

## Performance olímpica

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 29 Setembro 2021 00:00

---



Desde miúda que adoro ver os Jogos Olímpicos e, também, os Paralímpicos! Acima de tudo, adoro ver a performance de cada atleta! É uma sensação que não consigo explicar! Perceber e sentir a emoção de cada atleta na sua mais alta performance.

Depois do adiamento dos Jogos para este ano, foi incrível ver novamente estes dois eventos desportivos.

Calculo que para os atletas os Jogos sejam o culminar de 4 anos de (muito) trabalho e dedicação. Todos querem estar presentes! São os Maiores Eventos Desportivos e todos querem participar.

Portugal teve em Tóquio a melhor participação de sempre nuns Jogos Olímpicos.

Além do ouro no triplo salto de [Pedro Pablo Pichardo](#) , da prata de [Patrícia Mamona](#) , também no triplo salto, e dos bronzes de [Fernando Pimenta](#) (canoagem) e [Jorge Fonseca](#) (no judo), Portugal garantiu 15 diplomas.

Já nos Paralímpicos, Portugal ganhou duas medalhas de bronze, por [Norberto Mourão](#) , na canoagem, e por [Miguel Monteiro](#) , no arremesso do peso. E garantiu ainda 23 diplomas.

Os diplomas são atribuídos aos atletas que ficam nos oito primeiros lugares.

## Performance olímpica

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 29 Setembro 2021 00:00

---

Orgulho Nacional!

Como todos os Jogos, e este não foi exceção, houve momentos que marcaram e que deram muito que falar.

O principal foi a não participação de [Simon Biles](#) em alguns exercícios da ginástica.

E, pela primeira vez, falou-se na parte mental na performance de um atleta e veio demonstrar que por detrás de um atleta existe uma pessoa. Quem está de fora sabe isso, mas muitas vezes é o próprio atleta que tentando superar os seus limites, esquece-se que é uma pessoa, que é humana. E, claro, muitas vezes os clubes e os seus treinadores também se esquecem disso, pois há muita coisa em causa: patrocínios, prestígio, rankings, etc.

A atleta da casa, [Naomi Osaka](#), que foi escolhida para ser a cara dos Jogos, acendendo a tocha olímpica, afirmou que sentiu demasiada pressão e que não sabe lidar com essa pressão.

Não podia falar de [Telma Monteiro](#), de quem sou fã, que não conseguiu atingir os seus objetivos mas que dá, e deu, sempre o seu melhor. Este é o Espírito Olímpico! Muitas vezes, pedimos mais aos nossos atletas portugueses, mas todos sabemos que têm poucos apoios e muitas vezes, é da vontade e querer do atleta e do(s) seu(s) treinador(es), que os milagres acontecem.

Não podia deixar de falar de basquetebol e da equipa feminina do Japão, que eliminou fortes candidatas e, sendo inédito mas justo, chegou à final, onde perdeu com a favorita equipa dos EUA, treinada pela grande [Dawn Staley](#).

Obviamente, que não podia deixar de referenciar os nossos medalhados, que têm histórias de vida incríveis, cada um à sua maneira, mas que são histórias de superação. Grata por nos proporcionarem momentos de grandeza, de simplicidade e, acima de tudo, de humildade, um dos valores com o qual me identifico bastante.

## Performance olímpica

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 29 Setembro 2021 00:00

---

Os Paralímpicos é um Mundo “à parte”, pois, a superação é diária, tanta na vida pessoal como na componente desportiva.

É uma honra assistir a cada um dos seus desempenhos e ver a felicidade estampada nos seus rostos por fazerem parte deste, e de outro, evento desportivo. Temos muito a aprender com vocês!

Deixo aqui a referência de um filme que adorei e que evidencia todas as capacidades e dificuldades de um atleta paralímpico: [Fénix Renascida: A História dos Paralímpicos](#) .

Até 2024, em Paris!

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subscreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha  
Sports & Teen Coach  
Team EneaCoach  
Treinadora de Basquetebol  
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt  
www.sportsmentalcoach.pt