A BOLA

REVISTA DE IMPRENSA
SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA: 02 – ABRIL 2015
TIRAGEM MÉDIA – 120.000

Uma semana depois de ter melhorado o máximo pessoal em Málaga, Coutinho baixou a marca em Coimbra

FERNANDO SANTOS/ACP

Alexandre em grande

Júnior do Cantanhedense ganha 1500 m livres com mínimo para Mundial de Singapura • Tática ajudou na vitória • Quer tentar recorde dos 800

por
MIGUEL CANDEIAS

«SINCERAMENTE, não tinha na cabeça conseguir mínimo para o Mundial júnior de Singapura [setembro] aos 1500 livres. Era um objetivo para a época, mas nunca pensei alcançá-lo já. Até porque acabei de chegar dos Nacionais Open de Espanha e lá só tinha conseguido 16.06,93 m. Vinha para melhorar a marca mas nunca sonhei que viesse a ser tão bom», revelou, humilde, Alexandre Coutinho, que ontem se tornou numa das figuras do arranque do Campeonato Nacional, a decorrer no Complexo de Piscinas de Coimbra.

Ao registar 15.48,60 m o ainda júnior do Cantanhedense foi o mais rápido da final, batendo todos os seniores. «Também faço águas abertas e temos tido muitas concentrações a nível nacional, onde treinamos todos juntos. Por vezes para 1500 metros. Passei a entrar a ver onde os outros acertam, falham, onde temos de acelerar...», disse o jovem orientado por Ricardo Antunes sobre um dos aspetos táticos que o levou à vitória. «Estudo os adversários, até porque os 1500 metros dependem muito da estratégia. Mas, sim, sabe bem ganhar aos mais velhos...», acaba

A BOLA tv
Finais em direto de Coimbra
Hoje poderá acompanhar todas as decisões dos Mundiais em direto, entre as 17hr 18.45h

Outra parte do plano era seguir Rafael Gil (Amorense), um ex-júnior que acabou por ser 2.º com 15.58,52m. «O objetivo era ir o máximo de tempo com o Rafael, mas sem ser eu a dominar a prova. Seguir na cola dele, digamos», explica. «Na parte final, a cerca de mil metros, reparei que ele estava um bocadito fatigado e decidi acelerar. Deu certo. Mas tenho dúvidas de que se tivesse arrancado mais cedo teria um tempo mais baixo porque o que consegui também foi graças ao Rafael. Se fosse sozinho, não teria feito melhor», acrescentou Alexandre, que há nove dias havia feito o máximo pessoal em Málaga.

Já com mínimo para o Mundial júnior e com hipótese de integrar a Seleção para os Jogos Europeus de Baku, em junho, Coutinho contou que agora a meta passou a ser baixar ainda mais a marca. Significa isso derrubar o recorde nacional que Fernando Costa (15.16,22) detém desde 2007? «Esse é o alvo-luto», diz de imediato, rindo-se. «Para isso ainda tenho tempo. Mas já era bom se chegasse ao de juniores», também de Costa (15.34,51) desde 2003.

No Nacional Alexandre terá agora como aposta os 800 livres. «A passagem hoje já foi boa, 8.23minutos, que foi máximo regional de Coimbra, mas quero ver se baixo dos 8.20m. O recorde júnior são 8.16.... Pretendo ficar o mais próximo possível ou então até fazer melhor», conclui.

CLASSIFICAÇÕES

MASCULINOS

1500 livres – 1º, Alexandre Coutinho (Cantanhedense), 15.48,60m; 2º, Rafael Gil (Amorense), 15.58,52; 3º, Guilherme Pina (Benedital), 16.00,16.

100 bruços – 1º, Filipe Ramos (Macondense), 1.05,01m; 2º, Sérgio Capitão (Lavra), 1.05,59; 3º, Francisco Quintas (Belenenses), 1.05,77.

