



ABMN Informativo

EDIÇÃO ESPECIAL

Nesta edição:

Palavra da Presidente	2
Festas de final de ano dos associados	3
Mundial de Esportes Aquáticos e Mundial de Natação Master	4, 5 e 6
XXII Torneio Aberto Master de Natação	7
Jovino José dos Santos	8 e 9
Equilibrando a vida profissional e de atleta Master	10 e 11
Somos as poderosas	12, 13, 14 e 15
60º Campeonato Brasileiro Master de Natação	16, 17, e 18
Renato Ramalho	18
Assembleia Geral Ordinária e Coquetel	19
Eu, meus amigos e nossos revezamentos	20 e 21
XII Campeonato Sul-Americano	22 e 23
Laura Val—Uma nadadora fora de série	24 e 25
Reminiscências	26 e 27
Polo Aquático em Budapeste	28 e 29
Projetos Sociais	29 e
Chamada 61º Campeonato Brasileiro Masters de Natação	31
Alma de Mulher	32

Nesta edição especial temos quatro reportagens de competições ocorridas em 2017, e duas chamadas para as primeiras de 2018. Conforme publicou a Presidente, Helane Quezado de Magalhães, no Facebook da Associação em dezembro último, a edição de número 102 (último trimestre de 2017) sairia juntamente com a 103 (primeiro trimestre de 2018).

Você tem agora uma super edição cuidadosamente elaborada e que nenhum dos assuntos programados deixou de ser incluído. Boa leitura!



Para começar o 2018 temos:

De 9 a 11 de março o XXII Mais Mais – pela primeira vez em Ilhabela/SP sendo homenageados os atletas: José Eugênio Guisard e Maria Helena Padilla. Inscrições até 23 de fevereiro.

De 05 a 08 de abril o 61º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação – pela primeira vez na cidade de Natal/RN, e que será, com certeza um sucesso! Inscrições abertas até 05 de março.

Palavra da Presidente



As últimas competições de 2017, foram bem concorridas. O XXII Torneio Aberto Brasil em João Pessoa/PB, em meados de setembro, proporcionou uma grande participação dos atletas do norte e nordeste do país. Na sequência nadamos o 60º Campeonato Brasileiro, em Curitiba/PR, nos dias 2 a 5 de novembro. Foi uma satisfação, após mais de duas décadas, retornar às maravilhosas instalações do Clube Curitibano, que abriu suas portas para receber os masters brasileiros. Nossos agradecimentos ao Presidente Renato Ramalho, por essa oportunidade ímpar e de deixar abertas as portas do Curitibano à natação masters brasileira.

A Assembleia Geral Ordinária para eleição do Presidente, Vice-Presidente e Conselho Fiscal da ABMN ocorreu durante o campeonato na sede do Curitibano, no dia 4 de novembro. Por ter apenas uma chapa concorrendo, a votação foi por aclamação, conforme previsto no Estatuto da ABMN. Após a Assembleia, os presentes participaram de um coquetel, comemorando os 33 Anos da ABMN. A Diretoria para o triênio 2017-2020 ficou assim constituída: Helane Quezado de Magalhães - Presidente, Francisco Assis Bezerra de Menezes - Vice-Presidente, Ana Grace Cesar Gomes - Diretora Financeira, Elaine Romero - Diretora Secretária e Aécio Luis Bar-

celos do Amaral – Diretor Técnico. Compõem o Conselho Fiscal como titulares os sócios: César Luiz Coutinho Sobral Vieira, Glauco Alves da Silva e José Wilson Brasil Nascimento. Como Suplentes: Frederico Guterres Figueiredo, Angela Carvalho de Siqueira e Maria Cristina Lemos Vasconcelos.

Agradeço aos sócios da ABMN pela confiança na minha pessoa para dar continuidade na presidência da ABMN. Agradeço também aos demais membros da Diretoria que integraram a gestão anterior, pelo empenho e dedicação e, que devido a confiança neles depositada, continuam integrando seus cargos na nova gestão até 2020.

Fechando o ano de 2017, tivemos o XIII Campeonato Sul-Americano de Natação Masters, em Arica, no Chile, nos dias 20 a 26 de novembro. Apesar das falhas na organização, nossos atletas se destacaram com sucesso nas suas provas de piscinas e águas abertas. Parabéns a todos!!!!

E já estamos no segundo mês de 2018. Em tempo de desejar à família Brasileira Masters de Natação, um ano pleno de realizações e sucessos, com muito amor, paz e conquistas. E sem esquecer de cuidar da saúde, para que possam participar das competições com mais segurança. Nos encontraremos em breve nas piscinas. Não percam os prazos das inscrições.

Feliz 2018!!! Saudações Aquáticas.

Helane Quezado de Magalhães

Presidente 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 Tele-
fax (21) 2532-5948
www.abmn.org.br
abmn@abmn.org.br

Presidente:

Helane Quezado de Magalhães

Vice-Presidente:

Fco Assis Bezerra de Menezes

Diretora Financeira:

Ana Grace Cesar Gomes

Diretora Secretária:

Elaine Romero

Diretor Técnico:

Aécio Luis Barcelos do Amaral

Presidente de Honra:

Maria Lenk (In memorian)

Conselho Fiscal:

Membros Efetivos

Cesar L. C. Sobral Vieira

Glauco Alves da Silva

J. Wilson Brasil Nascimento

**Os artigos publicados neste
Informativo são de
responsabilidade de seus
autores. ABMN Notícias é uma
publicação trimestral**

Editora: Elaine Romero

Diagramação: Leandro Mendes

Impressão: Grupo SmartPrinter

www.smartprinter.com.br

Fone: 21 3609-2878

E as festas de final de ano foram assim festejadas pelos nossos associados; em família e com amigos.



Família de Anny Mary



Joseane da Silva

Giseli Caetano e Marido



Os amigos: Paulo Rezende, Lauren, Elaine e Cris



Família de Bruno Linjardi Teixeira



Família de Doris Ely

Os festejos de Lucia Borges



Família da Beatriz Schwuchow

MUNDIAL DE ESPORTES AQUÁTICOS (ABSOLUTO) E MUNDIAL DE NATAÇÃO MASTER

Relembrando: em julho de 2011 a cidade de Guadalajara no México, foi anunciada como a cidade-sede do Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos de 2017 no Congresso Geral da Federação Internacional de Natação, em Xangai, China, o que marcaria o retorno do campeonato ao continente americano depois de doze anos.

Porém, em fevereiro de 2015, a Comissão Nacional de Cultura Física e do Esporte anunciou que o país não teria condições financeiras de organizar o evento. No mês seguinte, mais precisamente aos 11 de março do mesmo ano, a FINA anunciou que o campeonato seria realocado para a capital húngara, Budapeste. Seria também no mesmo local o XVII Campeonato Mundial Masters dos Esportes Aquáticos, e em novembro de 2016 a FINA anunciou as datas e o programa do Campeonato Mundial Masters, uma semana após o Mundial Absoluto, que transcorreria de 14 a 30 de julho. Para o Mundial Masters o período seria de 7 a 20 de agosto com as modalidades de natação (14 a 20) nado sincronizado (7 a 13), saltos ornamentais (7 a 13), águas abertas (10 a 12) e polo aquático (7 a 13).

PINCELADAS SOBRE O ABSOLUTO:

O absoluto para quem acompanhou de perto foi a oportunidade de ver o desempenho fantástico de alguns atletas superando suas próprias marcas ou desbancando quem reinava até os últimos Jogos Olímpicos. Num cenário aquático onde estrelas brilham costumeiramente e algumas delas já chegaram com as credenciais de detentoras de recordes e mais recordes mundiais, o Brasil conseguiu, em duas oportunidades ver a bandeira nacional hasteada e o hino brasileiro entoado. A equipe brasileira amealhou duas medalhas de ouro; uma com

Ana Marcela Cunha, nos 25km da maratona aquática, e outras com Etiene Medeiros, nos 50m costas com o tempo de 27'14; tempo este que constituiu novo recorde brasileiro e sul-americano. Bruno Fratus foi o multi medalhista de prata recebendo uma pelos 50m livre e outra como integrante do revezamento 4x100m livre juntamente com Gabriel Silva, Marcelo Chiereguini e Cesar Cielo. O quarteto masculino estabeleceu nova marca sul-americana e brasileira com 3'10''34. O Brasil também foi medalha de prata com Nicholas Santos na prova de 50m borboleta e com João Luiz Gomes Junior nos 50m peito. Joanna Maranhão que antes dos 200m passou mal, conseguiu enfrentar a situação

difícil para nadar a semifinal dos 200m medley, quando fez 2'11''24 e superou seu recorde sul-americano de 2'12''12, estabelecido em Roma 2009, ainda na época dos trajes tecnológicos. Não foi medalhista, mas saiu da competição como a 10ª na competição.

O MUNDIAL MASTER

A 17ª edição do Campeonato Mundial Master de Esportes

Aquáticos recebeu milhares de atletas das diversas modalidades

que usufruíram da mesma estrutura dos atletas do absoluto. O Brasil se fez presente com uma delegação ex-

pressiva e não desapontou – a contabilidade pelos resultados foi de que os compatriotas subiram ao pódio 59 vezes considerando as provas de piscina e de águas abertas. Lembrando que a premiação no pódio e com medalhas foi até o 6º lugar.

As provas de natação foram disputadas alternadamente nas duas piscinas; a Duna Arena e a Alfred Hajos (homenagem feita ao primeiro campeão olímpico Húngaro nos 100m livre em 1896). A natação master brasileira mostrou seu potencial somando ao todo, 58 medalhas sendo 23 de ouro, 19 de prata e 16 de bronze. A atleta Herilene Freitas (75+) do MIGR foi o grande destaque feminino conquistando quatro ouros individuais nas provas de 800m livre, 400m medley, 200m



Herilene



Biedemann

17th FINA World Masters Championships
Budapest (HUN)
August 7 - 20, 2017

medley e 200m borboleta. Acrescentou à coleção uma de prata nos 200m costas, e conquistou outras duas em revezamentos.

Outro grande destaque foi Antonio Carlos Orselli (75+) representando a equipe Brasil Masters que conseguiu o grande feito de estabelecer uma nova marca mundial para os 50m peito com o tempo de 39"22. Orselli competiu ao todo em quatro provas, duas individuais e dois revezamentos subindo ao pódio em todas. Foi prata nos 100 metros peito estabelecendo novo recorde sul-americano e brasileiro. Recebeu uma prata também na prova de 4x50m livre, com os companheiros Paulo Roberto Pierre Motta, José Eugênio Guisard Ferraz e José Orlando de Almeida Loro. Mas para este quarteto o melhor viria na prova dos 4x50m medley em que a equipe Brasil Masters subiu no degrau mais alto do pódio, tendo quebrado o recorde mundial, com o tempo de 2'16"15. A marca anterior era de 2'16"74, que pertencia à equipe americana de San Diego, estabelecida em 2009. Foi de arrepiar!!!

Carla Horst Vaine (30+) do SP Masters foi a brasileira que maior número de medalhas conquistou somando nove nesta edição do Mundial, considerando também os revezamentos.

Os veteranos Anton Karl Biedermann do G. N. União e Zaven Boghossian representando o Bra-

sil Masters, ambos na faixa de 90+ foram exemplos de vitalidade. Biedermann nadou cinco provas, obteve dois ouros e três pratas. Nas provas de 50m livre e 50m costas em que foi vice, Zaven, foi o campeão. Parece que até combinaram. Vários brasileiros fizeram bonito neste mundial como Leonardo Sumida (30+) com dois ouros nas provas de 50m e 100m costas, Vera Lucia Simões (75+) fazendo o melhor tempo para os 50m borboleta, foi vice na concorridíssima prova de 50m livre, e brilhando nas demais provas, inclusive em revezamentos. O medalhista olímpico Marcus Mattioli (55+) representando o Barroca reinou uma vez mais nas provas de 400m medley e 100m borboleta, ambos conquistando o ouro, e nos 200m livre obtendo uma prata. Bruna Bumachar do SP Masters não deixou por menos – ouro nos 200m e 400m medley e prata nos 100m peito, além de compor o revezamento livre 120+, que foi ouro. Estefânia Milanês (25+) também foi ouro nos 50m costas e vice nos 50m borboleta. Junto com as companheiras foi ouro também no revezamento 4x50m livre.

