



**TREINAR, TREINAR, TREINAR**  
O nadador do Portinado tem como objetivo chegar aos Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro

# Como um **peixe** medalhado na água

**Miguel Nascimento**, 16 anos, sente-se melhor na água do que cá fora e é dentro da piscina que tem conquistado o seu lugar no pódio. Já tem mais de 80 medalhas em casa

CARLA JESUS (TEXTO) E JORGE FIRMINO (FOTOS)

**“Quando nado esqueço-me de tudo, gosto mesmo disto”**

Quando está na piscina sente-se como um verdadeiro peixe na água. Aos 16 anos, Miguel Nascimento, atleta do Portinado, integra a seleção nacional e já conquistou mais de 80 medalhas. Quando vê tantas medalhas pensa: “Fogo, já estou crescendo.”

Apesar de ter apenas 16 anos, há mais de 13 que a água da piscina é o seu ambiente. Quando era miúdo, os pais puseram-no na natação e no karaté. O karaté ficou para trás e a natação cresceu com ele. “Quando nado esqueço-me de tudo, gosto mesmo disto.” A cada ano, a cada braçada, esta paixão ia crescendo e as medalhas iam chegando.

**A escola e os treinos vão-se entrosando.** Os ritmos de treino são intensos. Todos os dias – por vezes duas vezes por dia – treina e faz treino fora da piscina para se manter bem fisicamente. Foi delineando os seus ritmos com a experiência. Sabe que tem

de estudar à tarde, antes dos treinos, porque à noite o cansaço é tanto que lhe enche a cabeça. “Quando estou no treino estou sempre a pensar onde é que hei de agarrar a água e estou sempre a pensar e chego a casa muito cansado psicologicamente. Às vezes saio mais cansado psicologicamente do que fisicamente.”

**Para trás vão ficando as brincadeiras** e as saídas com os amigos. Confessa que custa, mas garante que “quem corre por gosto não cansa”. Ainda assim, vai sobrando tempo para umas idas ao cinema, sair com os amigos. No entanto, diz que quando não tem treino por algum motivo, dá por ele a pensar como há de ocupar tanto tempo livre, tempo a que não está habituado.

Ainda não tem “nenhuma especialidade” definida. Ainda é cedo, “gosto de algumas técnicas em que sou melhor, como mariposa e crawl. Tive um nacional agora há pouco



tempo e fiquei melhor classificado em costas. Não tenho nenhum preferido".

Desde criança que se foi destacando entre os miúdos da sua idade. Aos 13 anos começou a ir ao pódio. Agora, três anos depois começou a ir a outros pódios mais visíveis. No ano passado consagrou o estatuto de campeão ao conquistar a medalha de bronze nos 100 metros livres num campeonato no Chipre.

**Tem muitas medalhas,** a coleção é grande, mas há as especiais e essas estão devidamente destacadas. "Se calhar a medalha que me marcou mais foi, por volta dos 12 anos, quando ganhei os 100 metros mariposa com os mais velhos. Fiquei muito feliz por serem mais velhos e eu ganhar." Essas, as que estão destacadas, foram as que deram mais força e glória, aquelas para as quais trabalhou afincadamente. Essas estão em cima da mesa de cabeceira, à beira dos seus sonhos.

Todas as medalhas lhe sabem bem, afinal são vitórias, mas lá fora é diferente. Os nervos afloram-lhe a touca até os pés se transformarem em verdadeiras barbatanas e os braços em verdadeiros remos. Nada mais existe. "Aqui sei as capacidades dos meus colegas, lá fora nunca sei. Foi a primeira vez que os vi nadar e agora já sei como são, mas não sabia." Representar um país sabe a orgulho e felicidade. Depois do primeiro estágio em que foi chamado pela seleção que incutiu a si mesmo uma missão: "Melhorar cada vez mais os seus tempos, treinar cada vez mais."

