

# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## Lisboa, 18 de outubro

Entrevista Nuno Merino, treinador principal da Seleção Nacional de Ginástica de Trampolins dos EUA

### “Quero deixar a minha marca na seleção dos EUA”

Nuno Merino, um dos melhores ginastas portugueses de Trampolins, foi nomeado recentemente treinador nacional da equipa sénior de ginástica de Trampolins nos EUA .

### Como é que chegou a treinador nacional dos EUA ?

Comecei a treinar um clube nos EUA, ‘The Matrix Gym’ e os resultados deste [foi campeão nacional] chamaram a atenção dos líderes do programa que acharam que eu podia fazer um trabalho semelhante ao nível da seleção nacional. Os trampolins sempre foram a minha paixão e eu gosto de ajudar os atletas que procuram ir mais longe.

### É uma grande responsabilidade, sente esse peso?

Para ser sincero, neste momento, ainda não. Esta posição é apenas mais um elemento de apoio para que os Trampolins nos EUA possam crescer e obter melhores resultados. Eu vou ajudar no que conseguir e vou dar o meu melhor. Infelizmente, eu não posso saltar pelos atletas, portanto, eles vão ter que confiar em mim e no que de novo lhes vou ensinar, para haver uma evolução positiva.

### Como treinador principal quais serão as suas principais funções?

Ao nível da equipa sénior compreende toda a gestão e planeamento do trabalho, mas também vou acompanhar a equipa júnior. Além disso, serei um dos três responsáveis pela escolha dos atletas que irão participar nas taças e campeonatos do mundo. Na seleção dos EUA existe um triângulo de liderança que inclui, para além do treinador, o responsável pelo *fitness* e o diretor do programa, e é ele que toma todas as principais decisões. A minha maior responsabilidade será comunicar com os treinadores e gerir os estágios e competições da equipe sénior.

### Quais serão os princípios objetivos a prosseguir?

Há muitos objetivos a atingir. Primeiro temos que criar uma equipa que se apoie mutuamente. Existem muitos egos e temos que conseguir comunicar, de modo a que todo e qualquer processo seja transparente e justo. Quando tivermos uma equipa coesa, em que todos puxem uns pelos outros, então aí iremos traçar outros objetivos. Naturalmente que traçamos metas no que diz respeito a resultados, queremos melhorar as classificações em campeonatos do mundo e ter uma boa representação nos Jogos Olímpicos. Mas vamos ter que dar um passo de cada vez.

### Qual é a realidade da Ginástica de Trampolins nos EUA?

É interessante. Existem muitos praticantes, muitos deles ‘super’ talentosos mas que desistem muito cedo na carreira deles. Por volta dos 13/14 anos existe uma grande percentagem de desistências que, a meu ver, não pode acontecer.

### Há quantos anos é treinador?

Comecei a dar treino em 2005, como treinador de Ginástica Artística no Lisboa Ginásio Clube. Na altura não havia oportunidade para treinar trampolins e a Prof. Paula Barata gostou do meu trabalho e aproveitou a minha paixão pelo ensino para apoiar a ginástica artística. Depois disso, surgiu a oportunidade de dar treinos de trampolins no Gimnoanima, em Mem Martins, onde estive cerca de 2 anos, até ser convidado para os Estados Unidos.



# Federação de Ginástica de Portugal

Instituição de Utilidade Pública e Utilidade Pública Desportiva

Fundada em: 1950



Filiada na:

Federação Internacional de Ginástica (FIG), União Europeia de Ginástica (UEG), União Ibero-Americana de Ginástica (UIAG) e na Federação Internacional de Desporto para Todos (FISpT)

## O facto de ter sido ginasta teve impacto na sua carreira de treinador?

Sem dúvida. É verdade que nem todos os bons ginastas são bons treinadores, mas quando se tem a paixão de ensinar, juntando o conhecimento que obtivemos durante uma vida inteira a treinar, tudo fica mais fácil. Cerca de 80% do que sei, e que uso com os meus atletas, aprendi durante a minha carreira. Mas não acredito que se aprenda tudo como ginasta, é preciso haver formação para podermos ser melhores todos os dias. Contudo, o facto de se perceber o que os atletas passam todos os dias ajuda muito.

## Numa competição sofre-se mais como treinador ou como ginasta?

Neste momento posso dizer que se sofre muito mais como treinador. Tudo porque não temos controlo absoluto sobre o que se passa no praticável. Por mais que se faça um bom trabalho ao nível do treino e do acompanhamento, não está nas nossas mãos o sucesso dos ginastas: está nas deles.

## Qual é a sensação de liderar uma equipa que pode competir diretamente com a equipa portuguesa?

É sem dúvida uma situação complicada. Irá haver o dia em que isso vai acontecer e vai ser um conflito para o meu coração. Mas o coração está sempre em Portugal e a única coisa que eu peço é que ganhe o melhor.

## Qual foi o momento mais marcante como treinador?

Posso dizer que, até ao momento, foi quando a minha ginasta foi selecionada para participar nos Jogos Pan Americanos e eu fui nomeado um dos treinadores da equipa que participou nessa competição. Mas ganhar o campeonato americano de seniores também foi marcante. Sem dúvida que agora ter sido escolhido para Treinador Nacional é um ponto alto na minha carreira mas só quando conseguir deixar a minha marca na equipa americana, então sim, será um dos momentos mais marcantes.

## E enquanto ginasta?

Competir nos Jogos Olímpicos. Nada alguma vez irá superar esse momento.

## Uma mensagem para os jovens atletas portugueses.

Sigam as vossas paixões. Não tenham medo de cometer erros, mas aprendam com eles e toca a trabalhar para realizar os vossos sonhos.

