

# O esporte supera limites

*Praticar esportes, na esfera profissional ou cotidiana, é uma forma de superar limites, presentes tanto no esporte como em nós mesmos. A superação de ambos os limites é incomensurável e benéfica para a mente e o físico. A busca pela satisfação imediata, entretanto, pode levar a procura de superação dos limites ao fracasso. Paciência, perseverança e confiança são traços importantes e necessários quando o objetivo é atingir metas difíceis*

**LAETITIA GUIDICELLI E GABRIEL FEIO**

## O homem de ferro de Montreal

Tudo era motivo de comemoração para o jovem Alexandre Tomovic, de 25 anos. Entretanto, em julho de 2009, em pleno verão na cidade de Montreal, no Canadá, ele saiu com os amigos para celebrar o começo das férias. Um amigo dele, exaltado, se envolveu numa briga. Ao tentar separar, Alexandre foi atingido por um taco de *baseball* na nuca. O estudante de marketing foi induzido ao coma. Diversos problemas surgiram: traumatismo craniano, bactéria que atacou o cérebro e pneumonia por ter respirado muito sangue. Os médicos eram pessimistas. Contra todas as expectativas, 21 dias depois, Alexandre acordou. Embora os médicos fossem céticos em relação a sua recuperação, ele estava vivo e surpreendeu a todos.

Em agosto de 2012, Alexandre já tinha se tornado um exemplo de superação. Superou os próprios limites ao conseguir se recuperar completamente e rápido. Mas, acordar, se recuperar e voltar à rotina não era suficiente. Alexandre queria mais.

Seu novo objetivo era enfrentar desafios e ven-



*A bicicleta é essencial no Ironman e foi preciso dedicar várias horas para aperfeiçoar sua resistência*



*Alexandre ficou recluso durante um mês no chalé em Quebec para se concentrar em seu treino*

cê-los. A oportunidade surgiu no dia 19 de agosto de 2012, quando ele participou do Ironman Mont-Tremblant, em Quebec. Pela primeira vez, o evento era realizado na cidade. Ironman é uma modalidade de Triathlon realizada em três dias. A modalidade é extremamente exigente. São 10 km de natação e 145 km de ciclismo no primeiro dia, 275 km de ciclismo no segundo e 84,4 km de corrida no terceiro e último dia. Para continuar superando seus próprios limites, Alexandre escolheu um esporte árduo, em que foi preciso um treinamento pesado.

Ele teve que conciliar estudos e treinos. Os treinos ocorriam à noite e consistiam em alternar entre natação, corrida e bicicleta. Para isso, ele contou com a ajuda de um amigo que é treinador de triatletas. Uma dificuldade enfrentada por Alexandre foi a de encontrar tempo para treinar o suficiente, em virtude de estar preparado para a competição. Durante o mês de julho trabalhou como gerente de uma piscina pública, onde teve a oportunidade de nadar durante seu tempo livre. Um mês antes do Ironman, ele largou seu emprego sazonal e foi morar no chalé de um amigo em Mont-Tremblant. Os dois treinaram diariamente durante um mês. Outra dificuldade encontrada foi a de continuar motivado. Enquanto todos estavam de férias, ele desafiava seus limites para completar seu objetivo final.

Durante a competição, a temperatura e a multidão de participantes ameaçaram atrapalhar. Alexandre disse que o vento estava contra ele durante a prova de ciclismo, o que reduziu sua velocidade e pediu mais esforço de sua parte. A prova de corrida foi marcada por tempestades fortes e



*Finalmente, após muita dedicação, Alexandre passa a linha de chegada e supera seus limites*

deixou muitos participantes com hipotermia.

Alexandre conseguiu completar a prova. Superou seus limites e os limites da exigente competição. Após um objetivo realizado, a sede por mais continua. Ele diz que agora se prepara para participar do Spartan Race e se formar na faculdade.

## O caminho para a realização profissional

Futebol é mais do que um esporte no Brasil, é uma paixão nacional. O brasileiro tem um conhecimento vasto sobre o assunto. Conhece bem as regras do jogo, a tabela do campeonato e, se deixar, escala a seleção brasileira melhor que o próprio técnico. O conhecimento amplo sobre o esporte é desenvolvido, principalmente, através das lentes. Ir além do que os olhos veem é se preparar com outra esfera, na qual as lentes não alcançam.

