

À Conversa com...

NUNO DELGADO

Aos sete anos experimentou o judo, aos 24 ganhou uma medalha olímpica para Portugal, e aos 30 criou a que viria a ser, a maior escola de judo do país. Figura de destaque no Desporto Nacional, líder e empreendedor, **Nuno Delgado** contribui todos os dias para fazer de **Portugal** um país **mais Activo e mais Saudável**.

Portugal Activo - Licenciado em Ciências do Desporto pela FMH, concluiu a licenciatura em 1999 e, em 2000 ganhou a medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Sidney. Como foi conciliar os estudos com uma carreira de atleta de alta competição?

Nuno Delgado - Em primeiro lugar, é importante clarificar que em 1999, a realidade desportiva era muito diferente daquela que existe hoje. Eu acho que seria bastante difícil, quase impossível, fazer o que eu fiz nos tempos de hoje - o quadro competitivo, a exigência desportiva do ponto de vista do aumento de provas que existem atualmente no circuito mundial, dificultaria muito a tarefa para os jovens atletas. Por outro lado, hoje em dia há mais oportunidades do ponto de vista legal e abertura por parte das universidades para conciliarem os estudos e a carreira de atleta. Na altura, foi uma tarefa quase impossível, porque em janeiro de 1999 eu tomei a decisão de que tinha de estar nos Jogos Olímpicos, fazer um upgrade do ponto de vista da minha preparação. Comecei a criar aquilo a que se chama hoje “uma equipa multidisciplinar” com pessoas como o Professor Gomes Pereira, o médico que me dava apoio em toda a área da nutrição, controlo e avaliação de treino, o Professor Pedro Mil Homens, o meu preparador físico, que atualmente é Diretor do Centro de Estágios do Benfica, e muitas outras figuras que eram meus professores na faculdade e que eu tentei envolver no meu sonho.

Por outro lado, tinha o dia-a-dia de um estudante no último ano do curso. Um curso ainda com o modelo antigo, em que eram 5 anos de faculdade e em que o último era profissionalizante, ou seja, um estágio em que dava aulas, tinha trabalhos e todo um projeto de ano curricular. Era muito difícil de conciliar com as viagens, as provas, todas as questões de perder peso, lesões. Comecei a aperceber-me que era muito difícil fazer as duas coisas em simultâneo muito bem feitas. Eu não queria falhar nos estudos, como é óbvio, eram a minha prioridade número 1, mas queria ter sucesso desportivo ao mais alto nível. Confesso que houve dias em que cheguei ao treino e disse que não conseguia treinar porque tinha estado a noite toda a estudar e estava exausto. Houve dias em que tive de faltar às aulas para descansar, porque tinha chegado de uma viagem da Hungria, do Japão, ou de outro sítio

qualquer, e percebi que a conciliação não iria ser fácil. Aquilo que eu tentei fazer foi minimizar os custos de um lado e de outro e assumir um compromisso, que eu acho que é aquilo que faz a diferença quando se quer atingir objetivos. Estabelecer uma meta, colocar um dia, uma hora e comprometer-se como se fosse uma aposta. **“Se eu perder eu pago um jantar.”** Portanto fiz as minhas contas, percebi que se ficasse em 5º lugar no campeonato da Europa (que coincidia com o fecho do ano curricular), entrava para um grupo restrito de atletas que era apoiado pelo Comité Olímpico, tinha uma bolsa financiada, e isso dava-me a liberdade para dizer aos meus pais e a mim próprio que me podia dedicar em exclusivo ao judo. Foi isso que eu percebi que tinha de fazer, dedicar-me ao judo 24 horas por dia. Só isso me permitiria disputar, por exemplo, uma medalha nos jogos olímpicos. E eu fiz esse compromisso, assumi esse compromisso. Se ficasse em 5º lugar, acabava o curso, desistia da profissão de professor de educação física e dedicava-me em exclusivo ao judo. Se não ficasse em 5º lugar, não valia o suficiente para fazer essa opção e, como não queria ficar no meio da tabela, queria ser o melhor ou nada, desistia da alta competição e dedicava-me à educação física. E a verdade é que esse compromisso, naqueles dias como hoje, assim de chuva, frio, humidade, em que não apetece dar o máximo, obrigava-me a superar-me, e eu acho que é isso que as pessoas devem trazer para o seu dia-a-dia -superação. Ainda ontem gravei uma mensagem para a Elizabete Jacinto, que passou hoje no programa das manhãs da Sic exatamente sobre isso. Ela ganhou agora o Rally Dakar, que foi extraordinário, mas eu recordo-me de dias difíceis, em que nós estávamos no ginásio e ela cheia de mazelas dos camiões, das dunas e de tudo isso e a pensar “Bolas estava-me mesmo a apetecer desistir”. E quantas vezes nós vemos o cidadão comum a ir para o ginásio dizendo que hoje não é dia? Mas esse é que é o dia!

