

Vôlei de praia reúne o talento da bicampeã olímpica Paula Pequeno à experiência de Taiana Lima na areia

RIO DE JANEIRO, RIO DE JANEIRO,

BRASIL, December 28, 2020

/EINPresswire.com/ -- Jorge Souza Santos

E vem aí um novo ano olímpico e no vitorioso vôlei de praia brasileiro, as duplas femininas já estão definidas para os Jogos de Tóquio: Ágatha/Duda e Ana Patrícia/Rebecca. Mas para o ciclo seguinte, visando Paris 2024, novos nomes podem surgir. E quando se fala em novo há a possibilidade do retorno de boas lembranças antigas.

Uma bicampeã olímpica na quadra

aparece no retrovisor de quem já sua na areia há algum tempo. A brasiliense Paula Renata Marques Pequeno, 38 anos, medalhista de ouro em Pequim/2008 e Londres/2012, formou dupla com a cearense Taiana de Souza Lima, 36 anos, bicampeã mundial Sub21 no vôlei de areia.

Com um currículo mais do que respeitável, Paula Pequeno desembarca no vôlei de praia disposta a aprender com quem tem mais experiência na modalidade. Taiana Lima também é detentora de uma bagagem vitoriosa no esporte. A união entre elas tem tudo para acrescentar numa estrada de mão dupla.

- Minha transição ainda está acontecendo. Estou apenas há quatro meses nesta nova modalidade. E as dificuldades são muitas, pois é um esporte totalmente diferente, com piso irregular, o fator clima, os atalhos e malícia do jogo que só vou aprender com o tempo. É uma transição que exige muito esforço e paciência. Fui treinar com a Taiana para acelerar meu processo de aprendizado, e três dias depois ela me convidou para ser sua parceira. Era tudo o que eu queria e precisava; alguém experiente para encurtar o meu caminho. Nós treinamos no Recreio (Recreio dos Bandeirantes, zona oeste do RJ), onde é a base dela. E eu acabei indo pra lá também e estou de mudança em breve com toda a minha família pra realmente me jogar de cabeça - afirmou Paula.



Fonte: Facebook

Já Taiana vê a vinda da companheira como benéfica para o esporte, "A chegada da Paula representa uma visibilidade maior para o vôlei de praia. Quem sabe o nosso esporte, tão vitorioso, não começa a ser visto como ele merece. Paula pode ajudar muito nesse processo".

Eleita a melhor jogadora do mundo em 2005 e 2008, Paula Pequeno é a única atleta brasileira a conquistar o título de MVP (melhor jogadora) numa edição de Jogos Olímpicos. Em 2001 foi campeã mundial juvenil e ainda conquistou o ouro em Grand Prixs e nos Jogos Pan-Americanos de Guadalajara/2011. No exterior, Paula conquistou o campeonato nacional da Rússia em 2009/2010. Mas lógico que a carreira também teve dissabores.

- Fiz três cirurgias no joelho esquerdo, uma delas de lesão grave, que me tirou dos Jogos de Atenas/2004, mas fiz uma recuperação muito bem feita e de lá pra cá não tenho problema algum, estou totalmente recuperada clinicamente. Este joelho é muito guerreiro e tem me ajudado muito na dura batalha da minha carreira.

Hoje a dupla conta com uma boa estrutura multidisciplinar, constituída por um dublê de técnico e preparador-físico, dois assistentes nos treinos e uma nutricionista.

- Equipe multidisciplinar é fundamental para um atleta de alto rendimento. Nossa técnico, Ricardo Moacir, é formado em educação física e pós-graduado em fisiologia do exercício pela escola paulista de medicina e tem uma larga experiência profissional no âmbito nacional e internacional. Ele trabalha em conjunto com todos os outros profissionais, inclusive com a nutricionista Marcella Amar (que integrou a seleção brasileira de natação), com quem trabalho já tem alguns anos. A parte nutricional é superimportante no processo de atingir a alta performance, com uma dieta equilibrada que nos capacita a treinar e competir melhor e assim almejar grandes resultados. Tenho um canal aberto com a Marcella para entender e sempre estar aperfeiçoando o nosso plano - revela Taiana e confirmado por Paula, "a nutrição é um fator muito importante, pois o vôlei de praia é um esporte com um desgaste e exigência muito grande. Precisamos estar fortes, leves e potentes. E por isso, toda a orientação, dentro deste campo complexo, que envolve alimentação, recuperação e suporte muscular é imprescindível".

Quanto ao futuro da dupla, como diz Taiana, a estrada é longa, "existe todo um processo de adaptação da Paula, inicialmente com o esporte e depois com a equipe, então o melhor é pensar por partes". Paula concorda totalmente, mas mantém seu sorriso otimista famoso.

- O objetivo no curto prazo, é evoluir o mais rápido possível, me tornar cada vez mais competitiva; no médio prazo é começar a disputar campeonatos internacionais; e a longo prazo, quem sabe, Paris 2024.

Paula Pequeno

Ouro nos Jogos Olímpicos de Pequim/2008 e Londres/2012

Prata nas Copas do Mundo do Japão 2003 e Japão 2007

Ouro nos Grand Prixs de Sendai 2005 e Yokohama 2008
Prata nos Grand Prixs de Ningbo 2010 e Ningbo 2012
Prata na Copa dos Campeões do Japão 2009
Ouro nos Jogos Pan-Americanos de Guadalajara 2011
Prata nos Jogos Pan-Americanos do Rio de Janeiro 2007
Única atleta brasileira a conquistar o título de MVP (melhor jogadora) de uma edição de Jogos Olímpicos: Pequim 2008 (7ª melhor pontuadora, 4ª melhor atacante, 4ª melhor bloqueadora e 9ª melhor defensora)
Melhor atacante do Campeonato Sul-americano Juvenil de Volei Feminino 2000
Destaque da Copa do Mundo de Voleibol 2003
MVP do Grand Prix 2005 (3º melhor pontuadora, 9º melhor atacante, 11º melhor bloqueadora, 7º melhor defensora e 6º melhor passadora)
MVP do Sul-Americano de Voleibol Feminino 2007
Melhor Atacante da Superliga brasileira 2007
MVP da Copa Brasil de Vôlei – 2007 e 2008
Campeã Nacional da Rússia 2010 pelo Zarechie Odintsovo e vice-campeão da Copa da Rússia em 2009 pelo mesmo clube.

Taiana Lima

Ouro no Mundial Sub-21 de 2002 e 2004
Ouro no Circuito Mundial 2013
Ouro nos Jogos Sul-Americanos de Santiago 2014
Prata no Mundial da Holanda 2015
Prata nos Jogos Mundiais Militares de Wuhan 2019
Bronze nos Jogos da Lusofonia de Lisboa 2009

Jorge Souza Santos
Imprensa
+55 21 99615-3602
[email us here](#)

This press release can be viewed online at: <https://www.einpresswire.com/article/533629671>

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.