

# DISCIPLINA MILITAR PARA ACERTAR NO ALVO



**Vários elementos da seleção nacional de tiro deixaram de lado as armas e submeteram-se a um treino ao ar livre especial.** A experiência deixou-os extenuados, mas prontos para mais cargas físicas deste género

“Vamos embora, já devias estar do outro lado! Mexe-te, mexe-te! Começa do zero porque ele parou”. Estas foram apenas algumas das palavras de Vasco Dias, instrutor responsável pelo Bootcamp a que vários elementos da seleção nacional de tiro se submeteram. Tratou-se de uma sessão

de treino baseada no estilo militar, a qual, e apesar de ter sido ligeira, para não esforçar demasiado os atiradores, que entre terça-feira e sábado participam no Europeu de ar comprimido, na Dinamarca, deixou extenuados os participantes, como a olímpica Joana Castelão. “Senti algumas dificulda-

des, mesmo não sendo muito puxado. Não estou preparada para responder a este nível”, comenta a atleta cujo marido é polícia e também praticante. “Ele tenta inculir-me este espírito, mas o tempo que tenho é para a parte técnica que não posso descurar”, explica a farmacêutica, de 28 anos.

Entre a corrida, séries de abdominais ou agachamentos – estes últimos à voz de comando de Sofia Santos, a pedido do instrutor – realizados numa tarde cinzenta e de chuviscos no Jamor, houve quem suspirasse e soltasse expressões como “dói-me os rins”, uma espécie de lamento para

atletas que acabam por descurar a parte física por falta de tempo. Todavia, no tiro, a condição física é determinante para a obtenção de resultados, como salienta Joana Castelão. “Faz-nos aguentar melhor a postura em prova devido às horas que estamos em pé”, frisa. >>

Sara Antunes, olímpica em 1996 e principal referência nacional em carabina, corrobora e acrescenta: "É um desporto que requer paciência, persistência mas que nada tem que ver com violência. É muito completo pela preparação física que temos de fazer e aumento da resistência muscular e cardiovascular. Desenvolve a parte mental e isso é essencial pela gestão de stress durante a prova."

No final, o instrutor, antigo remador de alta competição, deu nota positiva a todos. "No geral conseguiram chegar ao patamar requerido. O objetivo era dar-lhes a conhecer o Bootcamp, que é um estilo de vida e tem presente a filosofia militar e nem todos têm espírito para isso. Todos os instrutores são fuzileiros e o espírito de corpo, entretida é aqui transmitido. Não conhecia este grupo e tirei-os da zona conforto para lhes dar uma preparação física diferente", sublinha Vasco Dias.

Cansados, mas com o espírito de equipa reforçado, afinal este era um dos objetivos da ação, houve sorrisos no final dos 80 minutos de treino e no ar ficou a ideia de repetição de um Bootcamp mais intensivo.



### PARA TODAS AS PROFISSÕES E IDADES

Entre os 11 participantes, destaca-se a heterogeneidade etária e profissional. Do professor de Físico-Química (Rodolfo Órfão) à juíza (Ana Barreiro) ou da médica veterinária (Sara Antunes) até aos jovens estudantes. É o caso de Diogo Nora, aluno do 12º ano de Desporto e que até equaciona seguir carreira militar. Para trás ficou o futebol. "Não tinha futuro nenhum. Jogava como central ou defesa-esquerdo, mas na maior parte das vezes acertava nas pernas dos colegas", conta. Nora lançou-se na modalidade por influência familiar, tal como Diogo Coelho, que destaca o "bom grupo" e ajuda que tem recebido dos mais velhos.

Neste particular, a disponibilidade para transmitir experiência é total por parte de

José Branco. Nascido em 1959, é especialista em carabina deitado, mas antes do bichinho do tiro praticou judo, representando Portugal nos Jogos Olímpicos de Moscovo 1980. Uma lesão meniscal impediu-o de prosseguir e também de correr no Bootcamp. No entanto, foi sem dúvida um dos mais empenhados nos exercícios, talvez por ser o único que cumpriu serviço militar. "O tiro é o que mais se adequa à idade, mas passo muitas horas no ginásio e faço natação. Foi uma iniciativa ótima, porque provoca camaradagem entre os intervenientes e tento galvanizar os mais novos, mas fazendo-os ver que têm de trabalhar sempre", frisa José Branco.

Quanto às ambições desportivas, são bem claras e legítimas. "Quero voltar a ser olímpico".



### SARA CONTRARIA AMADORISMO

Numa modalidade ainda praticada essencialmente como passatempo, Sara Antunes orgulha-se de estar atualmente num patamar de semiprofissionalismo. Há cerca de dois anos e meio que trabalha com o treinador norueguês Leif Steinar Rolland (no último fim de semana coordenou um está-

gio da seleção de carabina, juntamente com Miguel Soares) e o crescimento tem sido notório. "Tenho dado alguns saltos ao longo deste tempo, nos aspectos técnicos e nas pontuações", diz Sara, que representa o Ginásio Clube Português. Para o Europeu de Odense, a médica veterinária realizou uma média de 22 horas semanais de treino técnico, 12 horas semanais dedicadas ao físico e cinco horas de preparação mental. "O objetivo é entrar já no projeto olímpico. Es-

do, dentro do registo que tenho feito, mas será uma prova com menos tempo e depende das outras atiradoras", destaca.

### DUPLICAR QUOTA OLÍMPICA É META

A ação desenrolou-se sob o olhar, sorrisos e incentivos de Miguel Soares, treinador nacional de carabina, que alerta para a necessidade de "fomentar espírito coletivo" e a importância da boa condição física, pois as provas são "cada vez mais autênticas maratonas". "Apesar de o tiro ser um desporto muito individual, quero que percebam que se puxarem uns pelos outros vão mais além e pegámos neste regime militar para lhes dar diretivas, pois apesar de o tiro ter origens militares, os melhores atiradores da atualidade são civis, com exceção dos três primeiros do ranking em pistola", afirma o técnico, que assumiu a equipa em 2004.

Satisfeito com os valores que tem à disposição, Miguel Soares destaca o investimento pessoal de cada atleta que tem de conciliar as rotinas profissionais/estudos com o tiro e nesta olimpíada refere que um dos grandes objetivos é "duplicar as quotas olímpicas" (duas para quatro). No imediato, espera que o esforço dos atletas seja recompensado com resultados no Europeu. "A expectativa é conseguir boas marcas, ficar no primeiro terço da tabela. A Sara está muito forte, atingiu níveis de topo mundial esta época e a Joana é também uma grande esperança para a obtenção de bons resultados." ■

## JOANA CASTELÃO E SARA ANTUNES QUEREM TER UMA BOA PRESTAÇÃO NO PRÓXIMO EUROPEU DA MODALIDADE

pero ficar no primeiro terço tabela pelo menos", sublinha a atleta que tenciona marcar presença no Rio de Janeiro, 20 anos depois da estreia olímpica.

Já Joana Castelão, vai "tentar igualar" a marca que ditou o 11º lugar no ano passado e lhe valeu o passaporte para Londres. "Espero conseguir um bom resulta-



### 11 ATLETAS PARTICIPARAM NESTA SESSÃO DE TREINO BASEADA NO ESTILO MILITAR

