

ESPORTES

correio braziliense.com.br/esportes - Subeditor: Marcos Paulo Lima E-mail: esportes.df@dabr.com.br Telefone: (61) 3214-1176

Superliga de Vôlei

Ontem, o Praia Clube venceu o Flamengo por 3 sets a 1 (parciais 16 x 25, 30 x 28, 26 x 24 e 25 x 15) e carimbou o passaporte para enfrentar o Minas novamente na decisão da Superliga Feminina. A definição do título será em jogo único, em 7 de maio, na Arena Sabiazinho, em Uberlândia. O troféu da versão masculina do torneio conhecerá o novo dono, amanhã, às 10h, no duelo entre Cruzeiro e Minas, às 10h, na Farma Conde Arena, em São José dos Campos, no interior paulista.

PSICOLOGIA DO ESPORTE Pausa para cuidar da mente ajuda Gabriel Medina a conquistar etapa inédita do Circuito Mundial de Surfe. Inteligência emocional também vira trunfo para o astro do basquete Antetokounmpo enfrentar cobranças excessivas

Na maré mansa

Aaron Hughes/World Surf League



Versão zen de Gabriel Medina foi flagrada antes da entrada nas águas da final contra Griffin Colapinto, na etapa de Margaret River, na Austrália

VICTOR PARRINI

Atletas do mundo inteiro e das diferentes modalidades entenderam que levar o corpo ao limite é normal para seguir em alto nível. A maior preocupação deles e delas, porém, é com o fator psicológico. Quando a saúde mental está em jogo, muitos optam por fugir dos holofotes e buscar a recuperação. Afinal, eles são gente como a gente. Gabriel Medina comprova isso. Em janeiro do ano passado, pediu um tempo para tratar dessas questões. Admitiu que foi difícil reconhecer o próprio estado e, mesmo assim, tomou a decisão e garantiu que voltaria mais forte.

Dito e feito. Medina não apenas voltou fortalecido como retornou tirando onda. Na madrugada de ontem no Brasil e tarde na Austrália, realizou o sonho com o título inédito na etapa de Margaret River. Superou o norte-americano Griffin Colapinto e faturou o primeiro caneco na temporada 2023 do Circuito Mundial de Surfe. É uma vitória que o fez subir da 11ª para a 7ª colocação, manter vivo o sonho de brigar pelo tetra e de representar o Brasil nos Jogos Olímpicos Paris-2024.

Para o Dr. João Ricardo Cozac, psicólogo do esporte e presidente da Associação Paulista da Psicologia do Esporte, o caso de Gabriel Medina reforça a necessidade de se cuidar e reconhecer as emoções, além de entender que o atleta, antes de ser um competidor, é um ser humano. "Ele precisou se afastar um pouco (das disputas) para se reencontrar, buscar e compreender as demandas, atender e fortalecer as necessidades psicológicas e emocionais", analisa o **Correio**.

Atuante na área há 30 anos, inclusive com trabalhos desenvolvidos em grandes clubes do país, Cozac explica que o momento da pausa é comum para alguns competidores. "O atleta campeão, muitas vezes, chega em um ponto da carreira que precisa parar um pouco para compreender o momento e se sentir pertencente e merecedor de todo o sucesso e acolher as vitórias e fundamentalmente se preparar para os triunfos seguintes", comenta.

Gabriel Medina seguiu o movimento que ganhou corpo com Simones Biles na final por equipes da ginástica artística e na decisão

Jeff Haynes/AFP



Antetokounmpo se despediu da temporada com média de 31.1 pontos

do individual geral do solo nas Olimpíadas Tóquio-2020. No início, a escolha surpreendeu o mundo, mas foi bem recepcionada. "Assim que eu piso no tatame, sou só eu e a minha cabeça, lidando com demônios. Tenho de fazer o que é certo para mim e me concentrar na minha saúde mental e não prejudicar minha saúde e meu bem-estar", explicou em 2021.

