

SUPER ESPORTES

www.df.superesportes.com.br - Subeditor: Marcos Paulo Lima E-mail: esportes.df@dabr.com.br Telefone: (61) 3214-1176

Vôlei de praia no Parque da Cidade

Maria Elisa e Fernanda Berti venceram o Aberto de Brasília, ontem, na quarta etapa do Circuito Brasileiro de vôlei de praia 2022. No masculino, o título foi para Felipe Cavazin e Felipe Alves, que adotou a capital federal como casa há cinco anos por causa do esporte. Neste domingo, no Parque da Cidade, a partir de 10h, acontecem as disputas por medalhas do Top 8. As finais começam às 12h30, com transmissão do SporTV 2. A entrada é gratuita.

GINÁSTICA ARTÍSTICA Caloura de psicologia, Rebeca Andrade, medalhista de ouro e prata nos Jogos Olímpicos de Tóquio-2020, conta ao **Correio** como administra a rotina de treinos, vida acadêmica e a cobrança por resultados no curto ciclo rumo a Paris-2024

No divã da diva

MARCOS PAULO LIMA

Salvador — Ela não anda, ela desfila imponente no Centro de Convenções Salvador. De camisa branca, calça jeans e salto alto, a medalhista de ouro no salto e prata no individual geral nos Jogos de Tóquio-2020 percorre os corredores e estandes do Congresso Olímpico Brasileiro realizado em março pelo Comitê Olímpico do Brasil (COB), na capital baiana, cheia de simpatia. Posa para fotos com fãs, conversa com eles e exala alto astral. Um dos segredos da felicidade da ginasta paulista de 22 anos é a vida acadêmica. Em tempos de debate sobre a saúde mental da amiga estadunidense Simone Biles e de tantos outros atletas de alto rendimento, como os compatriotas Neymar do futebol e Gabriel Medina do surf; o piloto inglês de Fórmula 1, Lewis Hamilton; e a tenista japonesa Naomi Osaka, a caloura Rebeca Andrade deu início recentemente ao sonho da graduação em psicologia.

A universitária é uma das atletas beneficiadas pelo parceria entre o COB e a Estácio. O convênio oferece aos 317 atletas da delegação presente no Japão, em 2021, bolsa integral de graduação ou pós-graduação na instituição de ensino superior. O benefício ainda atende atletas paralímpicos por meio do Comitê Paralímpico Brasileiro (CPB).

O curso mudou a rotina de Rebeca Andrade. Ela treina de dia e estuda à noite. Negocia com os professores quando precisa viajar para competir e conta com a compreensão dos mestres em tempos de aulas presenciais e/ou a distância. Alterou, inclusive, os hábitos de leitura da atleta.

"Eu comecei a faculdade, então não estou tendo tanto tempo para ler os livros que eu curto, mas, sim, os livros relacionados ao curso de psicologia. Eu estou lendo, agora, *Psicologia da Psicologia*. Estamos na introdução. Estou lendo alguns de neuro, também, porque é muito difícil melhorar uma fisiologia. É muito complicado", admite Rebeca em entrevista ao **Correio**.

A campeã olímpica está em processo de adaptação à vida acadêmica, porém não pensa em



"É focar no meu trabalho. Eu não posso controlar o que as pessoas esperam ou querem de mim. Eu só posso me controlar. Saúde mental faz parte do equilíbrio tanto quanto o físico para que tudo dê certo. A gente tem que encaixar todo esse trabalho para que tudo caminhe bem"

Rebeca Andrade, ginasta medalhista de ouro e prata em Tóquio-2020

trancar nem desistir. A meta é concluir os cinco anos do curso. "A gente tem que estudar. Aprender é sempre muito interessante. É uma área que eu gosto bastante. Estou curtindo. Eu sei como a psicologia foi importante para mim. Vou compartilhar tudo que eu puder", planeja.

Ciente de que carreira de atleta é curta, Rebeca transitou pelo Congresso Olímpico Brasileiro, em Salvador, com o engajamento de uma universitária. Lamentou, por exemplo, a ausência na

palestra de Aline Wolff, psicóloga dela desde os nove anos. "Aqui apresentam o nível mais alto de todos os serviços que impactam o atleta e o esporte brasileiro. É diferente para mim. Eu estou sempre muito focada dentro do ginásio, mas, para eu conseguir chegar forte na competição, eu preciso do meu preparador físico, da minha psicóloga para chegar com a mente boa, pronta. Eu preciso das meninas que treinam comigo. Isso tudo abre portas, abre os nossos olhos", compreende a ginasta.

Fria e calculista nas conquistas das medalhas em Tóquio-2020, Rebeca Andrade tem a psicologia como aliada há muito tempo. "Eu tenho acompanhamento psicológico desde cedo. Só agora eu senti que todo o trabalho que fizemos durante todos esses anos fez efeito. Em cada ano, eu tinha um progresso. Eu curti muito esse processo", testemunha.

Enquanto a pandemia derubava concorrentes de Rebeca Andrade antes do início dos

Jogos de Tóquio-2020, a brasileira se fortalecia para a competição. "Eu me conheci na pandemia, eu me descobri. Passei a pandemia sozinha em casa. Só tinha eu e eu. Foi muito importante para mim. Saúde mental faz parte do equilíbrio tanto quanto o físico para que tudo dê certo. A gente tem que encaixar todo esse trabalho para que tudo caminhe bem", pondera.

