



REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 8 AGOSTO - 2014

TIRAGEM MÉDIA 2.500 –

**Desporto**

## **Florbela Machado compete na China**

A nadadora da Columbófila Cantanhedense vai participar, entre os dias 16 e 28 de Agosto, nas Olimpíadas da Juventude que vão juntar centenas de desportistas de todo o Mundo em Nanquim

**p.17**

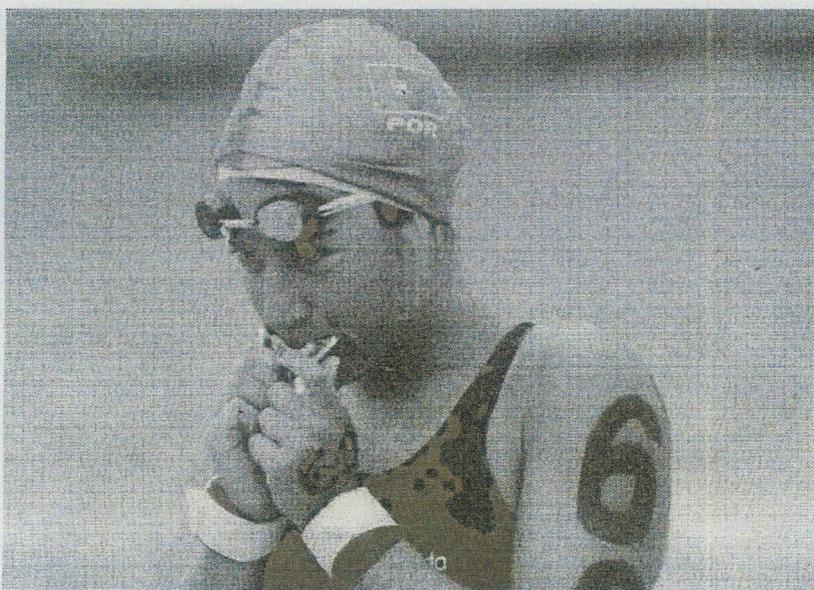
Nadadora da Columbófila compete nas Olimpíadas da Juventude

# Florbela Machado a caminho da China

Depois do Europeu de Águas Abertas, na Croácia, e do Nacional de Águas Abertas – em que conquistou duas medalhas de prata – Florbela Machado, nadadora da Sociedade Columbófila Cantanhedense, prepara-se para “atacar” a China, onde irá participar nas Olimpíadas da Juventude.

Tem sido uma época desportiva agitada, a de Florbela Machado, que tem marcado presença em diversas provas internacionais em representação da Seleção Nacional, e que em águas lusas foi, também, presença assídua nas principais competições. Depois de competir no Europeu de Águas Abertas, na Croácia, a jovem residente em Murte (Cantanhede) esteve em destaque no Nacional da modalidade [ver caixa], tendo garantido duas medalhas individuais e o título nacional absoluto por equipas – juntamente com outros dois “pombinhos” que têm feito uma temporada notável, Alexandre Coutinho e Diogo Marques.

Agora, “Flor” prepara o ataque a Nanquim, China, onde irá marcar presença nas Olimpíadas da Juventude, que se disputam entre os dias 16 e 28 de Agosto. O estado de espírito é o melhor, sobretudo depois dos resultados obtidos nas provas mais recentes: “Os últimos resultados, nomeadamente o Open de Portugal Absoluto e o Campeonato Nacional de Águas Abertas 5 quilómetros, influenciaram positivamente o estado de espírito da Florbela Machado, uma vez que as competições anteriores ficaram um pouco aquém das nossas expectativas”, adiantou ao nosso Jornal Ricardo Antunes.



FPN

“Estas últimas provas trouxeram a confiança que faltou em alguns momentos ao longo da época”, confessou o técnico, que acredita que “após a ‘tempestade’ virá a bonança”.

“Bonança” que, de acordo com o responsável, passa por ver Florbela melhorar as suas marcas nas distâncias mais curtas (100, 200 e 400 metros livres), e terminar entre as 16 primeiras nos 800 metros livres, prova em que se sente mais à vontade. Depois de algumas semanas dedicadas às águas abertas, é preciso “mudar o chip” para a competição em piscina, adaptando o treino e melhorando alguns detalhes. “A nossa atenção de treino tem-se centrado fundamentalmente em melhorar aspectos técnicos fundamentais em provas de piscina, tais como viragens, percursos subaquáticos, bem como a própria técnica de nado. A preparação está a correr bem e certamente que a Florbela estará em boa forma quando chegar a hora de competir”;

afiançou Ricardo Antunes.

É certo que tem sido uma temporada repleta de competições, com diversas chamadas às Seleções de águas abertas e de natação pura, mas nem tudo correu como desejado. “Já fizemos uma pequena reflexão sobre os eventuais problemas que foram ocorrendo ao longo da época e já definimos uma estratégia para o futuro. Se aprendermos com o passado e com o presente, julgo que teremos ainda muita margem para melhorar e acho que após esta pequena paragem poderemos novamente apanhar um ‘comboio de alta velocidade’ rumo aos objectivos traçados há um ano”. Quanto à possibilidade de ver esta “Flor” desabrochar ainda mais para a modalidade, Ricardo Antunes está confiante: “O potencial de crescimento não será o problema, sempre que tenhamos vontade de procurarmos ser melhores, dia após dia”. | FC



REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 8 AGOSTO - 2014

TIRAGEM MÉDIA 2.500 – Paulo Ferreira

## “Pombinhos” voaram para o título



Diogo Marques, Alexandre Coutinho e Florbela Machado conquistaram, no passado domingo (3 de Agosto), o título nacional absoluto por equipas de águas abertas, na prova de 5km que se realizou em Sines. Depois de garantirem cinco medalhas na mesma distância mas na competição individual – ouro para Diogo Marques em juvenis e dupla prata para Alexandre Coutinho (juniores e absolutos) e Florbela Machado seniores e absolutos –, os nadadores da Columbófila Cantanhedense brilharam na prova por equipa, deixando para trás os trios de Leixões e Fluvial Portuense.