

Berendson

Herencia deportiva

una revista de Academia Berendson



XIX COPA INTERNACIONAL DE NATACIÓN

“WALTER BERENDSON ARMAS”

**JOHNNY BELLO
EL MEJOR DE LA HISTORIA**

**NADADORES MASTER
ADULTEZ SANA Y ACTIVA**

**MATRONATACIÓN
ESTIMULACIÓN PARA BEBÉS**



Índice

3. Editorial: De la Aurora al Ocaso.
4. La Natación en la edad infantil.
6. Categoría Master... ¡A divertirse!
8. Johnny Bello.
10. Recordando la Copa WBA 2016.
12. Lo más destacado del 2017.
13. Sociales Berendson.
14. Matronatación.
15. Nuestros auspiciadores.
16. Medicina con el Dr. Rao.

Berendson

Herencia deportiva



Dirección:

Rómulo Berendson Loyer, Walter Berendson Loyer,
Max Berendson Loyer, Lily Berendson Loyer

Colaboradores:

Roxana Campos, Nancy Watson Díaz
Dr. Jaime Bazán Cabellos, Johnny Bello,
Dra. Gabriela Caballero Padilla,
Dra. Fernando Rao Benites

Diseño y Diagramación:

Ricardo Cornejo Abad

Trujillo - Piura, Setiembre 2017



Jr. Bolognesi 231 - Trujillo
E-mail: academia_berendson@hotmail.com
Telf.: 044 244662 Cel.: 948485010
Academia Berendson Trujillo

Jr. Antonio Raymondi Mz. B Lt. 3 Urb. San Eduardo - Piura
E-mail: berendsonatacion@hotmail.com
Telf.: 073 305873 Cel.: 969099090
Berendson Natación Piura

Academia Berendson www.berendson.pe

Editorial

Toda vida es original, única e irrepetible, sin embargo todas tienen dos puertas comunes: la puerta de llegada y la de salida. El arte está en cómo vivimos el paréntesis interior a ellas. Esa es su belleza.

Muy importante para este camino es elegir adecuadamente cuál será nuestro equipaje. Algunas personas, cosas, experiencias, pensamientos, serán útiles para alguna etapa y otras lo serán de manera permanente. ¿Cómo desarrollamos la habilidad de escoger bien?

Existe una escuela para ello, y más de una. Saludando a nuestros amigos lectores mencionaremos la que nos convoca: el deporte y especialmente la natación que en el tiempo nos va brindando herramientas fundamentales para la vida, por ejemplo:

La confianza, tanto en uno mismo como en los demás. El bebé en brazos de su madre o padre, el niño o adulto guiado por su profesor, el nadador competitivo por su entrenador, relaciones fuertes que dejan huella. Estas relaciones nos proyectan a contextos más amplios, familia, grupo, sociedad; son relaciones interactivas, corresponsables y para que sean constructivas tenemos que involucrarnos con todo lo que somos y podemos lograr.

Manejo de los tiempos, descubrimos la importancia que tienen tanto el paso que debo dar hoy como el sueño a más largo plazo. ¿Quiero ser campeón mundial? Entonces entreno bien cada día; ¿quiero tener una vida sana? Me cuido hoy. Este sabio equilibrio por un lado nos da la responsabilidad cotidiana y por otro funciona como una brújula que orienta la vida; además nos dará la paciencia por saber que hay tiempos de sembrar y de cosechar.

Elegir accesorios, si voy a nadar de nada me sirve un palo de golf, si voy a jugar golf serán inútiles las aletas. Lo que es importante para uno es un estorbo para otro. La vida es así y tenemos que conservar lo necesario desprendiéndonos de lo demás. Este entrenamiento nos va haciendo inteligentes para elegir, fuertes para conservar y libres para dejar.

Mucho más se podría decir, no da el momento. Bienvenidos al mágico mundo del deporte.



La Natación en la edad infantil

Una medida eficaz de promoción de la salud es la actividad física regular, dentro de la cual la natación es preferida por una gran parte de la población.



