



Segredos de um Campeão



Se me seguirem atentamente serão vocês que no final desta redação me revelarão quais são os segredos de um campeão. Sempre que se po

PREMISSA

Tive a sorte de conhecer e trabalhar com os melhores atletas do mundo e, sobretudo nesses 18 anos de trabalho como treinador consegui confrontar diferentes realidades. Desde essa experiência me deu conta que existem muitos aspectos que unem os diferentes “top paddlers” no mundo, seja de hoje ou de muito tempo atrás.

Conceitos fundamentais:

1. Todos os atletas podem chegar a uma final olímpica ou mundial e portanto disputar as medalhas, conforme as seguintes condições:

A. trabalho - treinamento

B. motivação

C. organização

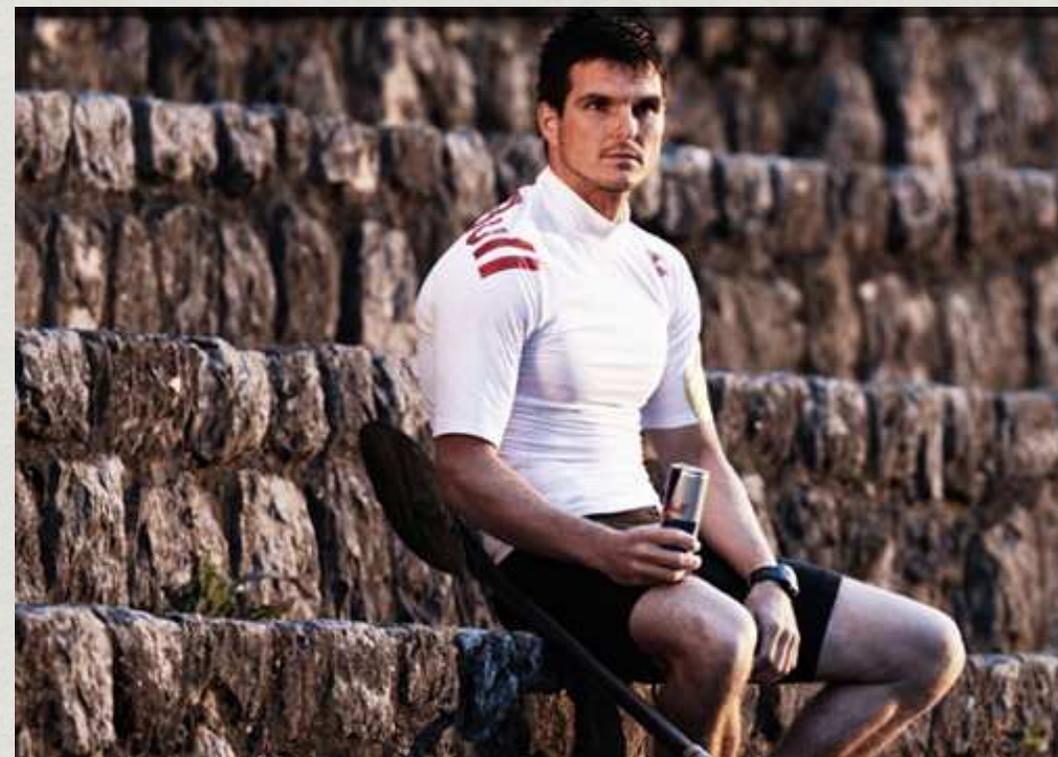
2. O resultado torna-se a direta consequência de $A + B + C + \dots$

Uma breve estatística, podemos observar que os melhores atletas começaram a remar desde cedo, e sempre como uma brincadeira. Alguns deles convidaram os pais e as mães e outros para experimentar um novo e fascinante esporte como a canoa slalom.

Quando eles eram jovens eram talentosos, para alguns foi necessário percorrer um longo caminho antes de obter os resultados. Só para citar alguns nomes podemos lembrar **Fabian Dorfler** – campeão mundial de 2005, campeão europeu de 2006 e vencedor da copa do mundo de 2007 que com **Peter Kauzer** e **Benito Molmenti** é o único K1 men que conquistou todos esses títulos. Quando estava na categoria Junior lutou muito para participar da copa do mundo de 2001 em Bratislava, onde acabou em 37ª posição. O começo não foi fácil para Peter Kauzer que, apesar da sua habilidade técnica naquela época, obteve uma 4ª posição nos jogos europeus dos 1999, onde ganhou o ouro em fevereiro.

