

## “Pombinhos” alcançam títulos nacionais

Os nadadores da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhederse estiveram em destaque na edição de 2015 dos Campeonatos Nacionais de Juvenis, Júniores e Seniores, que se realizaram no Complexo de Piscinas Olímpicas de Coimbra no início do mês de Abril.

Entre os atletas da ASSSCC, Alexandre Coutinho conseguiu destacar-se, conquistando os títulos de campeão júnior e absoluto nos 1.500L, com a marca de 15.48.60, o que lhe garantiu os mínimos para participar nos Campeonatos do Mundo de juniores



que se realizam em Setembro, em Singapura. O nadador obteve ainda a medalha de prata nos 800L na categoria Absoluta.

Ainda em masculinos, Diogo Marques obteve 3.º lugar no 1500L na categoria de Júnior. Em femininos, o destaque vai para Florbela Machado que

se sagrou campeã Nacional nos 400L, na categoria de Sénior, e Vice-campeã Nacional nos 800L em Seniores e nos 1500L. A jovem nadadora foi ainda a 3.ª melhor na categoria Absoluta.

A atleta juvenil B Sara Alves também conseguiu grandes resultados. Foi Campeã Nacional nos 800L, Vice-campeã Nacional nos 400L e nos 200 Mariposa e a 3.ª melhor nos 200L.

Neste campeonato, que contou com a presença de 405 atletas, de 98 emblemas de todo o país, a colectividade de Cantanhede conquistou um total de 12 medalhas.

# Diário de Coimbra

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 30 ABRIL – 2015

TIRAGEM MÉDIA 10624 –

## ENTREVISTA Alexandre Coutinho feliz com a sua melhor época

Natação | P28

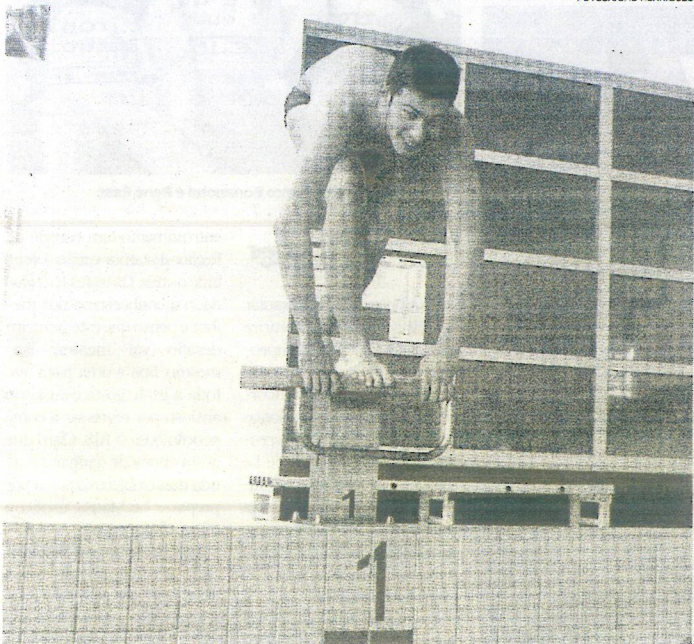




## “Esta é a minha melhor época de sempre”

**Alexandre Coutinho** O jovem nadador da Columbófila Cantanhedense garantiu o “bilhete” para o Mundial de Juniores e para os I Jogos Europeus

FOTOS: JOÃO HENRIQUES



① B.I.



**Nome:** Alexandre Coutinho  
**Naturalidade:** Ançã  
**Data de Nascimento:** 26/05/1997 (17 anos)  
**Profissão:** estudante 11.º ano  
**Títulos:** campeão nacional 1.500 metros livres absolutos, vice-campeão nacional de 5km absolutos, campeão nacional de juvenis de 3km águas abertas, participação no Europeu de Águas Abertas e na Taça do Mundo de Águas Abertas em Setúbal em representação da selecção portuguesa

A natação é uma grande paixão de Alexandre Coutinho que ainda experimentou o karaté e o futebol

Ricardo Sousa

**Diário de Coimbra** Qual foi a sensação de se ter sagrado campeão nacional de 1.500 metros livres absolutos nos nacionais em Coimbra?

