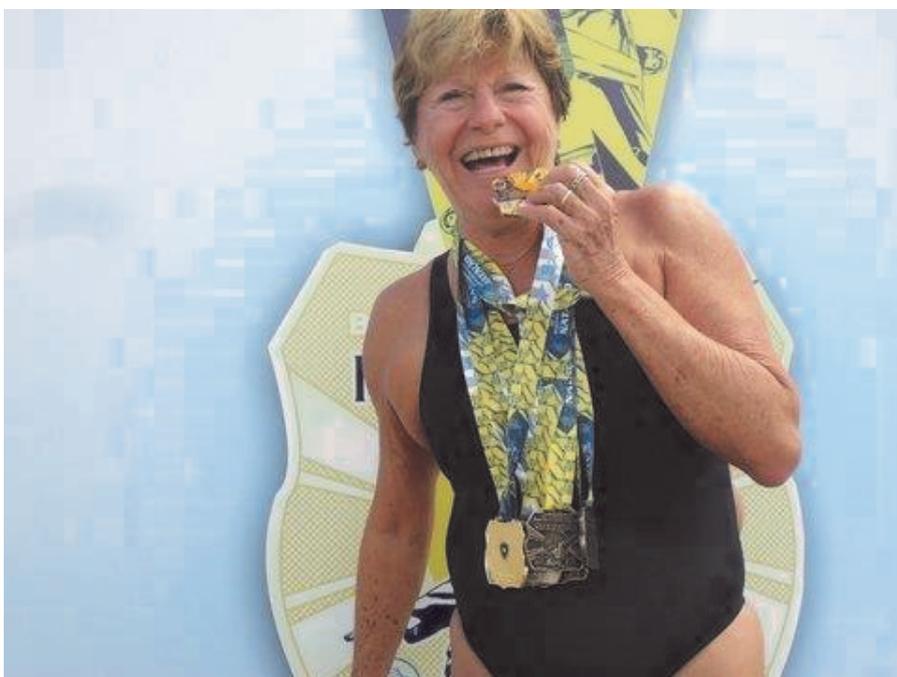
Em 2010, depois de 47 anos sem competir, subi ao pódio e consegui uma medalha de bronze. No JORI de 2011, conheci a Herilene

Freitas, do Icaraí, que me falou sobre a ABMN, e me convidou para nadar o MAIS-MAIS em Niterói, que coincidentemente é a terra natal do meu marido. Foi tudo que precisava para cair na água e não querer parar mais. Em 2012 comecei a nadar o Brasileiro e me tornei parte da família Master.

ABMN - Os amigos e familiares incentivam sua participação nas competições?

Elvira - Meu marido é o meu suporte emocional, meu parceiro para todas as horas, o primeiro a

incentivar minha ida a todos os campeonatos. Quando não está presente ligo para dizer os resultados, e ele já os tem todos anotados, culpa da ABMN que é



muito organizada.

Os filhos me apoiam e me dão a maior força. É muito bom ter esses três homens em minha vida.

Conto também com o apoio do projeto “Bolsa Atleta” de incentivo ao esporte, administrado pelo SEELA (Secretaria de Esporte e Lazer do Guarujá/SP).

ABMN - O que você pode nos dizer das competições máster?

Elvira - O convívio com o grupo é enriquecedor, quando termina o ano das competições sinto fal-

ta. Fiz boas amizades, vejo exemplos de superação e percebo que ainda há tempo para aprender, melhorar e se aventurar para novos desafios, como o meu objetivo atual, que é o

aprendizado do nado borboleta e virada de costas.

Amo participar de revezamentos que além de agregar é pura adrenalina.

ABMN - O que a natação máster trouxe de novo para sua vida?

Elvira - A natação Master só me trouxe benefícios.

Nado todos os dias, fazendo a minha parte para uma velhice saudável. Quando parei de fumar a 12 anos atrás a natação foi fundamental para melhorar meu estado físico.

O nadador Master é alegre e feliz, conquista medalhas, qualidade de vida, viagens pelo Brasil e exterior, conhece melhor as peculiaridades de cada lugar com enriquecimento cultural.

ABMN - Quais foram os seus resultados mais marcantes?

Elvira - Como resultado pessoal, achei o máximo quando consegui

minha primeira medalha de ouro em 2013 nos 100m livre do brasileiro em Brasília, assim como uma de prata no World Master Games de Torino.

Com o grupo do Icarai destaque dois revezamentos que foram recordes, brasileiro e sul-americano em 2013, faixa 280+ 4x200 livre com Erika Lopes, Márcia Portella e Therezinha Souza.

Em 2014, faixa 280+ 4x50 livre com Vera Figueiredo, Sandra Lima e Herilene Freitas. Com 7° e 8° lugar TOP TEN FINA.

Em 2015 em Medellin, Colombia, fiquei entre as 10 melhores do sul-americano e pan-americano, nos estilos peito e crawl.

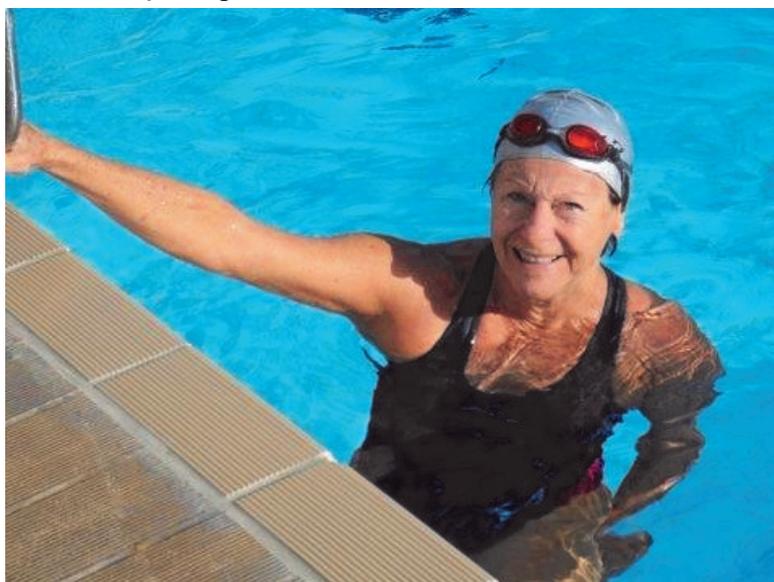
ABMN – Como você concilia seus horários para fazer seus treinamentos?

Elvira - Como sou aposentada muitos pensam que eu só nado, ledô engano, pois dos afazeres domésticos não se aposenta, por-

tanto tenho que conciliar a "Rainha do Lar" com a atividade esportiva.

Tem que haver planejamento, pois só em 2015 foram 14 competições entre campeonato santista, paulista, brasileiro e sul americano.

ABMN – Das competições que participou tem algum fato engraçado que te marcou?



