

TIRO DISPARA O CORAÇÃO

A calma e concentração que a modalidade exige é devolvida em dobro. A Vogue foi dar tiros e acertou, no alvo e nas preocupações do dia a dia.

POR SUSANA CHAVES

Vou começar pelo fim e afirmar que o tiro foi talvez o desporto mais relaxante que experimentei. A primeira percepção desta sensação de calma começa logo na primeira visita à Carreira de Tiro do Jamor, onde me encontro com Mário Miranda, da Federação Portuguesa de Tiro, o meu interlocutor no contacto com a modalidade e no agendamento dos meus “treinos olímpicos”. São 10h da manhã e o chilrear dos pássaros ouve-se na carreira ao ar livre, onde dois ou três atiradores já estão em preparativos, junto das suas armas: pistolas e carabinas de ar comprimido com aparência *hi-tech* em nada semelhantes às séries de TV. Gestos precisos e um certo ritual envolvem a preparação de cada disparo, sempre em silêncio e absoluta concentração. O responsável “apresenta-me” algumas das diferentes disciplinas da modalidade: tiro com pistola e carabina, com ar comprimido ou bala, a diferentes distâncias (10, 25 e 50 metros), e descreve-me os pormenores técnicos. Quer as armas, quer o equipamento e os preparativos que antecedem o tiro, durante e até após o mesmo, há um sem-fim de variáveis a dominar antes que alinhemos as miras e façamos um disparo. Finalmente, seguro a pistola, tento unir todas as informações que recebi, alinho as miras e disparo. Repito a operação duas ou três vezes e, segundo parece, não me saio nada mal. Sorte de principiante ou então talvez a minha memória interior tenha regressado aos meus 14 ou 15 anos, quando passava muitas tardes de aborrecimento adolescente a disparar a espingarda de pressão de ar, da janela de casa dos meus tios, tentando – com bastante sucesso, refira-se – acertar nas lagartixas e nos pardalitos (mas não contem nada a ninguém...).

O resto dos meus treinos, de pistola e de carabina, acontece na carreira de tiro do Multidesportivo de Alvalade, no Estádio do Sporting, em Lisboa. Francisco Silva é o meu instrutor e tem a seu cargo uma “turma” bastante variada de pistoleiros e carabineiros: quatro jovens com cerca de 14, 15 anos; um médico que faz semanalmente 300 km para vir a este treino; um atleta com uma deficiência auditiva em início de formação, e agora também uma editora de Beleza de uma revista de Moda. Por estranho que pareça, fazemos todos menos barulho que a ruidosa turma de artes marciais da sala do lado: os tiros de ar comprimido não são especialmente sonoros, embora a utilização de protetores auditivos seja sempre recomendada. Ao contrário do que se poderia imaginar, não encontramos aqui jovens ou adultos com perfil de candidato ao CSI, irrequietos ou agressivos. E, segundo o prof. Francisco, os que aparecem também desaparecem rapidamente quando percebem que aqui só encontram um ambiente tranquilo, sem ímpetos de violência de qualquer género. Este é, de resto, um dos grandes benefícios desta modalidade sobre os jovens, como confirma Francisco Silva: “O treino da concentração, coordenação motora e equilíbrio, e a repetição dos movimentos têm um ótimo efeito nos jovens que chegam aqui, com mente e comportamento irrequietos, próprios da idade. Isto ajuda-os imenso, até nos estudos, a desenvolver a concentração.” Eu diria que tem o mesmo efeito nos menos jovens, mas igualmente irrequietos: em todas as sessões de treino, vim direta da redação, de onde saí mais cedo que o habitual, preocupada com o que ainda ficara por fazer e com os pensamentos a mil. Mas, em cinco minutos de treino, após

algumas inspirações profundas e o encontrar da posição correta, tudo parece acalmar, sobretudo a mente. Não é fácil, muito pelo contrário, encontrar esse ponto, onde tudo parece encaixar e convergir para o momento certo do disparo, uma ação tão subtil que quase acontece de forma involuntária.

Francisco Silva descreve-me, de olhos fechados, a procura da “posição interior”: “Respiração tranquila, posição estável, músculos relaxados, das pernas às costas, aos braços, mãos e dedos”, diz o instrutor, pausadamente. Estes movimentos são isolados e repetidos vezes sem fim, com e sem pistola, com e sem munição, com e sem disparo, aula após aula. Há uma beleza nestes rituais que, de olhos fechados e em busca da minha posição interior, me fazem viajar para a cerimónia do chá a que assisti no Japão, ou para um local dentro da minha cabeça que apenas consigo visitar quando pratico meditação. Nesse local, o tempo e o espaço param e nós pairamos, à boleia de uma ausência de sensações ou julgamentos. Não se pensa na vida, no trabalho ou nos problemas, e naquele momento só existe a ligação entre o atleta e a arma. Muitas horas de treino são necessárias para alcançar e dominar todas estas variáveis. Além de uma ótima condição física para poder suportar horas na mesma posição, a segurar uma pistola ou uma carabina (que pesam entre um e quatro quilos, respetivamente), é necessária uma excelente gestão de *stress*, pois “a mente é responsável por grande parte do sucesso desta modalidade”, como reforça o instrutor e pistoleiro Francisco Silva. “A posição interior é a alma do tiro”, acrescenta.

