

ESPORTES

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

Australian Open

O paranaense Thiago Wild foi derrotado pelo russo Andrey Rublev, número cinco do mundo, na primeira rodada do Australian Open, por 3 a 2, parciais 7/5, 6/4, 3/6, 4/6 e 7/6. Ontem, foram sorteadas as chaves das duplas. Bia Haddad será a primeira a estrear entre as mulheres, na madrugada hoje para amanhã, à 1h30, ao lado da estadunidense Taylor Townsend, contra a eslovaca Tereza Mihalikova e a chinesa Xu Yifan. Rafael Matos abrirá o trabalho no páreo masculino com o colombiano Nicolas Barrientos, diante do indiano Yuki Bhambri e do holandês Robin Haase, à 1h35 desta terça.

ENTREVISTA REBECA ANDRADE

Esforços diários, cuidado com a saúde mental e não intimidação diante da pressão geram otimismo para as novas jornadas de sucesso da queridinha do Brasil no ano olímpico

“Estou muito mais madura”



JOÃO VITOR MARQUES
VICTOR PARRINI

Rio de Janeiro — *Maturidade, tranquilidade e gratidão são alguns dos termos mais utilizados por Rebeca Rodrigues de Andrade para definir a transição entre o ciclo das Olimpíadas de Tóquio-2020 e a reta final da preparação para Paris-2024. Aos 24 anos, a paulista de Guarulhos passou de promessa de*

medalhas e show nos tabladros a realidade de uma das atletas mais vitoriosas do esporte brasileiro na atualidade. A 193 dias da abertura dos Jogos na Cidade Luz, ela rechaça

pressão, confia no esforço diário e resalta importância no trabalho mental e acompanhamento psicológico. Tempo de qualidade com boas risadas ao lado da mãe e “maratonando”

seriados também entram no cronograma da campeã olímpica do individual geral. Leve e sempre com um sorriso, a queridinha do país atendeu pacientemente aos

jornalistas de diversas partes do país durante o Prêmio Brasil Olímpico (PBO) 2023, na Barra da Tijuca, Zona Oeste do Rio de Janeiro. O Correio esteve na cerimônia e participou das conversas com a campeã olímpica no individual geral. Ela passou a limpo a jornada na temporada passada e detalhou a preparação para a terceira Olimpíada da carreira.

Sensação de missão cumprida

Vejo que foi uma das melhores escolhas que fiz na minha vida (entrar na ginástica). Podemos, sim, sonhar alto. Temos que buscar coisas grandes, mas sempre com humildade e entendendo que não chegamos a lugar nenhum sozinhos. É importante ter a nossa equipe buscando o mesmo que a gente. Se não trabalhássemos juntos, as coisas não seriam realizadas como foi em 2023. Foi um ano incrível para a ginástica, com muitas realizações e conquistas. Eu não poderia estar mais honrada.

Avaliação de 2023

Foi muito incrível, cheio de realizações, não poderia ter sido melhor. Individualmente e como equipe, estou realmente muito, muito feliz por todos nós. Acho que foi o melhor ano da ginástica feminina,

foi sensacional. Para Paris, a gente se prepara já. Começamos com sangue nos olhos e faca nos dentes.

Não tem descanso, não tem dor, não tem cansaço, não tem nada. Para 2024, espero estar feliz, saudável mental e fisicamente, porque se essas coisas não caminham juntas o resultado não acontece. O resultado é consequência. Vou estar pronta para dar 110% de mim na Olimpíada.

Saúde mental e cobranças

Para mim, é mais tranquilo. Converso muito com a minha psicóloga. Se, em algum momento, eu me sentir mais ansiosa, converso com a minha mãe, com minha psicóloga, assisto a uma série – amo muito *Friends*, porque gosto de dar risada –, fico com os meus cachorros. Então, tem muitas coisas que podem me acalmar. Ainda não

chegou a Olimpíada, mas o meu foco está lá em Paris. Ao mesmo tempo, estou com a cabeça bem tranquila, porque preciso me preparar, me cuidar para não acontecer nada até chegar o momento. É um dia após o outro.

Para ser sincera, não me sinto pressionada, pois tenho na minha mente que não sou obrigada a voltar com medalhas. Entendo que tenho capacidade para realizar tudo que quero, mas meu foco é sempre dar o meu melhor e realizar minhas séries da melhor maneira possível, porque se eu estivesse pensando apenas em resultados e medalhas, as coisas, antes, não funcionaríamos. É sobre ter o foco no lugar certo.

Faculdade de psicologia

Ainda tenho muita coisa a aprender, mas é sempre bom pesquisar e entender

as visões de outras pessoas. Gosto muito de usar. Sei o que me faz e me deixa bem, mas também gosto de compartilhar com minha psicóloga outros pensamentos e abordagens que possam me ajudar. Sempre que estou me sentindo nervosa e ansiosa, converso e ela encontra uma forma de me ajudar. Aí sempre pesquiso para ver se é o que estou aprendendo.

Diferenças entre Tóquio-2020 e Paris-2024

Estou muito mais madura e acreditando ainda mais no nosso potencial como equipe. Já acreditava muito nos profissionais da nossa equipe, mas, agora, conseguindo colocar os pingos nos “is”, conseguindo realizar e tendo as nossas medalhas, faz com que todo mundo continue acreditando ainda mais um no outro. Isso faz muita diferença para a gente.

O que espera para ter um 2024 perfeito?

Ah, medalhas, né!? Medalhas, medalhas... Em todas as competições. Não só nos Jogos, porque a gente vai para algumas competições antes da Olimpíada. Chegando na competição, que eu me sinta muito feliz e confortável. Que o meu corpo trabalhe com a minha mente, que as coisas realmente aconteçam como nos treinamentos. E que, se eu precisar pensar rapidamente, que eu consiga realizar para não perder nada. Que eu curta cada dia, cada momento e que viva tudo aquilo, como foi em Tóquio, como foi no Mundial. Então, que eu possa aproveitar tudo com a minha equipe. Agora, vai ser bem melhor, com a equipe toda. Em Tóquio, estávamos só eu e a Flávia (Saraiva).

*Os repórteres viajaram a convite do Comitê Olímpico do Brasil (COB)