

«João Sousa tem muita confiança»

R – A carreira do João Sousa no ano passado surpreendeu-o?

FG – O João é um lutador que acredita muito em si, a cumplicidade com o treinador Frederico Marques é muito grande e vejo que tem um bom enquadramento técnico na Academia, e também a nível psicológico. Quando fui uma vez a Barcelona tratar de assuntos relacionados com a minha raqueta, conheci a sua psicóloga e apercebi-me que estavam a trabalhar muito bem e os resultados não aparecem por acaso. O João é um lutador, tem muita confiança. Tecnicamente evoluiu imenso e fisicamente está muito forte e ágil. Dei-lhe os parabéns na altura em que ele conquistou o torneio de Kuala Lumpur, na Malásia, que foi um marco importante para o ténis nacional.

Agora vai passar por uma fase mais difícil porque terá de competir nos torneios mais importantes. Mais cedo ou mais tarde vai estabilizar e eu desejo-lhe toda a sorte do Mundo para continuar a ter bons resultados.

R – Gostava de defrontar o João Sousa no circuito profissional?

FG – Claro que sim.

R – Seria mais difícil ganhar ao João Sousa do que ao Albert Montanes?

FG – Neste momento, o João Sousa está a um nível bem superior ao Montanes.

no Algarve, que começam na próxima semana.

R – Os testes físicos foram bons?

FG – Neste momento os índices físicos estão muito próximo daqueles que tive no passado e, nalguns casos, até são superiores, ao nível de força, agilidade e velocidade. O facto de ter passado por várias experiências técnicas em Espanha, Estados Unidos e Alemanha ajuda-me a ver o ténis de outra maneira.

R – A vontade de treinar-se ainda é a mesma?

FG – Curiosamente, devo dizer que a vontade de me treinar aumentou depois daquele interregno o ano passado. Às vezes pareço um miúdo com 14 ou 15 anos, que está com toda aquela vontade de ir treinar e jogar. Naturalmente que aqui é preciso fazer as coisas com algum sentido de equilíbrio, para que a recuperação física e o treino no campo estejam sempre em perfeita harmonia. O segredo da evolução de um jogador passa pela simbiose de todos estes aspetos ligados ao treino e à competição.

R – Quando estava adoentado tinha dificuldade em dormir?

«Coloquei em causa a minha identidade e a profissão»

R – O que se passou em concreto para ter feito em maio de 2013 uma interrupção na competição?

FG – Fiz uma pausa na competição porque não estava a sentir-me bem e também fui aconselhado pela minha equipa médica a tomar essa de-

“**Sentia uma ansiedade muito grande e tinha dificuldade em enfrentar a pressão dos jogos**”

cisão porque, na realidade, não estava bem comigo mesmo.

R – O que sentia?

FG – Uma ansiedade muito grande e tinha dificuldade em enfrentar a pressão dos jogos. Assumo que estava bastante cansado da competição, das indecisões a nível profissional e pessoal, foi isso que me levou a parar em maio do ano passado. Estava sem força anímica.

R – Foi esse o diagnóstico que lhe fizeram?

FG – Estava muito cansado e queria parar. Precisava de um tempo

para mim, mas houve episódios que foram muito duros e sofri os efeitos de uma medicação que não estava a ser apropriada.

R – Chegou a pensar que nessa altura nunca mais poderia voltar a pegar numa raqueta de ténis?

FG – Essa possibilidade esteve na minha cabeça, mas nunca acreditei muito nisso porque a raqueta é algo que faz parte de mim desde muito pequeno. E depois dou comigo a fazer movimentos técnicos em casa, na rua ou a passear num centro comercial, ensaiando um slice ou uma direita. Isso significa que o meu querer está lá. Pus essa hipótese, mas a vontade de jogar e de ver até onde consigo chegar foi mais forte.

R – Como é que uma pessoa se sente nessa encruzilhada?

