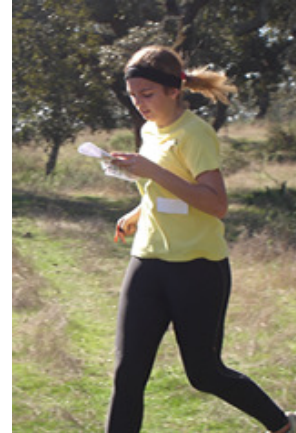


Entrevista com Helena Coradinho

Atleta Juvenil Feminina da Gafanhoeira com mais participações nos treinos, sendo oficialmente a capitã da equipa (Fed. nº4113).

Como é ser atleta de orientação da escola de modalidade da Gafanhoeira?

Bom !!! Esta é uma pergunta um bocado difícil... mas é ótimo ser atleta de orientação da escola de modalidade da Gafanhoeira, através desta iniciativa conseguimos formar um grupo muito unido, que tem todo o mesmo interesse, que é praticar orientação. Com a escola de modalidade da Gafanhoeira conseguimos evoluir nesta modalidade, uma vez que realizamos treinos técnicos e físicos. Sinto-me perfeitamente integrada no grupo que pratica orientação e sem esta iniciativa acho que não me relacionava com tantas pessoas. Acho mesmo que nenhum dos outros clubes consegue ter tanto sucesso em formar atletas na modalidade. Finalizando, é excepcional ser atleta da Gafanhoeira.



Como é o vosso dia-a-dia no treino?

Normalmente tenho treinos quase todos os dias, excepto à segunda-feira e no final da semana já estou um pouco cansada. Por vezes quando chego aos treinos já estou um pouco cansada pois tive um dia cansativo na escola e já não consigo dar o meu melhor, mas noutros dias vou para os treinos muito entusiasmada e os treinos físicos já não me custam tanto, como por exemplo as rampas e séries. Gosto sobretudo dos treinos técnicos apesar de “pastar” um pouco na maioria desses treinos. Durante os treinos divirto-me muito com os outros atletas e consigo melhorar muito na modalidade, faço os treinos com bastante entusiasmo e dou na maioria das vezes o meu melhor.

Como é que conhecestes a orientação?

Conheci a orientação através das escolas e escolinhas do desporto, numa saída que realizamos em Vendas Novas, no ano de 2004, para aprender algumas coisas sobre a modalidade. Nesta altura não liguei muito a orientação, mas mais tarde através da mesma colectividade fui ao 2ºOriJovem que se realizou em Évora (Dezembro 2005) e comecei a ganhar cada vez mais interesse por esta modalidade, acabando-me por viciar.



Em 190 treinos, apenas faltaste a 3. Porque é tão importante para ti, não faltar aos treinos?

Para mim é muito importante não faltar aos treinos, só falto a estes caso esteja com falta de tempo para estudar ou algo do género. Quando falto a um dos treinos custa-me mesmo muito, porque estou a perder um treino que pode melhorar mais o meu nível técnico e físico. Acho muito importante não faltar a estes pois se estiver algum tempo parada quando recomeço a

treinar de certeza que o meu nível físico e técnico baixou, estes permitem que eu consiga evoluir e se faltar aos treinos não vou consegui-lo.

Achas importante a escola de modalidade organizar eventos de orientação?

É muito importante realizarmos eventos de orientação para darmos a modalidade a conhecer a outras pessoas, mas também para que a nossa escola de modalidade consiga evoluir e tornar-se num dos maiores clubes de Portugal.

O que é que dirias para convencer uma pessoa que nunca fez orientação a participar no vosso evento de dia 17 e 18 de Maio?

Primeiro de tudo explicava-lhe o que é a orientação, porque a pessoas podia não saber do que se trata, e depois dizia-lhe quais são os benefícios que este desporto tem. Dizia-lhe que se fosse a este evento podia conhecer pessoas novas, estar em contacto com a natureza, dizia-lhe ainda que a prática desportiva é muito benéfica e que não se deve levar uma vida sedentária, sem praticar qualquer desporto, por fim dizia-lhe que iria ser uma experiência nova e que não tinha nada a perder.