Guy Moussi, 26 anos, é zagueiro do Nottingham Forest, equipe da segunda divisão inglesa, há cinco anos. Ele decidiu ser jogador de futebol quando

criança, ao ver seu pai jogar com os amigos. Nasceu em Paris e lá começou a jogar com seis anos de idade no Villebon Sport Football. Jogou durante dois anos, mas teve que parar porque sua mãe, devido ao trabalho, não podia mais o levar aos treinos. Graças aos pais de um amigo, que decidiram ir buscá-lo em casa para levá-lo, um ano depois ele conseguiu voltar a jogar. Aos 14 anos, fez um teste e passou para o centro de formação de futebol de Paris, onde jogou por dois anos, antes de ir para Angers. Ele se sentia em casa ainda, pois a cidade fica a duas horas de trem de Paris. Lá, jogou por dois anos nas categorias de base e quatro anos como profissional. Desde então, mora na Inglaterra.

São diversas as dificuldades encontradas no futebol. Limites físicos e psicológicos estão sempre sendo superados. A rotina de treino de um jogador profissional é árdua. De manhã, Guy segue para o treino coletivo com o time. Almoça e volta para a academia. Ademais, é preciso manter uma alimentação saudável e descansar.

O esforço, porém, pode prejudicar. Em 2005, Guy operou os ligamentos cruzados do joelho esquerdo. Em 2007, o ligamento externo do joelho direito e, no ano seguinte, o tornozelo esquerdo. O sofrimento, nesse momento, é tanto físico como psicológico. Como voltar a treinar no seu potencial máximo sem ter medo de se machucar? Mas ele se recusa a parar de jogar futebol. É mais do que uma profissão. É a única forma em que ele se mantém vivo. Sua determinação e amor pelo futebol falaram mais alto.

A adaptação é outra forma de superação que o jogador de futebol enfrenta. Adaptação aos companheiros, língua e cultura diferente, além de estar longe dos familiares. Na vida de um jogador de futebol, ele enfrenta limites culturais. Guy conta que, quando chegou à Inglaterra, não falava inglês. Teve sorte porque havia dois jogadores no clube que eram franceses e facilitaram sua integração ao grupo. O mais importante mesmo, segundo ele, é ser bom em campo. Desse jeito, é fácil se integrar e ser aceito.

## **Aprender a ser carioca em quadra**

Motassem El Bawab, 23 anos, nasceu no Rio de Janeiro, mas desde pequeno foi morar na Líbia,



*Raça é o que faz Guy Moussi conquistar seus companheiros e persistir, apesar de suas lesões*

em Trípoli, cidade natal de seus pais. Como muitos amantes de basquete, foi ao descobrir Michael Jordan que ele decidiu começar a jogar, aos seis anos, maravilhado não só pelo jogador, mas pelo jogo. Com 10 anos de idade, começou a treinar pelo clube de sua escola como pivô, posição que continua jogando até hoje. Na época, era fácil dividir seu tempo entre a escola e os treinos, pois eles ocorriam apenas duas vezes por semana.

Seus pais decidiram, quando tinha somente 13 anos, se mudar para o Rio de Janeiro. Acharam uma escola francesa, Lycée Molière, fizeram as malas e viajaram. Motassem estava devastado. Começava a ganhar a confiança de seu técnico e companheiros e era titular absoluto. Vir para o Rio significava recomeçar.

O recomeço se deu na equipe de basquete do Flamengo, onde teria que mostrar eficiência e se adaptar aos novos companheiros. Teve que enfrentar treinos mais intensos. As aulas na escola francesa demandavam muita atenção e esforço pessoal. Durante seus quatro anos na escola, Motassem estudava das 8h até às 16h, em Laranjeiras. Saía do Lycée, pegava um ônibus e treinava durante quatro horas. A combinação de um nível bom e sua altura, 2,01m, o fez treinar para duas categorias simultaneamente, sub16 e sub18.



*Motassem, embaixo do lado esquerdo, afirma que companheirismo e garra eram as características principais desse time do Flamengo*

As dificuldades físicas foram superadas, mas não sem persistência. A recuperação física era difícil, pois, às 21h, voltava para casa, em Copacabana, onde morava com seu pai e sua irmã. No momento de descanso, ainda tinha que estudar.

Nesse momento, Motassem disse ter enfrentado uma batalha pessoal. Para lidar com os treinos árduos e a pressão para ser um bom aluno, era preciso força mental. No entanto, os técnicos que teve no Flamengo, segundo ele, não preparavam os jogadores mentalmente. Ele mesmo teve que amadurecer rápido em virtude de jogar com os melhores.

No seu currículo de jogador do Flamengo tem quatro participações em campeonatos estaduais. Sua equipe foi campeã uma vez e vice três vezes. Jogou, também, o Campeonato Latino-Americano e a Copa do Brasil, onde seu time chegou em terceiro. Mas, acima de tudo, se tornou flamenguista doente. Se nascer no Rio ainda não o tinha tornado carioca, agora ele se familiarizava com a cultura brasileira. O começo na escola foi difícil, principalmente no que tange à adaptação. Nessa época, foi importante a influência do basquete na vida pessoal de Motassem. Seus companheiros de

time o acolheram de braços abertos. Ensinaram gírias cariocas, mostraram a cidade e, assim, deram confiança a ele. O esporte coletivo tem um grande potencial de adaptação. Quando chegou ao Rio, Motassem não falava português. Seu parceiro de equipe no Flamengo, Luca, foi quem ensinou. O técnico disse que iria passar as instruções em inglês durante um mês, mas que depois disso ele deveria saber falar a língua. Luca, então, falava em inglês e Motassem respondia em português.