E por falar em revezamentos, os brasileiros contabilizaram 13 pódios e destes, foram seis ouros, sendo que cinco com equipes de 120+. Vários recordes sul-americanos e brasileiros foram estabelecidos. Por problemas de espaço destacamos as equipes que foram ouro, e são elas:

- 4x50m livre feminino (120+) SP Masters – Estefânia Falqueto Milanês, Carla Horst Vaine, Bruna Louzada Bumachar e Marina Silveira Fructuozo, com 1'50"56.
- 4x50m medley feminino (120+) SP Masters - Carla

Horst, Karine de Boni Volpe, Estefânia Falqueto Milanês e Marina Siveira Fructuozo, com 2'03"60.

- 4x50m livre masculino (120+) Brasil Masters - Lucas Paulucci, Rafael A. de Aquino, Gustavo Giroto e Adriano Schonenberger com 1'34"31
- 4x50m medley masculino (120+) SP Masters – Rodrigo Nascimento Trivino, Rodrigo Bardi, Leandro Ferraz Benício e Guilherme Belchior Borini com 1'45"67.
- 4x50m medley misto (120+) SP Masters - Rodrigo Nascimento Trivino, Rodrigo Bardi, Estefânia Falqueto Milanês e Marina Silveira Fructuozo com 1'52"58.
- 4x50m medley masculino (280+) Brasil Masters Jose Orlando de Almeida Loro, Antonio Carlos Orselli, Paulo Roberto Pierre Motta e Jose Eugenio Guisard Ferraz com 2'16"15

As provas de águas abertas foram disputadas no Lago Balaton. Vários atletas brasileiros participaram com colocações variadas. Na distância de 3.000m a atleta Claudia Adelina de Menezes Carrapatoso da Costa (55+) da equipe Brasil Masters ficou na 4ª posição. Alfred Jacob (75+) também da equipe Brasil Masters ficou em 5º lugar. Na prova de 2.400m Bruno Ciampi (35+) do Alagoas Masters ficou na 5ª posição, mas a melhor colocação foi na categoria 25+ com Kassis Vargas, do Caixeiros Viajantes, que obteve um bronze.

A ABMN parabeniza todos os atletas que disputaram este fortíssimo mundial e espera vê-los brilhar em outros eventos.



Zaven



Osamu Takarada



Estefania Milanês

Alfred Jacob



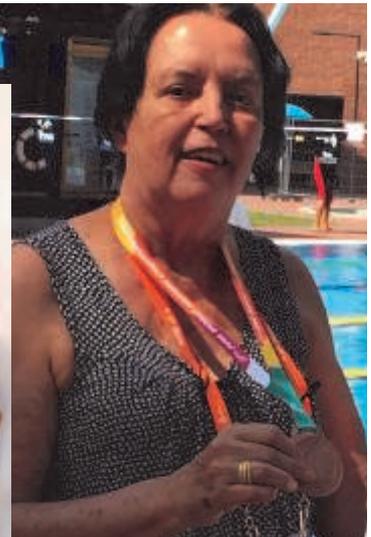
Loro e Elvira



Leonir Marinho



Rosane Mariante e Maria Helena Padilla



Cynthia do Egypto



Carla Horst Vaine



Bruna Bumachar



Beatriz Dedini

Equipe ALJ



XXII TORNEIO ABERTO MASTERS DE NATAÇÃO

Por: Helane Quezado de Magalhães

Retornamos a João Pessoa, Paraíba nos dias 16 e 17 de setembro de 2017, para realizar o XXII Torneio Aberto Masters de Natação, na sua primeira edição no nordeste. A nossa querida Aldenora e sua equipe, mais uma vez, não mediram esforços, com uma receptividade calorosa, para que a competição corresse dentro dos padrões de qualidade técnica, com ambiente tranquilo, que nossos atletas merecem. A competência da arbitragem paraibana foi ponto de destaque, tanto na beira da piscina, na condução do balizamento, como na sala de controle da competição. Andamento perfeito e precisão nos resultados. Parabéns para a seleção musical, digna de masters de bom gosto. Os atletas desfrutaram, além do bom ambiente de confraternização, das tendas de materiais esportivos, da farta distribuição de frutas, sucos e água. Problemas de desidratação foram impossíveis de acontecer. A cerimônia de abertura contou com o desfile das equipes, identificadas com seus nomes em placas, carinhosamente confeccionadas pela equipe organizadora, dando destaque a todos. Após o Hino Nacional, tivemos as palavras proferidas pela Profa. Aldenora, anfitriã e organizadora do evento e da

Presidente da ABMN, Helane Quezado de Magalhães, apresentando os devidos agradecimentos ao Governo do Estado e Secretaria de Esportes da Paraíba pela cessão do Parque Aquático da Vila Olímpica Ronaldo Marinho, bem como aos atletas presentes que abrilhantaram o evento.



A Presidente e o homenageado Dr. Alexandre Augusto Montenegro Guimarães

to. Por último e não menos importante, aos técnicos, arbitragem, familiares e amigos que vieram prestigiar nossa festa. O atleta Alexandre Augusto Montenegro Guimarães, escritor do livro Atividade Física e Saúde, foi o homenageado do evento. Na sua trajetória esportiva, na modalidade de Natação, destacou-se como campeão do norte nordeste e vice-campeão brasileiro. Proferindo algumas palavras, agradeceu àquele momento, tão importante em sua vida. A atleta do Master Icarai G Reis, Herilene Henriques de Freitas (75+), foi a recordista do evento. Bateu o recorde sul-americano e brasileiro dos 200m costas, com

a marca de 3'51"58. Logo após a cerimônia de abertura, deu-se início a uma cerimônia especial, a entrega da premiação aos atletas que conquistaram o TOP 10 Fina 2016, tanto nas provas individuais, quanto nas de revezamentos. Parabéns a todos pelas conquistas. Ao final da competição, a recompensa da soma dos esforços individuais refletiu na pontuação das equipes, que se aglomeraram no pódio, fazendo a festa, para receber seus troféus.

A classificação na categoria por Equipes - 1º lugar: Paraíba Master com 3.314,50 pontos, 2º lugar: Pernambuco Master com 1.599,00 pontos, 3º lugar R2 Academia com 1.107,00 pontos, 4º lugar Academia D' Stak com 932,50 pontos, 5º lugar RN Master com 893,00 pontos, 6º lugar Grêmio Náutico União com 763,00 pontos, 7º lugar Lira Tênis Clube, com 507,00 pontos e em 8º lugar Masters Icarai G Reis, com 370,00 pontos. Na categoria Revezamento, a campeã foi a equipe Paraíba Master, com 666,00 pontos. Na categoria Eficiência os troféus ficaram com a Academia D' Stak, campeã com 66,61 pontos por atleta, em 2º lugar Grêmio Náutico União com 58,69 pontos por atleta e em 3º lugar, o Lira Tênis Clube, com 46,09 pontos por atleta. Confira os resultados na íntegra, no site da ABMN: www.abmn.org.br. O retorno de todos a seus lares transcorreu de forma tranquila. Alguns, ainda aproveitaram uns dias de férias para conhecer e usufruir da sempre bonita e acolhedora região da Paraíba.



O Vice Assis e Aldenora, organizadora da competição

JOVINO JOSÉ DOS SANTOS (85+)

Quem não lembra do seu Jovino participando de provas pesadas como 400m, 800m, 200m borboleta, 400m medley, 1.500m entre outras? E ao término de cada prova saia da água e fazia várias flexões e abdominais? Pois é, ele é o nosso entrevistado e para que essa missão fosse cumprida, dois associados aceitaram a tarefa de colher os dados que aqui seguem. Nossos cumprimentos a Maria Cristina Carloni e ao Josedil dos Santos por aceitarem essa tarefa, em nome da ABMN, e a executarem de forma brilhante.

Seu Jovino nasceu em janeiro, mas só foi registrado em abril, como ocorria na sua época. Hoje aos 87 anos, aposentado do Ministério da Justiça concedeu essa entrevista para nossos associados.

ABMN - Como vivencia a comunidade master

Jovino - É uma verdadeira entrega – a comunidade master é uma família; a gente sente tão bem. É relaxante.

ABMN – Como entrou para a natação master?

JOVINO – Eu tinha uns sessenta e poucos anos e o professor me desafiou a competir em uma prova de 800m. A princípio não quis aceitar, mas o professor falou: “Não se preocupe com tempo, eu quero que você participe”. Com o incentivo nadei e aí não teve jeito. Tomei gosto e não quis mais parar. Há três anos eu tinha um bom patrocínio, da Poupex e do SESC e podia nadar as quatro etapas da ABMN. Mas quando tive problemas cardíacos o patrocínio foi cortado. Daí ficou difícil.

ABMN – O que você tem a dizer sobre sua participação na comunidade master, alegrias, benefícios viagens –

amizades?

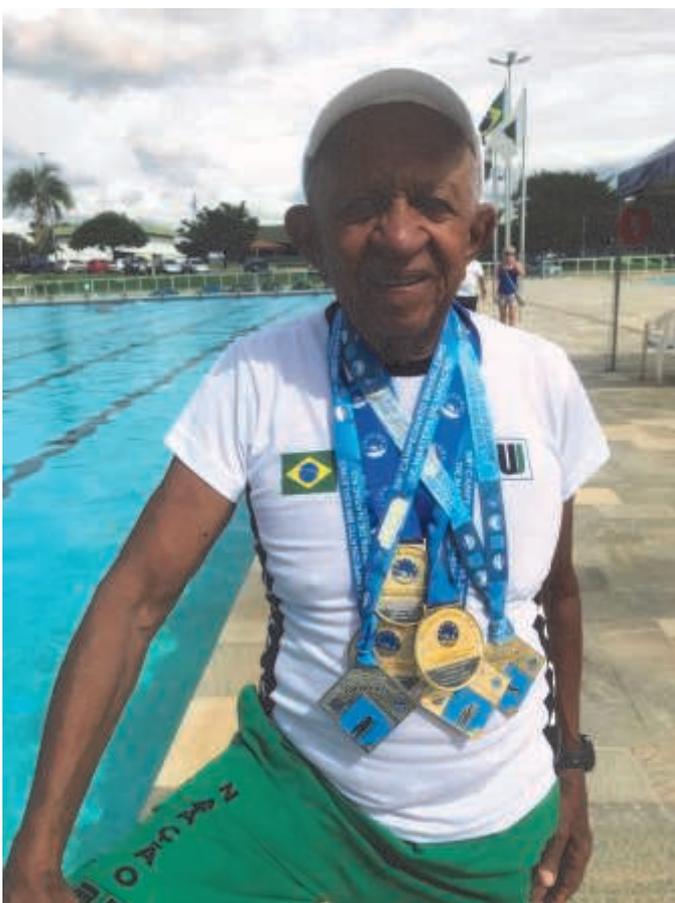
JOVINO – É muito gostoso. A gente conhece outros lugares,

tições como massagista dos atletas; comente o assunto.

JOVINO - Eu trabalhava como massoterapeuta na AABB e com os atletas do futebol e também com o vôlei feminino. Viajei bastante com a liga nacional do basquete. Aí meus amigos da natação pediram pra eu fazer uma massagem pra relaxar e aí eu ia, não cobrava nada. Era de coração.

ABMN –Você teve um infarto; quanto tempo depois voltou a nadar?

JOVINO – Um ano depois eu estava nadando. É bom frisar que esse infarto foi de fundo emocional. Eu tinha competido no Radio Clube, em Campo Grande/ Mato Grosso do Sul – um espetáculo de clube. E quando voltei à Brasília estava sendo despejado do apartamento funcio-



Cristina, Jovino e Marcus Lima, seu técnico

outras pessoas, outros relacionamentos. É muito gratificante. Mas com a perda do patrocínio foi preciso reduzir as despesas.

