

Atleta brasileira de nado sincronizado se prepara para Campeonato Mundial

A nadadora Lara Teixeira, medalhista do Pan do Rio no nado sincronizado e participante das Olimpíadas de Pequim no ano passado, intensificou os treinos para a edição de 2009 do Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos. A atleta carioca treina atualmente pelo dueto com Nayara Figueira no clube Paineiras do Morumby, em São Paulo.

A atleta modificou os treinos de acordo com os campeonatos que disputou em maio na América do Norte. Nos EUA, o dueto recebeu medalha de honra pelo quarto lugar com a pontuação de 91.750 e no Canadá recebeu três medalhas de ouro no campeonato nacional, alcançando a pontuação total de 89.333. “Fizemos todas as mudanças pós-competição e dificultamos a rotina para ficarmos mais fortes no Mundial” afirma Lara.

As atletas irão passar por quatro semanas de treinamento intenso para depois diminuir a carga e descansar antes da competição. “Para nós falta pouco para o Mundial, estas semanas irão passar muito rápido, por isso já estamos nos preparando também psicologicamente” comenta.

O Campeonato Mundial de Esportes Aquáticos terá início em 17 de julho e será sediado em Roma. No dia 19, as brasileiras irão competir a Preliminar do dueto Técnico, cuja final se dá no dia seguinte (20). No dia 22, as atletas irão competir a Preliminar do dueto Livre e também disputarão a final no dia seguinte, 23 de julho.

Lara afirma que apesar da ansiedade, elas estão entusiasmadas com a disputa. “Estamos super motivadas, pois confiamos num resultado positivo e esperamos surpreender a todos”.

Além de treinar para o Campeonato Mundial, Lara possui um projeto de divulgação do nado sincronizado pelo país. As Escolinhas Lara Teixeira de Nado Sincronizado visam encontrar novos atletas para o esporte que não é muito comum no Brasil. Frequentemente ela promove aulas com crianças e adultos para demonstrar, de forma divertida, as regras e movimentos do nado e incentivá-los a participar do projeto.