



O QUE VEM A SEGUIR? CONSIGO!

(MUDANÇA DE CICLOS)



REPÚBLICA
PORTUGUESA

CULTURA, JUVENTUDE
E DESPORTO



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE

A comunidade desportiva (por exemplo, árbitros, atletas) pode enfrentar desafios decorrentes de vivenciar momentos sentidos como críticos, aquando da mudança de alguns ciclos.

Referimo-nos a fases em que, por exemplo, ingressam no ensino superior (pretendendo manter a mesma exigência, em termos de resultados, a nível académico e desportivo) ou quando terminam a prática da sua modalidade.

“E agora? O que vai acontecer? Como lidar com a desilusão e vazio de ter que parar? O que poderá ajudar a melhor lidar com o que aí vem? Como ultrapassar a pressão perante uma situação diferente? Conseguirei?”

Este recurso psicopedagógico reúne testemunhos positivos de quem ultrapassou essas mudanças (**“CONSEGUI!”**).

Podem, por isso, ser inspiradores para pares que se encontrem a atravessar (ou prevejam vir a enfrentar) fases análogas, eventualmente contribuindo para os/as ajudar a capacitar para uma melhor preparação e gestão do novo período.

A brochura assume um carácter dinâmico (no sentido de se ir progressivamente acrescentando novos contributos).

Centro de Medicina Desportiva de Lisboa



**O que vem a seguir?
CONSIGO!**

Testemunhos

- JORGE PINA
- MARIA ALVIM
- NUNO DELGADO
- RICARDO MONTEIRO



Testemunho

JORGE PINA*

“
A modalidade inicial foi boxe, a minha grande paixão. Após cegar, engracei com o atletismo onde, como atleta, representei Portugal em três jogos paraolímpicos. Nos jogos olímpicos seguintes, em Tóquio, devido a uma lesão nas costas e ao covid, tive que alterar de modalidade para o paraciclismo, Não me vejo sem fazer desporto! Para além disso, estarei também sempre ligado por ser dirigente da associação que criei.”

DIFICULDADES?

- Na altura, senti uma grande tristeza, porque a minha grande paixão é o boxe.

* Campeão nacional de boxe em várias categorias; atleta paralímpico; fundador e dirigente da Associação Jorge Pina.



COMO ULTRAPASSEI?

- Com o amor, com amor se cura, e o grande amor é o desporto, troquei de modalidade;
- A melhor estratégia foi a aceitação da nova condição e do estado em que me encontrava.

SUGESTÕES?

- Aceitar a situação e a condição de vida;
- Transformar a dificuldade em algo positivo, pois o importante é sempre procurar-se algo que proporcione felicidade.



Testemunho


MARIA ALVIM*

“
Estava a treinar e a estudar em Portugal e decidi parar o curso, entre a Licenciatura e o Mestrado, para treinar um ano nos Estados Unidos da América, integrada numa equipa universitária e estudar nessa mesma faculdade.
”

DIFICULDADES?

- Sentir que ninguém conseguia compreender aquilo que estava a viver na totalidade, pela situação ser bastante diferente do normal;
- Ter medo de dar explicações sobre uma grande mudança, sendo que eu própria estava a arriscar e não queria que achassem que era uma loucura;

* ESRIMA (vários títulos e representações internacionais (por exemplo, campeã nacional de juniores/2023; medalha de bronze na Taça do Mundo/2023).

- 
- Lidar com as consequências de um novo ambiente e não ter o habitual suporte presencial da família e amigos, que tinha na performance desportiva.

COMO ULTRAPASSEI?

- Aceitar as saudades de casa, não ter vergonha de dizer “isto está-me a custar” ou “hoje custou-me mesmo não estar em casa” e partilhar com amigos próximos e família;
- Ser proativa, envolver-me em coisas que me desafiam e nas quais tenho interesse e que, possivelmente, nunca teria oportunidade de explorar, se estivesse em Portugal. Envolver-me também com as pessoas, esforçar-me para conhecer quem passou a fazer parte da minha vida;



- Ter claros alguns objetivos que quero alcançar com a mudança e quando as coisas ficam mais difíceis, lembrar-me que estou a fazer um caminho para isso e que nem tudo será perfeito.

SUGESTÕES?