50 costas – 1º, Pedro Oliveira (Estrelas), 25,81; 2º, Gabriel Lopes (Lusitani), 26,87; 3º, Rodrigo Rosa (Monte Maior), 27,07.

50 mariposa – 1º, João Gigante (Estrelas), 25,23s; 2º, Carlos Santos (FC Porto), 25,30; 3º, Pedro Santos (Algés), 25,31.

4x50 livres – 1º, Estrelas (J. Gigante, D. Mourão, D. Sousa, P. Oliveira), 1.34,74m; 2º, FC Porto (J. Aucamão, E. Flamos, C. Santos, T. Silva), 1.35,70; 3º, Sporting (P. Pinotes, G. Dias, I. Magne, A. Santos), 1.36,13.

4x200 livres – 1º, Náutico Cortiço (M. Pereira, A. Vaz, T. Veloso, M. Oliveira), 7.34,67m; 2º, Sporting (P. Pinotes, I. Magne, M. Bonavaço, A. Santos), 7.44,65; 3º, Amorense (J. Santos, R. Nunes, R. Gil, T. Azevedo), 7.51,04.

FEMININOS

800 livres – 1ª, Angélica André (Flavial Portuense), 8.53,70m; 2ª, Tamila Holub (Braga), 8.56,91; 3ª, Florbela Machado (Cantanhedense), 9.00,74.

100 bruços – 1ª, Ana Rodrigues (Estarnos Juntos), 1.10,55m; 2ª, Paula Oliveira (FC Porto), 1.12,60; 3ª, Catarina Siqueira (Amarcenense), 1.14,85.

50 costas – 1ª, Ana Leite (Vila Real), 29,90s; 2ª, Catia Monteiro (Lusitano), 30,60; 3ª, Marta Abreu (FC Porto), 30,82.

50 mariposa – 1ª, Ana Monteiro (Macondense), 28,82s; 2ª, Jessica Bites (Portuense), 28,93; 3ª, Barbara Bandeira (Algés), 29,05.

4x50 livres – 1ª, Vila Real (A. Leite, A. Velosgo, A. Guedes, J. Pinto), 1.47,95m; 2ª, FC Porto (D. Durães, R. Oliveira, A. castro, M. Abreu), 1.48,96; 3ª, Algés (F. Azevedo, B. Fitz-Heverecht, R. Pereira, M. Azevedo), 1.51,18.

4x200 livres – 1ª, FC Porto (M.L. Aroeira, D. Durães, A. Castro, M.T. Amorim), 8.41,99m; 2ª, Belenenses (L. Soares, D. Mendes, C. Rodrigues, R. Costa), 9.04,48.

Angélica não se deixou surpreender por Tamila

Tal como Alexandre Coutinho fizeram minutos antes, a também júnior Tamila Holub (8.56,91) tentou levar a melhor nos 800 livres, mas a ex-recordista nacional Angélica André impôs-se ao fim nos metros finais e ganhou com 8.56,91 m, com a atual detentora do máximo (8.49,86). Florbela Machado, a acupar o terceiro degrau do pódio com 9.00,74m. Ainda no setor feminino, a olímpica Ana Rodrigues (1.10,55), que esta época regressou ao Estarnos Juntos, baixou a ex-colega no FC Porto, Paula Oliveira (1.12,60), nos 100 bruços, enquanto Ana Leite (29,56s) ficou perto de derrubar o máximo nacional de Marta Marinho (29,40) aos 50 costas. Regista que dura há cinco anos. Por fim, Ana Monteiro, que na semana passada, em Málaga, carimbou o visto para o Mundial de Kazan aos 200 mariposa, sagrou-se campeã aos 50 metros (28,82s). Nos homens, destaque para os feitos dos nadadores do Estrelas nos 50 mariposa, através de João Gigante (25,23), e de Pedro Oliveira nos 50 costas (25,81). Isto após terem ajudado o quarteto do clube a vencer os 4x50 livres.

Ana Monteiro ganhou os 50 m mariposa