FG – Todas as pessoas passam por algumas crises e a minha surgiu aos 28 anos. Digamos que foi uma crise existencial, em que coloquei algumas coisas em causa. Diagnosticaram que eu era bipolar, deram-me medicação para a bipolaridade e o que é certo é que eu estava a sentir-me cada vez

pior, com menos energia, com menos vontade de trabalhar e de me dar com as pessoas. Foi uma fase complicada. Foi uma fase em que a minha família sofreu bastante porque viu que eu não estava bem. Felizmente que a situação agora está mais estável e melhor, apesar de não estar completamente resolvida.

R – Ainda está sujeito a medicação?

FG – Estou a passar por uma fase em que vou tomando menos remédios, isto de uma forma progressiva.

“**Cheguei a tomar perto de 20 comprimidos por dia. É muita coisa. Agora reduzi para 5 ou 6**”

R – Quantos comprimidos chegou a tomar por dia?

FG – Não tenho esse número preciso na minha cabeça.

R – Mais de uma dúzia?

FG – Diria que perto de 20 comprimidos por dia. É muita coisa.

«Wawrinka é um jogador completo»

R – O que mais o impressionou na vitória do Stanislav Wawrinka no Open da Austrália?

FG – Ele fez um grande trabalho com o treinador Magnus Norman no sentido de equilibrar o seu jogo. É um jogador completo. Vai estar no top 5 nos próximos anos.

R – Aos 32 anos, o Roger Federer é uma referência na sua carreira?

FG – Sim, sem qualquer dúvida. O Federer inspira-me bastante mais do que o Rafael Nadal, que é muito bom no seu carácter, garra e disciplina. Mas revejo-me mais no Federer, na sua maneira de ser, de viver e de se treinar.

R – E agora, quantos toma?

FG – Cerca de 5-6 comprimidos.

R – O que lhe chegou a passar pela cabeça?

FG – Pus as coisas todas em causa. A minha identidade, a profissão, os meus amigos, a minha relação com a namorada. Felizmente estou melhor e o caminho é para a frente. □



PRONTO. De saco às costas, Gil está preparado para o regresso aos courts

«Evolução passa pela forma física»

R – O ténis evoluiu muito desde que foi finalista do Estoril Open em 2010?

FG – A modalidade está sempre em constante evolução e o nível técnico do jogo subiu imenso, por uma razão muito simples: a melhoria da condição física. Hoje sabe-se bastante mais do treino, há mais investigação e do ponto de vista técnico existe uma maior abertura entre todos os treinadores, e isso é muito bom. Por outro lado, penso que a tendência é para se continuar a melhorar na movimentação e na agilidade, tendo em conta que os jogadores são mais completos nas suas armas. E eu também estou a seguir essas tendências, mantendo o mesmo padrão de jogo.

«Não acreditei que pudesse conquistar o Estoril Open em 2010»

R – Se voltasse a defrontar o Albert Montanes na final do Estoril Open, acha que teria possibilidades de lhe ganhar?

FG – Desta vez, acho que ganharia o torneio. Mas naquela altura, em 2010, não acreditei que pudesse conquistar o Estoril Open. Virei o resultado e estava a ganhar, por 3-0, mas se forem ver as minhas entrevistas disse que as minhas possibilidades de conquistar o torneio eram de 40 por cento. Ou seja, na minha cabeça já estava contente com aquilo que tinha

feito. O meu mal foi não ter acreditado mais em mim.

R – Hoje pensa de maneira diferente?

FG – Sim. Aliás, pouco tempo de-

“**Na minha cabeça já estava satisfeito com aquilo que tinha feito**”

pois derrotei o Montanes facilmente num torneio Challenger na República Checa.

R – Quais são as melhores recordações que tem da sua

carreira?

FG – A nível de orgulho pessoal foi a final do Estoril Open, que foi muito importante para mim, e a 3ª ronda do Open de Miami, que foi um marco para o ténis português. Ainda tenho duas referências muito importantes: as presenças nas meias-finais de Joanesburgo e Costa do Saúpe. Também tenho boas recordações da Taça Davis com a subida de divisão e quando ganhámos à Argélia. Virei o último encontro de singulares depois de estar a perder por 2-0. □