

Ana Catarina Monteiro se prepara para a estreia olímpica em Tóquio

RIO DE JANEIRO, RIO DE JANEIRO, BRASIL, December 17, 2020 /EINPresswire.com/ -- Por: Jorge Souza Santos

A melhor nadadora portuguesa da temporada 2017-2018, eleita no Gala de Natação da FPN, vai fazer sua estreia como atleta olímpica nos Jogos de Tóquio.

Ana Catarina Martins Cunha Monteiro, a Cata, não vê a hora de entrar na Vila Olímpica e conviver com os principais esportistas do mundo. Com o tempo

mínimo exigido para competir no Japão, Cata tem consciência de que o caminho até aqui não foi fácil e se tivesse que optar entre os seus diversos momentos marcantes na carreira, ela escolheria o dia em que marcou 2m08s40 nos 200m mariposa, no campeonato nacional de abril de 2019, em Coimbra, cravando seu nome no time olímpico português. O tempo exigido era de 2m08s43.

- Penso que ao longo da carreira tive momentos que me marcaram bastante e que são difíceis de escolher o maior. Se escolhesse um, seria quando me apurei para os Jogos Olímpicos de Tóquio. Conquistar o mínimo com uma piscina inteira a torcer por mim, com muitas das pessoas mais importantes na minha vida a assistir (na piscina ou pela internet) foi muito especial – disse Ana Catarina (27 anos)“.

Há quatro anos, já era para Cata ser nadadora olímpica nos Jogos do Rio de Janeiro. Ela teve o mínimo B, tempo com base no apuramento para os Jogos de Londres 2012, e tudo indicava que com os tempos estabelecidos, a vaga olímpica estava garantida. Mas as vagas pelo critério da universalidade aumentaram, o que fez com que as cotas para nadadores com mínimo B diminuíssem muito.

- Até o fim de junho de 2016, achei que estava apurada para os Jogos, e ainda veio uma lesão



Fonte: Facebook

grave no ombro. O momento que percebi que estava fora das Olimpíadas foi muito duro – revelou Cata, que foi operada em setembro de 2016.

Na preparação para as Olimpíadas de Tóquio, Ana mantém uma rotina de 10 treinos semanais. Cata ainda faz trabalho de força, 3 a 4 vezes por semana, mais trabalho de core/cardio.

- Este ano foi atípico, para mim e para grande parte dos nadadores. Usei este ano “extra” para trabalhar alguns pormenores que poderia não ter tido a hipótese de trabalhar.

Catarina está com uma boa estrutura montada para o seu treinamento. Uma equipe multidisciplinar que a faz sonhar num futuro ainda mais promissor.

- Do meu ponto de vista, o trabalho em equipa é fundamental. Todas as áreas são essenciais quando estamos num campeonato do porte de um Mundial ou Jogos Olímpicos. Por isso é importante estar atento a todos os pequenos pormenores. Por isso digo sempre que quando toco na parede e o resultado aparece, aquele resultado não é só meu, mas sim de toda a equipa – concluiu Cata, que tem como técnico Fábio Pereira.

- Fábio foi meu colega de treino por cerca de 10 anos, e com quem aprendi muito. Ele me treina desde 2017. Nosso trabalho se baseia muito na confiança mútua. Temos ainda a Mafalda Oliveira, da fisioterapia, que me acompanha desde 2006, há quase 15 anos. Ela é um pilar fundamental na minha recuperação e preparação. Já com o preparador-físico Pedro Maio, comecei a trabalhar em 2016, durante as férias de verão, para preparar a cirurgia e o pós-cirúrgico. Tivemos uma sintonia tão grande que fez com que eu quisesse fazer a minha preparação física com ele com vista aos Jogos de Tóquio.

Catarina prossegue apresentando sua equipe.

- A parte psicológica é fundamental, o Dr Jorge Silvério me acompanha desde 2015 e ter alguém com quem falar, preparar os momentos de maior tensão é fundamental e parte importante da preparação. Desde 2014 sou acompanhada pelo dr. Rui Escalera, o meu médico. Temos uma relação muito especial, até porque a medicina desportiva é uma das minhas paixões (Cata faz mestrado em Bioengenharia e quer seguir em medicina desportiva após a carreira na nataçãõ). Estamos sempre a ver onde podemos ganhar “mais alguma coisinha”, até onde o meu corpo pode ir sem ultrapassar os limites. O doutor me conhece muito bem, e isso permite nos desafiar constantemente sem correr riscos de exagerar. E foi com o dr. Escalera, que vimos a possibilidade de que ter um plano alimentar mais específico poderia ser benéfico. Nos últimos anos venho ouvido falar muito bem do trabalho da Marcella (nutricionista luso-brasileira Marcella Amar, ex-nadadora de mariposa) por parte de atletas brasileiros, e achamos que podia ser bom juntar ainda mais esta mais valia à minha preparação. Desde logo, Marcella se mostrou muito disponível, e em sintonia com o Dr Rui, penso ser um ótimo complemento no processo.

Ana Catarina começou a nadar aos dois anos por motivo de segurança. Sua família viajava nas férias e resolveu se precaver da possibilidade de ter piscina por perto de uma criança tão

aventureira. Aos sete anos integrou a pré-competição do Club Fluvial Vilacondense, que representa há 20 anos.

- Todo o meu foco está direcionado para os 200 mariposa, e é sem duvida a prova que mais gosto de nadar, acho que consigo até de olhos fechados (hehe). Desde 2007, treino em piscina de 50, e é sem duvida a minha preferida.

Principais resultados de Ana Catarina Monteiro

Mundial de piscina olímpica (50 metros)

2019 – Gwangju / Coreia do Sul

200m borboleta - SemiFinalista = 12ª colocada (2m09s72)

Mundial de Curta (25 metros)

2018 - Hangzhou / China

200m borboleta – finalista = 6ª colocada (2m05s74 – recorde nacional e melhor resultado feminino de Portugal na competição)

Europeu de piscina olímpica

2018 – Glasgow / Escócia

200m borboleta – finalista = 5ª colocada (2m08s03 – recorde nacional e melhor resultado feminino de Portugal na competição)

2016 – Londres / Inglaterra

200m borboleta – Semifinalista = 14º colocada (2m11s83)

Europeu de Curta

2019 Glasgow / Escócia

200m borboleta – finalista – 7ª colocada (2m06s95)

Jogos Mediterrâneos

2018 - Terragona / Espanha

200m borboleta – medalhista = PRATA (2m08s86). Atrás somente da campeã olímpica, a espanhola Mireia Belmonte, de quem Catarina é fã.

Jorge Souza Santos

Imprensa

+55 21 99615-3602

[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/532991899>

EIN Presswire's priority is source transparency. We do not allow opaque clients, and our editors try to be careful about weeding out false and misleading content. As a user, if you see something we have missed, please do bring it to our attention. Your help is welcome. EIN Presswire, Everyone's Internet News Presswire™, tries to define some of the boundaries that are reasonable in today's world. Please see our Editorial Guidelines for more information.

© 1995-2020 IPD Group, Inc. All Right Reserved.