

A Natação "Master"

Cap QMB Francisco Nilton de Souza Junior – Instrutor da EsEFEx

1. INTRODUÇÃO

Uma verdadeira prova de amor ao desporto é a realização de Campeonatos Mundiais de Natação Master. No último deles, realizado no Rio de Janeiro, em 1990, mais de 1600 nadadores, de todas as idades e de diversos recantos do mundo, competiram com todo o entusiasmo, numa autêntica festa de confraternização universal.

A criação dessas competições entre nadadores com idade limite mínima de 25 anos veio incentivar o praticante dessa modalidade desportiva a continuar treinando por toda a sua existência, evitando que haja solução de continuidade na sua vida desportiva, principalmente depois que este alcança suas potencialidades máximas. Dentro deste contexto, a natação *master* aparece como uma ótima atividade para a manutenção dos ganhos anteriormente adquiridos, preservando, na medida do possível, o nível de aptidão alcançado.

Relativamente, pouco se tem escrito sobre o treinamento de *masters* quando comparado ao volume do que já se escreveu sobre o treinamento de alto nível. Este trabalho tem como objetivos mostrar a grande importância da natação *master* na última etapa do treinamento desportivo, como processo que se prolonga por toda a vida – a etapa da longevidade desportiva – e, também, propor a inclusão desta categoria nas competições de natação das Forças Armadas, procurando difundir o universo desta modalidade que começa a encantar o mundo.

2. ORGANIZAÇÃO DO TREINAMENTO DESPORTIVO

a. As Bases da Estrutura do Treinamento Desportivo

Na elaboração de um plano de treinamento desportivo devemos levar em consideração as bases da estrutura do treinamento desportivo, que se dividem em 3 níveis, a saber:

1) O nível de microestrutura: estruturas de pequenos ciclos de treinamento, normalmente semanais, denominados microciclos; podem ser baseados em sessões, jornadas ou dias.

2) O nível de mesoestrutura: estrutura dos ciclos médios do treinamento, normalmente mensais, denominados mesociclos; englobam uma série relativamente completa de microciclos (no mínimo dois).

3) O nível de macroestrutura: estrutura dos grandes ciclos do treinamento, normalmente semestrais, anuais ou de muitos anos; são os macrociclos e os megaciclos.

b. O Treinamento Desportivo como processo que se prolonga por muitos anos.

A vida desportiva do atleta é um megaciclo, que pode ser dividido nas seguintes fases:

1) Fase de preparação básica

Divide-se em duas etapas:

a) Etapa prévia da preparação desportiva:

etapa que se inicia, geralmente, na idade escolar, onde o jovem, depois de praticar os fundamentos dos diversos exercícios desportivos, descobre em qual deles sua capacidade é maior e escolhe, assim, sua especialização desportiva.

b) Etapa de preparação básica especializada:

o objetivo desta etapa é realizar uma ampla preparação geral, isto é: alcançar um desenvolvimento multiforme e harmônico do corpo, desenvolver as grandes funções orgânicas, vivenciar e fixar diversos hábitos motores e a destreza e assimilar os fundamentos da especialização desportiva.

2) Fase da realização das máximas possibilidades desportivas:

é a fase de aperfeiçoamento profundo no desporto, período do florescimento das capacidades desportivas, da assimilação do aperfeiçoamento desportivo e do aumento da prática competitiva.



Trata-se do período mais ativo da prática desportiva. O atleta consegue seus melhores índices e suas melhores performances. Depois de 6 a 8 anos de treino nesta fase, observa-se a descida temporária dos níveis.

3) Fase da longevidade desportiva:

é nesta fase que se opera a redução das possibilidades funcionais e de adaptação do organismo em função da idade. O papel das competições cai em importância.

Deve-se, então, realizar uma reestruturação do processo de treinamento a fim de se manter e, se possível, prolongar por tempo máximo o nível de capacidade geral alcançado e os altos valores adquiridos.

O quadro abaixo mostra, aproximadamente, as fases mais importantes do processo do treinamento desportivo ao longo dos anos.

IDADES (ANOS) - FASES

12	14	16	18	20	22	24	26	28	30	
11	13	15	17	19	21	23	25	27	29	31
PREPARAÇÃO DE BASE				MÁXIMAS POSSIBILIDADES				LONGEVIDADE DESPORTIVA		

desportistas *masters* em geral, expresso também nos jogos de *masters*, realizados de quatro em quatro anos a partir de Toronto, em 1985.

