

## **Lições do XXIV Seminário Nacional DOM – Parte 5**

(13 de setembro de 2010)

Nos nossos Seminários preparamos algumas surpresas para os participantes. Em todas as áreas existem astrônomos e astronautas. Em outras palavras, existem aquelas pessoas que estudam e sabem tudo sobre um determinado assunto e aquelas outras pessoas que vivenciaram experiências marcantes e das quais podemos extrair ensinamentos preciosos. Ao longo desses anos tenho convidado alguns “astronautas” para participar dos nossos eventos como, por exemplo: Carlos Alberto Parreira e Hortência. E este ano foi a vez de conhecermos melhor uma multiatleta chamada Daniela Genovesi e esta foi a grande surpresa do XXIV Seminário Nacional DOM.

Quem é Dani Genovesi? Professora de Educação Física pela Universidade Gama Filho, Daniela sempre competiu e foi campeã em diversas modalidades esportivas – Tricampeã Brasileira de Body Board (1986, 1987 e 1988), no Jiu Jitsu foi Campeã Estadual (todas as faixas), Brasileira (todas as faixas), Européia (1998) e Mundial (2000). No final da década de 90 se apaixonou pelo ciclismo e passou a ter um sonho: participar e vencer a principal prova de ciclismo deste planeta – a Race Across America. Esta prova consiste em atravessar os Estados Unidos em menos de 12 dias de bicicleta. Em 27 edições já realizadas desta competição, apenas 10 mulheres conseguiram completar a prova na categoria solo e jamais uma sul-americana havia participado. Há 4 anos que nenhuma mulher completa a prova na categoria solo. Aos 41 anos, casada e mãe de três filhos, a atleta Daniela Genovesi entrou para história do esporte nacional, vencendo a maior competição do Ciclismo Mundial, a Race Across America de 2009. Cruzar os Estados Unidos de bicicleta em 11 dias, 17 horas e 8 minutos, pedalando aproximadamente 400 km por dia (quase a distância entre Rio e São Paulo), durante 20hs por dia (restando 4 horas por dia para se alimentar, descansar e dormir), encarando lugares extremamente hostis, suportando tanto o frio gélido das montanhas como temperaturas desérticas de até 49 graus. O total de ascendência de toda a prova somou 33.000 metros, o que equivale a bagatela de 3,5 subidas ao topo do Monte Everest. Este foi o desafio que Daniela Genovesi enfrentou, venceu e que ela nos contou na sua palestra.

Ela deixou algumas lições preciosas que ajudaram na realização do seu sonho e que servem também para nos auxiliar a superar os desafios que enfrentamos para obter sucesso na vida.

1. Ter um foco principal: 400 km por dia. Ela não ficava pensando somente em vencer, mas se concentrava no dia-a-dia. Superar bem os desafios diários a aproximava da sua meta final: vencer.

2. Saber aproveitar cada momento do percurso. Ela tinha consciência de que cada momento que vivia seria único e tratava de curtir-lo da melhor maneira possível.
3. Um dos grandes segredos para conseguir vencer aquela prova foi o planejamento feito e a respectiva preparação. Se sentir bem preparado para enfrentar qualquer situação gera mais confiança e melhor desempenho.
4. Dani demonstrou que para se obter sucesso em qualquer atividade, além do planejamento também são necessários dedicação e trabalho em equipe. Grandes resultados estão associados ao trabalho em equipe.
5. Outros fatores citados como importantes para a superação das dificuldades: comprometimento, agilidade, administração de emoções e perseverança.
6. Encarou aquele desafio com seriedade, mas de forma leve e descontraída.  
*“Esta prova é um sofrimento enorme, por isso fiz a opção de encarar como uma expedição, para me divertir. O repórter do site oficial não conseguia acreditar como eu estava sempre sorrindo, assim como a minha equipe. Isso fez grande diferença.”*

**Pense Nisto:**

*“Quando você sorri é mais fácil continuar.”  
Daniela Genovesi*

**Desafio da semana:**

Quais as dicas da Dani Genovesi podem ser aplicadas para ajudá-lo na superação dos desafios desta semana?

Uma ótima semana e um abraço do Evandro Mota

Próximo texto: 20 de setembro