

Diário de Coimbra

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 29 AGOSTO – 2013

TIRAGEM MÉDIA 10624 –

29 DE AGOSTO DE 2013 QUINTA-FEIRA JORNAL REPUBLICANO ÓRGÃO REGIONALISTA DAS BEIRAS HÁ 83 ANOS A INFORMAR 0,80 EUROS

Diário de Coimbra

Fundador Adriano Lucas (1883-1950) | Director "in memoriam" Adriano Lucas (1925-2011) | Director Adriano Callé Lucas

**Dunas dificultaram
combate a incêndio
em Mira** Região | P24

Treinador Ricardo Antunes explica
sucesso da natação em Cantanhede **Entrevista | P20**



DESPORTO

ENTREVISTA DA SEMANA

“Nunca pensei que chegássemos tão rápido a este patamar”

Ricardo Antunes O treinador, que é um dos rostos do sucesso da natação da Sociedade Columbófila Cantanhedense, acredita que há margem para fazer melhor

Ricardo Sousa

Diário de Coimbra Sendo de Braga de que forma aconteceu a entrada no projecto da Sociedade Columbófila Cantanhedense (SCC)?

Ricardo Antunes Em 2003 era treinador-adjunto do Sp. Braga e o treinador principal, na altura, era o actual seleccionador nacional. Em Abril desse ano, José Manuel Borges saiu do Sp. Braga e eu e mais dois treinadores assegurámos a época até ao final e depois cada um seguiu o seu caminho. Durante esse ano tive oportunidade de representar Portugal ao serviço de uma selecção onde conheci o professor Luís Rama, que dá aulas aqui na Universidade de Coimbra, e que na altura era membro do corpo técnico da Federação Portuguesa de Natação. Falou-me que havia um concurso aberto em Cantanhede para a Câmara para o qual concorri logo e tive a sorte de ser chamado em Setembro de 2003.

Começou logo na natação? O projecto era organizar escolas de natação. A piscina foi remodelada, pois na altura era

de 25 metros com seis pistas e foi ampliada com mais oito. Um projecto muito interessante em termos de construção, mas que, na altura, considerei um bocado exagerado. Até houve um dia em que saí à noite, por volta das 22h00, em Cantanhede e fiquei pasmado por não ver ninguém na rua. Pensei: “Como vou dinamizar isto?” O que é certo é que a cidade foi ganhando nova vida e tudo correu da melhor maneira. A Sociedade Columbófila Cantanhedense já existia. Teve um interregno de dois anos e reiniciou a actividade naquela piscina. Na altura o Paulo Ferreira era o treinador de todos os escalões e no final dessa época convidou-me para integrar a equipa técnica. Comecei com os cadetes, o escalão mais jovem. Mais tarde foi-me entregue a equipa absoluta em termos de planeamento. O clube foi crescendo em quantidade e qualidade de atletas.

A ligação dura há quase 10 anos. Tem valido a pena?

Tem. Nunca pensei que chegássemos tão rápido ao patamar que atingimos. A SCC já é uma referência. Já não é



Ricardo Antunes dá instruções a Florbela Machado

olhada de lado quando participa em campeonatos nacionais. Por exemplo, nas águas abertas, ao nível dos escalões de formação, já somos vistos como uma das possíveis potências nacionais.

O que o clube tem de especial?

O senhor Joaquim Padilha era o responsável pela Secção de Natação. Era uma pessoa de formação militar, muito rigorosa e a pessoa mais honesta e

séria que conheci até hoje. Sempre nos deu liberdade para desenvolver o projecto, sem nunca exigir resultados. A verdade é que foi criada uma dinâmica de crescimento. Nunca seremos como o FC Porto, que tem cerca de 150 nadadores, mas de certeza que vamos andar mais ou menos nesta linha. Depois do falecimento do senhor Joaquim Padilha há três anos, o Paulo Ferreira ficou à frente da secção e fomos definindo objectivos de trabalho e assiduidade. Aquilo que vejo de especial em Cantanhede é que é uma cidade sem dificuldade de locomoção entre as pessoas internamente, com a escola próxima. Acaba por ser um Centro de Alto Rendimento pois há pouca perda de tempo nas deslocações. O nosso projecto é das pessoas de Cantanhede, tem um bocado um cariz familiar.

E como se motiva para o treino estes jovens que, muitas vezes, têm outras distrações?

Até nisso temos vantagem de estar em Cantanhede. Não há grandes discotecas, não há hábitos de sair à noite e acabamos por nos livrar um bocadinho dessas distrações. O resultado é o reconhecimento público da evolução e da valia das marcas que temos alcançado tem sido também uma forma de motivação não só dos atletas, mas também dos familiares e de toda a comunidade.

Ganhar para vocês é tudo ou não é bem assim?