Elvira - Em 2012 quando participei do 1° revezamento da minha vida em Porto Alegre um companheiro de equipe me disse:

Nade os 50m "bloqueado". Eu nem sabia o que era isso.

ABMN – O que você achou de receber o convite para essa entrevista?

Elvira - Gostei de receber o convite da entrevista porque é sempre um canal a mais para motivar outras pessoas.

ABMN – Sendo assim, que mensagem você deixa aos nossos associados?

Acredito que o mais difícil é começar, depois é só administrar e tocar para frente. Tenho um jargão que sempre uso: "Sai do sofá e vem nadar, tenho certeza que você vai se apaixonar".

Eu quero ter a felicidade de ainda poder nadar muito e incentivar quem ainda está na dúvida, assim como buscar aprender e me aprimorar sempre.

A NUNCIE AQUI SUA EMPRESA OU SEU PRODUTO

Preços especiais para associados

Informações: abmn@abmn.org.br ou secretaria@abmn.org.br

HIGIENE DO SONO

Além dos distúrbios do sono (Apneia do Sono, Insônia, Síndrome das Pernas Inquietas) uma qualidade do sono ruim pode ser causada por uma ausência de rotina ou pela persistência de hábitos que atrapalham o sono. Sabe-se hoje que o sono não é apenas um desligamento do cérebro para seu descanso, mas sim um estado ativo, cíclico, complexo e mutável e com repercussões sobre o funcionamento do corpo e da mente no estado desperto (vigília) do dia seguinte. Por isso, o sono exige uma preparação, ambiente adequado e a mente livre de preocupações.

Seguem abaixo recomendações da WASM - World Association of Sleep Medicine (Associação Mundial de Medicina do Sono) para se melhorar a qualidade do sono e, assim, quem sabe resolver o problema da insônia sem precisar recorrer ao uso de medicamentos. Se após essas medidas os problemas do sono persistirem, procure um médico para fazer uma avaliação clínica e os exames necessários para verificar se há alguma doença relacionada ao sono.



Os 10 mandamentos da higiene do sono para adultos são:

1. Estabeleça um horário regular para dormir e para acordar;
2. Se você possui o hábito de cochilar após o almoço, não exceda 45 minutos;
3. Evite ingerir bebidas alcoólicas 4 horas antes do horário de dormir e não fume;
4. Evite ingerir bebidas com cafeína (café, chá preto, refrigerantes de cola, chocolate) 6 horas antes do horário de dormir;
5. Evite refeições pesadas, excessivamente picantes ou adocicadas 4 horas antes do horário de dormir;
6. Faça exercícios físicos regularmente, mas não próximo do horário de dormir;
7. Durma em uma cama confortável;
8. Encontre uma temperatura ambiente confortável para o sono e mantenha o quarto bem ventilado;
9. Elimine todos os ruídos do quarto e mantenha o quarto o mais escuro possível;
10. Reserve a sua cama apenas para dormir e ter relações sexuais, evitando usa-la para o trabalho ou fazer refeições.



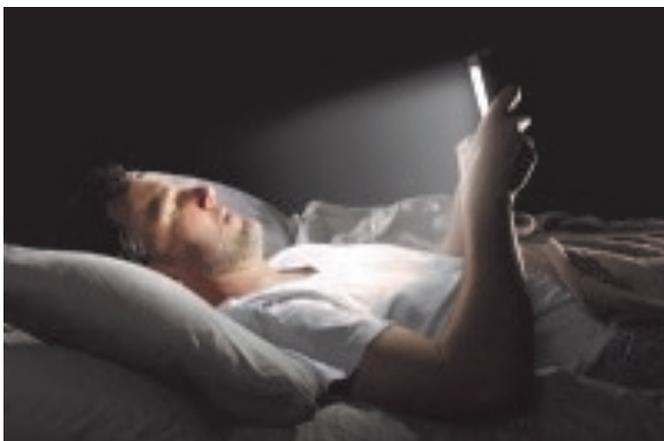
UTILIZAÇÃO DE iPad ANTES DE DORMIR PODE INTERROMPER PADRÕES DE SONO

O uso de dispositivos eletrônicos emissores de luz para leitura, comunicação e entretenimento aumentou muito recentemente. De acordo com um estudo publicado online na revista Proceedings, da Proceedings of the National Academy of Sciences, ler um livro real, impresso em papel, pode ser muito menos perturbador do sono do que a leitura de um leitor em computador, tablet ou e-book.

Após avaliar 12 adultos jovens e saudáveis para uma das duas atividades: a leitura de um e-book em uma sala mal iluminada por cerca de quatro horas antes de se deitar em cinco noites consecutivas, ou a leitura de um livro impresso para a mesma quantidade de tempo de emissão de luz, pesquisadores descobriram que em comparação com um livro impresso, um e-book emissor de luz diminuiu a sonolência, reduziu o sono mais profundo (sono REM) e suprimiu substancialmente a ascensão da melatonina, o hormônio que regula o ciclo de sono e vigília. As pessoas que lêem e-books relataram se sentir menos alertas na parte da manhã.

O estudo usou apenas iPads, mas em testes separados os pesquisadores descobriram que iPhones, iPods e o Kindle Fire tinham emissões de curto comprimento de onda semelhantes. Curiosamente, o Kindle original, que não tem a sua própria fonte de luz, reflete a luz ambiente como um livro regular. Os pesquisadores não testaram o Kindle Paperwhite ou o Kindle Voyage, que utilizam uma tecnologia diferente de iluminação frontal projetada para ser mais fácil aos olhos, de acordo com o fabricante, a Amazon Inc.

Os autores concluem que a utilização de dispositivos emissores de luz imediatamente antes de deitar aumenta o estado de alerta nesse momento, o que pode levar os utilizadores a retardar a ida para a cama e o adormecimento. No geral, verificou-se que o uso de dispositivos emissores de luz portáteis imediatamente antes de dormir tem efeitos biológicos que podem perpetuar a deficiência de sono e perturbar o ritmo circadiano, sendo que ambos podem ter impactos negativos sobre o desempenho, saúde e segurança.



Artigos tirados do link: <http://www.drmaurogomes.com.br/tire-duvidas/#.Vq6scdIrIdW>

Mauro Gomes: pneumologista

Professor da Disciplina de Pneumologia da Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de S. Paulo
Coordenador da Comissão de Infecções Respiratórias e Micoses da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia
Chefe de equipe de Pneumologia do Hospital Samaritano/SP

www.drmaurogomes.com.br
www.pneumoimagem.com.br



FRANCISCO CARVALHO MENEZ PINTO (30+)

Campeão e recordista Pan-Americano dos 50m livre e 50m peito

Ele é de Ribeirão Preto e uma simpatia como pessoa. É professor de Educação Física, fez pós-graduação em Fisiologia do Exercício e Natação e Atividades Aquáticas. É também proprietário da Clínica de Personal Trainer Studio Botanic, também atua como "Personal Trainer". No meio aquático é professor no Projeto Nadando Na Frente, uma ONG que desenvolve ações integradas de fomento à prática esportiva para crianças em condições de vulnerabilidade social. Na natação competitiva é Treinador/Coach do grupo Júnior e Sênior de velocidade da Universidade de Ribeirão Preto - UNAERP.

