

JOÃO SOUZA

O TÊNIS FOI UMA PAIXÃO QUE HERDOU DO PAI E NUNCA MAIS PAROU. AOS 7 ANOS JÁ PISAVA OS COURTS DE GUIMARÃES. O POTENCIAL ERA ENORME E O TENISTA PORTUGUÊS DECIDIU TENTAR SER PROFISSIONAL. PARTIU ENTÃO PARA BARCELONA COM APENAS 15 ANOS. HOJE COLHE OS FRUTOS DESSA APOSTA. É O MELHOR TENISTA PORTUGUÊS DE TODOS OS TEMPOS. UM HOMEM **MEN'S HEALTH** A CEM POR CENTO E UMA INSPIRAÇÃO PARA OS JOVENS DO NOSSO PAÍS. VAMOS CONHECÊ-LO MELHOR...

POR
PEDRO LUCAS

FOTOGRAFIAS
GONÇALO CLARO

REALIZAÇÃO
JOYCE DORET



Camisola com gola V, **Mike Davids**
Calções **Lacoste**
Raquete de ténis **Wilson**

—

Tiveste de sair de Portugal para perseguir o teu sonho de jogar ténis profissionalmente. O que nos falta enquanto país para vos poder ter por cá?

Quando tinha 15 anos acreditei que não tinha as devidas condições para me transformar num profissional do ténis, especialmente em termos de infraestruturas e colegas de treino. Cheguei a um certo nível de jogo em que não tinha com quem treinar e é importante podermos fazê-lo com alguém nitidamente superior a nós. Nesse sentido, era cada vez mais difícil evoluir. Por isso, decidi ir viver para Barcelona, que tem um nível de treino muito mais exigente... e correu bem!

—

Como te defines enquanto tenista?

Acho que sou um jogador muito trabalhador, com objetivos bastante realistas. Acredito sempre em mim e trabalho arduamente e com a perseverança de que, mais cedo ou mais tarde, os resultados aparecem.

—

No que pensas quando entras no court?

Acredito em lutar por todos os pontos, essa é a minha atitude. Tento ter a garra que me caracteriza. Meter em campo a vontade de vencer.

—

O que é que se aprende com os adversários?

Aprende-se muitíssimo a jogar com os melhores jogadores do mundo, vê-se o que realmente é preciso fazer para poder estar no topo da elite mundial. Tento sempre no torneio seguinte, na semana seguinte, aplicar esse ensino que tive desses jogos.

—

Mas eles deram-te algum conselho especial?

Já tive algumas opiniões de grandes tenistas: coisas que tinham de melhorar mais, a nível técnico/tático, não tão mental, mas sim, são coisas que realmente me deixam feliz. Vejo que tenho uma margem para melhorar, o que é muito importante.

—

Por exemplo, Djokovic considerou-te um tenista bravo. O que achas disto?

São palavras do atual número um do mundo e ouvi-las deixa-me muito orgulhoso. São realmente uma motivação para ser melhor jogador e pessoa.

—

A nível técnico, és parecido com quem?

Sinceramente, a nível técnico, não me comparo a nenhum, todos eles têm um estilo diferente. O Federer é elegantíssimo, o Djokovic é uma máquina, o Nadal também...

—

Mas ao nível que estás atualmente, é possível ter-se ídolos?

Sim, sem dúvida. O meu ídolo é o Federer desde pequeno, desde que comecei a jogar. Mais tarde também o Nadal, admiro imenso a garra e a capacidade de trabalho dele. Pode estar a perder 5-0 no 3º set e ainda acredita que pode vencer. O Rafa ensinou-me muito nesse aspeto.

—

Aprende-se mais com as derrotas ou com as vitórias?

Com as derrotas, sem dúvida. Um grande exemplo são as cinco finais que disputei antes de vencer o meu segundo título em Valência, agora no final de 2015. Nas outras finais que disputei, aprendi que tenho que dar mais de mim e acreditar mais que posso vencer.

—

Tens vindo a escalar o ranking do ténis mundial. Até onde queres chegar?