ABMN – Há anos atrás (na gestão do Waldyr Ramos) você trabalhou em algumas compe-

nal. Aquilo foi o baque. Fui operado, coloquei *stents*, fiquei dez dias na UTI, mas me saí.

ABMN - Algum resultado relevante; alguma competição que o marcou?

JOVINO - Todas competições são importantes e eu vibro com todas. Os brasileiros que participei foram maravilhosos. Uma coisa que eu tenho vontade é participar de uma competição internacional – um sul-americano – é o meu objetivo.

ABMN - Qual sua rotina de treino?



Jovino e Josedil

JOVINO – O pessoal aqui do Minas é fora de série fiz muitas amizades e ganhei uma bolsa com orientação especial para duas vezes na semana fazer alongamento

e depois musculação. Em dias alternados e três vezes na semana eu nado com um programa especial para minha faixa etária e de acordo com as minhas condições de saúde – sem muita exigência. Às vezes o pessoal pergunta: mas professor – pro Jovino o senhor não dá tiro e ele responde que me quer ver nadar por muito tempo.

ABMN – Alguma curiosidade, alguma história interessante que queira comentar?

JOVINO – Logo que eu terminava as provas eu fazia algumas flexões e uns abdominais e a turma gostava. Mas a Helane Magalhães, que hoje é a Presidente e minha amiga, acabou com a alegria dizendo: “para com isso rapaz” (Aqui um parentese – Helane diz que ao ver o Jovino terminar uma prova e

exaurido fazer mais exercícios, achou por bem alertá-lo). Mas a turma continuava pedindo – vem aqui e faz uns abdominais, umas flexões pra nós”. Outra passagem foi em Recife. Eu estava iniciando nas competições e passei logo a nadar os 200m borboleta e a arquibancada gritava – era uma gritaria enquanto eu nadava e eu pensei: “estou abafando”. Quando terminei a prova fui até a arquibancada para agradecer e aí o pessoal disse que tinha perdido uma aposta e tinha que pagar um almoço. “Apostamos que você não ia aguentar a prova e você conseguiu”.

ABMN – Algo mais a dizer?

JOVINO - Aos meus amigos masters que nunca desistam; continuem porque é para seu bem, sua saúde seu bem estar. A natação é um lenitivo na vida; todos os nossos problemas a gente descarrega no esporte.

Ilhabela
Apresenta

XXII Campeonato de Natação Master Mais Mais Troféu

Dias 09/10/11 Março 2018

Maria Helena Padilla Costa, José Eugênio Guizard Ferraz

INSCRIÇÕES ABERTAS até 23/fev!

REALIZAÇÃO

Apoio

EQUILIBRANDO A VIDA PROFISSIONAL E DE ATLETA MASTER

A associada **KARINE VOLPE** (30+) tomou uma decisão com vista a conciliar seu trabalho como Gerente de Treinamento, da Divisão ELN, responsável pelo time HCN Solutions, da Danone* com a retomada da natação, esporte em que participou dos 13 aos 21 anos, e deixou de lado tão logo terminou os estudos universitários. Em sua trajetória esportiva participou de campeonatos brasileiros, sul-americanos e Copas do Mundo de natação. Mas depois de nove anos parada decidiu voltar às piscinas, em fevereiro de 2016, com o objetivo de retomar a vida saudável pós-gestação. E ela relata: “Recebi muito apoio do meu gestor, da minha equipe HCN Solutions que conhecem a minha história de atleta. Recebi também o apoio do meu diretor Arthur Lorenzetti (ex-nadador)”.

Seu retorno em 2016 garantiu-lhe vários títulos nacionais na sua categoria (30-34 anos) e conseguiu superar alguns recordes nacionais e sul-americanos. Entretanto, seu foco e maior desafio foi a participação no 17th World Masters Championships – O Mundial de Natação em Budapeste.

Desafio e tanto, enfrentou oito meses de preparação dedicando-se intensamente com o propósito de fechar suas provas entre as 10 melhores do mundo. Ambicioso projeto, uma vez que os Mundiais costumam ter dezenas de participantes da mesma faixa. Ela revela que durante esses oito meses o apoio de todos os colegas de trabalho foi essencial, e muitos acompanharam a sua trajetória até Budapeste. Nos corredores sempre vinham com mensagens de incentivo, e os frutos desse trabalho dedicado ficaram dentro das metas traçadas; vejamos os resultados alcançados:

- 1 OURO – revezamento 4x50 metros medley quando junto com as companheiras de equipe superou o recorde do campeonato

- 1 BRONZE – revezamento 4x50 metros medley misto

- 8ºlugar - 200m peito

- 9ºlugar - 50m peito

- 10ºlugar - 100m peito

De acordo com Karine, a natação com certeza influenciou demais a profissional que hoje é determinada, perfeccionista, sempre com paixão em ir além. Voltar a nadar trouxe-lhe um equilíbrio incrível para sua vida



pessoal e profissional e a fazer sentir-se uma pessoa mais realizada. Tudo isso influencia diretamente no ambiente profissional e na energia que traz para o trabalho e para suas entregas diárias!

Este relato ensejou-nos a pesquisar algumas dicas para você, que está na situação de equilíbrio entre o trabalho profissional e pessoal, uma vez que o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é um dos maiores desafios da sociedade atual. Tudo na vida resume-se a escolhas e consequências. Há um preço a ser pago em tudo aquilo que buscamos, dizemos e fazemos. Como

dizia o poeta chileno Pablo Neruda, você é livre para fazer suas escolhas, mas será sempre refém das suas consequências. No caso de Karine e de outros exemplos na natação master, as consequências são benéficas.

Existem grandes chances de se reverter a situação, desde que também exista consciência do desequilíbrio e, principalmente, vontade para mudar os acontecimentos. É quando você decide agir diferente, estabelecendo um prazo para declarar a própria independência.

O equilíbrio entre a vida pessoal e profissional é uma arte que mistura razão e emoção, não se pode conquistá-lo apenas com o simples desejo, exige tempo e amadurecimento. Com apoio em Jerônimo Mendes www.administradores.com.br deixamos algumas dicas para você, ou a quem você conhece e que alega não ter tempo para treinar. É melhor conseguir um equilíbrio razoável na vida pessoal e profissional.

► **Estabeleça prioridades:** primeiro o mais importante com inspiração em Goethe, o grande poeta alemão, as coisas mais importantes não devem ficar à mercê das coisas menos importantes. Não perca tempo com bobagens que não agregam valor.

► **Gerencie seu tempo:** Existe trabalho, vida pessoal e descanso, existe vida fora do trabalho.

► **Um mínimo de planejamento:** organize suas atividades profissionais e pessoais. Nada prospera sem um mínimo de planejamento e organização.

► **Exercite a flexibilidade:** seja firme no seu propósito de vida e não abra mão de suas convicções, porém não se torne escravo da agenda e do planejamento. O sucesso na vida profissional jamais compensará o fracasso na vida

pessoal.

► **Atribua responsabilidades:** não queira ser o “dono do mundo” nem o “dono da verdade”. Compartilhe, divida, delegue, pois as pessoas ao redor são tão importantes, produtivas e competentes quanto você.

► **Viva a arte do relacionamento:** Preserve seu círculo de amizades. Os relacionamentos saudáveis são a base da autoestima elevada, da felicidade e auto realização.

► **Deixe o trabalho no trabalho:** Sendo impossível esquecer completamente assuntos relacionados ao trabalho nos finais de semana gerencie a situação impondo limites. Reserve então apenas algumas horas para responder e-mails urgentes e se permita ficar longe

do celular o restante do dia.

► **Seja otimista:** para tudo na vida existe uma ou mais saídas, portanto, encare os problemas sempre sob um olhar otimista. Não se entregue antes do tempo. Os pessimistas são meros expectadores.

► **Tudo na vida é relativo:** uma situação de desconforto não é para sempre, as crises oscilam e quem mantém a serenidade tende a prosperar.

► **Lembre-se do ócio criativo:** o sociólogo italiano Domenico De Masi alerta: “para produzir mais, devemos trabalhar menos”, portanto, o ideal é não fazer nada de vez em quando e mergulhar no espaço vazio” (ou na piscina - acréscimo nosso).

A atleta, ao ler o texto a ser pu-

blicado, agradeceu a oportunidade e ao mesmo tempo espera que esta matéria possa incentivar ainda mais os associados, que assim como ela, conciliam a vida profissional que segundo ela “nos dias de hoje não é nada fácil com a vida de atleta master”.

*Texto original elaborado por Juliana Correa do RH da Danone e publicado no jornal da empresa em setembro de 2017, e é destinado aos funcionários das quatro divisões da Companhia. A publicação foi autorizada à ABMN, que o incrementou com algumas alterações e inserções complementares aprovadas pela atleta.

CALENDÁRIO DE COMPETIÇÕES 2018

<p>XXII Masters Mais Mais de Natação Clube: Complexo Poli Esportivo Barra Velha Local: Ilhabela/SP Data: 9 a 11 de março Homenageados: José Eugênio Guisard e Maria Helena Padilla</p>	<p>61º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: SESI Clube (50m) Local: Natal/RN Data: 5 a 8 de abril</p>
<p>XXIII Torneio Aberto Brasil Masters de Natação Clube: RECRA (25m) Local: Ribeirão Preto/SP Data: 9 e 10 de junho</p>	<p>2018 Pan American Masters Championships Local: Orlando/Estados Unidos Data: 25 de julho a 12 de agosto Natação: 28 de julho a 5 de agosto Inscrições abertas: http://www.2018panammasters.com/registration.html</p>
<p>XXV Campeonato Norte-Nordeste Centro-Oeste Masters de Natação Clube: Náutico Atlético Cearense (50m) Local: Fortaleza/CE Data: 1 e 2 de setembro</p>	<p>XXV Copa Brasil Masters de Natação Clube: Clube Recreio da Juventude (50m) Local: Caxias do Sul/RS Data: 22 e 23 de setembro</p>
<p>62º Campeonato Brasileiro de Masters de Natação Clube: Jaraguá Country Club (50m) Local: Belo Horizonte/MG Data: 1 a 4 de novembro</p>	<p>Campeonato Sudamericano de Natación Master Local: a confirmar País: Argentina Data: novembro a confirmar Organização: CONSANAT</p>
<p>Atenção: Com exceção do Pan-Americano, as inscrições das demais competições serão pelo site da ABMN. Quanto ao Sudamericano, solicitamos aguardar informações da CONSANAT, que serão disponibilizadas no site da ABMN.</p>	

SOMOS AS PODEROSAS DE 8.0 A 9.0 + COM MUITO PRAZER, ALEGRIA E DISPOSIÇÃO

Ao conferir o balizamento da prova de 100m peito no 60º Brasileiro em Curitiba, foram constatadas que sete destas oito entrevistadas nadariam na 1ª série. A oitava nadaria outras provas, mas também estava na faixa 8.0. Foi a fonte de inspiração para a deliciosa entrevista feita com essas oito atletas, de diferentes agremiações, que estão nas faixas de 80+ a 90+. Cada uma tem um algo a acrescentar à comunidade master, com a vivência saudável e alegre de décadas de natação. Que as palavras deixadas por essas “poderosas” sirvam como fonte de inspiração aos nossos masters de todas as idades.

Apresentamos as nossas entrevistadas em ordem alfabética: **Irene de Macedo (83); Josefa Parellada Brandt (80); Lilia Marly Epaminondas de Almeida (81); Maria de Lourdes Sampaio – Delu (87); Nadir Lacerda de Figueiredo Taubert (84); Nora Taus Rónai (93); Vera Vieira Espíndula (82) e Vilma Maria Sozzi Wagner (80).**

Inicialmente a ABMN perguntou a cada atleta como foi a entrada na natação master, e elas explicaram ou que foram nadadoras na infância e/ou juventude, ou que aprenderam a nadar sozinhas. Também houve quem aprendeu a nadar na idade adulta, depois dos 50 anos. A maioria parou durante longo tempo. A entrada para a natação master se deu em circunstâncias diversas, Irene (83), por exemplo, foi por indicação médica e foi aprender a nadar aos 53 anos, Vera voltou a nadar depois de ficar viúva, pois foi “proibida de ficar no sofá”, Lilia (81), Nora (93) e Delu (87) foram convidadas a integrar equipe. Talvez a mais des-

contraída forma tenha sido a de Nora que estava feliz nadando na piscina em Nova Friburgo/RJ quando um grande nome da natação master já falecido (Gastão Figueiredo) observando-a, disse-lhe que como nadava “direitinho” convidava-a a integrar a equipe do Icarai (RJ) a fim de disputarem o Sul-Americano em Belo Horizonte. Nora disse que como gostava de competir, “topou na hora”, e a equipe foi de ônibus do Rio à

Belo Horizonte. Podemos imaginar como deve ter sido divertida essa viagem.

