



# Choi Sut lan: “Eu consigo, você também consegue!”

Choi Sut lan, com 21 anos de idade, é uma das ascendentes da equipa de saltos para a água de Macau, testemunhando o desenvolvimento dessa modalidade desportiva. A vencedora da medalha de bronze da prova feminina individual de prancha de 3 m dos Jogos Asiáticos do ano passado, Choi Sut lan, é considerada como a líder da seleção. Ela deseja que: “Sou apenas o começo, os atletas de saltos para a água de Macau irão obter mais medalhas no futuro. Eu consegui, pelo que acredito que os novos atletas também irão conseguir.”



## Nove anos de saltos para a água amplia os seus conhecimentos

Choi Sut lan, que considera a “Princesa de saltos para a água” Guo Jingjing como o seu ídolo, apaixonou-se por esse desporto ao primeiro contacto. E simultaneamente a associação estava a preparar-se para a formação de uma equipa de saltos para a água, portanto começou a sua carreira desportiva sob a ajuda do treinador. Durante estes nove anos, participou nas competições realizadas em diferentes lugares do mundo como por exemplo: Médio Oriente, Sudeste Asiático, Interior da China, Estados Unidos, Austrália e Roma. Os Jogos Asiáticos em Cantão do ano passado foram um ponto de viragem da sua carreira. Choi Sut lan afirmou: “Os Jogos Asiáticos são os maiores eventos multidesportivos em que os atletas de Macau podem participar, portanto a conquista de um prémio chama mais atenção das pessoas relativamente aos saltos para a água, contribuindo para a promoção da modalidade.”

## Reconhecimento através da conquista da medalha de bronze nos Jogos Asiáticos

A medalha de bronze dos Jogos Asiáticos não só aumentou a autoconfiança da Choi Sut lan, mas também aumentou a pressão dela, levando-a obter pela primeira vez zero ponto no semi-final da última edição das Universíadas. Choi Sut lan lembra-se que: “Subi erradamente à prancha, perdendo assim o equilíbrio, conduzindo à entrada na água com apenas meia volta completada. Fiquei desapontada, mas felizmente obtive o incentivo do treinador, encorajando-me a não desistir. Embora a minha capacidade fosse afirmada pelo público devido ao resultado dos Jogos Asiáticos, mas cada competição depende muito da condição, sentido e captura de oportunidade durante a prova. Além disso, a preocupação de não conseguir demonstrar o melhor também causa a pressão.” Felizmente, Choi Sut lan tenta apenas ultrapassar de si próprio, não preocupa muito no alcance de medalha, conseguindo assim ajustar atempadamente a sua mentalidade.

## Tenta ultrapassar a si própria

Relativamente ao desenvolvimento da actividade de saltos para a água de Macau que ainda não atingiu a sua primeira década, Choi Sut lan disse que: “Actualmente muitas equipas estrangeiras já conhecem a equipa de saltos para a água de Macau, lembrei-me que os atletas da Malásia tiveram elogiado a nossa equipa. Há muitos novos atletas talentosos na nossa selecção, temos que continuar a esforçar-se para subir ao podium no futuro.” Choi Sut lan, que actualmente está a frequentar no terceiro ano da universidade, promete continuar levar em consideração ambos o estudo e o desporto, declarando ao mesmo tempo que vai entregar-se à carreira de treinador após a sua aposentação, de modo poder contribuir para o desenvolvimento da modalidade.

## “Gémeas de saltos para a água”

As “Gémeas de saltos para a água” de Macau, ou seja, as duas irmãs Choi Sut lan e Choi Sut Kuan, constituem um destaque do desporto local. As duas irmãs, participaram conjuntamente em diferentes competições, tais como os Jogos Asiáticos e o Campeonato Mundial de Canadá. Em 2009, a irmã mais nova Choi Sut Kuan deslocou para Taiwan para continuar o estudo. Choi Sut lan disse que: “Estamos mais fechadas após a separação.”

## Separação devido aos estudos

As “Irmãs Choi” integraram aos doze anos na equipa de saltos para a água que se formou recentemente naquele tempo, começaram de zero, partilhando assim já há seis anos. Choi Sut lan disse sorrindo: “Temos uma aparência e personalidade diferente, a minha mãe contou-me que enquanto eu ainda estava na barriga dela tinha pressa de ser nascida, enquanto a minha irmã era ao contrário. Como somos gémeas, possuímos telepatia e também devido à figura similar, o movimento de salto será mais fácil de ser dominada.” Choi Sut lan acha que a combinação de gémeas não é nada especial, pois podemos encontrar vários exemplos no estrangeiro. Para além disso, existem fotógrafos especializados para a captura de imagens dos gémeos.

## Campeonato Mundial inesquecível

Partilhar com a sua irmã Choi Sut Kuan por muitos anos, participando conjuntamente no Campeonato Mundial, Copa do Mundo, Campeonato da Ásia por escalão etário, Copa da Ásia, etc. O acontecimento mais inesquecível da Choi Sut lan é a primeira participação no Campeonato Mundial de Canadá em 2005: “Foi uma prova sincronizada com movimento designado, tivemos que escrever claramente os nossos movimentos nas pranchas A e B, mas só que confundimos e no fim fomos classificados por zero ponto. Todavia, com o nosso esforço conseguimos obter a pontuação original. Antes da competição, pensávamos que iríamos classificar no último lugar, por fim, estivemos surpreendidos por isso não ter acontecido.”

## A nossa separação torna-nos independentes

Estivemos sempre juntas desde pequenas, só devido ao estudo é que se separaram pela primeira vez. Choi Sut lan lembrou dizendo: “Desde pequena, enfrentamos todas os problemas juntas, por isso sinto um bocado desanimado pela separação. Todavia, é vantajoso ela ir para Taiwan estudar, pois, antes dependíamos muito uma da outra, mas agora tornamos mais independentes, conhecemos mais pessoas, aprendemos mais sabedorias, podendo assim partilhar mais conhecimentos interessantes entre nós.” Nos últimos anos, Choi Sut lan tem cooperado também com Lei Sio I e Lo I Teng, ela acha que através da prática constante e acomodação mútua, todas as dificuldades também podem ser ultrapassadas.