Por exemplo, é aquele de **Benoit Peschier** campeão olímpico de Atenas 2004 na categoria Junior obteve a 20ª posição dos jogos mundiais da categoria em 2002 em bronze pela categoria em equipe um ano antes nos jogos europeus.

Os melhores paddlers por sua vez, até quando eram Juniores obtiveram bons resultados.



7. JEM2001 - individual	8. JEM99 - team	17. JEM99 - individual	14. JEM97 - individual	3. JWM98 - team
13. EM2002 - team	4. JEM99 - individual	16. JWM2000 - individual	20. JWM98 - individual	61. JWM98 - individual
EM2002_U23 - individual	1. JWM2000 - team	1. JEM2001 - individual	8. WC2000 - individual	1. JEM99 - individual
3. WM2002 - individual	20. JWM2000 - individual	3. JWM2002 - individual	5. WC2001 - individual	65. JWM2000 - individual
8. WC2002 - individual	20. JEM2001 - individual	42. WM2003 - individual	40. EM2002_U23 - individual	6. WC2001 - individual
6. WC2003 - individual	47. WC2001 - individual	1. EM2005_U23 - individual	24. WM2002 - individual	1. EM2002_U23 - individual
31. WC2004 - individual	4. JEM2001 - team	10. OS2008 - individual	3. WC2002 - individual	1. WM2002 - individual
EM2004_U23 - individual	8. EM2002_U23 - individual	1. EM2009 - individual	37. WC2003 - individual	1. WC2002 - individual
1. EM2004_U23 - team	26. WM2003 - individual	1. WM2010 - individual	7. WC2004 - individual	1. WM2003 - individual
1. WM2005 - individual	1. WC2009 - individual	1. WC2010 - individual	1. OS2004 - individual	3. OS2004 - individual

fazer alguns exemplos partindo do passado. **Jon Lugbill** ganhou o seu
 campeonato mundial em canadese em assento único quando tinha 18
 a Janquire (Canadá) 1979 - **Michael Martikan** ganhou a sua primeira
 la quando tinha 16 anos em Atlanta em 1996. Estamos falando dos dois
 interpretes de canadese no mundo que revolucionaram essa
 idade. Mas por exemplo, **Tony Estanguet** o terceiro C1 desde sempre,
 vez nunca de juniores conseguiu grandes resultados



LUGBILL '61	MARTIKAN '79	ESTANGUET '78
79 - individual	1. JWM94 - individual	8. JWM94 - individual
81 - individual	4. JWM94 - team	2. JEM95 - individual
83 - individual	3. WM95 - team	24. WC95 - individual
85 - individual	3. WM95 - individual	7. WC96 - individual
87 - individual	9. WC95 - individual	11. JWM96 - individual
88 - individual	1. JEM95 - individual	6. WC97 - individual
88 - individual	1. JEM95 - team	13. WM97 - individual
89 - individual	1. OS96 - individual	1. OS2000/2004 - individual
90 - individual	2. OS2000/2004 - individual	1. WM2009 - individual

Neste momento já temos o
primeiro dados em mãos:

mesmo jovem não é necessário ter conseguido
grandes resultados para alcançar o top do
ranking mundial de slalom

odos estes atletas têm em comum, no entanto, vários aspectos -

1.uma experiência juvenil muito diferenciada, ou seja, se confrontado com vários barcos e especialidades (slalom, downriver, velocidade, rodeio freestyle)

2.Muitos deles têm abordado a canoa por laços familiares ou por experiências aleatórias com a escola ou para a descoberta da canoa nos períodos de férias

3.Uma característica comum é a constância do esporte nos anos depois da primeira abordagem.

4.A presença de um treinador (para alguns o pai deles - Kauzer, Schubert, Martikan, Hilgert, Hochschorner, Peschier e Slafkovský e outros mais, e para outros a mãe, como Bahmann, Benus) que os seguiam e compartilhou com eles todos os aspectos desde as primeiras remadas

- Uma Organização ou federação que lhes permite seguir programas específicos com financiamento adequado



Essas características podem ser encontradas também em outros slalomistas que não conseguiram continuar nos altos níveis, apesar dos possíveis sucessos juvenis

Cerne (YUG) Junior World Champion '86 K1M

Croff (GB) Junior World Champion '92 K1M

Wirching (GER) Junior World Champion '02 C1

Kovacova (SVK) Junior World Champion '94 K1W

Peskova (CZE) Junior World Champion '98 K1W

Volke (GER) Junior World Champion '02 K1W

O que eu notei e encontrei em muitos atletas que ganharam muitas medalhas nos Jogos Olímpicos e do mundo é o tipo de trabalho que os trouxe até aqui e o tipo de trabalho que lhes permitiu permanecer em níveis elevados.

constancia e a repetitividade das ações pode-se melhorar a performance e a prestação.

