

## Reportagem

Competem juntas há quase três anos. Criaram fortes laços de amizade que ajudam a passar difíceis horas a fio no mar. Em terra procuram outros amigos que as “equilibram”



UM DIA COM...

# EQUIPA FEMININA DE MATCH RACING

## Velejadoras com os pés assentes na terra

**A**timoneira Rita Gonçalves, 30 anos, sobe para o Elliot 6 e desdobra-se rotineiramente nas tarefas de aparelhamento da embarcação. No cais do Clube Naval de Cascais, Mariana Lobato, 24, e Diana Neves, 25 anos, observam atentamente os passos preparatórios da “mulher do leme”. Diogo Barros, que desde Setembro de 2011 treina a equipa penta-campeã nacional da classe Match Racing, comanda a grua que coloca o barco na água.

Mal a embarcação chega ao ponto de amarração, Mariana e Diana saltam para o convés. Rita acompanha-as. Começam a preparar as velas. A esticar cordas. A prender cavilhas. A verificar os pontos essenciais. Para que nada falte, ou falhe, no mar. Tudo em vinte minutos de extrema atenção, fulcrais para o sucesso. Numa modalidade onde, regra geral, as provas são altamente competitivas.

Disciplina e concentração – dentro e fora de água – são a fórmula do sucesso de uma equipa que, em 2009, começou a levar muito a sério o apuramento para a prova mãe de todas as competições. A compensação pelo trabalho árduo chegou a 13 de Dezembro de 2011, nos Campeonatos do Mundo de Classes Olímpicas, em Perth, Austrália: qualificadas, por mérito próprio, com passaporte garantido para Londres.

Meses depois da explosão de alegria que se seguiu à classificação, com gritos e um entusiástico mergulho ao mar incluído, Rita Gonçalves, num intervalo entre treinos, faz uma ligeira pausa na voz, um sorriso rasgado e reafirma: “Estou muito orgulhosa de termos conseguido o apuramento”. Os olhos de Mariana e Diana brilham em concordância. Os lábios expressam contentamento. As cabeças acenam.



Mês após mês, atletas e treinadores têm tomado consciência do grau crescente de responsabilidade e profissionalismo que a participação nos Jogos Olímpicos requer. Rita, Mariana e Diana suspenderam carreiras promissoras, respectivamente na área da engenharia civil, do marketing e publicidade e da engenharia de energia e ambiente, para se dedicarem ao objetivo Olímpico. O que implica ainda mais treino físico e mais horas no mar. Logo elas que chegam a estar seis e sete horas a bordo do pequeno Elliot 6. A lutar contra ventos e correntes.

Pela manhã, mas em terra firme, Gianni Rocha, o preparador físico que as acompanha desde Janeiro nas instalações do Centro de Alto Rendimento do Jamor, em Oeiras, dá-lhes um treino “mais funcional e sem recurso a máquinas” que lhes exige “mais alongamentos”. Avisando-as sempre de que no barco “é a zona abdominal que vai trabalhar”. Elas queixam-se de “posturas erradas”. Gianni arranja soluções. Dão sinais de dificuldades musculares. O treinador toma nota e prepara-lhes exercícios para um treino mais localizado. Saem de rastros. Sim, mas ansiosas por se fazerem ao mar.

Treina em terra os músculos necessários para as posições que ocupam dentro do Elliot 6. Sempre com especial atenção para os abdominais



Coordenadas e concentradas. Dentro de água funcionam como uma equipa afinada para equilibrar o barco