A seguir foi perguntado “O que representava ser uma nadadora master, e se isso teria mudado sua vida?”. As respostas evidenciaram que nossas entrevistadas sentem orgulho em pertencer à

demais fizeram questão de destacar que as viagens, as amizades, os passeios são o ponto alto da natação master, além da saúde, é claro. Para Irene (83) “Chegar a beira de uma piscina e saltar em companhia de concorrentes é uma sensação incrível!” De acordo com Nadir (84)

a natação master, além de ser um alento à viuvez (de 14 anos), “os papos nos balizamentos, os abraços, as risadas, são uma verdadeira terapia!!!!” Em relação ao que a natação master teria mudado na vida de cada uma delas percebemos a elevada autoestima, ao relatarmos que são capazes de obter bons resultados, não só em medalhas, mas novas amizades, desligar-

se do cotidiano e partir para momentos de maior felicidade e diversão ao lado de amigos. “E não esquecendo a vida saudável que a natação nos proporciona” (Irene 83). Nadir (84) diz que “Os bons resultados, as medalhas, os recordes, nos trazem um novo sentido de viver, um misto de paz, de dever cumprido e principalmente de muita alegria e satisfação interior” ela finaliza a questão com o desejo: “Quero continuar com minhas

Vera, Delu, Nora, Irene, Vilma, Nadir, Josefa e Lilia Marli



braçadas, ainda por muito tempo!!!” Para Josefa (80) a admiração da família também conta nessa mudança que o movimento master propicia; “marido e filhos incentivam e netos adoram brincar com as medalhas (por pouco tempo, porque eu as guardo com carinho)”. Nora (93) entende que “Essencialmente é um divertimento e como tal, nos faz mais felizes, mais tranquilos. Acho que para mim só foi um lucro ser nadadora master. Estou me sentindo bem na minha pele”.

A ABMN solicitou que apontassem um fato marcante na natação master, e as respostas foram diversificadas. Nora (93) relata com brilho nos olhos que para ela foi o Campeonato Mundial em Montreal, não o primeiro que participou há 24 anos atrás, mas o de 2014. Ela justifica: “tive muita sorte e ganhei todas as provas, bati 3 recordes – fiquei muito feliz e a minha filha Cora estava lá. Então foi assim - foi uma competição de muita felicidade”. Para Lilia o fato marcante e emocionante foi compor o “revezamento 280+ / 4x50m medley misto” que foi campeão em Palhoça em 2016, e também ganhar a medalha da Fina Top TEN de 2016. São recordações que ficam gravadas na memória e no coração”. Vilma (80) que aprendeu a nadar na idade adulta diz que quando começou a competir achava muito bom estar com as “feras” da natação sem pensar em colocações. Mas viu que poderia ir mais longe e relata que “a emoção maior foi em 2001 quando ganhei o quarto lugar em três provas... chorei de alegria”. E quando ganhei

a primeira medalha de ouro em 2003...Mais adiante, em 2007 aos 70 foi homenageada no Mais Mais e também estabeleceu o maior número de recordes no X Meeting Paranaense, o que repetiria em 2012. Mas para sua surpresa, em 2011 ao verificar seu currículo deu-se conta que tinha quebrado sete recordes Sul-Americanos. Ela finaliza a questão dizendo: “ao recordar tudo isso fico emocionada. Nunca pensei chegar tão longe. Estou muito feliz em participar da entrevista porque consigo expor meus sentimentos e toda alegria que a Natação Master me proporciona”. Irene (83) destaca que para ela o que mais marcou e a emocionou foram as homenagens recebidas com o seu nome no troféu de 2005, na IV etapa do Meeting Paranaense e em 2016 no XX Masters Mais Mais em Curitiba. Diz ela: “Estes foram momentos inesquecíveis, assim como alguns passeios pós competições, e dentre eles destaque foi ao co-

nhecer os Lençóis Maranhenses - um cenário deslumbrante. Este me emocionou! E que venham sempre outros para a nossa alegria”.

Nadir (84) relata ter vários momentos marcantes, mas que privilegia a medalha conquistada no Pan Americano & Sul Americano no Rio de Janeiro em 2011, dedicada ao seu neto Eduardo que acabara de nascer, competição essa em que conquistou medalhas em todas as provas que disputou. Também destaca sua primeira participação em mundiais, na Universidade de Stanford, “onde eu, sem grandes pretensões trouxe quatro medalhas”. E não fica por aí; lembra das medalhas de ouro ganhas em Sidney e Montreal, e as de TOP TEN da FINA, que vem recebendo há anos. Ao final, porém, ela diz que o momento mais marcante tenha sido mesmo o início, quando há 23 anos atrás, aos 61 anos reuniu grande parte da família para prestigiá-la e por ela torcer. Apesar de super nervosa e ansiosa, conta que não os de-



cepcionou, ganhando três medalhas, que fazem parte de sua coleção com mais de 600.

A ABMN indagou o que significa competir, ganhar, perder e também o significado das medalhas. Vera (82) foi taxativa: “Não gosto de competir; o faço apenas por causa do Wilson (Brasil da D’Stak). As medalhas constituem um prêmio que guardo com muito carinho.

Na direção oposta, as demais sentem prazer na competição. Lilia (81) manifesta que adora o clima de competição; “dá sempre um friozinho na barriga. Conseguir completar cada prova é sempre um desafio”, e as medalhas são a recompensa do seu treinamento. Irene (83) nos diz que quando ainda estava treinando suas primeiras braçadas, costumava imaginar que algum dia poderia competir e ganhar uma medalha. Era apenas um sonho até então, mas este dia chegou. “Nadei com muita ansiedade e o resultado foi inesperado; uma de ouro, uma de prata e uma de bronze. Que felicidade!!! Tenho muitas medalhas acumuladas nestes 23 anos de competições e elas representam a recompensa pelo meu esforço seja qual for a classificação. Me orgulho delas! Ganhar ou perder é um desafio”. Vilma (80) informa que em todas as competições que participa a adrenalina fica a mil, e nem dorme direito. Para ela “ganhar é muito gratificante”, pois se considera principiante perto de colegas que nadam desde pequenas, por outro lado, tem muita admiração pelas melhores nadadoras. (...) “aprendo e tento dar o máximo e melhorar meus tempos. Para isso preciso treinar”. Josefa (80) compartilha do mesmo ponto de vista dizendo que “competir significa testar a mim mesma sobre minha capacidade de manter o tempo que tinha feito na competição anterior,

e um compromisso comigo mesma de me superar ou manter os mesmos tempos (que nem sempre consigo). Ganhar é uma satisfação assim como quando a gente perde tem que reconhecer que a colega mereceu ganhar. A medalha é a prova material do esforço realizado. Levo para casa e mostro para todos que admiram e elogiam as minhas participações nas competições. É muito gratificante”. Nadir (84) também tem o mesmo sentimento quando se expressa sobre o significado de competir. Para ela competir significa “dar minha parcela de colaboração à equipe. Significa também mostrar a mim mesma, o resultado de meus esforços, disciplina e dedicação aos treinamentos. Mas, o que acho mesmo o máximo, é o clima da competição!!!! Os amigos, as prosas, as risadas, as torcidas, os aplausos, ah..... é bom demais.....” Ela acrescenta que ganhar é uma meta, que sempre traz consigo, mas....perder, faz parte....e não deve ser motivo de desânimo!!!! Quanto às medalhas, “são o prêmio, o coroamento das metas a que nos propusemos e sempre um motivo de alegria, satisfação, de dever cumprido!!!!” Nora (93) tem uma justificativa peculiar para o significado de competir. Para ela é uma “volta à minha infância porque eu era a única menina entre uma porção de meninos. Eu só tinha um irmão e vários primos. E eles gostavam de competir. Aí para eu poder brincar com alguém eu tinha que competir. E como eu era a única menina, tinha que ser melhor do que eles. Então eu competia de qualquer coisa, inclusive de coisas esquisitas, e quando eu não podia participar nessas coisas esquisitas, eu era juiz. Então, quando eu estou competindo eu me sinto criança de

novo”.

Diante de tanto sucesso das entrevistadas, a ABMN teve a curiosidade de saber como eram os treinos dessas “Poderosas”. À exceção de Vera (82), que afirma não gostar de treinar, e que leva a alcunha de “Romário”, as demais cumprem treinamentos diferenciados. Josefa (80) compara os treinos com suas obrigações no tempo de criança na escola, quando tinha que estudar e também tinha a hora do recreio. Então o treino é “para manter a saúde e as competições são o recreio”. Nadir (84) lamenta que seus treinos não sejam regulares pois reside longe do Clube e o trânsito caótico de São Paulo dificulta bastante, mas nos finais de semana desloca-se com maior facilidade e treina sozinha seguindo o treinamento prescrito pela técnica (muito querida) Inês Corbetta. Lilia e Vilma treinam com afinco três vezes por semana e a última, em véspera de competição, todos os dias. Irene, independentemente da competição treina cinco vezes na semana, e Delu (87) treina cinco vezes na semana, mas intercala com musculação. Nora (93) tem um treinamento que algumas de nós, não conseguiríamos fazer; ela simplesmente nada 400m de cada estilo, aos 93. Está bom assim?

Seguindo a entrevista, a ABMN colocou as atletas diante da seguinte situação: “chamada para o banco de controle, papeleta na mão e sua série é a próxima. O que passa na sua cabeça até o momento de: `às suas marcas`? Ansiedade, preocupação, tensão e também descontração foi como elas responderam numa convergência de respostas. Josefa (80) reúne dois sentimentos – ansiedade e preocupação. “quando chamam para dar a papeleta acaba a ansiedade da espera e começa a preocupação de não

queimar (sempre saio atrasada), pensar se meu óculos vai sair do lugar e tentar me lembrar de tudo que devo fazer para nadar direitinho”. Vilma (80) e Irene (83) também vão nessa direção; e Irene ressalta: “sempre fico um pouco ansiosa quando vou competir e no momento em que estou aguardando a papeleta o nervosismo aumenta e o coração bate mais forte”. Nadir (84) diz que procura manter-se calma, apesar do friozinho na barriga. Lilia (81) preocupa-se em terminar a prova e fazer o seu melhor, ao passo que Delu (87) procura fazer uma “social” com as colegas da série. Vera (82) e Nora, não se preocupam, e é Nora (93) quem resume a situação: “Fico esperando que (o árbitro) diga às suas marcas; é só pular e nadar” Simples, não?

Para finalizar, pedimos que cada

uma deixasse uma mensagem de incentivo aos nossos associados, e como são oito as entrevistadas, em igual número serão as mensagens.

“Que nunca desista de nadar além de encontrar amigos, para a saúde não existe nada melhor e mais completo” (Lilia);

“Nada é impossível se quisermos fazer. Tudo passa muito rápido em nossas vidas vamos viver plenamente fazendo o que desejamos” (Vilma);

“Vamos juntos – vamos voltar a ser criança outra vez; nadar é tudo de bom” (Delu).