ABMN – Com esse currículo invejável, como você chegou à natação master?

CHICO - Iniciei minha carreira master em 2002 após um ano desmotivado na categoria Sênior. Com o apoio da Tia Cecília da RECRA, vi um novo horizonte na natação. Competições animadas e bem organizadas, melhor posicionamento na classificação das provas e a possibilidade de novas amizades, tornaram-se um atrativo para quem estava querendo abdicar da natação.

ABMN – Um dos pilares da natação master é a amizade, você além de

focar em resultados vivenciou a possibilidade de fazer amigos?

CHICO - Como membro da co-

munidade master fiz muitas amizades, contatos profissionais,

viagens inesquecíveis que outra não teria oportunidade de realizar. Com treinos diários consi-

go de forma prazerosa manter a forma e me orgulhar de uma óti-

ma saúde. "O Master", como costumam dizer para meus atletas Seniores, é o meu combustível. Sempre volto de competições já programando a próxima.

ABMN – Com tantos compromissos profissionais, como concilia a prática e o trabalho?

CHICO - Conciliar treinos com trabalho sempre foi um desafio. Em meados de 2008 me afastei da natação, pois estava abrindo meu Studio

de Personal. Foram três longos anos sem mergulhos, ou qualquer tipo de atividade física. A



saúde já não andava bem e o excesso de peso incomodava. Foi quando reencontrei meu primeiro treinador, e me fez uma pergunta que iria mudar a minha vida: "Você chegou ao seu limite na natação?" Fiquei pensando nisso por alguns dias e a resposta foi: Não! Descobri que ainda tinha muita coisa para vivenciar na natação, e que para continuar precisaria de objetivos. Meu sonho era nadar uma competição internacional, então tracei a meta e participei do Campeonato Sul-Americano na cidade de Manaus em 2012. Fui campeão dos 50m Livre! Pronto, sonho realizado e objetivo mais que concretizado. Nadar campeonatos dessa grandeza tornou-se o objetivo de todos os próximos anos.

ABMN – Com tanta determinação, fale de seus resultados expressivos.

CHICO - Em 2014 obtive meus melhores resultados, no Brasileiro na cidade de Belém/PA, com um recorde sul-americano dos 50m livre, e em Montreal/Canadá as primeiras medalhas mundiais com recordes mundial e sul-americano nos revezamentos 4x50m livre e nos 4x50m medley

ambos revezamentos na categoria 120+. Outros resultados que me deixaram extremamente satisfeito, e que foi muito importante, não pelos tempos obtidos mas pelas quantidade de medalhas obtidas e pelos dois recordes Pan-americanos, foi no Campeonato Pan-Americano e Sul-Americano em Medellín/Colômbia em 2015. Foram 12 medalhas no total, sendo 11 de ouro e uma de prata. E com recordes nas provas de 50 Livre e 50 Peito.

ABMN – Parabéns! E de nadador sênior para master você vê alguma diferença no seu preparo?

CHICO - Orgulho-me por ter iniciado na categoria pré-master

(20+) e passar pelas primeiras e difíceis fases na natação master. Descobri que o maior desafio está em controlar a mente, isso explica os bons resultados obtidos aos 33 anos, o que em época passada, quando eu tinha 20 ou 25 não conseguia atingir.

ABMN – O que você deixaria como mensagem para a comunidade master?

CHICO: Dizer: "Eu não tenho tempo", é apenas mais um pretexto! Busque vontade e ação e nade! Deseje, anseie, cobice e claro, Ação!

Desejo a todos ótimas braçadas em 2016!



ARBITRAGEM NOS CAMPEONATOS DA ABMN

Com exceção das etapas que acontecem todos os anos em Ribeirão Preto, onde a equipe de Árbitros é sempre a mesma, cada nova competição nos reserva surpresas. Algumas boas, mas a maioria não.

Começa com a posição das Federações, que nos impõem um valor inacreditável para enviar suas equipes de Árbitros e equipamentos. Mas não pretendo aqui falar de dinheiro, quero falar da atuação das Equipes de Árbitros.

Como disse, cada equipe nos reserva surpresas, e nos últimos anos a melhor surpresa foi realizar a Copa Brasil de 2015 em João Pessoa. Numa outra ocasião, em 2009, tivemos lá mesmo a pior equipe de Árbitros com a qual já trabalhei. Erros grosseiros, interpretações equivocadas, atrasos incompreensíveis, desconhecimento das regras e outras coisas. Até o locutor ameaçava nadadores com desclassificação. Por causa disso, na reunião de

definição de locais e calendário fui contra realizar a Copa Brasil na Paraíba, mas perdi a "eleição" e confesso que viajei bastante apreensivo. Porém, além do Parque Aquático novinho fui surpreendido por uma equipe renovada, muito bem equipada e uniformizada, com conhecimentos "na ponta da língua", e até quando houve um problema de interpretação de regra tiveram a humildade de consultar o Marcelo Falcão, um dos mais importantes Árbitros de Natação do Brasil, de maneira a não cometer injustiça.

Mas, por outro lado, também temos encontrado Equipes de Arbi-

tragem em situação inversa, com equipamento sucateado, Árbitros sem experiência e desatentos. Nestes casos, claro, a competição não tem o andamento nem a qualidade que gostaríamos de manter.

Diante deste padrão oscilante que temos recebido na Arbitragem pelo Brasil, fiquei pensando numa forma de minimizar essas diferenças. Tentar criar um padrão para a ABMN.

A CBDA, por exemplo, que também realiza competições por



todo o Brasil, transporta tudo o que vai usar. Manda um caminhão (literalmente!) para as sedes de eventos. Dentro vai desde o sistema de cronometragem eletrônico e os blocos de saída até as canetas que serão usadas nas anotações. Já ví levarem até as raiais para a piscina. Se o local não possui um Árbitro FINA, a CBDA manda alguns para a competição. Leva operador do sistema eletrônico de cronometragem, leva locutor, digitador e até mecânico para instalação de tudo isso (e mesmo assim tem problemas de vez em quando...).

Só que a CBDA dispõe de uma verba bem grande dos Correios, além de outras fontes de receita. Nós só podemos contar com as anuidades, as inscrições e eventualmente um patrocínio. Nada mais. Dinheiro contado.... Mas mesmo assim, com poucos recursos, a nossa Diretoria concordou que o mais importante é oferecer a melhor arbitragem possível, e minha sugestão foi para que tenhamos o mesmo Árbitro Geral nas nossas competições. Aquele que vai ditar as diretrizes

de arbitragem na piscina, que vai ficar o tempo todo atuando e fiscalizando a equipe local e que será o responsável pelos resultados.

