

TRIATLO



DESAFIAR O CORPO E A MENTE

Miguel Carneiro foi o primeiro português a fazer um tripló Ironman: 51 horas a nadar, pedalar e a correr

ANA PAULA MARQUES

Prepara-se: temos alguns desafios para lhe propor. Que tal fazer um triatlo olímpico, aquele em que Vanessa Fernandes conquistou a medalha de prata em Pequim '2008. E porque não cumprir um de distância longa, onde o ex-olímpico Bruno Pais dá agora cartas? Bem, estou a ver que já está cansado (a). Mas agüente-se. O desafio ainda está longe do fim. E se experimentar um Ironman e um dia chegar ao mítico do Havaí? Lá não tem forças, eu

ESCOLHA O TRIATLO QUE MAIS LHE CONVÉM

	NATAÇÃO	CICLISMO	CORRIDA
• Super sprint	375 m	10 km	2,5 km
• Sprint	750 m	20 km	5 km
• Olímpico	1,5 km	40 km	10 km
• Longo	3 km	80 km	20 km
• Ironman 70.3	1,9 km	90 km	21 km
• Ironman	3,8 km	180 km	42 km
• Duplo Ironman	7,6 km	360 km	84,4 km
• Tripló Ironman	11,4 km	540 km	126,6 km

34 anos, polícia dos estabelecimentos da Marinha, mas acima de tudo um grande apaixonado pelo triatlo. "Pratico triatlo desde 2008, fiz imensas provas mais curtas e nunca pensei que iria gostar tanto das longas. Fui aumentando as distâncias e colocando novos objetivos e elevando a fasquia". Os quase dez anos de prática da modalidade foram vitais para se aventurar num tripló Ironman. Mas foi preciso acrescentar algo mais. "Para esta prova concretamente, para além do treino contínuo que já tinha, fiz um específico, orientado pelo meu treinador, o Pedro Quintela, para ao longo dos meses me ir adaptando às cargas e chegar à prova e fazê-la sem grandes pro-

nista de Record Susana Torres, porque não Miguel Carneiro? "Esta prova parece ser muito física, que o é na verdade, mas é também muito psicológica. Numa balança, ambos os aspetos têm grande impacto e uma sem a outra não funcionam. Psicologicamente temos que ser fortes. Ao longo

O POLÍCIA DE ESTABELECIMENTOS DA MARINHA FEZ MAIS 22 KM PARA HOMENAGEAR OS 700 ANOS DA CORPORAÇÃO ONDE TRABALHA



dos anos tenho vindo a melhorar esse aspeto e trabalho muito essa parte. Tenho uma mental coach que me ajuda nessa parte. Porque temos de estar preparados para tudo, imprevistos, e não podemos que nos deitem abaixo". O algarvio de Sagres, tal como Eder, chegou a bom porto, regressando a Portugal com o objetivo cumprido, mas sem deixar de sofrer. "A maior dificuldade foi sem dúvida frio, chuva e muito vento que apanhámos no ciclismo, não estavam nada à espera. Foi terrível", relata Miguel Carneiro. "Passei dificuldades, mas nunca pensei parar, desistir. Porque também tive muito apoio, muita motivação para acreditar muito em mim". E não se pense que parou

ALTA PERFORMANCE

O valor da mensagem

Quantas vezes sentimos que precisamos de um milagre? De uma força extra? De um empurrão? De motivação? De mais confiança?

Assistimos a comportamentos por parte de alguns atletas que nos intrigam. Por exemplo, a luva de Éder, a caneleira de Francisco Gerdes, o facto dos jogadores do Braga terem forrado o carro do Sérgio Conceição com post-its após uma vitória contra o V. Setúbal, os desenhos tatuados no corpo de Zlatan Ibrahimovic, as mensagens nas camisolas usadas por debaixo do equipamento, a frase 'A vitória é tua Alex', escrita nas camisolas dos jogadores do V. Guimarães quando o Alex se lesionou, a máscara de Raúl Jiménez... São coisas que nada têm a ver com futebol e tudo a ver com performance.

Se pensarmos um pouco sobre a intenção por detrás destes comportamentos, encontramos algo comum a todos: a mensagem que o atleta quer passar. Quando um jogador tem algo a dizer, e leva essa mensagem para dentro de campo, é certo que a sua performance será máxima e que, apesar dos desafios, encontrará as oportunidades, pois existe algo simbólico que quer comunicar.

Quer mais motivação, confiança, calma, determinação ou agressividade dentro de campo é algo que me é muitas vezes transmitido pelas pessoas com quem trabalho. Mesmo quando os jogadores possuem todas as competências técnicas, treinam exaustivamente e se preparam para os confrontos, muitas vezes parece que, ainda assim, precisam de mais qualquer coisa.



MARCA, Gerdes e a caneleira

que, para alguns jogadores, o futebol é também uma forma de se superar, de comunicar com o mundo, de influenciar os outros, de dar significado aos melhores momentos e desejos. Por isso, visto com paixão, por isso são dispostos a dar tudo por isso adquirem uma força inexplicável que faz parecer aquilo que para muitos parece impossível.

Quando as experiências de vida possuem um forte significado, surge uma espécie

MUITAS VEZES FUNCIONA ENCONTRAR UM PROPÓSITO MAIOR

poder que oferece ao jogador tal milagre, a força, a motivação extra ou a confiança que necessitava. Quando aquilo que procuramos é um desempenho fora de série, muitas vezes funciona encontrar um propósito maior, algo superior a mim, uma espécie de missão que me faz entrar em campo e encontrar todas as soluções para que no fim, seja de que forma for, alcançar o objetivo e cumprir o meu propósito.

A motivação por vezes encontra-se no motivo para entrar em ação, pois quando encontramos dentro de nós uma visão mais profunda, a su-



Uma equipa de apoio

João Carneiro (irmão), Rosa Estevão (mãe) e Luís Melato (amigo) constituíram a equipa de apoio a Carneiro no tripló Ironman na Alemanha. Miguel descansava sempre que o corpo pedia e alimentava-se mesmo dentro de água, mas complicado foi fazê-lo no ciclismo, onde apanhou até granizo. "Arranjei um

sistema para me alimentar enquanto pedalava. A minha equipa dava-me um copo com comida e colocava na bicicleta. Mas com a chuva deixou de funcionar e a certa altura era mais a água do que comida". Uma aventura para contar aos netos.

SOBRE O IRONMAN 70.3 EM CASCAIS

"É muito bom para Portugal"

Miguel Carneiro visitou a redação de Record, onde foi recebido pelo diretor António Magalhães, e ficou a saber que o nosso jornal é parceiro do Ironman 70.3 que vai ter lugar em Cascais em setembro. "Acho que é muito bom para Portugal receber este tipo de eventos, com esta grandiosidade. O nosso país tem triatletas de muito bom nível", destacou o atleta, adiantando que ainda não sabe se estará na linha de partida. "Gostava muito de estar presente, pois trata-se do pri-



VISITA. António Magalhães recebeu Miguel Carneiro na redação de Record