“Que tenham sorte e boas provas” (Nora);

“Aos que querem nadar - que se animem e comecem a praticar este esporte tão salutar, e aos nadadores, que não abandonem os treinos pois a natação é saúde e substitui os remédios” (Josefa);

“O ambiente é imperdível, alegre e descontraído durante e após as competições”. (Vera):

“Para quem já é atleta master, parabéns, você está no caminho certo. Mas para quem ainda não é nadadora master, venha se aliar ao nosso grupo sem receio e sem se importar com a idade. Estamos no Masters Natação apenas para ser feliz!”. (Irene)

“Caros amigos masters: nunca desanimem, mirem-se, espelhem-se nas ‘velhinhas’, para chegarem, como elas, aos 80, 85, 90 desafiando os anos superando tempos, batendo recordes, com muita disposição, garra, disciplina e conseqüentemente esbanjando saúde de fazer inveja a muito jovem!!!!!!” (Nadir)

ACONTECEU – VAI ACONTECER

02 de dezembro de 2017 - Eleições na **Associação Paraense Master de Natação - APAMN** para Diretoria, Conselho Fiscal e Conselho Deliberativo. sendo a nova Diretoria assim constituída: Presidente - Raymundo Nonato Barata Júnior; Vice-Presidente - Pedro Walfir Martins e Souza Filho; Diretora Administrativa – Ana Maria Miranda Boto; Diretor Financeiro - Marcelino Campelo Filho; Diretor Social - Rubeni Lobato de Moraes; Diretor Técnico - Glauco de Aquino Esteves; Diretor de Relações Públicas -Valdir Sérgio dos Santos Junior e Diretor de Patrimônio - Nelson Augusto Souza de Vilhena. **Conselho Fiscal** – Ricardo Silva Borges; José Ubirajara Barros da Silva; Cleide Rufino Silva da Silva. **Conselho Deliberativo** – Ernesto Sousa Herrera - Presidente; Arthur Felipe da Cruz Fontoura - 1º Secretário; Lourival Sousa Cardoso- 2º Secretário; Luiz Alberto Toureiro Hage; Frederico Guterres Figueiredo e Raimundo Valdelirio Ferreira da Silva. Foram eleitos também os **Suplentes do Conselho Deliberativo**: Marcos Cesar Moura Ribeiro e Benedito Seabra da Paixão.

06 de janeiro 2018 - Reabertura do Complexo de Piscinas José Orselli do Parque Ecológico Pinheirinho – Jardim Pinheiros – Araraquara/SP

27 de fevereiro de 2018 – Será anunciado o vencedor do Premio Laureus. A nadadora Katie Ledecky é a concorrente pela natação como a melhor atleta do ano e para o premio revelação no esporte o também nadador norte americano Dressel é o candidato. Local: Mônaco

28 de fevereiro de 2018 – Eleições na CBDA – A entidade convocou os integrantes do colégio eleitoral para Assembleia Geral Ordinária Eletiva que vai eleger Presidente e Vice-Presidente da entidade. Local: Rio de Janeiro

60° CAMPEONATO BRASILEIRO DE MASTERS DE NATAÇÃO

Há alguns anos que o Clube Curitiba não recebia uma grande competição de natação master organizada pela ABMN. Graças aos esforços conjuntos das Diretorias da ABMN e da Associação Masters Paraná de Natação - AMPN e a Presidência do Clube na pessoa do também atleta master Renato Ramalho realizou-se, entre os dias 2 e 5 de novembro de 2017, nas magníficas dependências do Clube o 60° Campeonato Brasileiro de Masters.

O majestoso clube, fundado em 1881, é considerado um dos maiores da América Latina, que oferece 44 modalidades esportivas aos seus associados, e entre elas a natação.

Tivemos mais de 450 inscrições para os quatro dias de competição, e em que pese a chuva tentar atrapalhar um pouco, nada ofuscou o brilho do campeonato. Destacamos que o ambiente da piscina e entorno foi muito elogiado pelos participantes, e o clima de competição foi harmonioso, alegre e com muita descontração.

A Cerimônia de Abertura, com a

imagem da bandeira brasileira projetada no telão da piscina fez um efeito magnífico. Na ocasião as autoridades presentes fizeram uso da palavra. O atleta paranaense Rysard Kowalsky, que nos deixou recentemente, teve uma homenagem póstuma. Seu amigo e companheiro de equipe Célio Amaral fez uma breve retrospectiva de sua traje-



Douglas Alpino

tória na natação master enaltecendo seu espírito de companheirismo. A Presidente Helene Quezado de Magalhães, no uso da palavra, deu por aberto o 60°

Campeonato Brasileiro desejando boas provas aos atletas. Também nas dependências do Clube ocorreu a Assembleia Geral Ordinária para eleição da nova

Diretoria e Conselho Fiscal, e a comemoração dos 33 anos de ABMN com um coquetel entre os associados.

A arbitragem foi conduzida por Guilherme Kohn e equipe da Associação Paranaense de Árbitros de Desportos Aquáticos - AQUAT. Vários recordes foram batidos neste Campeonato, destaque especial para o atleta Douglas Alpino (80+) do Paineiras (foto na matéria) que estabeleceu quatro novas marcas para os 50m; 100m e 200m costas além de quebrar também o recorde dos 200m livre. Parabéns Douglas – parabéns Paineiras!

Ressaltamos que durante a competição duas tentativas de recordes de revezamentos femininos foram solicitadas pela equipe do Grêmio Náutico União para as provas de 4x100m medley e 4x100m livre, ambas na faixa de 160+. Para a primeira tentativa o quarteto formado por Carla Horst Vaine; Ana Paula dos Santos Rodrigues; Márcia V. Cossatis Lima e Débora Jaconi Meditsch logrou êxito com a espetacular



Ana Paula, Marcia, Carla e Debora—Revezamento Livre



Doris, Helane e Juvita

marca de 5'00''81. As meninas foram muito aplaudidas pelo grande feito. Mas não ficaram por aí; no dia seguinte voltaram para a tentativa dos 4x100m livre com a seguinte composição: Carla Horst Vaine; Ana Paula dos Santos Rodrigues; Juliana Arruda e Debora Jaconi Meditsch. Com a torcida “empurrando” o quarteto, elas novamente conseguiram estabelecer nova marca – 4'27''34. Parabéns meninas de ouro, e igualmente parabéns a todos novos recordistas. Você poderá conferir os novos recordes individuais e por equipe

no site da ABMN. Nos quatro dias do evento os atletas tiveram a disposição várias tendas com produtos relacionados à prática da natação, e dentre essas tendas a do patrocinador exclusivo da ABMN, a SWIMMERS conduzida pelo associado Lizandro

Gottardi de Carvalho. Ao término das provas os participantes também tiveram a oportunidade de conhecer e visitar locais turísticos e degustar a deliciosa culinária. Vários associados postaram nas redes sociais esses momentos de confraternização extra campeonato. No domingo, ao término das provas, foi feita a premiação das equipes, que com muito entusiasmo

subiram ao pódio, e tivemos os seguintes resultados:

Eficiência

- 1º BodyTech - BH
- 2º Clube Paineiras do Morumby
- 3º Associação Leopoldina Juvenil

Campeonato de Revezamentos

- 1º Grêmio Náutico União
- 2º Okuda Swim Team
- 3º Masters Paraná



Joana

Como no ano de 2017 o regulamento previu a premiação das equipes até o 8º lugar, a **pontuação geral das equipes** com as respectivas somas de pontos assim ficou:

- 1º Grêmio Náutico União - 3.184,50
- 2º Okuda Swim Team - 2.636,00
- 3º Masters Paraná - 2.268,50
- 4º Lira Tênis Clube - 2.164,00
- 5º Unami - 1.748,00
- 6º Rkf Swim Team - 1.716,00
- 7º Clube Paineiras do Morumby - 1.685,00
- 8º Academia D' Stak - 1.506,00



Revezamento recordista: Vera Simões, Nora, Suzana e Vera Figueiredo



RENATO RAMALHO – PRESIDENTE DO CURITIBANO E ATLETA MASTER (50+)

Renato é empresário sócio criador do grupo “Água é Vida”, que reúne negócios como metodologia de ensino de natação formativa (MGB/SwimColors) em academias de natação, que levam o nome de seu sócio (Academia Gustavo Borges). Hoje é o Presidente do Clube que o lançou na natação - o Clube Curitibano.

Foi hepta Campeão Brasileiro no Medley nas décadas de 80 e 90 e pentacampeão Sul-Americano de natação. Participou de dois Jogos Pan-Américas, o de 1987 em Indianápolis e o de 1991 em Cuba. Tem no seu currículo a participação de dois Jogos Olímpicos; Seul 1988 e Barcelona 1992 sempre no nado medley.

Como nadador master estreou no Mundial em Sheffield (UK) em 1996 conquistando cinco medalhas de ouro e uma de prata nas seis provas que disputou. Estreou

bem, não?

Subiu ao pódio em todos os mundiais que disputou como em Marrocos; Munich; Gotemburg; Montreal e Kazan, figurando sempre entre os Top10 da categoria master em todos os anos em que competiu.

“O esporte para mim é para o resto da vida” não apenas na fase de performance pura. No master as competições mundo afora são sempre uma grande lição de autoconhecimento. Pois dominar-se e ter uma boa disciplina com certa consistência, sempre foi a maior dificuldade e a fórmula para o sucesso em qualquer área. Além disso, não conheço melhor ferramenta social e cultural do que a atividade que o movimento master propicia. São diferentes realidades e até pro-

pósitos distintos, que na natação master se reúnem para um “mergulho” dentro de si próprio. A água me deu tudo na vida. Desde autoestima e perseverança, passando por formação escolar (bolsista no Arizona State University), negócios como empresário, mas principalmente me deu bons amigos. Uma coisa que aprendi é que no Master nunca é tarde demais para iniciar um sonho grande!

Abraços fraternos a todos!



ASSEMBLEIA GERAL ORDINÁRIA E COQUETEL

Atendendo à convocação estatutária, os associados compareceram massivamente ao auditório do Clube Curitibano no dia 4 de novembro para eleição e posse de Presidente,



Vice-Presidente e Conselho Consultivo para o triênio 2017-2020.

De posse da Palavra a Presidente Helane Quezado de Magalhães e também candidata à reeleição, abriu formalmente a assembleia convidando o associado Carlos Roberto da Silva para presidir a reunião. Aceitando e agradecendo o convite e a seguir indicou a também associada Elaine Romero para secretariar os trabalhos. Na oportunidade os presentes foram informados por



meio de documento da Comissão Eleitoral de que uma única chapa (a da situação) inscreveu-se para conduzir a ABMN no próximo triênio.

Esta chapa estava composta:

Presidente - Helane Quezado de Magalhães; Vice – Presidente Francisco Assis Bezerra de Menezes.

Conselho Fiscal titulares:

César Luiz

Coutinho Sobral Vieira, Glauco Alves da Silva e José Wilson Brasil Nascimento.

Suplentes os associados: Frederico Guterres Figueiredo, Ângela

Carvalho de Siqueira e Maria Cristina Lemos Vasconcelos.

Prevista a eleição por aclamação no estatuto, tão logo o Presidente submeteu a composição aos presentes, uma estrondosa salva de palmas ecoou no auditório. Na sequência foi dada a posse a todos os in-

tegrantes.

A Presidente reeleita Helane agradeceu a todos a confiança e leu seu programa de atividades para nova gestão junto à ABMN. Ao término recon-

duziu no cargo de Diretora Financeira, a associada Ana Grace Cesar Gomes, que foi aplaudida pelos presentes. A Presidente complementou que os demais cargos – Diretor Secretário e Diretor Financeiro - seriam escolhidos durante a semana (o que concretamente só veio a ocorrer no dia 19 de dezembro, com a posse dos dois Diretores na sede da ABMN no Rio de Janeiro).



Composição da Diretoria para o triênio 2017/2020

Ainda em assembleia os associados puderam manifestar-se ora elogiando a atuação da Diretoria no triênio findo, ora fazendo sugestões e também se colocando para ajudar a Associação. Ao término da Assembleia os associados dirigiram-se ao salão de festas, onde foi servido um coquetel (por adesão), oportunidade em que pudemos constatar o espírito master – alegria e amizade. As fotos estampam nossa percepção.



