

Desporto

Entrevista da semana

Trabalho no ginásio “contribui imenso”

Está, neste momento, a efectuar um trabalho específico no ginásio LFitness, de Cantanhede, em que é que isto está a contribuir para o seu sucesso desportivo?

Contribui imenso. Se conseguisse colocar isto numa percentagem, diria que, para a minha performance global, tem uma importância a 60 por cento. Além disto, há a questão da fisioterapia, da natação que pretendo começar a fazer, e de outras questões que fora da bicicleta são essenciais.

Julga que este tipo de apoio é importante?

Sim, é mais importante para os paratletas. O meu PT, Nélson Simões, representa um treino esquematizado e exigente para o que necessito. Ter alguém assim é excelente para nós. Tenho que estar focado no treino físico e ter o corpo preparado para a competição. Fazer este trabalho é bom porque é uma obrigação, diferente da bicicleta, em que posso trabalhar sozinho. Aqui, durante uma hora, tenho que fazer um trabalho específico que combate algumas das assimetrias. O alto rendimento no desporto adaptado tem esta questão das lesões que é complicado e precaver isto é muito importante. «



“Quero melhorar os resultados do Rio 2016”



Telmo Pinão ficou no 6.º posto da prova em linha e o 12.º lugar do contrarrelógio, da categoria de C2 de paraciclismo, nos Jogos Paralímpicos do Rio 2016

Telmo Pinão Paraciclista espera que 2021 seja um ano cheio de provas que lhe permitam estar no seu melhor as Olimpíadas de Tóquio 2021. Paratleta assumiu que estes poderão ser os seus últimos Jogos e pretende que a modalidade cresça em Portugal

André Freixo

O que foi o seu 2020 e o que espera do ano de 2021?

Em termos do que está projectado para 2021, as expectativas são excelentes. Terei quatro ou cinco Taças do Mundo e queria participar em, pelo menos, outras três competições internacionais sem contar com os Jogos Paralímpicos de Tóquio. Uma delas será a Clássica de Flandres, que terá paraciclismo, e onde gostaria de estar presente. Entre o Campeonato do Mundo e os Paralímpicos terei de ter sempre ritmo competitivo, ou seja, tentar participar em mais provas ainda. Irei, igualmente, fazer estágios em altitude. Isto tudo terá que estar na minha mente. Quero fazer todas as provas que possa fazer. Se tudo correr bem, e se a pan-

demia abrandar, julgo que a partir de Março raramente terei tempo para descansar.

Este ano é de Jogos Paralímpicos. Que Telmo Pinão se pode esperar nessa competição?

Será um Telmo com a experiência acumulada dos Jogos Paralímpicos de 2016, em que fiz 6.º na prova em linha e 12.º no contrarrelógio, no qual não tinha experiência e nem é a minha área, mas estou a trabalhar nela. Considero que estou a ficar, por assim dizer, velho, mas estou a desenvolver-me na modalidade e contrarrelógio devido ao conhecimento que estou a adquirir na minha licenciatura e ao meu momento actual. Quero melhorar os resultados do Rio 2016. Penso que estes poderão ser os meus últimos Jogos. Não sei se terei condições para continuar, talvez três anos, até Paris 2024, seja demasiado para mim.

PERFIL



Nome:
Telmo Pinão

Idade: 41 anos.

Naturalidade:
Montemor-o-Velho
(Casais Velhos)

A experiência adquirida nos últimos Jogos irá ajudar de que forma em Tóquio?

Lirei com outro sentimento. Os primeiros Jogos foram para desfrutar de toda a emoção de estar ali. Estar naquele estádio,

viver aqueles momentos, é algo fantástico. Tinha atletas que já tinham ido e me diziam que só lá ia sentir o peso da camisola portuguesa. Eu dizia que só sentia o peso de 100 gramas (risos!) mas não, sentia-se realmente. Para estes Jogos, terei tudo isto, aliado à experiência, e irei com o objectivo de melhorar, na vertente do contrarrelógio.

Alguma vez imaginou, quando iniciou o paraciclismo, que poderia estar em dois Jogos Paralímpicos?