– No final do dia, no basquete só tem um idioma: o da bola - conclui.

O basquete é um esporte muito intenso e requer uma resistência física do jogador fora do normal. É fácil se machucar. O caso recente de Kobe Bryant é um exemplo. Ele é o jogador chave do time dos Los

***Quando você se machuca é complexo. Você tem que ser paciente e entender que recuperar a força que você tinha é difícil. Há jogadores que voltam como antes, outros ficam com medo de voltar às quadras”***

Motassem El Bawab



*Em julho de 2012, Motassem ganhou uma competição em Nova York por melhor plano de marketing no Manhattan Sports Business*

Angeles Lakers e, por isso, o técnico Mike d'Antoni, no intuito de se classificar para os *playoffs*, o fez jogar mais da metade dos quatro quartos em cada jogo, na etapa final da NBA. A intensidade e quantidade dos jogos, assim como sua idade, 34 anos, fizeram Bryant se machucar e desfalcar os Lakers durante os *playoffs*. Parecia, então, inevitável que Motassem sofresse lesões no decorrer de sua carreira.

Primeiro foram pequenas lesões. Depois, duas torções precisaram de recuperação longa, mais de seis meses. A primeira foi no pé e a segunda, no joelho. Foi difícil voltar e a paciência foi fundamental, como afirma o jogador do Flamengo, pois a fisioterapia era lenta. Além disso, depois da fisioterapia, tinha que ir direto para a academia fazer musculação e desenvolver os músculos ao re-

dor do joelho. Outro fator que demanda tempo de recuperação é a necessidade de ultrapassar o medo de voltar a jogar e se machucar. Motassem conta que depois dessas lesões, havia sempre um momento de tensão anterior na volta à quadra. Quando voltou a jogar, contudo, ele decidiu não perseguir o caminho de um jogador de basquete profissional. Sua prioridade seria focar nos estudos. O basquete foi e continuaria sendo sua paixão, seu meio de adaptação em uma vida repleta de mudanças de país e companheiros. O esporte deu força física e mental a ele. O basquete mostrou a Motassem El Bawab que, ao insistir, é possível realizar seus sonhos.

Motassem terminou o segundo grau e decidiu continuar seus estudos em Montreal, Canadá. Foi estudar Marketing na Universidade de Concórdia e se formou em 2012. Continuou jogando basquete durante um ano no time da faculdade. A temporada era curta, durava seis meses. Outra qualidade importante do esporte é o incentivo aos estudos. Reforça outra parte significativa da mente, a cultura acadêmica.

– Era mais fácil, porque o técnico arranjava o horário dos treinos segundo as aulas de todo mundo. O desafio, para alguns, era permanecer no time devido às suas notas. Era preciso ter uma média de sete sobre dez para ficar no time – conta Mota, como é conhecido por seus amigos mais próximos.

Atualmente, Motassem El Bawab é formado e trabalha na

Five Star Basketball e na Bam Strategies, duas agências digitais. A primeira é voltada para o desenvolvimento do basquete com os jovens e a segunda com marcas de esporte. Ele vive o basquete, mas com uma perspectiva diferente, e ressalta como o esporte foi fundamental em sua vida. Na parte profissional, aprendeu a ser disciplinado e focalizado. Na pessoal, percebeu como o amor, a paixão e dedicação trazem resultados satisfatórios.

O esporte pode, de diversas formas antagônicas, ser um meio de superação de limites para o homem. Sejam eles profissionais ou pessoais, a junção da mente com o corpo, do físico e do psicológico é de suma importância e está sempre sendo usada. Nesse sentido, o esporte ajuda na formação do ser humano e na habilidade de lidar com a junção dessas duas esferas presentes diariamente na nossa vida. Persistir na superação dos limites ajuda a revelar a amplitude de nossa força. Realizar um objetivo através do esporte traz felicidade em outras áreas. Ele transcende a esfera do mundo esportivo. Ademais, o esporte coletivo é um meio de forte adaptação, pois põe o homem em relação direta com o outro. Ele desperta a aceitação e a vontade de ajudar o companheiro. Não importa o esporte, basquete, futebol ou Ironman, superar seus limites será sempre a realização de um objetivo. No esporte, objetivos estão em permanente mutação, crescendo, ou seja, a vontade de continuar é insaciável. 