**Alexandre Coutinho** Esta época estou mais virado para a natação pura, não tanto para as águas abertas. Mas não estava à espera de ganhar já o título e muito menos estaria à espera de garantir os mínimos

para o Mundial de Juniores. O objectivo era tentar ser apurado para os I Jogos Europeus em Baku, onde em princípio irei estar. Para conseguir esse tempo tive de vir mais cedo do Open de Espanha, que se realizou dias antes em Málaga.

**Esse regresso antecipado de Espanha foi assim tão determinante?**

Foi muito importante. Em Espanha senti que podia dar mais,

falei então com o seleccionador para vir um bocadinho mais cedo para descansar e para estar em óptimas condições para a prova em Coimbra. Valeu a pena.

**O ano 2015 tem sido em cheio. Campeão nacional de 1.500 metros livres, vice-campeão nacional de 5 km, participação assegurada nos Jogos Europeus e no Mundial de Juniores. O que ainda há a conquistar?**

Continuar a melhorar o tempo nas provas de 1.500 e 800 metros, mas sobretudo na primeira. Quando a época terminar é pensar sempre mais além. Mas vamos ver como corre, pois tenho ainda muito para melhorar; muitos aspectos técnicos onde me posso concentrar para fazer cada vez melhor.

**Está no seu melhor momento?**

Sim, está a ser a melhor época

de sempre e daqui para a frente espero que continue sempre assim.

**Porquê a aposta em distâncias tão longas?**

No início em juvenil A fui representar Portugal nos 200 metros mariposa, mas depois a partir desse momento cada vez que nadava mariposa não melhorava. Enquanto que sempre nadava os 1.500 metros livres eu melhorava o tempo. Até que chegou uma altura em que optei e decidi pelos 1.500 metros para cima.

**Ir aos Jogos Olímpicos em 2016 é capaz de ser prematuro ou ainda há esperança?**

A esperança é sempre a última a morrer como se diz. Os Jogos Olímpicos são o objectivo de qualquer atleta e para estes de 2016 tenho muito que progredir. Ainda falta muito, então... por que não? É uma hipótese que não afasto.

**A Sociedade Columbófila Cantanhedense tem tido num trajecto ascendente nos últimos anos. Qual o segredo do sucesso?**

O segredo é o ambiente e o espírito de grupo. Se um treino correr mal, chegamos ao balneário e procuramos ajudá-los uns aos outros e no dia seguinte o treino já corre melhor. Os treinadores estão cá sempre para o que precisamos. Temos o melhor treinador (Ricardo Antunes) a nível nacional, na minha opinião. Além disso, as condições são óptimas, só é pena não termos uma piscina de 50 metros.

**O Ricardo Antunes é muito exigente?**

É muito, mas tem de ser. Provavelmente se ele não me desse tanto “nas orelhas” eu não chegava onde cheguei e a Florbela não chegava onde chegou.

**Como é que aparece a natação na sua vida?**

O meu irmão andava na natação em Coimbra quando era pequeno e eu cheguei a ir lá uma ou duas vezes. Depois, a piscina de Cantanhede abriu e o meu irmão e o meu primo começaram a frequentar essa piscina e eu também, na altura teria 5 anos. Lembro-me de estar na piscina média e de chorar por não querer ir para a água, estava sempre no canto da piscina a chorar, até que desisti. Estive algum tempo sem ir, mas quando tinha 6,7 anos pedi à minha mãe para voltar porque via o meu irmão, o meu primo e a minha prima todos contentes dentro de água e eu sempre na bancada a ver. Voltei para a piscina e o Paulo Ferreira (responsável da natação) sugeriu-me que fosse para a pré-competição e a partir daí foi sempre a subir.

**A tendência dos jovens daquela idade é ir para o futebol. Não teve essa tentação?**

Houve uma altura em que em simultâneo praticava natação, futebol e karaté. A natação na Columbófila Cantanhedense, o futebol era na Sanjoanense e no karaté estava em Ançã. Mas essa experiência só durou um mês (risos). Às vezes acabava o treino de natação e ia para S. João do Campo para o futebol. Mas nunca treinei as três coisas no mesmo dia.