Se não criarmos este compromisso pessoal, é difícil conquistar coisas fora do comum e atingir objetivos, que estão na mão de qualquer um de nós. Se eu não tivesse assumido esse compromisso, tenho quase a certeza que não teria sido campeão da europa, e não poderia ter tido o prazer de dizer à minha mãe “olha está aqui o diploma, está aqui a medalha. Fui o 1º campeão da europa de Portugal e agora eu quero ir aos jogos olímpicos e ser profissional de judo!”.

PA - Como foi o virar da página entre uma carreira de judoca e a de jovem empreendedor?

ND - Foi uma viragem um bocado forçada, porque após a conquista da medalha o meu plano era ser campeão olímpico novamente. Já tinha percebido a fórmula, tinha visto como funcionava, era um menino de 24 anos quando ganhei a medalha de bronze e percebi que era uma dimensão muito maior do que aquilo que eu imaginava. Depois do bronze eu teria mais experiência, outros meios e queria o ouro.

Mas, em 2004 fiz o plano, assumi o compromisso, mas a verdade é que tive praticamente 1 ano e meio com diversas lesões, fui operado ao joelho, tive montes de problemas, e, no último treino, no último exercício de preparação para os jogos olímpicos, já em Atenas na aldeia olímpica, parti a mão. E aí o sonho olímpico desabou! Eu ainda cheguei a lutar porque senti que não era capaz de viver com essa carga de incerteza, então contra a opinião de toda gente, incluindo os meus médicos - eu decidi que tinha de lutar. Eu vim cá, vou lutar, vou perder, vou sair de cabeça erguida mas eu tenho que ir lá para dentro. E assim foi. Lutei, claro que não consegui o meu objetivo, e voltei para Portugal aprendendo uma coisa muito importante: **são as derrotas que nos fazem crescer**. Provavelmente se tivesse sido campeão olímpico a minha história seria outra. E, a verdade é que ao fim de um ano eu criei a escola de Judo Nuno Delgado. Ainda tinha idade suficiente para fazer mais um ciclo olímpico e continuar atrás desse sonho mas, por motivos de saúde e, também porque começava a despertar dentro de mim a chama de ser professor, pesei na balança e decidi fechar este ciclo e iniciar outro. Este novo ciclo permitiu-me ganhar muito mais medalhas. porque todos os dias os meus alunos me dão mais uma medalhinha; um que aprendeu a dar cambalhotas, outro que está com mais atenção nas aulas, outro que acabou o curso, outro que ganhou uma medalha de judo, etc. Mas todos os dias nós recebemos pessoas a dizer que estamos a mudar a vida daqueles pequenos campeões.

PA - E continua a ensinar?

ND - Devido ao crescimento da escola, a certa altura tive de tomar a decisão de deixar de lecionar.

Só há um ano é que sou presidente a tempo inteiro da escola de judo. Tive outras funções, nomeadamente fui selecionador nacional, estive nos JO do Rio de Janeiro com a Telma em que ganhámos a medalha para Portugal, e só após este período me dediquei a 100% à escola. Durante muito tempo fiz uma pós-graduação, estive em Inglaterra, trabalhei para a UE de judo na área da educação, formei professores e quadros técnicos na área pedagógica. Isso foi muito importante para mim porque, mais do que ensinar, aprendi muito com os melhores da minha modalidade. O facto de colaborar com outros formadores, que davam o seu contributo em cada formação, fez com que fosse construindo uma metodologia, que eu chamo de treino para a vida. Peguei nos princípios da performance, do alto rendimento, e apliquei-os ao cidadão comum para qualquer combate que temos no nosso dia-a-dia. Neste momento a minha função é ser o mentor e gestor da qualificação dos meus técnicos, das pessoas que trabalham na escola de judo, da continuação do desenvolvimento da metodologia e estar presente nos momentos chave dos 30 centros que nós desenvolvemos em 4 cidades.

PA - Que importância pode ter um Clube de Fitness e Saúde que tenha na sua estrutura acompanhamento nas diferentes áreas (treino de força, nutrição, psicologia e gestão de emoções, recuperação, fisioterapia, etc.), como aliado da preparação de um atleta?

ND - Felizmente tive uma ótima relação com o fitness e com os ginásios porque em 2001 comecei a trabalhar com uma referência em Portugal, o Mega Craque, que me deu o apoio na área da preparação física. Em 1999, ainda não havia muitas equipas técnicas, mesmo no futebol, que se preocupassem com uma especialização na área do treino fisiológico. Felizmente, começavam a aparecer pessoas da área do fitness com essa metodologia, ciência, capacidade de perceber a modalidade para nos darem um treino qualificado. Fazia treinos bi diários, todos os dias, o chamado cross training, que agora está muito na moda. Este ginásio foi inovador em Portugal, um dos grandes pioneiros a trazer os melhores produtos que o fitness desenvolvia e nos EUA; deu-me esse apoio, foi muito importante para mim. Inclusivamente o meu preparador físico esteve comigo nos JO de Atenas. Infelizmente não pôde trabalhar ao mais alto nível, mas foi importantíssimo para a minha recuperação e para todo esse processo. Acho que cada vez mais existem estas interações entre os ginásios de fitness, clubes desportivos e obviamente os seus atletas. Há um grande intercâmbio de pessoas da área do fitness e do alto rendimento. Nós, na escola, temos técnicos que vêm dessa área e que estão a trabalhar connosco. Acredito que, um dia nem vai haver separação entre o que é um ginásio de fitness que tem um ponto de vista mais comercial e aquilo que são os clubes desportivos que temos hoje em dia em Portugal.

