

2009-05-06

Foi há instantes apresentado o livro "Treino Mental no Ténis: Estratégias Práticas para o Sucesso" na sala de imprensa do Estoril Open. Veja aqui as declarações dos seus autores e de José Maria Calheiros, presidente da FPT e João Lagos.

"Resultado de um trabalho de 12 anos, quando ainda existia o Centro de Treino do Jamor, verificámos a necessidade de ter instrumentos para integrar o treino psicológico nos métodos de treino" começou por dizer Cristina Rolo, co-autora do livro "Treino Mental no Ténis". A mentora do projecto RoLo Mental Coaching* frisou a importância da parte mental no ténis e destacou, ainda, que "quem tem um coração pode sempre utilizar este tipo de ajudas".

"Aspectos relacionados com o treino mental, mitos, motivação, estabelecimento de objectivos, auto-motivação e confiança são alguns dos temas abordados. Um dos mitos é o facto de que o treino mental só ser útil para atletas com problemas. Pelo contrário, será também útil para os bons atletas se tornarem em excelentes atletas" afirmou Cristina Rolo que esclareceu, ainda, ser uma utopia acreditar em resultados imediatos.

Também José Maria Calheiros foi convidado a dirigir algumas palavras a um projecto que desde o início acarinhou. "A primeira vez que me falaram disto a minha reacção foi imediata de apoio e solidariedade com este trabalho. Este projecto joga com a política da Federação de rigor, trabalho, organização e planeamento e é um livro muito prático. Queremos ter mais e melhores praticantes, este é um passo muito importante e um sinal que a aposta da Federação é já uma aposta ganha." corroborou o recém-eleito presidente da FPT.

João Lagos considerou que este é "um projecto vital para o ténis português" mas não perdeu a oportunidade de deixar algumas críticas a alguns dos tenistas nacionais. "Basta lembrarmo-nos daquilo que se passou nos últimos dias, os nossos atletas têm técnica, físico mas depois falham na parte mental. Há o exemplo flagrante da Neuza [Silva] que perdeu porque não esteve à altura na parte mental. O mesmo se passou com o Gastão [Elias] que no tie-break no último set faliu mentalmente. Isto acontece porque este livro não está editado há mais anos" comentou o responsável pelo torneio João Lagos.

Fala-se cada vez mais da aplicação da psicologia às práticas desportivas e apesar de em Portugal esta ciência, aplicada ao desporto, estar ainda numa fase inicial, "tem um grande potencial no desenvolvimento da área", segundo afirmou Cristina Rolo, co-autora do livro "Treino Mental no Ténis".

O livro apresentado hoje à margem do Estoril Open em Oeiras é assinado pela portuguesa Cristina Rolo e pelo holandês Dave de Haan, ambos formados nos Estados Unidos em Psicologia do Desporto. Os dois autores dedicam-se à psicologia no desporto há mais de uma década, o que lhes possibilitou perceber que a realidade portuguesa é ainda muito incipiente, mas um complemento importante da formação que deve ser desenvolvido.

"Este livro é o resultado de um trabalho de 12 anos, iniciado em 1997/98. Verificámos a necessidade de passar a ter um instrumento para o trabalho psicológico no treino e uma ferramenta para a inclusão do treino mental em todo o processo global da formação", salientou Cristina Rolo.

Com prefácio de João Cunha e Silva, antigo jogador de ténis e actual treinador de Rui Machado, "Treino Mental no Ténis" conta com seis capítulos e prevê-se uma tradução para espanhol e inglês. A obra é destinada "a todos os tenistas, não só aos de elite, mas a todos os que procuram melhorar", com uma "base científica comum a outras áreas".

O livro, que contou ainda com os contributos do tenista português Frederico Gil, do empresário João Lagos e do técnico César Coutinho, entre outros, integra-se num projecto de criação de uma fundação para permitir criar condições para que jovens talentosos sem capacidade financeira possam desenvolver uma carreira desportiva, segundo assinalou o ex-basquetebolista Dave de Haan, que jogou na Holanda, nos Estados Unidos e em Portugal.
