

ESPORTES

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

Argélia receberá jogos da seleção palestina

A Argélia vai receber e organizar todos os jogos de futebol, amistosos e oficiais, da seleção palestina, inclusive o próximo, programado para novembro, contra a Austrália, informou a Federação Argelina de Futebol (FAF). O presidente da Associação de Futebol da Palestina (PFA), Jibril Rajoub, havia feito um pedido às autoridades argelinas a respeito. A Argélia, apoiadora tradicional e incondicional da causa palestina, aceitou receber "todos os jogos no âmbito da preparação palestina e assumirá todos os gastos ligados a estes eventos".

JUDÔ Natural de Taguatinga, Sophia Câmara celebra temporada de resultados expressivos, com as conquistas do Brasileiro sub-21 e do vice-campeonato mundial sub-18. Trabalhos de preparação física e mental são o trunfo da jovem competidora

Fotos: Marcelo Ferreira/CB/D.A Press

Com sorriso de campeã, Sophia exibe algumas das medalhas obtidas na vitoriosa temporada



Nascida para vencer

GABRIEL BOTELHO*

O sorriso carismático no rosto e uma dezena de medalhas penduradas no pescoço, que complementavam o quimono branco e a faixa marrom, entregavam exatamente a personalidade madura da judoca Sophia Câmara. "Fala aí! Tudo bem?", disse, com uma das condecorações nas mãos.

A brasiliense, natural da região de Taguatinga, apesar da precoce idade de 16 anos, coloca a força mental e a determinação dos pais no apoio como os grandes trunfos para o sucesso alcançado. Afinal, de acordo com ela, as conquistas do Brasileiro sub-21, na Bahia, e do vice-campeonato mundial sub-18, na Croácia (Zagreb), ambas em agosto, não teriam sido alcançadas sem esses suportes.

Desenvolvida na mesma academia da medalhista olímpica Katelyn Quadros, a representante do DF no judô explica ao **Correio Braziliense** como começou na modalidade, a importância do fortalecimento mental nos tatames e o segredo para lidar com a vitoriosa carreira ao lado da família.

Por meio de uma brincadeira despreziosa, o judô entrou na vida de Sophia muito cedo, aos dois anos de idade. Após ver uma amiga, ainda na creche, vestida com um quimono rosa, a hoje judoca ouviu da mãe, Rosaine Brito, que só poderia usar um igual caso entrasse para o judô.

Com o quimono comprado, Sophia começou as aulas. Junto de outras crianças, fazia os primeiros treinos, mas ainda sem muita pretensão. Porém, ao ouvir de um professor que tinha talento, não parou mais. O que era, de início, apenas uma prática esportiva, tornou-se algo cada vez mais frequente e enlaçado com a rotina da menina. Hoje, na Academia Espaço Marques Guinness, em Taguatinga Sul, por meio de toda uma rotina de preparo físico, com atividades noturnas, ela enxerga uma morada.

"Eu me sinto em casa. Sinto que o tatame é o meu lugar. Esse é o meu espaço, onde faço o que eu amo. É como se fosse uma fuga da realidade, principalmente quando viajo. Ali, só existe aquele momento. Nada mais importa", filosofa.

Para a medalhista mundial sub-18, o preparo psicológico não fica atrás na fila

50 competições

Campanha de Sophia na temporada 2023, com 40 medalhas de ouro; quatro de prata; cinco de bronze; e um quarto lugar.

"Eu me sinto em casa. O tatame é o meu lugar, meu espaço, onde faço o que eu amo. É como se fosse uma fuga da realidade. Só existe aquele momento. Nada mais importa"

Sophia Câmara, judoca brasiliense

em questão de relevância. O desenvolvimento mental, aliás, possui nome e sobrenome. Daniel Câmara e Rosaine Brito são, além de pais de Sophia, os grandes responsáveis pelo fortalecimento mental da judoca. De acordo com a dona do quimono, a contadora e o dono de uma clínica de próteses dentárias, por meio das formações de ambos em coaching, trabalham a mente da filha desde pequena.

"A maioria dos atletas pensa que é só treinar. Costumo dizer que, no treino, as coisas se dividem em 80% corpo, 20% mente. Na hora da competição, é o contrário. A mente trava o atleta. Se ela não for trabalhada, as coisas não engrenam", discursa Rosaine. "Então, trabalhamos muito forte essa questão, além da manutenção da humildade. A primeira pessoa que a Sophia precisa vencer é ela mesma. Ganhando dela, ganha de qualquer um", complementa a mãe da competidora.

* Estagiário sob a supervisão de Fernando Brito



Sophia faz planos grandiosos para a carreira: "Sonho ser campeã olímpica"

Fé e família como suportes

Em decorrência dos altos e baixos do judô, segundo descreve a atleta, a necessidade por acompanhamento é essencial. Devido aos ciclos na modalidade, na qual se é campeã em um momento e, no outro, luta-se para voltar à melhor forma, Daniel e Rosaine enxergaram a necessidade de acompanhar a filha de perto o máximo possível. Para isso, a mãe, inclusive, escanteou o emprego como contadora.

"A Sophia não sente medo diante das situações. Este ano mesmo, por uma derrota, ficou abalada, chorou no meu colo. Mas se levantou, foi lá e venceu. Então, sempre fazemos esse esforço para que ela também acredite nela e, principalmente, na palavra de Deus", descreve Daniel.

O aspecto religioso é outro dos mais importantes fundamentos elencados pela família. A presença de Deus nos processos de encorajamento é o grande diferencial no mecanismo da inspiração. Feito por meio de histórias dos personagens bíblicos, o segredo para o fortalecimento nos treinos e competições, segundo Rosaine, se resume em uma palavra: fé. "Gosto de usar os personagens da Bíblia, pois é bom mostrar que muitas coisas não mudaram. As pessoas têm os mesmos medos e posicionamentos. Tudo se encaixa. Isso é uma metodologia nossa", explica.

O horizonte no esporte, contudo, apresenta os próximos passos a serem trilhados. Apesar da concentração e da serenidade trazidas desde a primeira infância, segundo a própria atleta, ela se permite sonhar o mais alto possível. "Sonho ser campeã olímpica. Sonhava conquistar medalhas no Mundial e no Brasileiro. Graças a Deus, consegui neste ano. Apesar disso, ainda tem muitas coisas a serem alcançadas. Sempre coloco Deus acima de tudo e, ao mesmo tempo, ao meu lado. Minha mãe, por exemplo, costuma me chamar de Gadita, quando vou competir. Isso é o guerreiro de Deus, com cara de leão e agilidade de corça. Quando ouço isso, lembro do meu propósito dentro do tatame", finaliza Sophia.