Pediatra: Jaime Bazán Cabellos
CMP: 17041
RNE: 7338
Director Hospital EsSalud-Chocope

Se reconoce el impacto positivo que tiene la natación practicada regularmente sobre el crecimiento y desarrollo de los niños; diversos investigadores han realizado múltiples estudios para comparar las respuestas benéficas que se producen en los diferentes aparatos y sistemas corporales de nadadores versus los no nadadores, resaltando lo siguiente:

1- Se generan alteraciones favorables en las lipoproteínas (LDL,HDL, apoA y apoB), particularmente en los adolescentes varones, lo cual mitiga el riesgo de enfermedad cardiovascular posterior.

2- Se afirma que la estatura, la masa corporal, la masa libre de grasa, la masa mineral ósea, la densidad mineral ósea total, y los valores de maduración biológica mejoran con la práctica de la natación, sin embargo existen estudios que no lo avalan completamente.

3- Se ha descartado en revisiones de metaanálisis, que la natación en la infancia no incrementa la probabilidad de asma diagnosticada por el médico.

4- Es reconocido también el valor que tiene la práctica de la natación sobre el crecimiento y desarrollo emocional, afectivo y de cultivo de valores en los niños que la practican regularmente.

En ese sentido es recomendable que los padres motiven a sus niños a practicar este deporte sano y completo.





Seleccionado Master del Club Berendson en III Campeonato Nacional Master "ISMAEL MERINO MARTÍNEZ"

CATEGORÍA **MASTER...** **A DIVERTIRSE!**

Si alguien desea tener una adultez sana y activa... **NO LO DUDE!... LA NATACIÓN ES LA MEJOR ALTERNATIVA!**

El integrarse a un grupo humano con actividades físicas y sociales sanas, compartir horas de entrenamientos y practicas deportivas, realmente activan no solo nuestra "maquinaria corporal" sino nuestra capacidad de socializar.

Quienes tuvieron la oportunidad de practicar deporte en su juventud, el practicar la natación hará brotar esa adrenalina segregada durante los entrenamientos y competencias; reactivando muchos grupos musculares inactivos hace mucho y órganos que con la vida sedentaria o casi sedentaria permanecen sin activarse.

Prolonguemos nuestra vida con salud!

El tomar la decisión de nadar en forma constante, debe ir acompañado del sentimiento de hacerlo por diversión, nada ni nadie me obliga a angustiarme por nadar, voy a divertirme entrenando... VOY A DIVERTIRME COMPITIENDO!!!, todos los días el paso bien con gente que escogió lo mismo que yo, actividad en común que nos une, creando un nuevo grupo de amigos.

El gran beneficio que otorga la natación se notará, sin duda, en las personas adultas que decidieron por este cambio, activar el sistema cardio respiratorio, muscular, metabólico, y demás órganos; proporcionará lo que ansía cada individuo en la faz de la tierra... VIVIR MÁS Y MEJOR!

Bienvenidos a la Natación **MASTER**



La experiencia es increíble, es diferente a cuando empecé a nadar, me siento liberada, desinhibida y con mucho optimismo, y este último se refleja en mi día a día laboral y mi salud. El participar en campeonatos me conforta aún más, pues no es felicidad de ganar una medalla, sino de que lo logré, lo logré trabajando sola lo logré con mis amigos trabajando en equipo.

Ninell Dedios Mimbela

La Natacion es un ejercicio completo,nos permite superar metas,ver la vida con mas animo y optimismo sin importar la edad.,ademas tienes mas amigos y es bueno para nuestra Salud.



Luis Villena Calvo



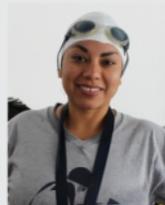
La Academia Berendson es para mi un lugar muy especial, donde aprendí no solo natación sino también el compañerismo entre los chicos del equipo, grandes amigos con los cuales hasta hoy nos mantenemos en contacto, sobre todo en algunos eventos del reencuentro de los ex nadadores o en este caso con la copa Walter Berendson Armas

Sergio Abanto Sifuentes

La natacion es la actividad que me brinda mucha satisfaccion a nivel fisico y a nivel animico, me da fuerza para realizar mis actividades de todo el dia ,procurando llevar una vida sana. llevo nadando desde hace 50 años y tengo 58 años.