Muitos destes atletas são abertos as novidades e tem uma atitude complacente. Houve uma época em que foi assim para Jon Lugbill (5 vezes campeão do mundo em C1 individual e 7 de equipe – lembra-se que na época dele a Copa do Mundo era disputada a cada dois anos), David Hearn e Richard Fox. Hoje é assim para Tony Estanguet, Michael Martikan, Peter Kauzer, Danile Molmenti Campebell Walsh, só para citar alguns exemplos.

Frente a esta rápida dissertação podemos afirmar com segurança que em tenra idade se você tem a oportunidade de praticar a canoa de uma forma divertida e correta mais tarde, terá a chance e a oportunidade de aspirar a bons resultados.



Jon Lugbill

(12 C1 Slalom World Champion)



Jon Lugbill, Bill Radloff, and Dewey Bearn right after the 1981 C1 team race. That was the greatest team run in the history of the World Championships.

(Alex Haller Photo)

alho desenvolvido no tempo. O treinamento deve ser visto como uma forma
 ida que permite aos indivíduos crescer fisicamente, mas ao mesmo tempo, do
 o de vista mental e porque não até mesmo humanos.

einamento também inclui seguir as regras alimentares e aquelas de
 portamento. Tudo isso vem aos poucos e sempre através de uma constante
 ução e pesquisas pessoais. É também arriscado pensar que existe uma só e
 a forma de treinar. A capacidade do treinador será entender os indivíduos, o
 iente e a realidade em que atua e será ele mesmo, que em sinergia com o
 a, poderá encontrar as melhores soluções.

portante saber que os resultados do treinamento não se obtêm
 diatamente, mas se desenvolvem ao longo do tempo. Eles ocorrerão quando
 os se espera.

"Training is like building a castle by hand.
 Each word, sentence, and idea are more bricks to the castle"



lho.

motivação para se comprometer a realizar um projeto olímpico pode vir de

os fatores, mas deve ser especialmente desejada e

quisada individualmente. Uma individualidade que deve encontrar a

individualidade de várias outras motivações para construir juntos uma grande

quista. Para fazer isso, o atleta deve estabelecer metas a curto - muito curto

o e outras a médio e longo prazo.

imeiras são fundamentais para suprir diariamente as necessidades do atleta-

duo para ter referências específicas para o crescimento e aperfeiçoamento. É

rtante fixar desde cedo metas alcançáveis para fortalecer a confiança em si

nos e para que possam concretizar as idéias e as potencialidades que são

z ainda única esperança.

ificação quotidiana, mensal e anual dará tempo ao tempo para ajustar o

o para o objetivo da investigação sucessiva. Ela será utilizada também para

nder se os meios e os instrumentos utilizados são adequados ou necessitam

guns ajustes.

1.

ESSOAL é importante que cada atleta tenha suas próprias idéias e conhecimento

o projeto que pretende prosseguir. Por esta razão é essencial que os

protagonistas envolvidos no projeto, ou seja, os atletas participem desse

processo. Para cada um precisa-se entender o verdadeiro potencial, os métodos

e trabalho, elaborar provas sobre o trabalho realizado e a fazer.

2.

FEDERAL os grandes resultados começam sempre a partir dos projetos que na

ase tem organizações grandes e eficientes.

ara fazer isso você precisa saber exatamente:

A disponibilidade econômica

A disponibilidade de pessoas

A disponibilidade de meios

Além de tudo o que pode ser considerado programável, previsível e conhecido é absolutamente necessário levar em conta os aspectos opostos que podem surgir quando você está implementando estratégias e trabalho. Muitas vezes pode haver dificuldades ou situações não programadas. Dependerá da nossa capacidade de encontrar rapidamente soluções vencedoras e é por esta razão que muitas vezes é melhor prever dois ou mais planos de ação (Plano A - Plano B).

Nunca se esqueça, porém, que não são apenas os aspectos planejados que reforçam e tornam único um projeto, um objetivo, um resultado, mas ele pode tornar-se um sucesso quando tudo isso é combinado com a **paixão, dedicação e convicção** de ser capaz de alcançar o objetivo previsto, ou mesmo superá-lo



quais são os segredos de um campeão?

“Champions aren’t made in the gyms.
Champions are made from something they have deep inside them
- a desire, a dream, a vision.”

Muhammad Ali

