

## ● ENTREVISTA

**RICARDO MIGUEL OLIVEIRA**  
*rmoliveira@dnoticias.pt*

João Guilherme é atleta de Stand Up Paddle (SUP), no Ludens Clube de Machico, e compete com sucesso, tanto no escalão sub-18, como no open. Encontra-se na liderança do ranking regional e nacional de sub-18 nas vertentes de sprint e race técnico e integra a equipa nacional de SUP.

Nascido a 5 de Janeiro de 2005 já ganhou várias provas, tanto na Região, como no continente, e conquistou notoriedade nacional. No último Madeira SUP Challenge- Euro Tour foi primeiro na júnior elite e 8.º na geral.

Ao DIÁRIO revela quem é e quais os objectivos que já definiu para uma carreira considerada como promissora.

**Como nasceu a paixão pelo Stand Up Paddle?** Desde sempre fui apaixonado pelo mar e desportos náuticos. Quando tinha 9 anos, em 2016, no Porto Santo experimentei pela primeira vez o SUP, e adorei. Adorei o facto de poder estar a meio do mar. Desde então, tornei-me federado no desporto, e ao longo dos anos fui ganhando gosto pela competição.

**Desde que começou a carreira já conquistou mais de 50 prémios e medalhas. Qual tem sido o segredo do sucesso?** Felizmente tenho alcançado os meus objectivos, o que resulta em receber vários prémios. Não diria que haja um segredo milagroso para o sucesso, mas sim um conjunto de acções e decisões que me permite alcançá-los. O mais importante para o sucesso, não é apenas motivação como muitos pensam, mas sim ter objectivos bem definidos e disciplina para conseguir atingi-los.

**Como tem compatibilizado a competição com os estudos?** Este ano lectivo frequentei o 11.º ano, e consegui tirar boas notas. Com organização, método e objectivos bem definidos e delineados, e muito esforço, consegui conciliar tudo e correu muito bem.

**Um atleta ao seu nível terá que ser regrado e terá que fazer alguns sacrifícios. Quais os que são difíceis de cumprir?** Sim, claro que ser atleta implica alguns sacrifícios, e abdicar de algumas coisas, tais como cuidados na alimentação, abdicar muitas vezes das saídas à noite, não consumir álcool, e muitas vezes privar-se de sair, por causa dos treinos, e dos estudos, visto que tanto os treinos como os estudos, ocupam a maior parte do meu tempo. Apesar de tudo, acho que o mais difícil de cumprir é a alimentação, pois muitas vezes não posso comer os alimentos que os meus familiares e amigos comem. No entanto, vale a pena o esforço e todo o empenho.

**Como articula toda essa disciplina, que deve ser bem distinta da dos seus amigos, com as vivências próprias da sua idade? Não me privo**

# Sucesso depende dos objectivos definidos e da disciplina

João Guilherme, atleta de SUP



**Actual líder sub-18 do regional e do nacional de SUP já conquistou mais de 50 medalhas.**

**FF**

**NÃO ME PRIVO DE APROVEITAR A ADOLESCÊNCIA. O IMPORTANTE É TER HORÁRIOS**

de aproveitar a adolescência. O importante é ter horários e organizar bem o tempo. Tenho sempre, como já disse, os treinos e as aulas como prioridade. Depois disso, aproveito sempre para sair e me divertir. Por exemplo, durante as minhas férias, treino sempre na parte da manhã, e à tarde saí sempre com os meus amigos, vou para a praia, vou surfar, entre outras coisas.

**Qual o seu objectivo a curto prazo, numa época que tem registado bons resultados?** Os meus objectivos a curto prazo passam por manter-me na liderança do ranking nacional das 2 vertentes, sprint e maratona, tal como no ranking regional, sendo assim consagrado campeão destas categorias. Sendo este o meu foco, sei que tenho de dar o meu melhor tanto nas provas, como nos treinos.

**Sente-se acarinhado pelos machiques e devidamente apoiado pelas diversas entidades regionais de modo a sonhar com uma carreira internacional no SUP?** Sim, sinto-me apoiado, tanto no factor social, pois recebo carinho e reconhecimento dos meus amigos, colegas, e até conhecidos, que muitas vezes me encontram na rua e parabemizam pelos resultados desportivos. Para além disso, também sinto-me apoiado pelas entidades regionais, pois já recebi o reconhecimento a nível regional, por ter sido consagrado campeão nacional, e recentemente fui galardoado pela autarquia, pelo mérito desportivo. Quanto aos factores desportivos, também sinto-me apoiado, pois considero que tenho boas condições para a prática do desporto na região, e principalmente no Ludens Clube de Machico, onde tenho todo o apoio necessário, seja da parte técnica, e do meu treinador, como nas instalações.

**Qual foi para si o maior momento de glória?** Foi a 9 de outubro de 2021, quando alcancei o meu primeiro título nacional - Campeão Nacional de race técnico. Foi uma sensação incrível, pois para além de ter atingido o meu objectivo, vi que tinha valido a pena todo o tempo e esforço dedicados a esta modalidade que tanto gosto.

**Como se define enquanto pessoa?** Sou um jovem atleta, que adora o mar, a natureza e o desporto. Considero-me muito competitivo, gosto sempre de ter objectivos e metas, dar o meu melhor em tudo o que faço, para conseguir alcançar os meus objectivos o mais rápido possível.

**De que é que tem mais orgulho na vida?** O que mais me orgulho, é de me poder levantar todos os dias, e ver os meus prémios e medalhas, que têm um valor enorme para mim, pois representam todo o esforço e dedicação que tenho tido ao longo dos últimos anos, e que me fazem acreditar que consigo continuar e ser cada vez melhor.