**Entre as três o que o levou a optar pela natação?**

No karaté desisti porque não me sentia motivado e não tinha nascido para aquilo e no futebol andava mais por causa de um amigo meu, pois o pai dele era o treinador. Além disso, não tenho jeito para o futebol. Então desisti do karaté e do futebol e desde então só estou na natação. ◀

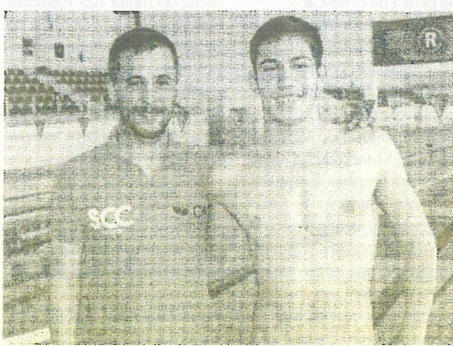
## Sacrifícios que valem a pena

**Costuma treinar todos os dias?**

A equipa absoluta, da qual faço parte, faz nove treinos por semana. Todos os dias à tarde de segunda à sexta-feira, bem como nas manhãs de segunda, quarta, sexta e sábado. Além disso, quando temos estágios chegam a ser semanas sem parar de treinar. Só assim podemos chegar onde temos chegado.

**Mas também é preciso abdicar de muitas coisas, não? Sim, muita coisa.**

A família apoia-me muito e tenho tido tempo para ela. Agora, festas não há, convívios com os amigos só na escola e temos de abdicar de algumas coisas. Mas quando vamos a mundiais, jogos europeus ou estágios da selecção percebemos que vale a pena esse sacrifício. ◀



Ricardo Antunes é o treinador de Alexandre Coutinho

## Prioridade ao 12.º ano

**A nível profissional a natação dificilmente dará para fazer carreira. Já pensou o que irá fazer?**

Sinceramente ainda não sei. Estou no 11.º ano, na área de Economia, e antes de mais a prioridade passa por acabar o 12.º. Depois verei como estão a evoluir as coisas na natação.

Sempre gostei da ideia de ir para a Marinha ou para o

Exército - mais uma coisa para representar a minha pátria. Ir para a Universidade é bom pela possibilidade de tirarmos um curso superior, mas sinceramente não me estou a ver na Universidade. O que dizem os meus pais? A minha mãe já me disse que quando eu terminar o 12.º ano me está a ver ir para a Universidade, mas não sei ainda o que irei fazer. ◀



# Diário de Coimbra

REVISTA DE IMPRENSA  
SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 30 ABRIL – 2015  
TIRAGEM MÉDIA 10624 –

## Diário de Coimbra Magazine

Director Adriano Callé Lucas

30 DE ABRIL DE 2015 QUINTA-FEIRA  
NÃO PODE SER VENDIDO SEPARADAMENTE

ano  
85

CIM das Beiras  
e Serra da Estrela  
inaugurou espaço  
em Salamanca

Turismo P2

Desfile  
animou  
Tertúlia  
d'Eventos

Moda P7



Restaurante  
Nacional  
organizou  
jantar vínico

Coimbra P3

## Diário de Coimbra distinguiu melhores do desporto



Cerimónia de entrega dos Prémios do Desporto decorreu no auditório da Fundação Bissaya Barreto P4 e 5



REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – Data – 30 – ABRIL - 2015

TIRAGEM MÉDIA 12.000 –

## Natação Torneio Rota da Chanfana de cadetes

●●● O Clube Náutico de Miranda do Corvo (CNMC) vai organizar, com o apoio da Câmara Municipal de Miranda do Corvo, a 7.ª edição do torneio de cadetes Rota da Chanfana. A prova de natação destina-se a atletas com idades compreendidas entre os 8 e os 12 anos, com início marcado para as 16H00 de amanhã, nas piscinas municipais de Miranda do Corvo.

Segundo nota de imprensa enviada ao DIÁRIO AS BEIRAS, este ano estarão em competição 14 clubes,



Prova decorre nas piscinas municipais de Miranda do Corvo

11 dos quais inscritos na Associação de Natação de Coimbra (Lousã Natação,

Columbófila Cantanhedense, S. Pedro Alva, CASPAE, Infante de Montemor,

Condeixa, Fundação Beatriz Santos, Vigor, INEDS, Paião e CNMC). Participam ainda Belenenses, Clube de Natação da Amadora e Bairro dos Anjos de Leiria, os dois últimos pela primeira vez.

A representar estes 14 emblemas vão estar cerca de centena e meia de atletas, que procuram ascender ao topo da classificação coletiva (pontuam dois nadadores por prova por equipa). Recorde-se que o vencedor do ano anterior foi a Fundação Beatriz Santos. J.A.T.