Julio Eduardo Barrera Hoyle



Gracias por las experiencias vividas, “llegamos como gatitos y ahora somos tigres...” El esfuerzo de todos, el día a día, el empuje del uno a otro y el compañerismo que se tiene hacen un grupo muy bonito.

Peggy Ramírez Lalupú





Johnny Bello

Para llegar lejos, hay que trabajar muy duro, pero sobre todo ser buenas personas.

Juan Carlos Bello, más conocido como Johnny Bello, fue sin temor a equivocarnos el nadador peruano más completo de la historia de la natación en nuestro país.

Dominaba los cuatro estilos y ganó innumerables medallas en campeonatos nacionales sudamericanos y panamericanos. Han pasado 45 años desde que Johnny Bello participó por última vez en unos Juegos Olímpicos y fue en Múnich 72, también lo hizo en México 68. Hoy a sus 68 años de edad recuerda con nostalgia su participación en la justa olímpica y es que lo hecho por Johnny es digno de resaltar: a pesar que no logro conseguir una medalla, logró ser dos veces finalista, un logro que es muy alto y un honor poder representar al país. Bello, fiel a su estilo, confiesa jactarse de ser el único deportista peruano de llegar a dos finales olímpicas en deportes de marca, y de enfrentar a un grande de la natación mundial como el estadounidense Mark Spits.

Johnny Bello, padre de tres hijos y el segundo de cinco hermanos, asegura que aparte de lo vivido en los Juegos Olímpicos también vivió otros momentos inolvidables, como la primera vez que obtuvo su primera medalla en un sudamericano y su excelente participación en los Bolivarianos de Maracaibo - Venezuela.

Nuestra Leyenda inicio con la natación con tan solo 3 años de edad y competitivamente a los 8 años. Su motivación constante para seguir el entrenamiento fue sin duda alguna su sueño de llegar a ser el mejor nadador peruano y si fuese posible mundial.

Para Johnny su mejor logro como nadador fue en el 4to olimpiada que logro consagrarse campeón nacional USA. Considera que su mejor entrenador fue Ismael Merino. En USA fue integrante del Equipo Phyllips GG Loug Beach. Tomó la decisión de irse a vivir a Usa para estudiar la universidad y mejorar como nadador.



Todo el Perú considera a Johnny Bello como el mejor nadador de todos los tiempos y eso se debe al arduo trabajo y al apoyo de sus padres, entrenadores y por supuesto de su País(Peru).

Su estilo favorito es libre y mariposa y recuerda su mejor prueba la cual fue 200 libres,100 mariposa y 200 combinado.

Y preguntamos para finalizar la interesante entrevista a nuestra leyenda Johnny bello : que mensaje les daría a todos los nadadores que participaran en la XIX COPA WBA 2017 y esto fue lo que nos respondió:

“QUE SI QUIEREN LLEGAR LEJOS, TIENEN QUE TRABAJAR MUY DURO, PERO SOBRE TODO SER BUENAS PERSONAS”.

Hoy dedicado a la enseñanza de la natación en niños y jóvenes, Johnny desea que lo recuerden como un hombre trabajador, dedicado y serio. Un hombre que luchó por sus creencias y sus sueños.

Tras la visita a Trujillo del **Campeón Mundial** Steve Clark en la década de los 60, quien en aquella época ostentaba el record mundial de los 100 metros libres posa junto a Johnny Bello, Walter Berendson Armas y Rómulo Berendson Loyer.





COPA INTERNACIONAL DE NATACIÓN "WALTER BERENDSON ARMAS" MOMENTOS PARA RECORDAR





DESTACADOS

Alexander Vilchez:

Seleccionado Nacional 2017-ODESUR SANTIAGO-CHILE
Campeón Nacional 100-200 mariposa
Nadador con mayor proyección Juvenil
Campeón de Categ. Juvenil B Varones

Piero Rázuri:

Seleccionado Nacional 2017-MOCOCA-SAO PAULO-BRASIL
Campeón Nacional 100-200 espalda / 200-400 CI
Mejor Nadador de la Categ. Juvenil A1 Varones



Kamila Gil Najarro:

Campeona de categoría infantil A Damas Copa Golf Country Club
Clasificada para los Juegos Nacionales Escolares

Juan Pablo Bazán:

Campeón de categoría juvenil B 1 Varones

Nicole Berendson:

Campeona de categoría Mínima Damas Copa Golf Country Club
mejor nadadora de Categoría Copa Nada Perú
mejor marca técnica Copa Aquaextreme
mejor nadadora Campeonato Nacional Infantil

Nicole Rojas:

Campeona de categoría Juvenil A Damas Copa Golf Country Club

Adrian Muñante:

Campeón de categoría mínima varones

Ariana Botteri:

Campeona de categoría infantil B1 Damas

Clasificada para los Juegos Nacionales Escolares

Marcelo Rojas:

Mejor Nadador categoría Infantil B2 Varones Copa Golf Country Club
Campeón Nacional 200 pecho categoría Infantil B Varones
Sub Campeón Nacional en 50 pecho Selectivo Bolivariano
Sub Campeón Nacional en 100 pecho en 3er Torneo Regional



Ana France Calle:

Mejor Nadadora de Categoría Juvenil A1 Damas Copa AELU
Campeona 50 pecho en 3er Torneo Regional categoría Juvenil A
Campeona 1500 libre en el 1er Torneo Regional categoría Juvenil A

Romina Itzkovich:

Nadadora destacada en el Ranking Nacional
Clasificada para los Juegos Nacionales Escolares

Alejandro Tévez:

Mejor Nadador Copa Golf Country Club Categoría Mínima
Mejor Nadador de Inter Escolar Golf Country Club Categoría 2008
2do Puesto en Copa Nada Perú Categoría mínima



IMPRESA ROYMAN S.A.C.



Mariano Melgar N° 104 - La Marqueza
LA LIBERTAD - TRUJILLO
Telf. 044-298714 - Cel. 949947077 - RPM *580778
VENTA DE UTILES DE OFICINA
Impresiones en Offset - Facturas, Guías, Boletas
Sellos de Jefe -Empastados - Anillados - Enmicados



Seleccionado de Karate Berendson Piura muestran orgullosos su Copa de Campeón del IX Campeonato Nacional de karate Nakayama 2017



Nadadores Master del Club Berendson en la ciudad de Cajamarca, participando del III Campeonato Nacional Máster "Ismael Merino Martínez"



Conferencia de prensa de la 1era Triatlon de Piura 2017 Participaron autoridades de Piura vinculados al deporte.



Actividad de Bienestar Social en A.H. Los Polvorines, Piura - Piura.



Reencuentro de la familia Berendson "Homenaje a Lilliam Loyer" Lalo, Heidy Gallo, Javier Solar, David Diaz, Enrique Fernandez. Walter Jr., Boris Berendson, Marjori Delgado.



El destacado deportista trujillano, Arles Javier Benites Reinaltt, maestro instructor de Taekwondo, participó como árbitro en el V Open Argentina que se realizó el mes pasado en la ciudad de Buenos Aires - Costa Salguero convocado por la Unión Panamericana de Taekwondo.



Proximamente... La Casita Berendson, tendrá muchas sorpresas para tus hijos, quienes podrán disfrutar de nuestros ambientes y actividades.

GONRIV
SOLUCIONES GENERALES SAC

Especialidad en: Ropa Deportiva - Industrial
Artículos de merchandising - Estampados
Bordados - Sublimados

Ubiquemos en:
Calle Sinchi Roca Nro 1001 Int. 97 . C.c. San Carlos - Barrio Chicago (Tienda)
Calle Julia Codecido N° 650 - Urb. Santo Dominguito (Taller)
Cel.: 949442559 / 948404333 - Email:confeccionsgonriv@hotmail.com



Matronatación

Estimulación para bebés

No se puede negar la importancia de la realización de actividades físicas en la vida de las personas, mucho más en la infancia, pues es fundamental para el desarrollo tanto físico como social. La natación es el deporte más completo y el primero que se puede empezar a practicar, incluso antes de que los bebés aprendan a andar o gatear, puesto que los bebés ya están adaptados al medio líquido desde la gestación, siendo capaces de ejecutar movimientos natatorios, todo a través de estímulos exteroceptivos (actividades que buscan facilitar el desarrollo de los órganos sensoriales de los niños, como tacto, audición, el olfato y la visión).

