

# Patrícia Mamona pretende terminar a carreira em Los Angeles2028

written by O Cidadão | 22 de Maio, 2025



A vice-campeã olímpica do triplo salto em Tóquio2020, Patrícia Mamona, afirmou querer terminar a carreira em Los Angeles2028, sem ter ainda data de regresso à competição, após lesão grave que a afastou de Paris2024.

***“Quero voltar o mais rápido possível às pistas, mas também quero regressar bem, não só a saltar, mas a saltar bem. Esta época, em princípio, ainda vou estar mais no resguardo e à procura de recuperar totalmente. Ainda tenho o grande objetivo de acabar a carreira nos Jogos Olímpicos, em grande. Tenho esse objetivo, agarrei este desafio e estou a fazer tudo o que é possível para o concretizar”***, expressou.

Patrícia Mamona falou aos jornalistas à margem da conferência **“Desporto Hoje: Testar os Limites”**, de reflexão e debate sobre

o papel do desporto na sociedade portuguesa, participando ao lado da psicóloga de desporto e alta performance Ana Bispo Ramires e ainda do diretor da Academia dos Champs, Pedro Carvalho.

***“Neste momento, estou à espera de estar 100% recuperada e os treinos terão de indicar que estou preparada para competir. Não tenho ideia qual vai ser o nível após uma recuperação a 100%, mas gostava de começar por competições mais a nível nacional e, se me sentir preparada para provas internacionais, fazê-lo”***, disse.

Patrícia Mamona lembrou que teve de ***“aprender a respeitar”*** o seu corpo, uma vez que ***“quis apressar o processo e não correu bem”***, o que a leva a não apontar uma data ou competição em específico para regressar ao ativo ao mais alto nível.

***“Para esta época, não tenho ainda data prevista. Eu não estou ainda a demonstrar estar bem nesse sentido, por isso é a seu tempo. Infelizmente, não consigo prever o futuro. Os erros do passado, de querer acelerar o processo, saíram caro. Estamos muito cautelosos e a caminhar de forma gradual, sabendo que no treino vou ter de ter os indicadores necessários para garantir o regresso”***, realçou a atleta olímpica.

Patrícia Mamona, de 36 anos, encontra-se a fazer ainda treino condicionado, onde já faz ***“um pouco de tudo, menos triplo salto, porque é bastante impactante”***, numa lesão que a afasta das pistas desde 2023 e a impediu de competir em Paris2024.

***“Tive a felicidade de chegar ao auge, de estar nos Jogos Olímpicos e ganhar uma medalha, sem nunca ter tido uma lesão grave. As lesões fazem parte do desporto e saber gerir esse tipo de emoções também é muito importante. O desporto é para formar pessoas também. Tem sido um período de aprendizagem”***, frisou.

A triplista revelou ainda sentir ***“um bocadinho de inveja boa”*** quando vê as suas colegas a competir e obter resultados, o que lhe dá ***“forças e motivação”***.

***“Tenho tido muita ajuda a nível profissional, com a minha equipa técnica, o meu psicólogo, um grupo de treino que tem sido espetacular a gerir-me e a motivar-me para treinar com***

***eles e eventualmente a competir, a federação, o Comité Olímpico de Portugal... São altos e baixos, mas estou mais nos 'altos' e muito mais motivada para conseguir voltar o mais rápido possível***", salientou a multimedalhada.

A lesão permitiu-lhe, por outro lado, começar a preparar o pós-carreira, ao ter sido nomeada chefe da missão portuguesa aos Jogos Mundiais Universitários, na qual pretende passar toda a informação e experiência às próximas gerações de atletas.

***"O intuito é começar a transportar tudo o que aprendi até aqui, com a modalidade e o desporto, para os mais novos, para que o caminho deles seja um bocado mais facilitado do que o meu. Tive uma carreira muito longa, com muitos erros, altos e baixos. Com este tipo de informação, posso ajudar as próximas gerações e, quem sabe, formar atletas de nível mundial"***, frisou a recordista nacional do triplo.

Os Jogos Mundiais Universitários vão decorrer na região alemã de Rhine-Ruhr, de 16 a 27 de julho, com Mamona a suceder na liderança da comitiva portuguesa a Pedro Cary, que chefiou a missão a Chengdu2021, realizados somente em 2023.

OC/MP

FOTOS | LUSA