São estas vitórias que dão motivação para chegar cada vez mais longe, para ir abdicando das tais saídas com os amigos. "Se estivesse aqui e não ganhasse até podia gostar disto, mas mais tarde ou mais cedo ia acabar por desistir. Até podia ter jeito, mas o meu valor não seria reconhecido"

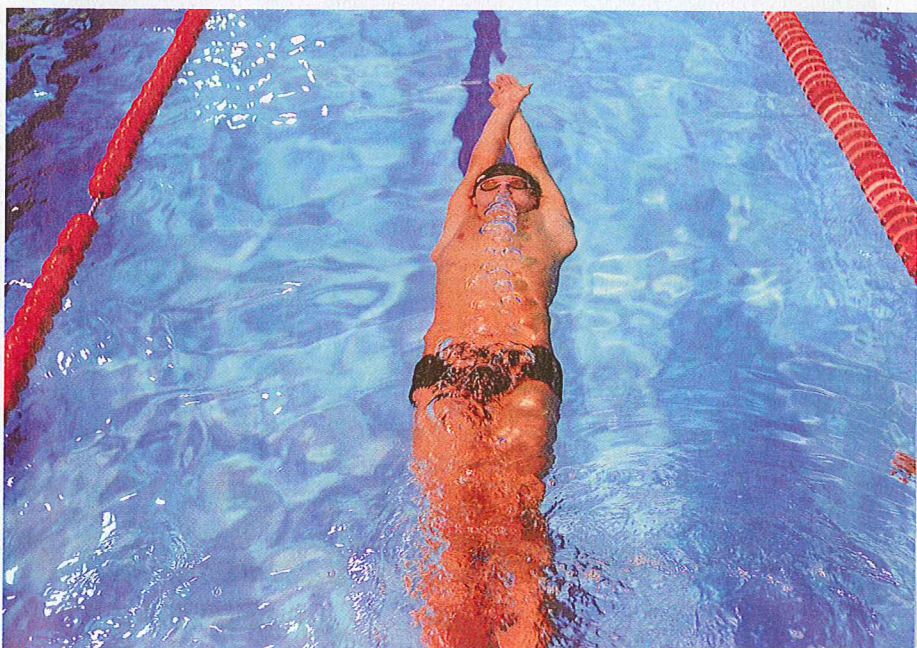
Apesar do cansaço que por vezes lhe pesa no corpo, nunca pensou desistir, nunca pensou deixar a natação. Às costas sente a responsabilidade e opta sempre por não pensar no pior. Quando é dada a partida, abstrai-se de tudo. Conta o segredo: pôr uns *headphones* nas orelhas e esquecer que o Mundo existe para além daquela piscina. Partilha outro segredo, o das vitórias: a combinação da motivação com a técnica e com a concentração. "Outro é não brincar. Às vezes estou a nadar e os meus amigos podem parar para falar e eu tenho de estar muito concentrado."

Os objetivos estão definidos: os Jogos Olímpicos de 2016, no Rio de Janeiro. Por agora ainda é cedo. "O meu sonho é ser campeão olímpico. Vamos ver se consigo. Não há limites para sonhar." Para lá chegar tem em mente que terá de abdicar de muitas coisas, que terá de treinar muito.

Para atingir esse seu objetivo, tem desenvolvido as suas próprias técnicas a partir daquilo que o seu treinador Paulo Costa lhe ensina, mas também das técnicas usadas por outros nadadores. "Nem sempre sigo o que os melhores fazem porque o que os melhores fazem é uma exceção. Pode resultar para eles e não resultar para mim. Às vezes experimento essas técnicas e se não resultam, deixo-as."

Fora da natação ainda não delineou o seu futuro. O nadador algarvio sabe que esta será uma profissão de desgaste rápido e por isso não hesita afirmar que "a natação não é tudo". Apesar de não saber o que quer ser quando for grande, há um plano que tem em mente: sair do País e estudar lá fora. Sair porque aqui não há muitas condições e a natação continua a ser o parente pobre do

**"Nem sempre sigo os melhores porque o que fazem é uma exceção"**



futebol. Sair para onde? É na América que Miguel vê um futuro risonho, um país que não liga apenas a um desporto. Atrás da natação virá o que vier. Há motivo para este sonho. A inspiração vem-lhe de Michael Phelps e do seu percurso profissional. "Não gostava de ser como o Michael Phelps, gostava de ser melhor."

**Nos Europeus de juniores que aí vêm,** no verão, gostava de ir ao pódio para receber uma bolsa de estudo e depois o resto virá. "O que me sabe melhor é quando acaba a prova e vejo o tempo. Mas o tempo pode ser cruel. Cada segundo, cada centésimo de segundo pode fazer a diferença. E a verdade é que ninguém quer a medalha de cortiça, sentida por quem fica em quarto lugar." ■

**"Não gostava de ser como o Michael Phelps. Gostava de ser melhor"**