



O Conhecimento ao Serviço da Sociedade

# O Conhecimento e o Rendimento Desportivo

João Curado\*



Quando perspetivamos o desporto, devemos ter em conta os inúmeros âmbitos em que o podemos integrar. Quando consideramos o desporto de alto-rendimento, sabemos de imediato que nos referimos à elite desportiva, à sua excelência e à permanente superação dos limites pelos atletas.

A este nível, falamos de atletas com recordes diferenciados por milésimos de segundos, de equipas técnicas que analisam pormenorizadamente os constrangimentos e condiciona-

mentos dos atletas, treinos e provas, para poderem potencializar ao máximo a performance destes; temos em conta ainda treinadores dotados de experiência e apurado conhecimento que são responsáveis pelo planeamento dos treinos de acordo com a época desportiva e pela gestão da forma desportiva dos atletas para que estes possam atingir a sua melhor forma nos momentos cruciais.

No alto rendimento, o mérito desportivo é fruto de muito trabalho, foco, empenho e dedicação dos atletas, mas não só... o conhecimento e o rigor científico dos seus treinadores e a excelência das equipas técnicas permitem aos seus atletas o melhor acompanhamento para que estes atinjam os resultados pretendidos. Sem esse backup de conhecimento, dificilmente se conseguiriam alcançar resultados de excelência desportiva e ainda mais difícil seria manter a longevidade de uma carreira

desportiva de excelência.

Consideremos, a título de exemplo, o caso de Kelly Slater, um dos melhores atletas de todos os tempos e, sem dúvida, o melhor surfista que este mundo já presenciou, com 11 títulos mundiais. Ganhou o primeiro campeonato mundial em 1992, com 20 anos de idade. Agora, com 50 anos, continua a mostrar uma performance desportiva excepcional, competindo ainda no campeonato mundial e tendo conquistado a 1ª etapa deste em 2022, na icónica praia de Pipeline (Hawaii).

Este feito impressionante tem por base um conhecimento profundo no âmbito de treino desportivo, da nutrição, da psicologia, entre outras áreas e, também, dos processos que lhe foram inculcados por quem com ele trabalhou. A sede de conhecimento e a adoção de bons métodos e práticas daí retirados permitem-lhe estar ainda a disputar o título mundial entre

os melhores surfistas do mundo, alguns com menos idade do que a carreira desportiva do próprio Kelly Slater.

Naturalmente, os recordes desportivos vão sendo quebrados sucessivamente, uns mais rapidamente do que outros, graças à evolução da tecnologia e do conhecimento científico que contribuem significativamente para a melhoria das metodologias de treino e para a otimização do rendimento desportivo. ◀

**\*Docente do Politécnico de Leiria  
Escola Superior de Turismo  
e Tecnologia do Mar  
Doutor em Ciências do Desporto – Treino  
Desportivo em Surf**

(artigo escrito com o actual  
acordo ortográfico)