Fui Delegado Regional da Federação Aquática Paulista por vários anos, realizando pelo menos dez competições por semestre para a FAP no interior do Estado de São Paulo, e junto comigo, como Árbitro Geral e Coordenador de Arbitragem

ia o meu amigo Guilherme Kohn, que convidei para exercer essa tarefa.

Guilherme é Engenheiro, grande jogador de Futebol de Botão, foi um bom nadador, gosta de todo tipo de esporte e é um Árbitro equilibrado, responsável e sério, porém bem humorado. Ele atendeu ao meu pedido e estará conosco nas quatro competições do Circuito Brasileiro de 2016. Sei que com o Guilherme Kohn teremos mais padronização, mais eficiência e menos erros e injustiças.

Aécio Luis Barcelos do Amaral
Diretor Técnico ABMN

AINDA SOBRE ARBITRAGEM

Acredito que o conhecimento das regras é importantíssimo para a prática de um esporte de competição, mas o fato de não conhecê-las totalmente não nos impede de gostar de assistir ou até praticar um esporte.

Vejam no futebol, por exemplo. Algumas pessoas não são capazes de entender a regra do impedimento, mas mesmo assim continuam a assistir jogos na TV. Eu, que sou fã da NFL, a Liga de Futebol Americano, entendo o objetivo do jogo e algumas regras, mas não consigo entender muita coisa das penalidades. Porém, a cada ano me pego assistindo mais e mais jogos.

Imagino que se entendesse melhor essas regras ficaria ainda mais interessante assistir. Já para o praticante, o jogador, é fundamental um maior conhecimento das regras.

E é exatamente por isso que nós, nadadores, que participamos dos grandes campeonatos de Natação Master do Brasil, deveríamos conhecer melhor as regras do nosso esporte. No entanto temos visto desclassificações por infração em todos os nossos campeonatos.

A violação das regras mais básicas da natação, por incrível que possa parecer, são as causas mais comuns de desclassificação. Virar com uma mão apenas no nado peito ou borboleta e a aproxima-

ção da parede no nado de costas são as causas campeãs.

Algumas outras regras, essas que não são do conhecimento de todos, também são causas de frequentes desclassificações. Por exemplo:

- Sair da posição de nado para arrumar ou retirar os óculos, ajustar a touca ou outro movimento qualquer que não seja característica do nado não é permitido, a não ser que a prova seja de nado livre.

- No nado borboleta, se aproximar da parede com uma pequena braçada parecida com a do nado de peito também não é permitido.

- Em uma prova de medley a aproximação da parede no costas para o peito TEM que ser feita ainda de costas, e a mão TEM que tocar a borda.

Algumas outras dúvidas sempre estão me perguntando:

- *Posso nadar borboleta com pernada de peito?* Pode sim, e nesse caso pode até alternar, a qualquer tempo, a pernada de peito pela tradicional de borboleta. Atenção, isso pode apenas em competição de Masters!

- *E no nado de costas, posso nadar com braçadas simultâneas e pernada de peito?* Pode também. A regra fala apenas que o nadador tem que estar de costas. Nada mais.

- *E numa prova de nado livre, eu posso sair nadando borboleta e no meio mudar para crawl?* Também pode. Houve até um recorde Sul Americano absoluto dos 50 borboleta feito e averbado dessa forma.

- *No revezamento Medley, o último nadador pode ir de costas, peito ou borboleta?* Isso não. Não pode. A regra

diz que são quatro estilos diferentes, e o costas, o peito e o borboleta já foram nadados pelos atletas anteriores. Então só sobrou o crawl para o último nadador.

E algumas coisas mais recentes, até inusitadas, também são causadoras de desclassificações. No nosso Campeonato Brasileiro do final de 2015, na piscina do Botafogo, um grande nadador de borboleta, convocado para várias seleções brasileiras, sofreu uma desclassificação dessas motivada por fatos totalmente inesperados.

Nos blocos de saída da piscina do Botafogo existem os dispositivos de apoio para o pé "de trás", e o ajuste desse equipamento é feito pelos próprios nadadores. Segundo se apurou, o atleta não modificou o ajuste que já estava pronto, subiu no bloco ao comando do Árbitro e, no movimento de saída, por ser muito forte, jogou longe o dispositivo de apoio, caindo em seguida na piscina e abandonando a prova, achando, erradamente, que poderia nadar em uma outra série.

A desclassificação aconteceu por ter abandonado a prova, e não por ter jogado longe o dispositivo. Acreditamos que tudo aconteceu porque o equipamento não estava bem encaixado, e é responsabilidade do nadador ajustar seu equipamento, assim como é responsabilidade do nadador regular os óculos de natação ou amarrar o cordão da sunga. Se na hora "H" quebrar o elástico, a gente tem que ir assim mesmo. Sempre vemos atletas competindo com os óculos entre o nariz e a boca, mas mesmo assim estão lá, disputando a prova. A performance não será a mesma, claro, mas estarão classificados no final.

Aécio Luis Barcelos do Amaral
Diretor Técnico da ABMN



RODRIGO MEIRELES (55+) ATLETA DO LIRA TÊNIS CLUBE

APÓS MAIS DE TRINTA ANOS SEM “CAIR NA ÁGUA”, AGORA PÓDIUM NO MUNDIAL DE NATAÇÃO MASTERS DE KAZAN.

Administrador, pós graduado em Gestão Florestal, atua profissionalmente em Lages (SC), com implantação e comercialização de reflorestamentos de eucalipto para pequenos e médios investidores.

Depois de mais de trinta anos ausente das piscinas, tendo sido um atleta de destaque nacional nas categorias infanto-juvenil, retornou aos treinos e às competições há aproximadamente cinco anos, o que se deu através de um fato curioso, relatado abaixo, e desde então vem procurando se aprimorar sempre mais, participando de todos os campeonatos que a vida profissional permita.

Comecei minhas aulas de natação no Lira, em Florianópolis (SC), aos 11 anos, indo aos 12 anos para o Grêmio Náutico União, em Porto Alegre (RS), com o objetivo específico de treinar e me aprimorar na natação. Obtendo bons resultados, fui visto por um “olheiro”, o Professor Basilone Neto, que na época era todos os anos convidado para ser o árbitro geral da natação nos Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC), importante competição do meu estado, que

até hoje existe, e então convidado para nadar, estudar e morar no Rio de Janeiro, pela Universidade Gama Filho, na época, um exemplo de estrutura acadêmica/esportiva, aos moldes das universidades americanas.