La Matronatación es practicada desde la década de 1960, conocida con diferentes nombres, como por ejemplo “baby swim” o “Infant swimming” en los Estados Unidos, no es hasta el año 2000 que la Academia Americana de Pediatría, la reconoce y fija una posición sobre su práctica. La Matronatación no son clases para que los bebés aprendan a nadar, pues es hasta aproximadamente los 4 años cuando el aparato locomotor está lo suficientemente desarrollado para nadar.

Las clases por lo general duran entre 30 y 45 minutos, dependiendo de la resistencia y los reflejos del bebé. Además de la ayuda de los padres y los

monitores, se emplean materiales didácticos como pelotas o tablas adecuadas a la edad de los bebés. Los beneficios a nivel perceptivo-motriz es desarrollar y enriquecer los movimientos del niño, evitar atrofia muscular, conocimiento y dominio del cuerpo. Los beneficios a nivel cognitivos son: dar al niño el placer del agua, incrementar la capacidad del niño a afrontar riesgos y asumir fracasos, desarrollar y consolidar la personalidad del niño, mejorar la percepción cutánea y por último, los beneficios afectivos a lograr con la Matronatación son mejorar la comunicación entre el adulto y el niño, mejorar la interacción grupal y mejorar la toma de conciencia del yo corporal.

En mi experiencia personal, la realización de esta actividad es de mucho beneficio en el desarrollo físico, psicológico y social de los bebés, sin riesgo alguno en condiciones óptimas, logrando bebés más relajados, niños con mejor estado emocional y capaces de adaptarse con mayor facilidad a nuevos entornos.

Gabriela Caballero Padilla
Médico Cirujano
CMP 79216



Un agradecimiento especial a los auspiciadores
de nuestra XIX Copa Internacional de Natación
Walter Berendson Armas - 2017



IMPRENTA ROYMAN S.A.C.

SANEAMIENTO
INDUSTRIAL SAC



MEDICINA FÍSICA

DR. FERNANDO RAO



Me permito escribir este artículo para poder describir la experiencia que tuve en el Hospital General Universitario Gregorio Marañón de la ciudad de Madrid al realizar mi rotación externa cuando estaba de residente del 3er año de medicina física y rehabilitación del hospital Guillermo Almenara Irigoyen y estaba con los pacientes con diagnóstico de fibromialgia y hernias del núcleo pulposos y que la mayoría de los pacientes se recuperaban asistiendo a la piscina y hacer ejercicios dentro del agua con repeticiones cada 2 minutos por espacio de 30 a 40 minutos

La piscina es el mejor ejercicio terapéutico que nos permite fortalecer los músculos sin forzar las articulaciones al mismo tiempo que masajea el cuerpo, además frente al dolor de las articulaciones puede hacerles mantener inmóviles y evitar actividades que aumenten el dolor al limitar los movimientos porque el agua al hacer los ejercicios tiene una cierta resistencia ideal para las personas que están en recuperación y en terapia física, mejora la capacidad cardiorrespiratoria y quema calorías de manera rápida por eso es muy importante tratar ciertas enfermedades como por ejemplo la osteoporosis, artrosis, fibromialgia, enfermedades musculares: contracturas, distensiones musculares, enfermedades de la columna vertebral: escoliosis, cifosis, cervicalgias, dorsalgias, lumbalgias, hernias del núcleo pulposo y pacientes con lesión medular con apoyo de fisioterapeuta.

Asimismo reduce el estrés y mejora la circulación sanguínea y permite hacer movimientos imposibles de realizar en otro medio.

Fernando Rao





REPRESENTACIONES E.I.R.L

Distribuidor de productos químicos para tratamiento de agua potable, piscinas, equipos de laboratorio: turbidímetros, colorímetros, medidor de ph, multiparametros y reactivos químicos. Sistemas de cloración, electrobombas dosificadoras.