Olhando para trás, Simone

Biles reconhece que ter aberto mão dos pódios foi uma das melhores decisões da carreira. "Sair dos Jogos Olímpicos foi uma vitória em si. Eu sei que muitas pessoas pensaram que falhei porque esperavam que eu saísse com cinco ou seis medalhas, mas sair foi minha maior vitória", relatou no ano passado, durante um evento de lideranças nos Estados Unidos. Mas, ao contrário de Gabriel

"Temos o reforço sobre a necessidade de se cuidar e reconhecer as emoções, além de entender que o atleta, antes de ser um competidor, é um ser humano"

João Ricardo Cozac, psicólogo do esporte

Medina, Biles perdeu um pouco do espaço nas competições mais relevantes. Em outubro do ano passado, ficou de fora do Mundial de Liverpool. A brasileira Rebeca Andrade assumiu o protagonismo e conquistou o ouro inédito do individual geral. Ao **Correio**, a queridinha do Brasil fez uma revelação. "Por muitos anos, me preocupei muito com o que as pessoas achavam e esperavam que eu me tornasse no esporte. A partir do momento que mudei a minha cabeça e decidi que não poderia me importar com as expectativas dos outros, (entendi que) a única pessoa que posso controlar, sou eu mesma. Por mais que você queira que eu ganhe, se eu não ganhar, você pode ficar decepcionado comigo, mas isso não pode me afetar a ponto de eu não

conseguir ir para o próximo dia de competição", ressaltou.

No tênis, a japonesa Naomi Osaka também optou por deixar as quadras em prol do bem-estar mental. A vencedora de quatro torneios Grand Slam desistiu da disputa de Roland Garros em 2021 ao citar os quadros de depressão e ansiedade. Neste ano, ela ficou de fora do Aberto da Austrália. O motivo, porém, não foi revelado, mas o cuidado psicológico esteve na pauta.

Fracasso que nada

Seguindo a tendência de saber quando desistir, atletas também se mostram adeptos à normalização da derrota e críticos ao rótulo de "máquinas". Na última quarta-feira, o astro da liga

norte-americana de basquete, a NBA, Giannis Antetokounmpo, rebateu um jornalista que definiu a eliminação do Milwaukee Bucks para o Miami Heat como "fracasso". Isso porque o time defendido pelo grego foi líder da Conferência Leste, com 58 vitórias, e contrariou os prognósticos com o revez por 4 x 1 para o rival classificado via repescagem.

"Não foi um fracasso. Na verdade, foi um passo rumo ao sucesso. Há muitos degraus para se chegar ao sucesso. O Michael Jordan jogou por 15 anos e foi campeão seis vezes. Então, os outros nove anos foram fracassos? É isso que você está me dizendo?", retrucou.

Visivelmente incomodado com a pergunta, Giannis foi além. "Sua pergunta está errada. Não existe fracasso no esporte. Existem dias bons e dias ruins. Em alguns dias você terá sucesso, em outros, não. Em alguns dias será a sua vez, em outras vezes, não. É disso que os esportes são feitos. Você não ganha sempre. Algumas vezes, as outras pessoas vencem. E, neste ano, outro time vai ganhar. É simples assim", respondeu com veemência.

Dr. João Cozac chamou a atenção para a postura firme de Giannis Antetokounmpo, diferente de outros atletas, que se "encolheriam" diante das críticas da torcida e da mídia. "Ele fala que o Michael Jordan disputou 15 campeonatos, ganhou seis e não fracassou nos outros nove. Ele nos traz a noção de desempenho, de processo. Isso é muito importante no esporte de alto rendimento. Melhorar os processos não significa diretamente que haverá resultados imediatos, mas quando acontecerem, serão muito mais consistentes e duradouros do que quando você não olha para os processos que melhoram o desempenho", frisa.

O psicólogo entende que o posicionamento do astro do basquete reforça que nenhum atleta é uma "máquina". "É uma fala que envolve tanto um caráter humano, no sentido de esforço, dedicação e aprimoramento, quanto no caráter esportivo. Uma vitória é construída pouco a pouco, tempo a tempo, jogo a jogo. Nem sempre essa somatória resultará em um título, uma conquista obrigatória, mas muitas coisas serão fortalecidas para que esse título venha na sequência", pontua o especialista.