Lá chegando, deparei-me com um ritmo de vida completamente diferente ao que tinha até aquele momento, com treinos



duas vezes por dia, durante 6 dias da semana, morando e estudando dentro do complexo Universitário Gama Filho, com cobrança e controle das atividades escolares e sociais. Toda esta disciplina, valeu, pois em pouco tempo, já obtive conquistas diversas, como primeiros lugares e recordes nos Jogos Estudantis Brasileiros, Troféu José Finkel, Troféu Brasil, dentre outros, destacando-se a participação na Gymnasiad (equivalente hoje ao

campeonato mundial juvenil), na cidade de Wiesbaden, na Alemanha, em 1974, sagrando-me **vice-campeão mundial juvenil em 2 provas**.

Depois disso, nadei pelo Flamengo, também no Rio de Janeiro, onde fiquei até 1976, quando então já com 18 anos de idade parei os treinos e voltei para Florianópolis para cursar a universidade. Esse período de adolescência, com muita disciplina nos estudos e nos treinos, deixou em mim boas marcas ao longo da vida, e lá cultivando boas amizades, pessoas que, após voltar a nadar, tive o prazer de reencontrar nesse ambiente sadio e prospero que é a natação máster.

Ainda lembrando aqueles tempos, existe um fato ocorrido nos idos anos de 1972, e que hoje ainda me emociona bastante quando recordo, que se refere a uma das boas e produtivas participações que tive nos Jogos Abertos de Santa Catarina (JASC). O árbitro geral dos Jogos Abertos, era o Basilone Neto, então técnico da Universidade Gama Filho, e naquele ano, tal qual fiz algumas vezes en-

quanto morei fora do meu estado, Santa Catarina, vim do Rio Grande do Sul – Grêmio Náutico União, especialmente para nadar por Florianópolis, período que coincidiu com o grande feito do nadador norte americano Mark Spitz, que em Monique, Alemanha, acabara de conquistar setes medalhas de ouro, batendo sete recordes olímpicos numa mesma edição, se consagrando à época como o melhor atleta da natação mundial, sendo superado somente cerca de quarenta anos mais tarde pelo seu compatriota Michael Phelps, que conquistou oito medalhas de ouro em 2012, nos jogos olímpicos de Pequim, China. Pois bem, no encerramento das provas de natação dos Jogos Abertos de Santa Catarina naquele ano de 1972, quando o mundo ainda digeriria perplexo o grande feito de Spitz, para minha surpresa e emoção, ouviu-se o árbitro geral Basilone Neto, com aquele seu vozeir o inconfundível ao microfone pronunciar as seguintes palavras: *“Senhoras e Senhores, ao finalizarmos este evento, cumpre-nos registrar por uma questão de justiça e que sirva de exemplo para essa geração de promissores nadadores catari-*

nenses, que o nadador Rodrigo Meireles, representando o município de Florianópolis, guardadas as devidas proporções, igualou o recorde obtido pelo nadador norte americano Mark Spitz, também conquistando, pela primeira vez em uma mesma edição dos JASC, sete medalhas de ouro e batendo sete recordes nas provas em que nadou nestes Jogos Abertos de Santa Catarina.” Naquele momento fui pego de surpresa porque não havia me dado conta disso e, se houvesse, não faria essa comparação publicamente porque obviamente acharia que as pessoas não entenderiam isso vindo de mim da mesma maneira que entenderam vindo do Professor Basilone Neto. A arquibancada toda aplaudiu com vigor, porém, os maiores aplausos vieram do local onde estava posicionada a minha equipe, que vibrou muito comigo pela homenagem

que recebi do saudoso Basilone Neto. Nos dias de hoje ainda me emociono ao recordar daquele momento, que efetivamente me projetou para a natação nacional. Este fato me foi lembrado e narrado quando retornei a natação máster, através do amigo Paulo Roberto Schulte,   época somente um torcedor apaixonado pela natação, hoje atleta máster de destaque na sua categoria, tendo iniciado sua trajetória na natação esportiva somente aos 45 anos, o que o torna um atleta surpreendente.

Podemos dizer, que a natação, tanto quanto na juventude, como agora no máster, sempre está representada por bons e maus momentos, o que nos torna pessoas melhores ao superarmos as dificuldades ou mudarmos o rumo dos fatos que se apresentam



SWIM

CHANNEL

na trajetória da vida. Cito isto porque, algumas das razões que me levaram a parar de nadar, foram, inicialmente o fato de que à época, um atleta com 20 anos já estava em final de carreira, e somando a este fato, quando estava com 18 anos, participei da seletiva para as olimpíadas do Canadá em 1976, tendo sido classificado para participar em 02 revezamentos como o quarto homem da equipe. Qual não foi a minha surpresa, quando as vésperas da viagem, chegou a informação de que eu não faria parte do grupo selecionado, por questões de falta de recursos da CBDA, tendo sido convocado o atleta que à época havia ficado em quinto lugar, mas já havia se classificado em provas individuais. Comento este fato, pois a partir dele, retornei a Florianópolis, e iniciei minha vida universitária e logo a vida profissional.

Em 2005, após mais de 30 anos ausente das piscinas, resolvi retornar as atividades da natação, desta vez como máster, e participar novamente de alguns campeonatos locais e do estado, obtendo, mesmo sem um treino adequado e frequente, bons resultados dentro da minha categoria. O fato curioso foi que, depois de um campeonato regional em Itajaí, fui com minha esposa para uma pousada em Mariscal, município de Bombinhas, SC, e ela, vendo lá uma pessoa com uma camiseta de “Travessias” disse:

Olha, aquele rapaz também deve nadar! E foi assim que, encontrando e conhecendo ali o coordenador de travessias da Academia Gustavo Borges, de Curitiba (PR), Alexandre Parker, fui convidado por ele a participar de uma travessia em data próxima, na região de Bombinhas (SC).

No dia da travessia, minha esposa, acostumada que estava ao me ver em poucas competições, porém quase sempre em boa colocação nos podiuns estaduais, nas competições em piscina, postou-se com a máquina fotográfica na beira do mar, desde a chegada dos primeiros colocados. Mal sabia ela que, depois de nadar uns 200 metros, lá vinha eu, nadando costas, boiando, e até nadando “cachorrinho”, para tentar vencer os 1.500 metros do percurso. Cheguei azul, verde, roxo, e prometi a mim mesmo que dali para a frente, se quisesse conti-

nuar a participar das competições, tanto de piscina, como em águas abertas, só o faria se treinasse para isso.

Após recomeçar a treinar, sempre falando e relembrando os tempos gloriosos do Rio de Janeiro, ganhei de surpresa um presente de aniversário da minha esposa, as passagens aéreas e a hospedagem para irmos ao Rio reencontrar os meus tão falados amigos da época de nadador na adolescência, e aí vem uma lista enorme, impossível de citar a todos.