EU, MEUS AMIGOS, E NOSSOS REVEZAMENTOS

José Eugênio Guisard Ferraz - FFC

Acho que cada nadador master gosta mais de um ou de outro aspecto do nosso esporte. Alguns não querem saber de competições preferindo ficar só treinando. Outros adoram competir, chegando a viajar para lugares distantes para disputar uma prova de natação. Eu gosto de competir, gosto mesmo. E uma boa competição, para mim, não é completa se não tiver uma boa prova de revezamento.

Essa é a hora em que nos encontramos como equipe, e também o momento em que mais torcemos pelo nosso clube. Basta escutarmos a gritaria para termos certeza de que uma prova de revezamento está em andamento. Lembrome bem de alguns desses revezamentos, que foram notáveis por algum motivo. Seja por termos ganho a prova, ou batido um recorde, ou mesmo por ter acontecido uma mancada homérica.

Começamos pelos erros. Tivemos o caso do colega que saindo de costas num revezamento medley, ao aflorar à superfície saiu na raia ao lado, e não na sua. Como tinha um excelente nado submerso, saiu bem na frente do competidor dessa outra raia. Não percebendo o acontecido continuou a nadar até completar os 50 metros e ser recebido pelos juízes que o desclassificaram no ato. Ele ainda reclamou que no final das contas não tinha prejudicado ninguém – tinha somente tomado emprestado a raia do lado por algum tempinho...

E todos nós conhecemos algum colega que já se esqueceu da saída ao ficar batendo papo na arquibancada bem na hora do revezamento, apesar dos gritos da sua equipe chamando-o, algumas vezes, até pelo alto falante... Mas talvez o recorde da falta de atenção tenha sido do colega que es-

tava na equipe A do seu clube, na raia 4, enquanto a equipe B estava na raia 5. Alheio ao andamento da prova, só se tocou que estava na sua hora de nadar quando começaram a gritar por seu nome. Correndo subiu no bloco da raia 5 e imediatamente saiu quando o colega tocou na borda. Resultado, as duas equipes do seu clube foram desclassificadas...

Porém o que também recordamos com satisfação são os revezamentos vencedores. Aqueles que bateram recordes ou que vindo de trás conseguiram alcançar o adversário na última braçada...

Eis alguns desses episódios na minha coleção particular:

REVEZAMENTOS BRASILEIROS COM RECORDES MUNDIAIS

Em 2010 tínhamos no Fluminense uma boa equipe masculina para o revezamento 280+ medley. A FINA tinha passado a reconhecer naquele ano, oficialmente, os revezamentos 4x100m e 4x200m, e percebemos que poderíamos bater o recorde mundial do revezamento medley. Preparamo-nos para tentar o recorde no Campeonato Estadual de Inverno a ser realizado no Botafogo, em 25 metros, no final de junho. Infelizmente, logo ao iniciarmos a competição um colega nadador passou mal, vindo inclusive a falecer o que fez com que a competição fosse cancelada. Tristes pela perda do colega e pela tentativa de recorde que se viu frustrada, pedimos que a FARJ marcasse uma data especial para tentarmos novamente. Isto aconteceu numa competição

da garotada duas semanas depois, em 11 de julho, também na piscina do Botafogo. Confesso que nós estávamos nervosos, pois a competição dos meninos, num dado momento, foi paralisada, e a nossa tentativa de recorde foi anunciada pelo locutor... Todas as atenções ficaram voltadas para os quatro veteranos com idades para serem avós dos garotos. Mas lá fomos nós, na raia 4. Henrique Flanzer abriu o revezamento nadando costas em 1'32", Rinaldo Ferreira continuou de peito em 1'29", seguido do Gyorgy Pavetics de borboleta em 1'23". Eu fechei a prova nadando livre em 1'07". Novo recorde mundial com 5'33"78, cerca de 40 segundos mais rápido que o recorde anterior.

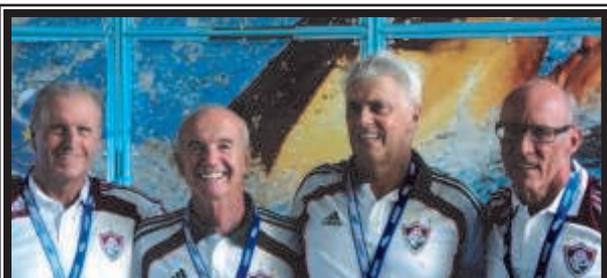
Foi nesse momento que percebemos a vibração dos garotos na arquibancada – vários desceram, alguns com seus pais, para nos cumprimentar. Só faltou começarmos a dar autógrafos... A repercussão foi impressionante. Fomos assuntos na televisão e na imprensa, entrevistados pela Rede Globo com direito a alguns minutos no Jornal Nacional e no SporTV...



Foto 1 – Nosso primeiro recorde mundial na piscina do Botafogo. Com nosso sucesso, a ABMN

decidiu incluir os revezamentos 4x100m e 4x200m nos campeonatos brasileiros daí em diante. Em consequência outras equipes brasileiras também conseguiram estabelecer novas marcas mundiais. Nossa própria equipe nadou o 4x100m medley, e também o 4x100m livre, no campeonato brasileiro, em piscina de 50 metros, que aconteceu em novembro de 2010 na piscina do Náutico em Fortaleza, Ceará, batendo o recorde mundial nesses dois eventos - 5'45"93 no medley e 5'13"28 no livre. Henrique Flanzer estava com 75 anos, Rinaldo com 73, Pavetits com 70 e eu, o mais jovem, com 65.

Em 2011 nossa equipe foi modificada com a entrada do Antonio Orselli e do Ondamar Silva, substituindo Henrique e Rinaldo. Nesta nova formação conquistamos o Recorde Mundial dos 4x200 livre no Campeonato Brasileiro realizado na piscina de 25 metros do Rádio Clube em Campo Grande, Mato Grosso do Sul, com o tempo de 11'19"67. Pavetits abriu com 2'48", Orselli continuou com 2'52", Ondamar fez em seguida 3'04" e eu fechei com 2'34".



Pavetits, Orselli, Ondamar e Guisard

Foto 2. Recorde Mundial em Campo Grande nos 4x200m livres piscina de 25 metros em 2011.

Continuamos com essa mesma formação em 2012, e no Campeonato Brasileiro, na piscina de 50 metros do Clube Duvel, em São



Loro, Paulo Motta, Orselli e Guisard

Luiz no Maranhão, batemos dois recordes. O dos 4x100m livre e o dos 4x200m livre, 280+, em 19 e 21 de abril. No 4x200m livre fizemos 11'28"40, novo recorde. Pavetits abriu com 2'50"59, Orselli continuou com 2'48"32, Ondamar fez 3'06"75 e eu fechei com 2'42"70. No 4x100m livres a história foi outra, pois o recorde que tinha sido nosso, com 5'13"28, já fora batido por uma equipe russa com 4'56"54. A tarefa era difícil, mas conseguimos o recorde por 14 centésimos de segundo, pois fizemos 4'56"40, com Pavetits fazendo 1'12"19, Orselli 1'13"32, Ondamar 1'22"69 e eu fechando com 1'08"20.

Novos recordes com a nova formação da equipe de revezamento do Fluminense.

Alterando mais um pouco nossa formação, agora em 4 de junho de 2016, tentamos durante a Copa Brasil na piscina de 25 metros do Tennis Clube de Campinas, o recorde dos 4x100m medley, conseguindo um novo recorde mundial para a prova com 5'05"89. A composição da equipe era José Loro de costas - 1'14"11, Antonio Orselli de peito - 1'25"49, Paulo Motta de borboleta - 1'16"60, e eu fechando de crawl com 1'09"69.

Foto 3 - Recorde Mundial dos 4x100m medley no Tennis Clube de Campinas em junho de 2016

E continuamos esta parceria vencedora no Campeonato Mundial em Budapeste, onde

em 18 de agosto de 2017, vencemos o 4x50m medley, estabelecendo um novo recorde mundial para essa prova. Loro nadou costas para 34"05, Orselli o peito para 38"94, Paulo o borboleta para 32"14 e eu fechei de crawl em 31"02 marcando o tempo de 2'16"15, quebrando o recorde. De quebra a mesma formação foi vice-campeã mundial nos 4x50m livres, com o tempo de 2'05"33.



Paulo Motta, Guisard, Orselli e Loro

Foto 4. Campeões e recordistas mundiais em Budapeste, agosto de 2017.

Nota - o artigo na íntegra conta com 25 páginas razão de termos publicado somente a parte inicial nesta edição. O texto completo poderá ser encontrado no nosso site.

XIII CAMPEONATO SUL-AMERICANO - ARICA, CHILE

Por Helane Quezado de Magalhães

Realizado no período de 20 a 26 de novembro de 2017, em Arica, Chile, o XIII Campeonato Sudamericano de Natación Master, com organização da FECHIDA – Federación Chilena de Deportes Acuáticos, teve seus altos e baixos. Pontos positivos para o número de inscrições, 532 atletas (piscina e águas abertas) representando 120 equipes. O Brasil se fez representar por 21 equipes num total de 85 atletas. Destaque para a Brasil Masters com 38 atletas. Técnicos, familiares e amigos, completaram a comitiva das equipes.

Quebras de records brasileiros e sul-americanos indicaram

o bom nível técnico dos atletas, que mostraram tanto na piscina como no mar, a que vieram. E os brasileiros sempre conquistando pódio nas suas provas.

A cidade, em pleno deserto chileno, ofereceu-nos um céu aberto com temperatura na faixa dos 30 graus e índice de irradiação solar de 11 UV. Alerta máximo! Filtro solar não foi luxo e sim obrigação de usá-lo. Essas condições climáticas durante o dia prejudicaram o desempenho dos atletas, que nadaram em condições adversas, sol escaldante e água turva. Por motivo desconhecido, o placar funcionou em condições precárias no primeiro e segundo dia, sendo retirado no terceiro, após as provas de revezamentos. Para saber seus tempos os atletas recorriam aos seus técnicos ou amigos, caso contrário, tinham que aguardar a publicação dos resultados na parede.

Outro ponto negativo que prejudicou demais a imagem do evento, foi o tempo que os atletas tiveram que aguardar em filas para o credenciamento, que era feito, por uma única pessoa. Um a um tinham a confirmação do seu pagamento, provas, tirar foto e só então era emitida a creden-

poucas, a competição fluiu bem, com correta arbitragem da FECHIDA, que contou com o apoio dos árbitros argentinos, como juizes de partida das provas masculinas e femininas.

Registramos a quebra de records brasileiros e sul-americanos tanto em provas individuais

quanto de revezamentos, os quais já foram devidamente homologados pela ABMN e CONSANAT. Os resultados foram registrados nos currículos dos atletas no sistema da ABMN, garantindo a muitos deles o Top 10 ABMN e quem sabe um



cial. O tempo de espera chegou a registrar mais de 4 (quatro) horas na fila. Inadmissível!!!!

A organização ofereceu gratuitamente água e isotônico aos atletas. Mas nem todos se deram bem com o teor de sódio, que com o calor, provocou muitas idas e vindas aos toaletes. Apesar de as falhas, que não foram

Top 10 Fina.

As provas de águas abertas com a distância de 3.000m, teve 85 atletas masculino e 66 do feminino, também tiveram seus percalços. Indefinições no trajeto e a baixa temperatura da água exigindo o traje apropriado foram pontos que fizeram alguns atletas desistirem de caírem na



Concentração descontraída para o desfile de Abertura

água; com um sabor de frustração. Apesar das adversidades, os atletas brasileiros conseguiram se destacar e garantiram pódio na modalidade. Confira os resultados no site da ABMN - www.abmn.org.br.

A cidade de Arica proporcionou bons passeios aos seus visitantes e teve uma oferta de bons restaurantes, amenizando os pontos falhos da organização. A ABMN envidou todos os esforços para solucionar os problemas que a ela chegaram, contatando tanto a equipe da FECHIDA

(administrativa e de arbitragem), quanto a Diretoria Técnica da CONSANAT.

Em que pesem as falhas ocorridas por parte da organização, a ABMN parabeniza a todos pelos esforços e conquistas. O retorno ao Brasil se deu de forma tranquila. Muitos ainda aproveitaram uns dias para conhecer a região do deserto, com suas belezas naturais.