É o resultado do trabalho. Não estaria a ser justo se dissesse

que esta época tinha sido pior do que a anterior. Tivemos menos títulos (21), mas o tipo de títulos que tivemos este ano acabam por ser, de algum modo, mais valiosos. Subimos à 1ª Divisão; os rapazes tiveram uma posição de manutenção o que é sempre difícil depois de subir; conseguimos alguns recordes absolutos que nunca tínhamos tido. Temos nove medalhados num universo de 20 o que é uma percentagem muito interessante.

O universo da SCC é composto por quantos nadadores?

Não temos muitos nadadores. Temos 51 em todas as categorias, inclusivamente temos uma equipa B para aqueles que não têm o objetivo que estes têm. Não treinam ao mesmo tempo, têm outro treinador. Giro por dia cerca de duas dezenas de atletas, mas já passaram mais de 150 pelas minhas mãos em Cantanhede. Alguns foram desistindo, outros não aguentaram a exigência. Somos muito exigentes ao nível da assiduidade e do empenho. Não permitimos que um atleta que falte deliberadamente continue a trabalhar connosco. Acaba por ser um mau exemplo para os outros.

Mas a conquista de títulos cativa outros para aparecerem?

Sim. Ultimamente não temos tido recusas quando fazemos convites na pré-competição para entrar neste ritmo. As pessoas já sabem que é preciso treinar muito e que são precisos muitos sacrifícios. Não só dos miúdos como dos pais.

“Não é fácil trabalhar comigo”

É fácil trabalhar consigo?

Não, não é fácil. Não consigo andar para trás nos objectivos com grande facilidade. Nunca estou contente e enervo-me com alguma facilidade. Raramente me ouvem dizer: “Perfeito”. Há sempre coisas a melhorar. Constantemente digo aos meus atletas que não é a fadiga que limita, mas sim a cabeça. Se a cabeça acreditar que é possível dar mais há sempre mais alguma coisa para melhorar. A dor no treino tem de ser sempre superada à



custa de um pensamento positivo. Para se chegar ao alto rendimento é preciso abdicar de muita coisa.

“Florbela tem enorme capacidade de trabalho”

A Florbela Machado é, neste momento, o topo ao nível de atletas da SCC?

Em termos de Cantanhede é claramente. Nunca vi uma atleta com tanta capacidade de trabalho e é por isso que também tem evoluído. Conseguiu alcançar níveis em termos de piscina que não estávamos à espera. Em águas abertas já estaríamos à espera deste nível. A Florbela tem 444 treinos no fim de Agosto sem nunca ter faltado. E até onde pode chegar a atleta de 17 anos?

Em termos de piscina vamos tentar no próximo ano a parti-

cipação nos europeus absolutos, o que seria já um objectivo interessante. Vamos manter o objectivo do europeu de juniores em águas abertas, desta vez a entrar nos seis primeiros, e depois continuar a progressão até chegar ao apuramento para os Jogos Olímpicos.

Como é que alguém com aquele tamanho consegue tanto?

Por isso é que a opção da natação pura não é, na minha óptica, a mais acertada. Mas ela tem evoluído bastante ano após ano. Pode ainda melhorar no

trabalho de força de pernas, força de braços e na capacidade de trabalho, embora já revele muita. Quanto à altura ela não vai crescer mais e não podemos contrariar isso.

E faz diferença ter centímetros a menos?

Faz porque a amplitude da braçada nunca irá ser muito elevada. Enquanto as outras dão uma, ela tem de dar duas ou três braçadas, mas isso também tem funcionado como uma vantagem nas águas abertas. Nem todas as nadadoras de águas abertas são altas e em

termos de ritmo de prova aos 1.500 metros não são muito diferentes daquilo que é a Florbela neste momento. Ainda precisa de melhorar um bocadinho para se aproximar dos ritmos das nadadoras de águas abertas internacionais e também ao nível da experiência e da estratégia.

Há mais atletas a despontar? Há mais atletas a destacarem-se e em diferentes especialidades. Se até aqui fomos tendo só fundistas a partir do próximo ano vamos ter outro tipo de nadadores com outras valências.

Florabela Machado regressa hoje à acção nos 400m livres

NATACÃO Prossegue hoje mais uma etapa do Campeonato do Mundo de Juniores que está a decorrer no Dubai, com a atleta Florabela Machado a participar nos 400 metros livres.

Numa competição que decorre até sábado e onde se re-

gista um recorde de participantes de 903 atletas em representação de 93 países, a jovem nadadora da Sociedade Columbófila Cantanhedense e como marca pessoal o tempo de 4m19,98s. Também hoje entram em acção Inês Fernandes e Joana Silva nos 50m costas,

respectivamente, 12.^a (29,42s) e 25.^a (29,93s), Miguel Nascimento nos 50m mariposa (20.^o com 25,03s) e Diana Durães nos 200m estilos (25.^a com 2m20,41s).

Ontem, Miguel Nascimento classificou-se no 16.^o lugar das meias-finais dos 50m livres. ◀