- Não ter medo de traçar o próprio caminho, mesmo que não seja o típico, saber que vai custar, às vezes, mas que é mil vezes melhor que contemplar o que podia ter acontecido se não tivesse arriscado;
- Mudar os hábitos e rotinas não é uma coisa má e pode ser bastante necessário. Deve ser um “adaptar” e não um “ceder”, ao novo contexto;
- Pedir conselhos a pessoas que tenham passado por circunstâncias parecidas, mas saber que a experiência de cada um é muito diferente e as comparações podem não ajudar.

NUNO DELGADO*

Testemunho

Em 1999, no meu último ano de faculdade, encontrava-me simultaneamente em estágio profissionalizante (necessário para concluir a minha licenciatura), em aulas do 5.º e último ano, e em apuramento olímpico para os Jogos de Sydney 2000. Devido às grandes dificuldades de conciliação dessas atividades e à falta de cultura do sistema académico em cumprir e gerir a legislação em vigor, tornou-se quase impossível gerir trabalho, aulas, treinos e competições. Tive situações de *overtraining*, resultados desportivos abaixo dos esperados e precisei tomar uma decisão. Decidi criar um programa de treinos adaptado e ter horários de estudo e trabalhos de grupo compatíveis com os meus treinos e descanso.

No final do ano letivo, fazia uma escolha: se os resultados desportivos fossem os esperados e conseguisse o apuramento olímpico, dedicaria-me apenas à alta competição; caso contrário, abandonaria e dedicaria-me à carreira profissional de professor de Educação Física, que estava prestes a começar.

Felizmente, a época culminou bem: fui campeão da Europa, consegui o apuramento olímpico e terminei o curso.

Organizei-me para me dedicar exclusivamente à preparação olímpica, que foi ótima e me permitiu ser medalhado olímpico.

*JUDO (atleta olímpico, campeão europeu e outros títulos/treinador/presidente da Escola de Judo Nuno Delgado)



DIFICULDADES?

- Conciliação dos estudos académicos com treinos e competições;
- Necessidade de conseguir novas datas para avaliações que coincidam com compromissos desportivos, provas e estágios;
- Discrepância nos critérios de avaliação por ter muitas faltas, mesmo que justificadas.

COMO ULTRAPASSEI?

- Decidi criar um programa de treinos adaptado;
- Organizei horários de estudo e trabalhos de grupo compatíveis com os meus treinos e descanso;
- Comprometi-me com uma escolha e compromisso que me levaria a uma dedicação mais exclusiva quer seja para a carreira desportiva ou profissional (dependendo dos meus resultados nessa época).



SUGESTÕES?

- Nos momentos mais desafiantes, concentrar-se no essencial e especializar-se no que é mais importante, naquele período. Não é possível fazer tudo bem ao mesmo tempo;
- Contar com a ajuda de todos os que nos rodeiam, para atingir o nosso objetivo. Ninguém consegue nada sozinho;
- Definir muito bem o que se quer e comprometer-se, de forma clara, com o que é necessário fazer para atingir o seu objetivo, tendo momentos intermédios de avaliação, para analisar qual das opções terá de ser mais realista;
- E acreditar, até ao último momento, que com dedicação e empenho é possível!



Testemunho

RICARDO MONTEIRO*

“
A voluntariedade da decisão (deixar de praticar futebol) foi importante, no entanto, a forma do abandono deixou marcas, pelo não reconhecimento da organização. O tempo passado ajudou a superar, tal como novos objetivos de carreira já estabelecidos no passado, através do planeamento de carreira.

DIFICULDADES?

- Falta de rotina;
- Vazio da competição.

* FUTEBOL (treinador de futebol, professor universitário e orador)



COMO ULTRAPASSEI?

- Olhar para o abandono como um planeamento da carreira , do início ao fim, e não como um momento;
- Ter outros planos profissionais;
- Formação a vários níveis, vocacionais e académicos.

SUGESTÕES?

- Planeamento da carreira;
- Formação;
- Sair da bolha das carreiras (conseguir ter outras atividades/hobbies fora do contexto da carreira desportiva);
- Pilar da família .



REPÚBLICA
PORTUGUESA

CULTURA, JUVENTUDE
E DESPORTO



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE



ipdj.gov.pt



[IPDJip](https://www.facebook.com/IPDJip)



[ipdj_ip](https://www.instagram.com/ipdj_ip)



[IPDJ_IP](https://twitter.com/IPDJ_IP)



[IPDJ IP](https://www.youtube.com/IPDJ_IP)



[desporto e juventude](https://www.linkedin.com/company/desporto-e-juventude)