KICKBOXING

Willer Alves vai ao ringue do WGP

Não é segredo para ninguém que o esporte é uma ferramenta capaz de transformar vidas. Histórias como a do lutador kickboxing Willer Alves mostram isso. Ele largou as brigas de rua na Asa Sul para confrontar adversários pela realização de um sonho e do sucesso. Aos 29 anos, ele desfrutará novamente do prazer de competir em casa, hoje, no Ginásio da Asceeb, na 904 Sul, a partir das 20h30, pela edição 69 do tradicional torneio WGP, organizado pela Confederação Brasileira da categoria.

A trajetória de Willer no esporte começou há 14 anos. Ele morava na Ceilândia, mas precisou arrumar as malas para morar com os avós na Asa Sul por conta aumento da criminalidade na região mais populosa do Distrito Federal. "Foi nesse período que

conheci o kickboxing. Havia muita briga de rua na Asa Sul, com isso, me vi tendo que aprender alguma luta. A partir daí, percebi que era o que eu queria para minha vida. Era tudo o que eu sonhava e precisava. Também percebi que as brigas de rua não me levavam a nada e o esporte, sim, me tirou de tudo que era ruim", avalia.

Fugir do combate nas ruas foi a melhor decisão de Willer. Graças a essa atitude, se orgulha de ser bicampeão pan-americano, campeão sul-americano, brasileiro e europeu em torneio disputado na Turquia. "O esporte vem melhorando minha vida, atitudes, hábitos. Comecei a treinar kickboxing com o mestre Carlos Inocente. Conquistamos vários campeonatos e agora estou no profissional. Creio

que é só o começo de uma carreira vitoriosa", ressalta o talento brasileiro.

O novo desafio de Willer será contra o chileno Tanke Ewerth. Os dois nunca estiveram frente a frente. Por isso, vale a pena ficar de olho no combate. Apesar da responsabilidade, o lutador revela o orgulho de representar a capital federal. "O sentimento de estar representando Brasília e o Brasil é indescritível. É um grande honra fazer parte desse card e estar lutando por todos que estão comigo. Competi e venci aqui anteriormente. O saldo é positivo e continuará assim", projeta.

Confiança pode ser o sobrenome do brasileiro. "Estou treinando bastante, desde o começo do ano. Alguns adversários desistiram de lutar contra mim,

Carlos Vieira/CB/D.A Press



Willer Alves (D) encarou o chileno Tanke Ewerth, ontem, na pesagem antes do combate

do DF e chefe de equipe da Seleção Brasileira. "Brasília sempre foi um berço de grandes atletas, sempre teve vários campeões. Sempre treinei com alguns deles, como o Guto Inocente, filho do meu mestre. Treino com atletas do UFC, como Ismael Marreta e Gabriel Marreta, a Vivi Araújo e Vicente Luque. São todos meus companheiros. Creio que tenho espaço para chegar lá", compartilha.

Willer tem o sonho de competir no UFC e deixa um recado para aqueles que desejam viver da luta e do esporte. "Nunca desistam dos seus sonhos, por mais que pareça difícil e impossível. Acreditem, continuem plantando, pois uma hora a recompensa chega. Se seguirmos o caminho certo, plantar coisas boas, com certeza, coisas melhores virão", discursa. (VP)

por isso estou pronto para lutar há um bom tempo. Nunca tinha ouvido falar do chileno. Estudei algumas lutas, vi que é um adversário duro, mas estou pronto. Espero que ele também, pois não será fácil. A vitória será de Brasília nessa luta", garante.

Willer é um dos destaques do cenário do DF e nacional, porém, não será o único brasileiro a competir hoje. Ao todo, a capital do país chega ao WGP com uma delegação de 18 atletas de diversas categorias, apoiados por Patrícia Colaviti, delegada de kickboxing