Neste ano de 2018, o Sudamericano será na Argentina. Temos promessas dos juízes que estive-

ram em Arica que essas falhas não irão acontecer. Vamos acreditar e dar um voto de confiança aos nossos “Hermanos”.

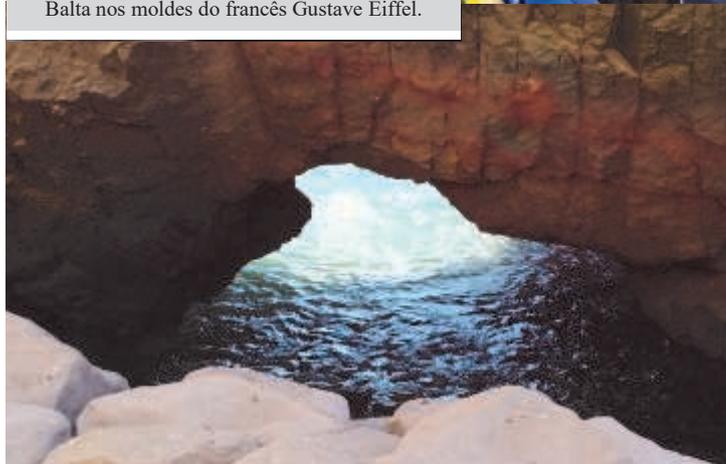
Equipe Brasil Masters (160+) vencedora de três revezamentos



Brasileiros no XIII Sul-Americano - Arica



Catedral de São Marcos de Arica. A construção foi encarregada pelo presidente peruano José Balta nos moldes do francês Gustave Eiffel.



Cuevas de Anzota



Matheus Bertazzoli campeão das águas abertas



Carlão 11 medalhas na competição

LAURA VAL – Uma nadadora fora de série

Aos 65 anos, ela já estabeleceu 355 recordes mundiais e pretende seguir em frente.

Andrew Tilin

Versão: Elaine Romero

Supervisão de Elizabeth Dawies - ABMN

Laura Val é uma das nadadoras mais premiadas na natação master. Jamais encontrou uma piscina de que não tenha gostado. Quando sobe ao bloco de partida está segura de sua própria técnica de visualização, que é única. "Eu digo para mim mesma estou competindo com mulheres de 65 anos", diz Laura Val, que durante sua longa e impressionante carreira estabeleceu 355 recordes mundiais - nove vezes mais do que Michael Phelps. A enfermeira e a avó ganhou sete medalhas de ouro no FINA World Masters em Budapeste (veja sua performance ao final desta matéria). E diz: "Não sinto que sou realmente uma mulher de 65 anos".

Vic Hecker, que treinou os nadadores olímpicos na década de 1970 e atualmente treina as equipes masters de Las Vegas tece um comentário sobre a atleta: "Laura não bate as adversárias; ela as crucifica".

Quem diz que idade é obstáculo? Há várias histórias de atletas para as quais a idade é realmente apenas um número. Veja nesta edição a entrevista com as "senhorinhas" de 80 a 93 anos, que é um grande exemplo de que a natação não estabelece limite de idade.

Em uma reunião de 2016 no Clube Olímpico de San Francisco, quando competiria com na-

dadoras de 65 a 69 anos na prova de 1.500m ela estabeleceu metas para as passagens de: 200 metros (2'25"41), 400 metros (5'06"74) e os 800 metros (10'34"67). Ao término da prova ela superou o recorde mundial dos 1.500 metros por quase 1,5 minutos, fechando a prova com 20'21"61. "As adversárias têm dificuldade em competir



com ela", diz Hecker, que treina Val sempre que ela está em Las Vegas visitando suas duas filhas e três netos.

Seu domínio absoluto é ainda mais notável quando se considera que Val não é exatamente uma nadadora profissional. Ela formou-se em enfermagem, trabalha na profissão, e jamais esteve nas Olimpíadas, embora tenha vencido algumas ex-olímpicas. Quando ela não está estabelecendo novas marcas no estilo livre, costas ou borboleta, em distâncias que geralmente variam de 50m a 1.500 m (livre), ela está trabalhando em tempo integral, gerenciando uma equipe cirúrgica em uma

clínica médica do norte da Califórnia (Palo Alto Medical Foundation).

Ela não treina de forma obsessiva, tampouco é excessivamente cuidadosa com sua dieta, embora seja notavelmente magra, e ela termina todos os treinos com uma ingestão de proteína. (Val é patrocinada por uma empresa de energéticos que lhe destina alimentos energéticos, ao passo que outro patrocinador fornece-lhe seus maiôs.) Ela não faz musculação.

Ao comentar com ela sobre sua história é categórica: "Não sei se tenho uma história; não supero as dificuldades". Mas podemos afirmar que ela supera obstáculos,

incluindo idade, apatia e sair de uma cama quente às 5 da manhã para nadar quase todas as manhãs nos últimos 30 anos.

Val simplesmente tem prazer pelo seu esporte e o demonstra nos treinos diários na piscina por 90 minutos, muitas vezes seis dias por semana. Ela mantém amizades dentro e fora da natação. "Não consigo me identificar com pessoas que dizem se sentirem sobrecarregadas", diz Val. Ao chegar em casa ela se permite um banho relaxante na banheira de hidromassagem e complementa: "Para mim, esse é um modo de vida".

O fato é que a natação é uma escolha de estilo de vida que a

ajudou Val a jamais ficar desencorajada por tempos de desaceleração à medida que envelhece. Ela se recusa a pensar que os 355 recordes mundiais por ela estabelecidos, desde que iniciou sua carreira na natação master em meados da década de 1980, são deveras especiais. "Você tem que entender que este não é realmente o mundo de Michael Phelps", diz ela. "Eu tento ter alguma perspectiva. Sou apenas uma nadadora master."

Val está se divertindo, e dessa forma, ela ajuda a inspirar atletas de todas as idades. "A adrenalina é legal. Para mim, as provas não são uma coisa ruim. Chego para uma prova e me sinto bem. Eu

olho em volta e penso, quantas mulheres mais velhas estão fazendo isso? "

Laura se sente apenas uma nadadora, mas é fora de série, senão vejamos seus feitos no Mundial de Budapeste em 2017 nadando pela Talpais Aquatic. Foram 5 ouros individuais e mais dois em revezamentos mistos. E todas as provas nadadas com recordes.

- 100livre 1'05"00 Recorde Mundial
- 50 livre 30"30 Recorde de Campeonato
- 100 borboleta 1'14"00 Recorde de Campeonato
- 100m costas 1'15"66 Recor-

de Mundial

- 50 costas 34"46 Recorde Mundial
- 4x50 m livre misto foi a 3ª a cair na água fazendo 29"26 para os 50m livre. O tempo da equipe foi de 2'05"58 e novo Recorde Mundial.
- 4x50 m medley misto abriu o revezamento nadando os 50m costas para 34"71. A equipe fechou com 2'25"50 e novo Recorde de Campeonato.
- Não resta dúvida que Laura Val além de ser um fenômeno, é uma inspiração.



REMINISCÊNCIAS

Luiz Sodré - Associado nº 23

Caros amigos,

A filosofia adotada pelos nadadores canadenses ao fundarem no início da década de 1970 o primeiro grupo de veteranos e ex-companheiros de competições de natação, foi o reencontro, a confraternização e a curtição, após muitos anos afastados das piscinas e a alegria em se encontrarem recordando fatos ocorridos e contarem aos velhos companheiros coisas suas.

As primeiras informações a respeito de competições de natação de veteranos foram trazidas pelo professor Waldyr Ramos quando esteve nos USA com a seleção brasileira de waterpolo e retornou ao Brasil com os regulamentos da natação masters americana. Waldyr, que na sua juventude fora um excelente nadador, procurou o presidente da Federação Aquática do Rio de Janeiro - FARJ, Rogério Carneiro, passando as novidades da natação dos veteranos. Resolveram então, aproveitar uma competição do calendário da FARJ e inseriram provas de 50 metros para veteranos nas modalidades livre, costas e peito. A FARJ comunicou essa inserção dos “coroas” de 25 a 55 anos nas provas da competição para os clubes inscritos, que eram onze, e solicitou que os pretendentes nadadores veteranos fizessem suas inscrições na FARJ. Inegavelmente foi uma competição inigualável. A alegria era contagiante dos vovôs e netinhos nadando nas provas de petizes. Foi assim naquela manhã de domingo na piscina do Clube de Regatas Flamengo que surgiu no Brasil a ideia de natação dos veteranos brasileiros. Isso ocorreu em 21 de julho de 1980.

Era então presidente do Fluminense Futebol Clube FFCo nosso saudoso Sylvio Kelly que aproveitando a ideia lançada por Waldyr e Rogério, da natação competitiva de veteranos, organizaram também com o apoio da FARJ um segundo evento em 27 de junho de 1981 na piscina do Fluminense somente para veteranos nadadores. Definitivamente nascia a natação “Master” brasileira com todo o apoio entusiástico dos clubes cariocas.

O Clube de Regatas Icaraí, de Niterói, esteve presente nos dois primeiros eventos acima citados e em todos os outros que se seguiram com um bom número de nadadores.

Não tardou em surgir no Brasil um grupo de veteranos que liderados por Sylvio Kelly e que com apoio da FARJ levaram avante outras competições. Quase todos os componentes da vitoriosa equipe infanto-juvenil do Clube de Regatas Icaraí, oito vezes seguido campeão carioca, de 1944 a 1952, fez C.R.I. novamente brilhar nas piscinas.

A diretoria da FARJ, já em 1984, apesar de ter se empolgado pelo interesse dos nadadores veteranos comunicou ao Sylvio Kelly que não poderia mais executar com sua equipe de técnicos e árbitros as competições dos veteranos. O entusiasta Sylvio ouviu os representantes dos clubes cariocas, paulistas e mineiros que já compareciam nas competições de veteranos, sobre a fundação de uma Associação.

Por ocasião do IX Campeonato Brasileiro, ainda sob a organização da FARJ, e nas arquibancadas da piscina do Clube de Regatas Vasco da Gama, em 8 de dezembro de 1984 deu-se a fundação da nossa Associação Brasileira de Masters de Natação, a ABMN. A sua primeira diretoria foi composta pelos seguintes nadadores: Presidente Sylvio Kelly dos Santos (Fluminense Futebol Clube), Vice-Presidente Marcio Bivar Soares Dias (Tijuca Tênis Clube), Diretor de Relações Públicas Maria Lucília Barbosa Quaresma (Clube de Regatas Icaraí), Diretor Secretário e Administração Marlene Pinto Mendes (Clube de Regatas Icaraí), Diretor Financeiro Leandro Machado Junior (Fluminense Futebol Clube), Diretor de Relações Internacionais Maria Lenk (Clube de Regatas Guanabara), Diretor Técnico Waldyr Mendes Ramos (Clube de Regatas Flamengo).

O Clube de Regatas Icaraí com sua equipe infanto-juvenil de outrora, agora aquela garotada já na faixa de

40 a 50 anos, tornava-se por muitos anos imbatível nas competições de veteranos nadadores. Atraídos pelo brilhantismo, entusiasmo e camaradagem da equipe do Clube de Regatas Icaraí muitos novos veteranos se filiaram na nossa harmoniosa equipe.

O amigo e dedicado Presidente Sylvio Kelly já confessava que a ABMN necessitava de uma nova diretoria e que ele já havia cumprido a sua missão. O grupo de C.R.I. deu todo o apoio ao Sylvio e apresentou um candidato para o cargo de presidente, o nadador Arnaldo Antunes, que aceitou com a condição dos companheiros do C.R.I. “embarcarem com ele na mesma canoa”, nesta difícil tarefa de dar continuidade a administração e objetivos do nosso amigo e entusiasta Sylvio Kelly. A meta da ABMN já era de levar a todo território nacional a natação master e para tal objetivo focaram em substituir os locais das competições fugindo um pouco do tripé Rio de Janeiro, São Paulo e Belo Horizonte. Surgiram assim os estados pretendentes como Bahia, Pernambuco, Rio Grande do Sul e Paraná, que mostram para os demais estados o entusiasmo e o benefício que a natação de veteranos trazia para os seus praticantes. A ABMN alcançou o alvo como previsto e já com o novo presidente, o laborioso e também competente nadador Carlos Silva, o “Carlão”, o crescimento foi rápido. O desempenho da ABMN também motivou o surgimento da natação master em diversos países da América do Sul, irmanando brasileiros, argentinos, peruanos, colombianos, mexicanos e uruguaios em competições sul-americanas, verdadeiras festas de alegria, saúde e amizade.