Com a intenção de se evitar um desvirtuamento para um nacionalismo doentio, como ocorre nos Jogos Olímpicos plenos, fundado no desejo de salientar "qualidades" políticas, com efeitos negativos sobre o relacionamento dos concorrentes, estabeleceu-se que, na participação nos grandes eventos internacionais (Campeonatos Mundiais e Jogos de *Masters*), a representatividade será individual ou por clubes e não por nações. Com isto desapareceram, também, as solemnidades de homenagear os vencedores por meio do hasteamento da bandeira e a entoação do hino nacional do respectivo país.

Os reflexos positivos destas medidas estendem-se em benefícios aos próprios concorrentes, ti-

rando-lhes a seriedade dos Jogos Olímpicos plenos, transformando a responsabilidade de vencer em alegria do encontro entre pessoas com ideais idênticos e em prazer de participar. A máxima de Pierre de Coubertin encontra, aqui sim, sua verdadeira aplicação, quando ele prescreve: *La raison des Jeux Olympiques n'est pas la victoire, mais la participation; leur but n'est pas la lutte, mais la chevalerie*" (A razão dos Jogos Olímpicos não é a vitória, mas a participação; seu objetivo não é a luta, mas o cavalheirismo).

Realizar os eventos de *masters* em lugares notáveis pelo seu apelo turístico explica outra atração dos encontros desportivos desta classe de desportistas. Assim, foram realizados encontros em Christ Church (Nova Zelândia), Toronto (Canadá), Tóquio (Japão) e Rio de Janeiro (Brasil).

Está claro que tudo isso só é possível calcado em bem estar físico aliado à alegria de viver. A motivação da competição leva os *masters*, desde cedo, a seguir conceitos de promover e conservar a saúde e que vão desde o estilo de vida sensata (exclusão de vícios, regularidade no sono, etc.) até a alimentação controlada, sem descuidar de exercícios e treinamentos regulares.

3. A NATAÇÃO MASTER

a. Generalidades

As regras da FEDERACIÓN INTERNACIONAL DE NATACIÓN AMATEUR (F.I.N.A.) referem-se assim à natação de *masters*:

Art. MS 1 - O programa de natação promoverá a saúde, a amizade e o entendimento através da natação entre nadadores com uma idade limite (mínima) de 25 anos.

Este princípio reflete a filosofia abraçada antes pelos *Masters Swimmers Internacional* e pelos



b. A Natação "Master" no Brasil

As atividades dos nadadores *masters* brasileiros tiveram início no mês de junho de 1980, quando a Federação Aquática do Rio de Janeiro (FARJ) organizou e patrocinou, na piscina olímpica do Flamengo, a primeira competição para a categoria.

A FARJ continuou promovendo essas competições até o ano de 1984, ocasião em que um grupo de nadadores fundou, no dia 8 de dezembro de 1984, a Associação Brasileira de *Masters* de Natação (ABMN).



Estruturada em um estatuto atual e dinâmico, em que o seu associado é o nadador e não o clube esportivo, a ABMN obteve imediata aceitação entre os nadadores *masters* e as autoridades esportivas do País.

A Diretoria, o Conselho Deliberativo e o Conselho Fiscal da ABMN são integrados por nadadores associados à entidade, o que faz com que todas as suas decisões sejam tomadas pelas pessoas interessadas no assunto. Ademais,

o fato de a vinculação com a ABMN ser do nadador e não do clube, aliado à ausência de estágios e à total liberdade de escolha do nadador, fez com que as competições de *masters* atraíssem o interesse de empresas, não só para patrociná-las, mas também para delas participar com seus próprios clubes.

Outro fator motivante do sucesso da natação *master* no Brasil é que, a cada 5 anos, o nadador passa de uma categoria para outra e tem ampliadas suas possibilidades de vitórias.

Evidentemente, os êxitos alcançados pelos nadadores brasileiros nas competições internacionais que têm sido disputadas desde o mês de maio de 1984, com a conquista de diversas medalhas de ouro e o estabelecimento de recordes mundiais, projetaram definitivamente a natação *master* no cenário esportivo brasileiro.