Aí parece que a natação voltou a “correr no sangue”, e foi no Campeonato Sul Americano de Manaus, em 2012, que, ao lado dos novos e velhos amigos, o Torrada, o Rogério Gomes e o Eduardo (Duca) Ferrari, nasceu a possibilidade de sonhar com um revezamento 200+ que pudesse ser campeão brasileiro. Mas, para a minha satisfação, nosso revezamento passou além dos sonhos, e estabelecemos o novo e atual re-



corde sul americano, e **agora, em agosto de 2015, o 3º lugar no Mundial de Kazan, Rússia.**

A partir de 2012, os treinos passaram a ter regularidade e, com o nosso grupo do Lira Tênis Clube, tivemos fôlego para ir atrás e resgatar pessoas com um passado respeitável na natação, dispostas e disponíveis para nas horas de folga se dedicarem à Natação Master.

Nosso grupo foi tornando-se mais forte e coeso a cada dia. Hoje somos um grupo divertido e alegre, onde nossas esposas participam e partilham das mesmas amizades. Durante a semana, devido aos compromissos profissionais, cada um treina em seus horários mais compatíveis e possíveis, porém, fazemos um treino coletivo aos sábados, que

é muito gratificante. A amizade, a alegria e os objetivos em comum nos conduzem rumo a mais vitórias.

Minha maior satisfação, até o presente momento na natação, foi a satisfação de ter subido ao podiun em competições mundiais em duas etapas da minha vida, quando ainda muito jovem, em Wiesbaden na Alemanha, e agora como máster no mundial de Kazan, Rússia

Conciliar a atividade profissional de Administrador e comercializador de Cotas de meus Reflorestamentos para pequenos e médios investidores florestais, com a natação, não é tarefa fácil, pois minha atividade é desenvolvida na cidade de Lages (SC), distante de Florianópolis 220 Km, o que limita sobre maneira

minha regularidade aos treinos. Hoje, com muita dedicação e determinação, consigo treinar de três a quatro vezes por semana na água, e mais uma a duas vezes em academia, totalizando em média quatro atividades físicas semanais.

Sem dúvida, esta frequência nas atividades físicas tem garantido um bom estado de saúde física e mental, o que me torna, muito mais ativo para a atividade profissional.

Se posso dizer alguma coisa aos atletas máster, é que não deixem os treinos, os novos e antigos amigos, e muito menos de viajar e se divertir com esta família da natação máster brasileira e mundial.



MÁQUINA DO TEMPO

JOSÉ SYLVIO FIOLO: NO PEITO, NA RAÇA

A forte atual geração de nado de peito do Brasil tem em quem se inspirar. Conheça a trajetória de José Sylvio Fiolo, campeão pan-americano e recordista mundial por Daniel Takata

Quem vê hoje o nado de peito masculino do Brasil, com Felipe França, Felipe Lima e João Gomes Júnior entre os melhores do mundo, com medalhas internacionais e recordes mundiais no currículo, pode imaginar que a tradição do nado remonta há décadas no país. E está certo. Com Maria Lenk, nos anos 30 e 40, o Brasil teve seus primeiros recordes mundiais - com um estilo, é verdade, inovador e que daria origem ao nado borboleta. Anos depois, um outro nadador também obteria resultados históricos.

UM NOVO ÍDOLO

José Sylvio Fiolo nasceu em Campinas. Cidades do interior do estado de São Paulo, aliás, são celeiros de talentos: de lá vieram cinco dos sete medalhistas olímpicos individuais da natação brasileira. Começou na natação com 11 anos no Clube Campineiro de Regatas e Natação. Logo foi para o Guarani, sob o comando de Hilário Meucci, lendário treinador.

À época, a natação brasileira sofria período de entressafra de grandes ídolos. Na década de 40,

Maria Lenk bateu recordes mundiais e provavelmente seria medalhista olímpica se os Jogos não tivessem sido cancelados por causa da II Guerra Mundial. Nos anos 50, Tetsuo Okamoto foi campeão pan-americano e medalhista olímpico. No início da década de 60, Manoel dos Santos foi medalhista olímpico e recordista mundial. Mas, com a aposentadoria de Manoel em 1962, as chances do Brasil no cenário internacional despencaram. Na Olimpíada de 1964, nenhuma

final foi conquistada. Era preciso um novo fenômeno para renovar o ânimo e alavancar a natação do país.

Pois Fiolo foi esse fenômeno. Ainda treinando em Campinas, disputou o Campeonato Sul-Americano de 1966, em Lima,



no Peru, com apenas 15 anos. “Minha ida para esse campeonato foi uma surpresa”, lembra ele. “As coisas foram acontecendo muito rapidamente”. Lembrem-se: era década de 60, o intercâmbio de informações era muito menor e o país estava anos atrás de potências como Estados Unidos e Austrália em termos de estrutura e treinamentos. Só mesmo um fenômeno para colocar o país no mapa da natação mundial.

Na raça, Fiolo chegou lá. Ainda

em 1966, bateu o recorde sul-americano dos 100m peito. Foi convidado para treinar no Botafogo, no Rio de Janeiro, que possuía uma das melhores equipes do país na época. Sob comando do técnico Roberto Pavel, teve ascensão meteórica.

Em um ano, melhorou o recorde sul-americano em três segundos e meio, culminando com a medalha de ouro nos Jogos Pan-Americanos de Winnipeg em 1967. Também venceu os 200m peito em um

dos Pans mais fortes da história, com presença de alguns dos maiores nadadores de todos os tempos, como os americanos Mark Spitz, Don Schollander e Debbie Meyer. Desde 1951, com Tetsuo Okamoto, a natação brasileira não subia ao lugar mais alto do pódio na competição.

Seu talento era incomparável no Brasil. “Foi realmente um grande nadador”, diz Lucy Burle, sua companheira de treinos no

Botafogo. “Era muito competitivo e tinha um talento inato. Parecia estar sempre à frente nas novas técnicas. Ser nadador de peito na época deve ter sido difícil para os adversários – ganhar do Fiolo era impossível! Acho que nunca o vi perder uma prova no Brasil ou na América do Sul.”

Fiolo não parava de melhorar e, em fevereiro de 1968, marcou o espantoso tempo de 1min06s8 no Campeonato Sul-Americano, realizado no Rio de Janeiro. Com o tempo, ficou a apenas um décimo de segundo do recorde mundial do russo Vladimir Kosinski.

O RECORDE COM HORA MARCADA

Com o resultado, seu técnico Roberto Pavel passou a aventar a possibilidade de seu pupilo conseguir a melhor marca mundial dos 100m peito. Ao término da competição, solicitou aos juizes da Federação Internacional de Natação – Fina que ficassem mais alguns dias na cidade para que pudessem assistir e regulamentar uma tentativa de recorde de Fiolo.