Iniciei o desporto adaptado por e para esse motivo. Já me superava em outras modalidades e senti que tinha de estar numa prova destas. Podia ter ido em 2012, mesmo com um planeamento difícil, mas esse é o ano em que deixo de pedalar com as duas pernas e passo a pedalar só com uma perna, para a classe em que estou actualmente que é o C2. Nesse

ano fiz a alteração e depois, em 2016, consegui.

Como está actualmente a sua modalidade em Portugal?

Actualmente, com a pandemia, as modalidades paralímpicas estão todas em dificuldades, como o desporto amador em geral. Há um ano, estava bom. Já tivemos um ou outro ano com cerca de 30 paratletas na minha área. Em 2012, era um que era apenas eu. No BTT era o único que corria como paraciclismo mas recordo-me de existirem pessoas com deficiência, que podiam estar nessa parte, mas o tabu faziam com que se escondessem e ninguém sabia o que tinha. O paraciclismo teve um grande crescimento nos primeiros anos, acabamos o ano com 18/19 federados. O Mundial cá em Portugal está a fazer com que mais gente surja na modalidade e espero que esta cresça. «

FOTOS: FIGUEIREDO

“Falta identificar, recrutar e treinar pessoas com deficiência”



Nélson Simões e Telmo Pinão fazem “dupla” no LFitness

O que é que ainda falta ao nosso país para os paratletas estarem num patamar maior?

Faltam apoios a todos os níveis, sobretudo monetários e materiais. Mas não vou por aí, vou por outro lado. Acho que falta identificar, recrutar e começar a treinar pessoas com deficiência para a prática destas modalidades. É necessário ir aos centros de recuperação, onde estão as pessoas com deficiência, e motivá-las para o desporto adaptado. É esse trabalho a jusante que tem de se fazer e não está a ser feito. Sempre vivi sem os apoios, eles não são a grande questão, apesar de felizmente irem sofrer uma melhoria e começarem a ser iguais para atletas e paratletas, o que é bom mas não chega para aumentar o número de praticantes. Há muito talento mas pouco aproveitamento do material humano que existe.

Ainda tem pesadelos com o momento do seu acidente?

Não. Nem nunca mais voltei ao local do acidente. Falaste em pesadelo e eu vou falar-te em sonhos. As pessoas com deficiência, pelo menos todas as com que tenho falado, quando sonham ainda estão normais. Há 18 anos que tenho sonhos em que tenho a minha perna. Já procurei a explicação e ela está na busca que temos pelo nosso melhor, que é aquilo que o nosso subconsciente vai buscar.

Acha que essa tragédia o tornou numa melhor pessoa?

Fiquei diferente. Existiam situações na minha vida que, se não tenho tido este acidente, poderiam não estar tão enraizadas. A questão do materialismo, sou-o menos hoje do que aquilo que era em 2002, a humildade cresceu. Isto é a minha expe-

riência e não quer dizer que seja transversal a toda a gente, até conheço pessoas amputadas que são o contrário. O crescimento que tive não foi na hora, não me cortaram a perna com 22 anos e fez um clique, nada disso, tudo foi crescendo e acontecendo naturalmente. Foi necessário dedicação a este mundo e perceber o que podia fazer com isto e isso fez-me crescer nas atitudes e como pessoa.

Como tem sido a experiência de ser estudante de Ciências de Desporto na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra?

Estou a gostar imenso. Foi uma luta grande na altura, porque já tinha estudado em Aveiro e não conseguia estudar em Coimbra, a minha cidade, mas depois de três anos a tentar, acabei por conseguir. Sempre tive ligação com a Universidade e, agora, está a ser divina. Conhecia professores ligados à fisiologia do desporto, que é a área pela qual me estou a interessar, e depois fui muito recebido. As infraestruturas não estão bem adaptadas mas as pessoas adaptaram-se a mim, tive um excelente semestre em que consegui fazer, de forma adaptada, todas as aulas práticas. O estudo é o que gosto e queria aprender. ◀

”

Há 18 anos que tenho sonhos em que tenho a minha perna. Já procurei a explicação e ela está na busca que temos pelo nosso melhor