



**REVISTA DE IMPRENSA**  
**SECÇÃO: NATAÇÃO - DATA: 29 MARÇO 2012**  
**TIRAGEM MÉDIA: 10.000 – Silvia Diogo**



“

É o meu espírito competitivo que me permite continuar uma prova mesmo quando estou cansada

PIRENO FALMOS



REVISTA DE IMPRENSA  
SECÇÃO: NATAÇÃO - DATA: 29 MARÇO 2012  
TIRAGEM MÉDIA: 10.000 – Silvia Diogo

FLORBELA MACHADO

# “Jogos Olímpicos são uma possibilidade

A NADADORA DA SOCIEDADE COLUMBÓFILA CANTANHEDENSE  
É A MAIS RÁPIDA DE SEMPRE NOS CINCO QUILOMETROS TEXTO SÍLVIA DIOGO

**F**lorbela Machado nadou os cinco quilómetros em 59m34.14. É a portuguesa mais rápida na distância. Sábado e domingo participa no Multinations Junior Meet, em Coimbra, ao serviço da seleção de Portugal. A prova conta com a presença de 12 países num total de 170 nadadores (86 masculinos e 84 femininos) do escalão júnior.

**Qual o balanço que faz desta temporada?**

Tem sido muito positiva. Notei que evolui bastante após o Campeonato Nacional da 3.ª divisão, que se realizou em dezembro, em Cantanhede. Desde essa altura que tenho tido uma boa performance. Foi, sem dúvida, essa prova que me motivou e me fez progredir nas provas posteriores.

**Como se sentiu ao alcançar o recorde?**

Pensei que não ia conseguir porque estive doente antes da prova. Mas consegui e foi bom atingir um dos meus objetivos para esta época. Deram-me os parabéns. É bom para mim e para o meu treinador. Mas ainda estamos a meio do campeonato e temos muito trabalho pela frente. Há muita coisa que ainda podemos vir a alcançar.

**Qual é o segredo?**

Muito trabalho. Treino nove vezes por semana - o plano diário inclui 45 minutos fora de água e mais duas horas na água. Tenho talento, mas os resultados só aparecem com muito trabalho, muita dedicação, rigor e acompanhamento de todas as tarefas. O truque é assimilar de forma correta tudo o que o treinador me pede. É

um trabalho exigente e desgastante. Mas assimilar tarefas e saber o que tenho de fazer é fundamental. Tenho de manter esta dedicação e empenho.

**Quais são as suas características como nadadora?**

Boa capacidade aeróbia e uma frequência gestual bastante elevada. Mas, também, uma boa técnica, o que me permite deslocar na água de uma forma mais rápida. Mas mais importante ainda é ter um forte espírito competitivo, o que faz toda a diferença. É esse espírito competitivo que me permite continuar em prova mesmo quando já estou cansada. Por isso, é preciso ter um espírito e uma personalidade bastante fortes.

**Como é que mantém a capacidade física?**

Com muito trabalho ao nível dos ombros e trabalho de reforço abdominal e lombar. É necessário, também, acompanhamento postural, além de outros exercícios.

**Tem cuidado com a alimentação?**

Claro que sim. Tem mesmo de ser. Como muita carne, arroz e massa. Ou seja, uma dieta à base de hidratos de carbono. Tenho, também, de descansar muito. Sei o que devo e o que não devo comer. Os cuidados a este nível são essenciais.

**Considera-se uma pessoa diferente dentro e fora da piscina?**

Sem dúvida. Cá fora sou reservada, quando entro na piscina sou explosiva.

**Quais são as suas expectativas para o**

**Multinations Junior Meet?**

A última prova que realizei foi apenas para perceber como estava e como me sentia. O objetivo, agora, é atingir os mínimos para o Europeu de Júniores, nos 800 metros Livres, no Multinations Junior Meet, em Coimbra.

**E depois?**

A 5, 6 e 7 de abril decorrem em Coimbra os Campeonatos Nacionais de Júniores e Seniores. Se não for possível garantir os mínimos para o Europeu de Júniores nos 800 metros Livres já Multinations Junior Meet, tenho mais uma possibilidade. Mas gostava de alcançar, também, a confirmação nos 1.500 metros Livres. Depois, a 19 de maio, em Montemor-o-Velho, decorre o Campeonato Nacional de Águas Abertas (10 quilómetros) que apurará os dois primeiros de cada género para a etapa de qualificação para os Jogos Olímpicos.

**Incluiu os Jogos Olímpicos nos seus projetos de vida?**

Não é um objetivo imediato, mas se continuar a progredir como até aqui poderá ser uma possibilidade. Aliás, a competição de águas abertas, a 19 de maio, em Montemor-o-Velho, é uma das etapas de apuramento para as provas de qualificação. Se ficar nos dois primeiros lugares, poderei participar numa prova que dá acesso às olimpíadas e... tudo pode acontecer. Seria ótimo garantir um lugar numa prova de acesso aos Jogos Olímpicos, mas a tarefa não é fácil, pois nas provas de águas abertas não estamos separados por pistas, pelo que o meio aquático é completamente diferente. **C**