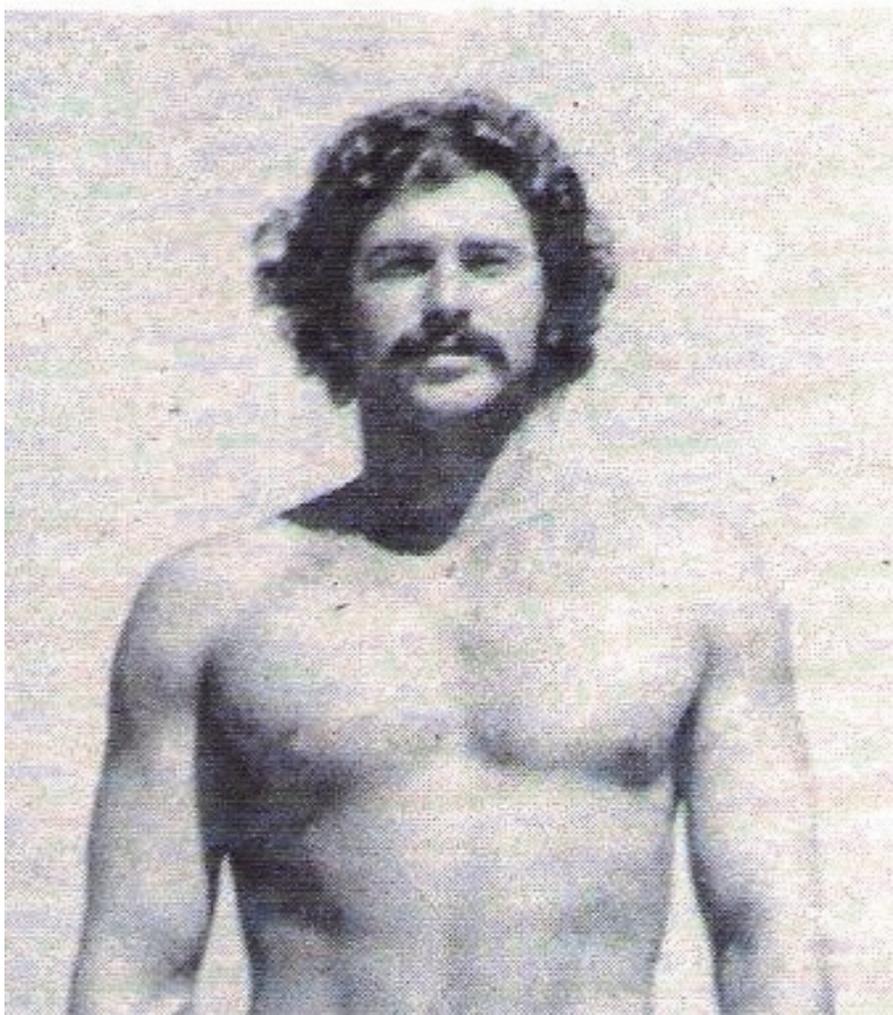
No dia 19 de fevereiro, as arquibancadas do Clube de Regatas Guanabara estavam lotadas. Em 1961, no mesmo local, em condições similares, Manoel dos Santos batera o recorde mundial dos 100m livre.

Velocista nato, Fiolo tinha a ten-

dência de nadar muito forte a primeira metade da prova. “Meu técnico então decidiu pela tática de passar os primeiros cinquenta metros mais lento para ter melhor final de prova.” Seguindo a estratégia com precisão, virou a primeira metade em 31s4 e teve forças para completar a prova em 1min06s4, três décimos mais rápido que a antiga marca de Kosinski.

O feito correu o Brasil e o mundo. Mereceu destaque na revista americana *Swimming World*, até hoje a mais conceituada do mundo. O principal cronista do Brasil, Nelson Rodrigues, escreveu no jornal *O Globo*: “Silêncio ensurdecido quando Fiolo partiu. Quando entrou nas águas do Guanabara, ele transmitiu-nos a todos uma sensação de onipotência. Avançava como Deus da piscina. Sua velocidade era de vertigem”. O recorde influenciou gerações de nadadores e se tornou mitológico. Djan Madruga, um dos principais nadadores da história do país e futuro medalhista olímpico, relata que aquele recorde foi fundamental para que escolhesse a natação como esporte. “Tinha nove anos e assisti àquele recorde ao vivo na piscina do Guanabara. Foi a coisa mais inspiradora que vi”, recorda.

No entanto, por mais contraditório que possa parecer, o maior feito da vida esportiva de Fiolo se tornou um fardo. Aos 17 anos, fez-se o melhor do mundo. E para um jovem que alcança o objetivo da vida tão cedo, buscar motiva-



ção não é fácil. O modo com que via a natação passou a mudar. “Como nadador, fazia natação por prazer”, recorda. “Curtia muito treinar e competir, assim como um surfista curte ir para o mar de madrugada. Muita gente não entende isso. A partir do momento que tinha que nadar porque todo mundo queria, a graça e o encanto acabaram. Continuei nadando, mas para os outros e não para mim.”

Velocista, se empenhava nos treinos para aperfeiçoar velocidade, com tiros de 25 e 50 metros. Mas não tinha mais paciência para treinamentos de longa metragem, fundamentais para desenvolver resistência de fim de prova. Nem seu técnico Roberto Pavel conseguia mais motivá-lo.

ENTRE OS GRANDES

Ainda assim, Fiolo chegou à Olimpíada de 1968, na Cidade do México, como a grande estrela brasileira. Na final dos 100m peito, demonstrou velocidade e liderou até os 75 metros. Mas o fim de prova pesou e terminou na quarta posição, a somente um décimo do bronze. Tivesse ele repetido seu tempo de alguns meses antes ou mesmo a marca do Pan-Americano de 1967, teria vencido a prova. “Treinei muito pouco, quase nada. Poderia ter vencido, mas não ganhei. Não adianta chorar pelo leite derramado.”

Pode ter sido uma frustração pa-

ra Fiolo à época, mas, até a presente data, é o melhor resultado olímpico do país em prova de nado de peito. Mesmo a forte geração atual, com o recordista mundial Felipe França e o bronze no Mundial de 2013 Felipe Lima, não conseguiu resultados semelhantes em Jogos Olímpicos.