Nas competições internacionais, como ocorre nos Jogos Olímpicos, não há contagem de pontos para as equipes participantes, somente há premiação dos três primeiros colocados das respectivas provas. Nos campeonatos brasileiros sempre se faz a contagem de pontos para as equipes participantes que dá ao clube vencedor certo prestígio pelo seu interesse em contribuir para a boa saúde e qualidade técnica dos seus atletas veteranos, e sempre que lhe é possível disponibiliza suas instalações para os eventos oficiais da ABMN, FARJ, ou Associações locais chamando por isso a atenção da mídia. A contagem de pontos fortalece o espírito competitivo dos seus atletas que se colocaram até 9º lugar na sua prova, pois sentem-se colaboradores na contagem de pontos para a sua equipe. Ainda lembramos que seria muito edificante para o atleta vencedor que ao vencer a sua prova conseguindo estabelecer um recorde brasileiro, sul-americano ou mundial, recebesse também uma pontuação adicional para a equipe, seria também muito gratificante para seu treinador.

Concluo com um convite que chamo “Bolero do Convite”. Leia-o ao som de quizás, quizás, quizás

*Estou perdendo tempo
Pensando, pensando
E eu te convidando,
Convidando, até quando?
E lá se vão os dias
E eu sempre nadando
E tu se dividindo
Enfim, ouvi teu sim:
Vou nadar
Nadar faz bem pra mim!*



PÓLO AQUÁTICO EM BUDAPESTE

NA 17ª EDIÇÃO do Mundial em Budapeste, foram disputadas as cinco modalidades aquáticas. Afora a natação, já noticiada nesta edição, mencionamos também que equipes do Polo Aquático paulista e carioca se fizeram representar. Embora a ABMN seja a única entidade ligada à Confederação Brasileira de Desportos Aquáticos – CBDA – detentora da permissão para gerenciar as atividades de esportes aquáticos master no Brasil, a ABMN e a AMPA – Associação Master de Polo Aquático celebraram acordo sob a chancela da CBDA com respeito à representação dos atletas junto à FINA neste Mundial. Pelo convênio ficou acertado que especificamente para este Mundial a AMPA seria responsável pela emissão do Travel Permit dos atletas da modalidade.

Três equipes paulistas que disputaram o Mundial cujos resultados chegaram a ABMN foram: equipe Gênus da faixa 35+; equipe AMPA (45+) e a equipe Old Fellows (50+). Dentre elas a que melhor se classificou foi a AMPA na faixa de 45+ conquistando uma medalha de bronze entre os fortes concorrentes. Os resultados obtidos pelas três equipes paulistas estão aqui registrados. Parabéns aos atletas do Polo Aquático pela participação neste último Mundial.

Equipe GENIUS (35+)

Escalação: Marcelo Franchi Winter, Luiz Paulo Andrade Silva, Rodrigo Offa Santos Pereira, João Francisco de Carvalho Pinto Santos, Felipe Ferreira de Souza, Guilherme de Andrade Pinciroli, João Bornhausen Kerr (Técnico), José Eduardo Heide Aranha Moura, Jason Patrick Gabarra, Cristiano António Chehin (Auxiliar Técnico), Átila Moratelli Vaz, Pedro Testa, Vinicius Ruffo, Luis Augusto Milani Pucci, João Oppenheim. **Classificação final:** 8º lugar (entre 16 participantes).



Equipe AMPA (45+)

Escalação: André Anastácio, Eduardo Sérvulo Cunha, Rodney Andrew Bell, Marcelo Doria, Marcos Godoy, Guilherme Figueiredo, Daniel Mameri, Luis Pontes, Wilson Mendes Caldeira, Henry Rabello, Alessandro Chechinato, Adriano Silva (Técnico). **Classificação final:** 3º lugar (16 participantes) - Medalha de Bronze.

Equipe AMPA Master Old Fellows (50+)

Escalção: João Meireles (Pepito), Leonardo Vergara Real, Pedro Martins, Marcelo Nascimento, Carlos Longo, João Bahia, João Batista Meireles, Rui Tilieri, Ricardo Giosa Sasso, Carlos Borges Campos, Elyseo Soares, Paulo Ribeiro do Valle Comini, Vitorio Ceragioli, José Celso Ardengh, Luis Fernando Figueiredo, Eric Graig Bell (Técnico). **Classificação final:** 7º lugar (entre 16 participantes)



PROJETOS SOCIAIS

O Brasil foi sede dos Jogos Olímpicos de 2016 – e na natação, em que pesem os altos investimentos, o resultado em termos de pódios foi pífio. Diferimos, e muito, dos norte-americanos, que investem pesado no aprendizado e prática dos esportes nas escolas desde a base até a universidade. Nossa cultura diverge a ponto de alguns professores ignorarem a importância de um atleta jovem representar seu estado, seu país, e não lhe dar oportunidade de provas e trabalhos compensatórios durante as competições.

Mas nem tudo está perdido; temos alguns projetos sociais administrados por alguns de nossos associados que dedicam parte de seu tempo e de seu conhecimento para levar o ensino da natação às crianças de diferentes idades. Adultos também se beneficiam. Precisamos divulgar mais e mais nossa modalidade esportiva por motivos variados e que todos conhecem, mas que não custa lembrar.

Como bem enfatiza a Academia Amaral na página do seu site, além de ser um dos esportes mais completos, a natação é uma forma divertida, saudável e desafiadora de se exercitar por ser praticada na água, despertando uma sensação de prazer e bem-estar. Além disso, aprender a nadar é, sem dúvida, abrir as portas para muitas oportunidades e para um mundo novo. Disso nós, nadadores, somos testemunhas.

DANDO VISIBILIDADE A ALGUNS PROJETOS SOCIAIS:

PROJETO SHARKS NO LIMITS do Prof Juliano Rolim - Juliano é professor de Educação Física na Prefeitura Municipal de Guarujá/SP e administra um projeto pessoal de ensino e prática da natação a crianças de diferentes faixas de idade e também adultos. Este projeto tem parceria com o Cassino dos Suboficiais e Sargentos da BAST – unidade em que ele serviu de 2000 a 2006. O Sharks no Limits atende crianças a partir dos quatro anos três vezes na semana, e os adultos, inclusive paratletas têm atendimento à noi-

te. Além da prática da natação na piscina, os alunos têm também iniciação às águas abertas na praia. Atualmente conta com 50 crianças, Juliano desenvolve voluntariamente o projeto nas suas horas de folga. Além do ensino da natação e treinamento para os chamados TAFs, seus pupilos participam de competições de piscina, águas abertas, torneios de salvamento aquático, biatlhon e triathlon iniciação. Juliano tem liberdade para trabalhar num local sem interesses políticos partidários, e assim

oferecer as experiências que teve com a natação. No seu entendimento é um projeto modesto, que propicia trabalhar a saúde e a socialização dos jovens, e que já colheu alguns títulos estaduais, nacionais e internacionais, com a turma que com ele iniciou o projeto. Para Juliano a natação é mais que um esporte; é uma porta para conhecer lugares, culturas e idiomas. Melhor do que isso - é construir amizades saudáveis e eternas através do esporte. Vale dizer que Juliano também escreve poesias e recentemente parti-

icipou e foi premiado em um concurso na cidade.

Ele agradece o incentivo da ABMN e os seus associados, que desde o primeiro evento juntos (Santiago 2013) abriram-lhe novos caminhos e amizades. Agra-

O exame médico é feito no início da temporada, que vai de setembro até maio. Também são dadas aulas de iniciação esportiva esporadicamente.

Após as aulas é oferecido um lanche e um suco, sen-

tegoria “golfinhos”, aqueles que já estão aptos a nadarem sozinhos. No final da temporada o grupo que alcançou os objetivos e chegou ao estágio golfinho, e está preparado, recebe um diploma e dá lugar aos outros que estão na lista de espera. Mas Elza diz que dá o diploma a todos e na nova temporada os novos lambarris se misturam aos que ainda não atingiram os objetivos, até atingirem ao posto de golfinhos. Pelo Projeto Nado Livre já passaram 460 crianças.

Para motivar seus alunos a nadadora master e idealizadora do Projeto recebe medalhas e troféus de companheiros de natação e os distribui entre seus alunos. Ela também recebe da comunidade master doações de maiôs, sungas e todos apetrechos necessários para a prática da natação. Conta com o apoio de um Pet Center que lhe fornece cloro, de uma padaria que divide o gasto com o pão e é o suficiente. O restante é como ela diz: “é amor e muito carinho”.

Você associado/a que não sabe que destino dar ao seu material de natação que não usa mais, temos aí uma boa causa. Estaremos com um posto de coleta nas próximas competições da ABMN.



dece também as doações em materiais que tem recebido nas competições que são destinadas ao projeto como óculos, toucas e trajas para a prática.

Projeto Nado Livre – sob a responsabilidade da medalhada atleta master Elza Marina Mazzei Adolpho – o projeto existe desde 1996 e atende gratuitamente crianças de 6 a 11 anos. O objetivo é ensinar a nadar por meio lúdico com atenção aos aspectos de higiene corporal e bucal, sociabilidade, disciplina e responsabilidade. Além disso, tem também como objetivo o reforço da língua portuguesa, da matemática, educação ambiental, amor e respeito aos animais.

As aulas são destinadas aos filhos, parentes e amigos de funcionários do Condomínio onde Elza reside, no bairro do Jacaré em Cabreúva/SP.

Quando ela começou contava com 15 crianças, hoje tem 2 turmas com 16 alunos em cada, com aulas duas vezes na semana.

do priorizados sucos naturais e geleias de frutas. Elza tem o cuidado para que as informações nutricionais sejam fornecidas aos pais, no sentido de usarem uma alimentação mais saudável, barata e compatível com o poder aquisitivo da família.

Quando as crianças iniciam o projeto entram no grupo dos “lambarris” e vão incorporando o aprendizado até chegarem à ca-





5 a 8 de abril de 2018
NATAL-RN-BRASIL
SESI CLUBE (Av. Mor Gouveia, 2770 - Lagoa Nova)



Informações: Ideias Eventos (84) 3211-4358
Inscrições: www.abmn.org.br

PARTICIPE
DESSE GRANDE ENCONTRO
DE CAMPEÕES

SWIM
CHANNEL

8 de Março – Dia Internacional da Mulher

O Dia da Mulher é a celebração das conquistas sociais, políticas e econômicas das mulheres ao longo dos anos, sendo adotado pela Organização das Nações Unidas e, conseqüentemente, por diversos países. Homenejamos todas as nossas associadas, sobretudo, as que se engajaram na natação master, fazendo assim um modo de vida saudável.

Alma de Mulher

(Lucinete Vieira)

Nada mais contraditório do que ser mulher...

Mulher que pensa com o coração,
age pela emoção e vence pelo amor.

Que vive milhões de emoções num só dia
e transmite cada uma delas num único olhar.

Que cobra de si a perfeição e vive
arrumando desculpas para os erros,
daqueles a quem ama.

Que hospeda no ventre outras almas, dá à luz
e depois fica cega, diante da beleza dos filhos que gera.

Que dá as asas, ensina a voar, mas que não quer ver partir
os pássaros, mesmo sabendo que eles não lhe pertencem.

Que se enfeita toda e perfuma o leito, ainda
que seu amor nem perceba mais
tais detalhes.

Que como numa mágica trans-
forma

em luz e sorriso as dores que
sente na alma,

só pra ninguém notar.

E ainda tem que ser forte para
dar os ombros

pra quem neles precise chorar.

Feliz do homem que por um dia
souber,

entender a Alma da Mulher!

