

Do pouco provável à preparação

Todas as sextas-feiras, a Tribuna Expresso publica uma opinião em parceria com o Comité Olímpico de Portugal, sobre o universo desportivo no nosso país. Hoje escreve **David Varela**, atleta de canoagem

DAVID VARELA | 29.11.2019



FRANCISCO PARAISO

Começando pela chegada do novo treinador, Rui Fernandes, e desde o 9.º lugar conquistado no Campeonato do Mundo de 2018 realizado em Montemor-o-Velho que a presença nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 começou a ser uma grande possibilidade.

Após a chegada do técnico nacional Rui Fernandes e da introdução da sua metodologia de treino, observei um K4 com um desenvolvimento que, para além de rápido, demonstrou ser constante. A vontade e crer do treinador, aliada à nossa vontade, fez com que a época desportiva 2018/2019 fosse um sucesso, a nível do desempenho do grupo, comparativamente à época anterior (2017), na qual ficámos muito aquém no Campeonato do Mundo, não obtendo melhor do que a 17.ª posição, lugar que nos deixava afastados do apuramento olímpico caso fosse esse o ano da qualificação.

O aparecimento de ótimas exibições nas Taças do Mundo, com um 3.º lugar na primeira e um 6.º lugar na segunda, bem como um 4.º lugar nos Jogos Europeus, fez com que todos nós (treinador mais elementos do K4) estivéssemos seguros das nossas capacidades e que o apuramento olímpico fosse uma possibilidade cada vez mais provável.

Tal segurança no trabalho realizado, o espírito de grupo e o querer fizeram com que acabássemos a final do Mundial em 6.º lugar, obtendo a tão desejada vaga olímpica e ficando a meros 0,16 centésimos de segundo de conseguir um lugar no pódio.

Desta forma, sendo eu um estreante na maior e mais importante competição multidesportiva do mundo que vai decorrer na capital nipónica, Tóquio, vejo-me na obrigação de levar a minha preparação com um maior cuidado e uma atenção especial.

Uma vez que os Jogos Olímpicos são o apogeu de qualquer atleta, tendo esta prova a importância que tem, e sendo a experiência uma grande vantagem, busco procurar nos meus colegas de K4, Emanuel Silva e João Ribeiro, em especial no Emanuel Silva (uma vez que este irá participar nos seus quintos Jogos Olímpicos) todas as suas vivências e experiências que possam contribuir para a minha preparação. Ao nível que os atletas se encontram, acredito que serão os detalhes a fazer a diferença em Tóquio.

Para além de toda a ajuda que os meus colegas me podem oferecer, procuro a nível físico estar no meu ápice, sendo que para tal não basta seguir o plano de treino com rigidez. Há que ter um rigor alimentar aliado ao plano de treino. Tendo sempre em atenção aquilo que devo ou não ingerir, as suas quantidades e em que alturas é que posso ou não ingerir certos alimentos, pois há que ter a “máquina” bem oleada daqui a 35 semanas.

Já ao nível do foro psicológico é na família e nos amigos que obtenho todo o apoio e toda a força que necessito para enfrentar os obstáculos que vão aparecendo dia-a-dia, sendo eles um apoio fundamental na minha preparação.

Espero desta forma conseguir atingir aquilo que desejo. Uma performance irrepreensível que me orgulhe tanto a mim como aos portugueses.

<https://tribunaexpresso.pt/opiniaao/2019-11-29-Do-pouco-provavel-a-preparacao>