DIRECCIÓN : URB. BELLO HORIZONTE MZ H3 LOTE 8 II ETAPA PIURA
 TELEF : 073-353934 CELULAR 969685712 RPM: # 621759
 E-mailB: gmgrep@hotmail.com RUC : 20483806974



Construcciones y Servicios Generales 4E S.A.C, especializada en construcciones y servicios especializados en el rubro eléctrico/electrónico dentro del mundo industrial.

- Construcciones Industriales
- Instalaciones Industriales
- Mantenimiento de edificaciones
- Mantenimiento de Subestaciones.



(073) 632325 / 969 985 191 / 939 322 612
 ventas@4esac.com

MZA. P lote. 5 A.H. Sagrado Corazón de Jesús Piura - Piura - Castilla

FUNCIONAL Y TRX VOLT FITNESS



Andrés Hosa





Caja Peruana Premium

- Dip de alcachofa, espinaca & quinua (225 g)
- Dip de pimienta & quinua (235 g)
- Pesto genovés & quinua (235 g)

A sólo \$/-30.00



Encuétranos en nuestras tiendas CasaVerde Gourmet:

TRUJILLO
 • Av. Juan Pablo II 405 San Andrés
 • Aeropuerto de Trujillo

casaverdetru@danper.com
 44 · 202580 | 948317085
 CasaVerde Gourmet
 www.casaverdegourmet.com.pe






Nueva presentación!



REGENERA, MANTIENE, AUMENTA LA MASA MUSCULAR

Proteína 100%* de clara de huevo
 La fuente de proteína de Ovipower es 100% clara de huevo

Puntos de venta en Trujillo:

FARMA FLASH	Bolognesi 642 - 698	BOTIKA SHANGRI - LA	Bolívar 144
BOTICA SAN FELIPE	Bolívar 278	BOTICA EL SAMARITANO	Mansiche 792
FARMACIAS FUNEGRÁ		GIM. ANDERSON FITNESS	Av. El Golf C - 6
BOTICAS FELICIDAD		FARMACIAS 24 HORAS	Bolívar 258 - 474 Gamarra 731

ovopower.com

SANEAMIENTO INDUSTRIAL SAC

SERVICIO DE DESINSECTACIÓN (FUMIGACIÓN) - DESINFECCIÓN
 DESRATIZACIÓN - LIMPIEZA - DESINFECCIÓN DE CISTERNAS
 Y TANQUES ELEVADOS DE AGUA



Productos de Piscina:
 Hipoclorito de calcio - Sulfato de aluminio tipo "A"
 Sulfato de cobre cristalizado.
 Pastillas de cloro - Reactivos y Accesorios de piscina.

Productos de limpieza y artículos de seguridad industrial:
 Desinfectantes - Detergentes - Ceras - Jabones
 Guantes - Botas - Mascarillas - Waype
 Trapos industriales - etc.

Empaque de conservas y saneamiento de plantas industriales:
 Linsol - 500, Hydrex - 500, Ansagras - 50L,
 Desincrus - 6040, Deterclor, etc.



AV. AMÉRICA NORTE #448 - URB. DANIEL HOYLE - TRUJILLO

Telf.:(044)255581 - Cel.:948653434 /#802330 / 949427970 / 948037611 / #984509504
 RPC: 948328575 - Email: ventas@saneamientoindustrialsac.com