PA - Na sua opinião, qual a importância da existência de Clubes de Fitness e da necessidade de exercício físico alargada a toda a população?

ND - Os clubes de fitness surgem numa altura em que a população portuguesa não tinha cultura desportiva. Recordo-me de em Santarém, nos anos 80, ir correr e as pessoas se rirem. Porque ali correr era só para fugir dos touros. O desporto era futebol, ciclismo e tourada. Não havia outras modalidades. Um dia aparece um senhor de pijama, a fazer judo. Também tivemos a Susana Feitor com 16 anos que foi campeã do mundo de juniores, ali na minha região de Santarém. Tudo isso começou a despoletar a necessidade das pessoas conhecerem o seu corpo e praticarem exercício para terem saúde. Os ginásios tiveram um grande boom e foram muito importantes para contruir esta cultura.

PA - Conseguiria propor aos gestores de Clubes de Fitness e Saúde, algo que aproximasse aos seus Clubes os atletas profissionais, amadores e ex-atletas profissionais?

ND - Nos EUA onde nasceu o fitness, a cultura olímpica é muito forte. Qualquer pessoa que tenha sido atleta olímpico, medalhado olímpico, é uma referência para a comunidade. Aquilo que eu proponho aos gestores é, precisamente, irem buscar essas referências, trazê-las para os seus ginásios, colocá-las como embaixadores dos seus projetos e seguramente aquela energia, aquele exemplo, vai transformar e inspirar os seus clientes. Só o facto de eles estarem no ginásio a treinar já é positivo para as pessoas terem uma referência. Aquilo que eu gosto de ver num grande atleta não são os recordes que ele bate a fazer 1RM, é a sua atitude a treinar. Está lá com tudo! Toda gente tem o seu recorde olímpico e o importante é que estas pessoas possam trazer essa atitude para o dia-a-dia. Chegam ali naquele dia em que não apetece treinar e vêm a Elizabete Jacinto! Eu acho que esta ligação é positiva!

PA - Quais são os próximos desafios?

ND - Sou uma das pessoas que estão na vanguarda de dar um passo de evolução no fitness. Nos desportos de origem Buda, ou seja, desportos marciais, de origem japonesa, não existe a separação do que é treinar o físico e a mente. Mas a verdade é que as pessoas não vão ao ginásio só para ficar com abdominais fortes, para ficarem com uns bons glúteos, ou para perderem peso. As pessoas vão para se melhorarem do ponto de vista pessoal. Esta é a dimensão mais holística que as artes marciais trazem para as pessoas que as praticam. Eu gostava muito, que os Centros de Fitness, que já começam a ter essa tendência, fugissem um bocadinho daquilo que é o fitness puramente estético e entrassem nesta área que eu chamo Budu Wellness - o bem-estar à procura do nosso aperfeiçoamento. Usar o treino como uma forma de nós sermos mais saudáveis, mais fortes, mais felizes. Este ano a EJND criou uma nova modalidade. Vamos desafiar o mercado do fitness. Chama-se Cross Budu, que traz as formas de treino das artes marciais e esta dimensão do desenvolvimento pessoal, que é representada pelas graduações. O judo é o único desporto olímpico em que as pessoas têm de passar por níveis de desenvolvimento pessoal para atingir o cinturão mais elevado e, eu acho que essa simbologia ancestral que vem do tempo dos samurais, neste momento faz muita falta. As pessoas mais do que treinarem o físico, precisam de treinar a sua espiritualidade. E nós temos agora um projeto que arranca no final do mês de janeiro, que é corporativo. Vamos fazer um ginásio para a sede do Lidl, baseado neste conceito, e espero que seja uma alternativa que o Fitness aproveite porque acho que hoje em dia, a sociedade em que nós estamos, está a precisar. Não é só

treinar o físico e ter uma saúde física, porque hoje em dia a saúde já vai para lá do físico.

BUDU: O caminho para a iluminação. Aperfeiçoamento. As energias física e mental podem ser treinadas a fazer abdominais, flexões, mas estão as duas presentes. E o elo de ligação é a respiração, meditação que as artes marciais sempre praticaram. Hoje em dia está muito na moda o mind fullness, mas nós sempre fizemos isso, porque os samurais preparavam-se para a morte. Era preciso estar num estado de espírito bastante equilibrado e estável para, positivamente, encarar a morte todos os dias. E esses são os ensinamentos que um judoca traz. Porque um combate de judo não é até à morte, mas é uma representação. Temos de lutar com a outra pessoa. Queremos trazer esse lado guerreiro para as pessoas que praticam!