

## **Os campeões não agem para ganhar medalhas, a medalha é uma consequência de estarem focados na sua atuação!**

Duarte Araújo

Professor de Treino Desportivo

Diretor do Laboratório de Perícia no Desporto da FMH-UL

Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto

No dia 7 de julho tive o prazer de moderar o debate intitulado “As Exigências do Desporto de Alta Competição”, realizado no Ginásio Ida Pereira no Sport Algés e Dafundo, a convite da Confederação do Desporto de Portugal. Neste debate participaram Patrícia Jorge, atleta Olímpica em Seul 1988 e treinadora de Ginástica Rítmica; Pedro Cristóvão, atleta Olímpico em Seul 1988 e Barcelona 1992 e treinador de Judo; e Paulo Martins, atleta Olímpico em Barcelona 1992 e treinador de Luta. Todos estes atletas olímpicos têm também em comum o facto de serem treinadores de alta competição e de serem licenciados em Ciências do Desporto ou equivalente.

O debate iniciou-se com um relato na primeira pessoa do que é viver os Jogos Olímpicos. Estes três Olímpicos relataram que o que distingue os jogos é sobretudo o entorno da competição. Os adversários são os mesmos, mas o ambiente não. Desde a aproximação das mais variadas personalidades com responsabilidades diretivas no desporto a colocarem o “peso nos ombros” dos atletas, à ação dos jornalistas que nunca antes tinham conhecido, à interação com os atletas de outras modalidades, quer sejam os portugueses, quer sejam de outros países, muitos deles mundialmente famosos. Mas a competição é a mesma de sempre: a mesma concentração, a mesma determinação, a mesma vontade de se superarem.

O processo para chegar aos Jogos Olímpicos não é trivial. O dia-a-dia tem de ser muito regrado, deixando para trás muitas atividades comuns aos amigos da mesma idade, tendo de gerir bem o tempo para o estudo académico, e sabendo que o tempo passado com amigos fora da modalidade tende a ser cada vez menor. Mas estes atletas têm um apoio impar de alguém que os tais amigos não-praticantes não têm: o treinador. O treinador tem um papel fundamental neste processo de organização e direção dos esforços e dos recursos.

Durante a sua exposição, estes atletas Olímpicos deixaram algumas recomendações a quem treina para ir aos jogos. É muito relevante o convívio e a interação, durante o

processo de preparação para os Jogos, com atletas Olímpicos. Além disso parece ser importante trazer para o processo de preparação alguns dos aspectos que normalmente só aparecem nos Jogos (p.ex., jornalistas). Finalmente, treinar o processo de comunicação, sobretudo a comunicação com os dirigentes, outros atletas e comunicação social, de modo a transparecer a melhor imagem do atleta, e ao mesmo tempo a interação, por exemplo, com os jornalistas não desviar a concentração e a regulação emocional do atleta.

Enquanto treinadores que foram atletas Olímpicos, a sua experiência ajuda, a muitos níveis, a destacar os aspectos essenciais do treino. Essa experiência contribui, por exemplo, para aspectos mais regulamentares e diretivos ao nível das instituições que dirigem a modalidade em particular e o desporto em geral. Mas a diferença faz-se sobretudo ao nível do dia-a-dia do treino. A este nível, a ênfase colocada em cada exercício é na obtenção do objectivo do exercício, e não em vencer o adversário ou ser mais pontuado pelo júri. A ênfase está naquilo que o atleta controla e não nas consequências da sua ação para outros (como por exemplo a pontuação do júri), ou de quem é o adversário (de cuja interação resulta a vitória, mesmo que o atleta tenha atuado muito aquém do que é capaz). Por isso o treino pode demorar sete horas, até que o objectivo seja atingido! Estes objectivos são vistos em cada sessão, em cada exercício, sendo esta a forma do atleta aprender a auto-motivar-se. Mas os objectivos são também definidos a médio e longo prazo, não se saltando etapas e prevenindo a ocorrência de lesões.

Um aspeto referido por todos foi a inclusão das famílias, em especial dos pais, no processo de treino dos atletas. Os pais são o suporte emocional, motivacional, logístico e até financeiro de grande parte dos atletas com quem estes Olímpicos trabalham. No geral mais que procurar mais recursos, os treinadores com experiência Olímpica mostraram como se pode usar melhor os recursos que se têm.

Os Olímpicos mostram-nos que a excelência não vem dos prémios, dos troféus, nem das medalhas. A excelência vem da superação em cada momento do treino. A excelência surge quando os Jogos Olímpicos são vividos como uma intensa experiência, que em vez de desviar, aumenta o foco na superação em cada desempenho.