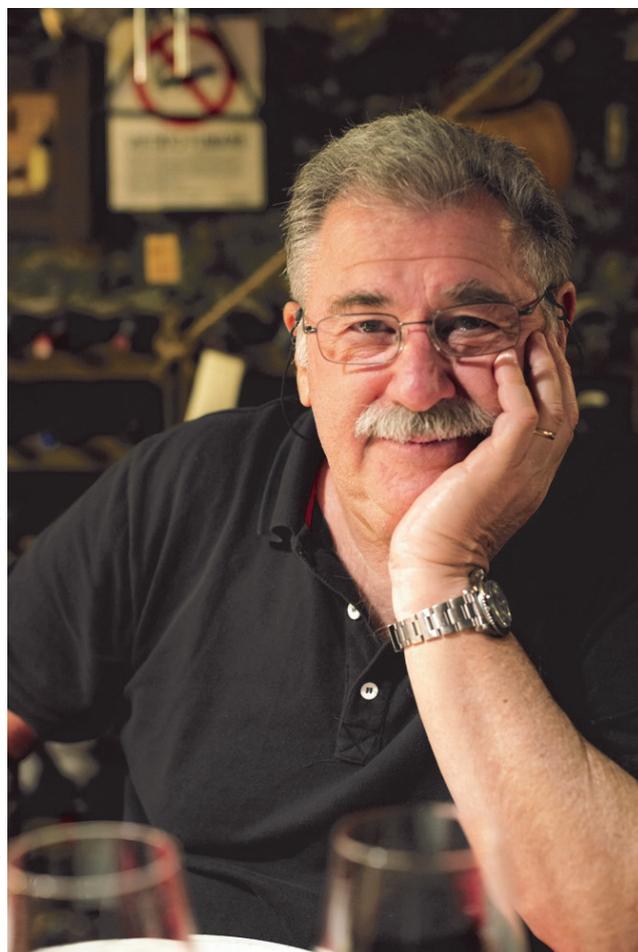
Após a Olimpíada, Fiolo foi treinar nos Estados Unidos, em parte para superar a falta de motivação. “A oportunidade e a mudança de rumo me atraíram. Fui um dos primeiros nadadores brasileiros a se mudar para lá para treinar. Fiquei até pouco antes da Olimpíada de 1972.”

Em ares novos, voltou a experimentar grande evolução. Foi bronze no Pan-Americano de 1971, em Cali. Na Olimpíada de 1972, em Munique, marcou o melhor tempo de sua vida, 1min05s99, seu último recorde sul-americano. Foi novamente finalista e terminou na sexta posição.

Já considerado um veterano, continuou se dedicando à natação. Novamente foi bronze no Pan de 1975, tornando-se um dos poucos a conquistar medalhas

na mesma prova por três edições consecutivas. Na Olimpíada de 1976, em Montreal, parou na semifinal, ainda que tivesse nadado a somente dois décimos de seu recorde sul-americano de 1972. O nado de peito evoluiu de maneira notável em uma década. O tempo que deu a Fiolo o recorde mundial em 1968 não seria suficiente nem para classificação para as semifinais em 1976.

Naquela Olimpíada, Djan Madruga foi o maior destaque brasileiro com duas finais e, nos anos seguintes, seria o melhor nadador do país. E ainda hoje não esquece a influência de Fiolo. “Nem nos meus maiores



sonhos poderia imaginar que, depois de oito anos de tê-lo visto bater um recorde mundial, estaria em uma Olimpíada dividindo quarto com ele, como foi em Montreal”, lembra Djan. “Na época, foi como se eu recebesse do meu ídolo o bastão de novo ‘Fiolo’ da natação brasileira. Foi demais!”

Aquela Olimpíada foi o canto do cisne de sua carreira. “A idade já estava começando a avançar e fui fazer outras coisas da vida”, lembra. E confessa que o fim de sua carreira ainda o assombra.

“Durante muitos anos, sonhei com isso. Natação era a minha vida e parar de nadar parecia uma coisa impossível, um pesadelo. Até hoje, às vezes acordo pensando ‘preciso ir para o treino, estou atrasado’.”

Passou a ser treinador de natação. Em 1988, dava treinos no Fluminense quando foi com a equipe master a uma competição em Brisbane, na Austrália. Encantou-se com o país e não voltou mais ao Brasil. Já são mais de 25 anos morando longe. Apaixonado pela Austrália, não

pensa em voltar. “Meu único arrependimento é não ter descoberto a Austrália antes.” Direto de Sydney, foi comentarista pela ESPN das provas de natação nos Jogos Olímpicos de 2000.

É pai de Pietro Figlioli, brasileiro naturalizado italiano e uma das grandes estrelas mundiais do pólo aquático, campeão mundial e vice-campeão olímpico. E, por que não, também pode considerar-se pai dos grandes resultados recentes do nado de peito do Brasil.

CALENDÁRIOS DE COMPETIÇÕES 2016
www.abmn.org.br

<p>XX Mais Mais Masters de Natação Clube: Escola de Natação Amaral (25m) Local: Curitiba/PR Data: 18 a 20 de março Troféus Irene de Macedo e Carlos Roberto da Silva (Carlão) Inscrições na página da ABMN Individuais até 10/03/2016 Revezamentos – durante a competição</p>	<p>57° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: UNISUL (50m) Local: Florianópolis/SC (Palhoça) Data: 21 a 24 de abril Inscrições na página da ABMN Individuais até 21/03/2016 Revezamentos até 04/04/2016</p>
<p>XXIII Copa Brasil Masters de Natação Clube: Tênis Clube de Campinas-TCC (25m) Local: Campinas/SP Data: 4 e 5 de junho Aguarde inscrições na página da ABMN Inscrições Individuais até 09/05/2016 Revezamentos até 23/05/2016</p>	<p>XXIII Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Clube: Parque Aquático Cap. Euclides Rodrigues(50m) Local: Macapá/AP Data: 3 e 4 de setembro Aguarde Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos na página da ABMN</p>
<p>XXI Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão Preto/SP Data: 17 e 18 de setembro Aguarde inscrições na página da ABMN Inscrições Individuais até 22/08/2016 Revezamentos até 01/09/2016</p>	<p>58° Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Jaraguá Country Club (50m) Local: Belo Horizonte/MG Data: 24 a 27 de novembro Aguarde inscrições na página da ABMN Inscrições Individuais até 24/10/2016 Revezamentos até 07/11/2016</p>
<p>X Campeonato Sudamericano de Natación Master Clube: Piscina Municipal del Campus de Maldonado (25m) Local: Maldonado/Uruguai Data: 7 de novembro (Congresso Técnico) 8 a 12 de novembro (provas de natação) 13 de novembro (águas abertas) Aguarde informações na página da ABMN - Regulamento, Inscrições Individuais e de Revezamentos -</p>	

Equilíbrio é a habilidade de olhar para a vida a partir de uma perspectiva clara - fazer a coisa certa no momento certo.

Uma pessoa equilibrada será capaz de apreciar a beleza e o significado de cada situação seja ela adversa ou favorável.

Equilíbrio é a habilidade de aprender com a situação e de prosseguir com sentimentos positivos. É estar sempre alerta, ser totalmente focado, e ter uma visão ampla.

O mais elevado estado de equilíbrio é voar livre de tudo e, ainda assim, manter-se firmemente enraizado na realidade do mundo."

- Brahma Kumaris