JOYERÍA

Calidad, garantía y exclusividad

974 607 167
 989 222 672
 995 353 730



Visítanos en: Centro Comercial Boulevard Semisótano Stand L1 - i8

**PIZZERIA
SAN REMO**

Simplemente pruébela

Av. Húsares de Junín 450 ☎ 293333 Trujillo

COLEGIO ALTERNATIVO TALENTOS **INGRESO 2018**

www.colegioalternativotalentos.com

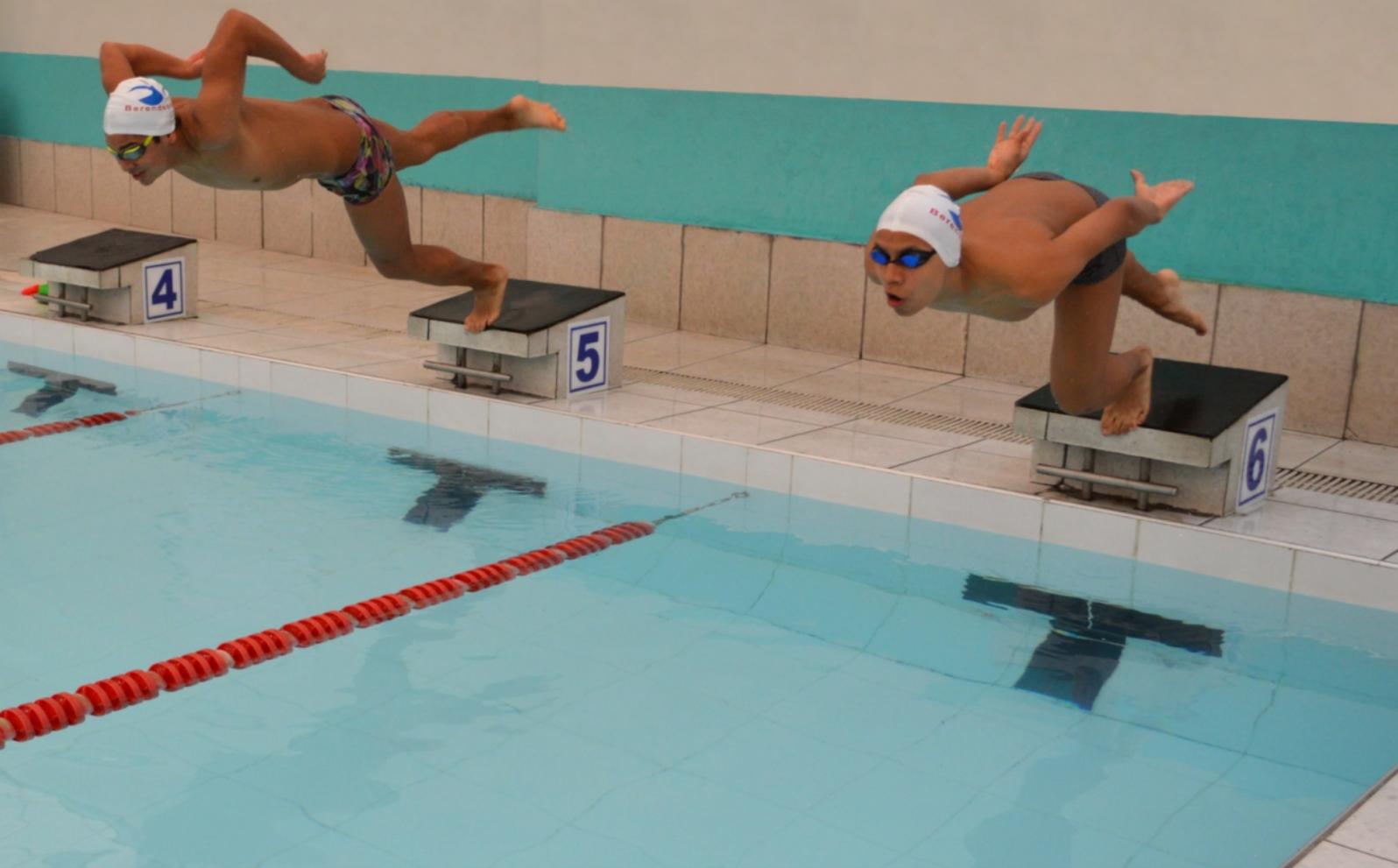
**Un lugar para ti,
un lugar para mí.**

Aquí es oy

PIERO RÁZURI Y ALEXANDER VILCHEZ

SELECCIÓN PERUANA DE NATACIÓN 2017

NADADORES CLUB BERENDSON



Deporte todo el año

Informes e Inscripciones:

Trujillo

 Jr. Bolognesi 231 - Trujillo
 E-mail: academia_berendson@hotmail.com
 Telf.: 044 244662  Cel.: 948485010
 Academia Berendson Trujillo

Piura

 Jr. Antonio Raymondi Mz. B Lt. 3 Urb. San Eduardo - Piura
 E-mail: berendsonatacion@hotmail.com
 Telf.: 073 305873  Cel.: 969099090
Berendson Natación Piura 



Academia Berendson



www.berendson.pe