A estratégia de Rebeca está traçada para o curto ciclo até os Jogos Olímpicos de Paris-2024.

"O meu foco é sempre estar bem fisicamente, mentalmente, com saúde. É o principal. Eu vou sempre chegar aos treinos e nas competições dando 110% de mim estando em um dia bom ou ruim". Ela admite o peso da cobrança pelo sucesso, mas dá uma aula de inteligência emocional ao dizer como administra a pressão por excelência. "É focar no meu trabalho. Eu não posso controlar o que as pessoas esperam ou querem de mim. Eu só posso me controlar."

Entrevista / FRANCISCO PORATH, o Chico, técnico de Rebeca Andrade

Qual é a perspectiva para a temporada da Rebeca Andrade?

Não será um ano tão pesado para a Rebeca. A classificação olímpica vem em 2023. É um ano para ela retomar a forma física, a condição para fazer as séries que ela realiza. Quando ela retomar as antigas, que já eram boas, vamos pensar em outro elemento.

O Baile da Favela está com os dias contados? Quantas músicas estão na playlist como candidatas à sucessão?

Tudo tem uma vida útil. A gente pensa, sim, em trocar de música, mas depois do Mundial. Depois que você vem de uma música tão forte e conhecida como Baile da Favela, a gente tem que testar músicas, ritmos. A Rebeca tem a opinião dela: "Ah, meu Deus, eu quero uma música lenta". Ela descansa mais. Mas isso (decisão) é somente lá para o fim do ano.

Há possibilidade de novos elementos nas apresentações?

Estamos nos adaptando ao

código de pontuação. Ele muda a cada ciclo. Quanto a elemento, não temos nada muito mirabolante em vista. São mais as ligações que mudaram, elementos que caíram de valor. Estamos nos adaptando para manter a nota de dificuldade dela alta, competitiva nos quatro aparelhos.

O Caso Simone Biles colocou em debate a saúde mental das ginastas. Como está a Rebeca?

A Rebeca treina com muita qualidade. Ela não fica repetindo elementos. Fica cansada, como o esporte de alto rendimento exige, mas não tem tanta sobrecarga. Do ponto de vista psicológico, ela passou por muitas competições importantes, momentos difíceis. Isso faz com que ela fique mais tranquila. Os resultados vieram. Quando tudo é inédito, a pressão fica maior. Como ela tem o resultado, experiência, e sabe todo o processo necessário para estar novamente em uma final olímpica, a parte mental mantém a Rebeca em alto rendimento.

Como você tem se aprimorado?

A gente é praticamente ginástica 24 horas por dia. Procu evoluir na prática multidisciplinar. Quanto mais eu souber da parte de fisioterapia, médica, de preparação física... A parte técnica muda pouco. Quanto mais eu souber das áreas que envolvem um atleta, melhor.

O COB presenteou a Rebeca com a mesa usada por ela no ouro em Tóquio. Onde ela está?

Foi um presente. Não sabemos se usamos a mesa, guardamos... Não sabemos o que fazer.

Como está o trabalho de descoberta de outras "Rebequinhas"?

Tem uma geração muito boa aí. Às vezes, o atleta tem potencial, mas falta alguma coisa. Você enxerga ali com seis, sete anos, tem que apostar naquilo, mas sem a garantia de que vai virar um atleta. Por isso, é bom a quantidade, ou seja, ter várias meninas talentosas praticando ginástica.

LOIC VENANCE



Às vezes, a que não é tão boa consegue chegar ao alto rendimento.

Quais são as lembranças do ouro e da prata no Japão?

Conheci a Rebeca em 2006, quando fui trabalhar lá em Guarulhos (SP). A gente tinha ido a uma Olimpíada na Rio-2016. Ela não estava 100%, mas foi uma experiência incrível. Ela teve mais lesões, a terceira... A gente não desistiu, mas sempre acaba se questionando se vai chegar ao alto rendimento. Que ela é uma atleta sensacional, é. Agora, se vai atingir

o resultado... Quando vem a primeira medalha, a gente diz: "Não acredito, deu certo". Eu sempre disse para a Rebeca a cada volta de lesão: "Vamos tentar, se não der certo, pelo menos a gente tentou. Agora, se der certo, nós teremos uma grande história para contar".

A ginástica brasileira tem influência ucraniana. Como avalia a guerra no Leste Europeu?

A Irina, treinadora da Seleção, veio da Ucrânia para o Brasil. Ela é naturalizada. A gente acompanha

ginastas no masculino e feminino muito bons da Ucrânia. Uma guerra acaba afetando todas as partes. A gente vê atletas da Ucrânia competindo, subindo ao pódio porque eles precisam mostrar a força do país mesmo em guerra. É frustrante ver que temos tantas histórias de guerra que ficaram para trás, e a gente não aprendeu nada. Os atletas treinam, treinam, treinam e agora russos e ucranianos não podem se ver. É triste para todo mundo.

O ciclo até Paris-2024 é curto. Bom ou ruim para a ginástica?

A gente já fez esse estudo. Um tiro curto é melhor para as atletas que temos. Uma equipe mais velha, experiente, ainda está em alto nível. Rebeca Andrade (22), Flávia Saraiva (22), Jade Barbosa (30), Lorrane Oliveira (24), a própria Carlyne Pedro (21). Esse tiro curto, talvez, seja mais interessante. E as meninas que são mais novas, que viraram adultas agora, vão ter esse ano para amadurecer. É bom para a nossa ginástica. (MPL)