O meu pai costuma dizer que o céu é o limite, mas eu não penso propriamente no ranking. Acho que serve mais como um espelho do nosso trabalho, esforço e sacrifícios que fazemos durante todo o ano. Poder atingir estas marcas a nível pessoal e nacional é muito gratificante mesmo, mas subir no ranking é obviamente muito significativo.

—

Mas já paraste para pensar? Tu és o melhor tenista português de todos os tempos!

Não penso mesmo muito nisso. Claro que fico orgulhoso, mas sinceramente gostaria de ver alguém bater os meus recordes. Isso quereria dizer que, de certa forma, também ajudei o ténis a desenvolver-se como desporto profissional no nosso país. Mas é sem dúvida uma sensação ótima para mim e para a minha equipa técnica.

—

Como é que são os teus treinos físicos, no ginásio, por exemplo?

Um jogador profissional de ténis tem de ter consciência que precisa de se cuidar bastante, porque o nosso trabalho depende realmente do nosso corpo. Se não estivermos com uma boa forma física não conseguiremos atingir os objetivos propostos, nem evitar lesões. E jogar sem dores é muito importante. Faço também muito trabalho em ginásio com exercícios de explosividade, força e também bola medicinal (que passa por trabalhar o esforço que fazemos em campo).

—

Continua a haver pouca informação sobre a importância da suplementação na otimização do rendimento desportivo e prevenção de lesões. Qual é a tua perspetiva?

A suplementação é fundamental. Tenho muito cuidado em termos de vitaminas, proteínas, BCAA's, magnésio e potássio. Tenho o apoio importante da Gold Nutrition. São pormenores que fazem a diferença, por isso é importante repor tudo o que se perde durante um jogo.

—

“COM AS DERROTAS, APRENDI QUE TENHO DE DAR MAIS DE MIM E ACREDITAR MAIS QUE POSSO VENCER”

—

Os jogos podem durar horas. Que alimentos são essenciais para ti?

Durante os jogos bebo imensa água com sais minerais, pois há jogos que podem durar três horas. Temos de estar lúcidos a nível mental e físico durante toda a partida.

—

No futuro vês-te a cuidar de filhos, mudar fraldas, etc.?

Por que não? (risos). Sem dúvida que gostaria imenso de ser pai - não num futuro próximo -, mas vejo-me a formar uma família.

—

Pareces um homem decidido, mas... o que temes nesta vida?

Face ao percurso da minha vida - fui sozinho para Barcelona com apenas 15 anos - sinto que adquiri uma boa maturidade, pois viajei muito, tive contacto com diversas culturas e lidei com diversas situações que não costumam ter de ser enfrentadas naquela idade. Esta bagagem de vida é muito importante, mas há sempre coisas que continuo a temer: não conseguir atingir os meus objetivos, não ser tão feliz como (se calhar) desejaria ou até acontecer algo à minha família sem que eu possa ajudar.

—

És muito assediado por mulheres?

Mais ou menos. Estou ciente de que tenho uma boa imagem, mas também não sou um homem que deslumbre logo à primeira vista. (risos)

—

Em termos de imagem, tu é que escolhes o que vestes?

Sim! Sou eu que decido o que visto. Gosto de moda e de cuidar de mim. Nos dias de hoje é fundamental, seja dentro ou fora do campo.

—

O que significa seres capa da Men's Health?

É um motivo de orgulho fazer parte desta revista que é uma referência nacional e internacional! É uma recompensa pelo meu trabalho - que após muitos anos - começa a dar frutos. ■





RAIO X

**QUAL FOI O
ADVERSÁRIO MAIS
DIFÍCIL ATÉ HOJE?**

Djokovic.

**QUAL A VITÓRIA QUE
MAIS PROCURAS?**

Vencer o Federer
(faltou pouco).

**QUE ASPETO TENS
DE MELHORAR?**

O meu serviço.

MAIOR REFERÊNCIA?

Os meus pais, irmãos e
amigos mais próximos.

**O QUE FARIAS SE NÃO
FOSSES TENISTA?**

Médico.

Fato completo **Miguel Vieira**
Camisola em lã **Anerkjendt**
Tênis **Mike Davids**
Saco de tênis **Wilson**