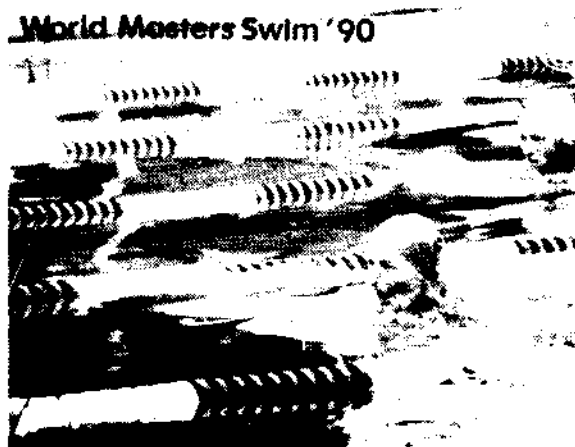
c. A Natação "Master" nas Forças Armadas

Com base nas experiências vividas pela EsEFEx em quatro anos de arbitragem de campeonatos estaduais, nacionais e culminando com o Campeonato Mundial realizado em 1990 no Rio de Janeiro, nos quais se pôde observar os reflexos que a categoria *master* proporciona aos seus adeptos, principalmente na terceira idade, é



que sugerimos a introdução desta categoria nos campeonatos de natação organizados pelo Exército e/ou Estado Maior das Forças Armadas. Esta decisão poderá trazer benefícios inestimáveis à saúde dos nossos quadros e estimular a prática de um desporto saudável em todos os postos e graduações da carreira militar. Seria interessante, também, dar a oportunidade de participação àqueles que se encontram na reserva, uma vez que participar de competições é uma verdadeira demonstração de confraternização, saudosismo e, principalmente, de amor à vida.

Outro fator de estímulo para a prática da natação *master* nas Forças Armadas é o fato de que o praticante, mesmo sem ter sido anteriormente atleta de natação, po-



de vir a se tornar um "campeão", tendo em vista que as competições são disputadas dentro de faixas etárias de 5 em 5 anos, o que proporciona, tranqüilamente, esta possibilidade. E, a cada vez que o nadador passa de uma categoria para outra, tem ampliadas suas chances de vitória. Como exemplo, podemos citar o nadador *master* mais idoso do Brasil, Sr. Pedro Ferreira de Almeida, nascido em 1904, que começou a nadar em 1985, sendo hoje o recordista brasileiro de sua faixa etária nas provas de 50m, 100m e 400m nado livre; 50m, 100m e 200m nado costas.

Finalmente, como prova da viabilidade da introdução da categoria *master* nos campeonatos das Forças Armadas, há que se ressaltar o fato de não haver necessidade de convocação de equipes, pois as competições *masters* são organizadas com representatividade individual e não por Força Singular ou Comando Militar de Área; isto é, premia-se o campeão e não a equipe. Evitam-se, assim, gastos desnecessários para reunir equipes, bem como para manter o militar afastado de suas funções por um período relativamente longo.



4. CONCLUSÃO

A natação é, indubitavelmente, a atividade física mais completa pelas qualidades desenvolvidas e aprimoradas nos diversos campos de sua atuação, tais como: físico, psíquico, social, recreativo, preventivo, terapêutico, utilitário e de segurança. A sua prática é indicada para todas as faixas etárias, desde a infância até a terceira idade, levando nítida vantagem sobre as outras atividades desportivas, quando também praticadas na fase da longevidade desportiva, por não provocar traumatismo articular.

Alicerçado no que rapidamente foi exposto, pode-se concluir que a inclusão da categoria *master* nos campeonatos de natação organizados pelas Forças Armadas trará benefícios inestimáveis aos nossos quadros, pois estimulará a prática de um esporte saudável no âmbito da família militar.

A categoria *master* reacende, ainda, o espírito competitivo do homem, valor altamente saudável para o militar em qualquer idade, sem mencionar a possibilidade de projeção nacional e mundial de nosso homem e, conseqüentemente, de nossas Forças Armadas.



É importante, então, que um grande número de pessoas se sensibilize a praticar natação, principalmente após ingressarem na fase da longevidade desportiva, a fim de que cada vez mais, em maior número de adeptos possa usufruir do ideal da natação *master*: "O bem estar físico e mental por toda a existência".

BIBLIOGRAFIA

1. MATVÉIEV, Lev P. – *Fundamentos do Treino Desportivo*, 1 ed. Lisboa. Livros Horizonte. 1986. 317 p.
2. MATVÉIEV, Lev P. – *O Processo de Treino Desportivo*, 1 ed. Lisboa. Livros Horizonte. 1981. 109 p.
3. POLLOCK, Michael; WILMORE, Jack; FOX, Samuel. *Exercícios na Saúde e na Doença*. 1 ed. Rio de Janeiro. Editora Médica e Científica. 1986. 487 p.
4. REVEZAMENTO. Rio de Janeiro. Associação Brasileira de Masters de Natação, 1988. ●