Não sei se irei aos Jogos Olímpicos de 2020, mas tenho a certeza de que o tiro e eu ainda temos muito que conversar, num local só nosso, onde espero regressar em breve.

DESCRIÇÃO DA MODALIDADE Foi uma das primeiras nove disciplinas dos primeiros Jogos da era moderna, em 1896 em Atenas, e é uma modalidade que envolve precisão e velocidade no manejo de uma arma de fogo ou ▷



TESTEMUNHOS

de ar comprimido. O número de provas de tiro já variou muito: já foram 21 disciplinas em 1920, e apenas duas em 1932. Nenhuma foi disputada em 1928, em Amsterdão. **REQUISITOS PARA TREINAR** Qualquer pessoa, de qualquer idade, pode praticar tiro, mas é fundamental uma boa preparação física e mental para progredir na modalidade. A força dos membros superiores e o reforço muscular da zona do pescoço são essenciais, tal como o equilíbrio e a respiração. **EQUIPAMENTO** A escola do Sporting fornece o material para iniciados mas para progredir é necessário investir numa pistola (cerca de € 600) e, no caso da carabina (a partir de € 900), além desta é também necessário calçado específico e um fato especial, a que tem de se juntar uma série de acessórios extras. **PREÇOS E ONDE PRATICAR** Multidesportivo de Alvalade, Sporting Clube de Portugal. Mais informações em: www.sporting.pt/pt/modalidades/tiro-a-bala, www.comiteolimpicoportugal.pt/modalidades/tiro/ e www.fptiro.net.

BOXE GIRLFIGHT

“Imagina que a tua mão esquerda é a tua pistola. Se a tua mão esquerda é a tua pistola, a tua mão direita tem de ser a tua bazuca.” As palavras de quem pacientemente treinou esta jornalista da Vogue resumem o segredo deste desporto de campeões: no boxe, a distração é a morte do artista.

POR ANA MURCHO



Já há algum tempo que queria experimentar boxe. Sou irrequieta por natureza, fico facilmente enfadada com “desportos de grupo” (a minha ideia de inferno é uma aula de zumba) e a sensação de liberdade em movimento proporcionada por socos e pontapés começou a parecer-me atraente, tal como a tantas outras mulheres, à medida que os anjos da Victoria’s Secret foram partilhando com o mundo os seus treinos intensivos totalmente *#badass*. Por isso, na altura de escolher que modalidade Olímpica para experimentar foi fácil: boxe. Mais uma coisa para rascar da minha *bucket list*. Chego à primeira aula e sinto-me, imediatamente, uma *outsider*: “Que raio estou eu a fazer de *leggings* cinzentas, quando aqui se transpira muito, e com uma *T-shirt* dois tamanhos abaixo do meu, quando a lógica é mexer-me, e reagir, rapidamente? Como diria mais tarde Vítor Carvalho (ex-atleta e atual responsável de competição do departamento de boxe do Multidesportivos de Alvalade): “Ana, já foste” – esta é, aliás, uma frase recorrente no meu treino. O lema do boxe no Sporting é: Combate duro gera forte amizade. Confirma-se o lema. Apesar de ainda ser visto como um desporto de homens, o boxe é, acima de tudo, um desporto de respeito.

Regra número um: os pugilistas só estão autorizados a usar as luvas para tocarem no adversário, não sendo permitido usar os cotovelos ou a cabeça. Só podem tocar no adversário acima da cintura e não se pode tocar nos rins ou atrás da cabeça. Por outras palavras, respeito. Entre os atletas de verdade e os *teenagers* com pinta de reguila, ninguém pára. E, no meio da aparente confusão, Vítor Carvalho grita, grita muito. Grita com o miúdo que está a saltar à corda devagar demais, grita com o lutador que está a demorar demasiado tempo a enrolar as ligaduras, grita comigo: “Não pára, Ana, não pára!” Não são gritos de imposição, são gritos de força. Força para que ninguém desista, nem mesmo eu, no momento em que, achando ter atingido finalmente a posição básica do boxe, *stance* (braços em linha reta com os olhos, pé direito ligeiramente atrás, pronto para rodar), percebo que tenho os braços na cintura, como se carregasse um saquinho de compras... “Os braços protegem a cara, Ana, já foste.” Força para não desistir porque, apesar de não ter dificuldades em dar *jabs* (socos rápidos e diretos), facilmente sou apanhada por um *uppercut* (um *upgrade* do *jab*, digamos, em que a única coisa que muda seja o ângulo do braço, que sobe). “Ainda não passaram três minutos”, diz-me Vítor, ao longe, quando julgo já ter feito as minhas 15 repetições de agachamentos. O boxe é teimosia, e eu sou muito teimosa, por isso, provavelmente – e apesar da minha óbvia falta de coordenação –, há grandes hipóteses de termos sido feitos um para o outro.

d **ESCRITÃO DA MODALIDADE** Os homens têm combatido de forma desportiva desde 5000 a.C., mas em Portugal o primeiro combate só chegou em 1909. “No boxe, os pugilistas lutam num ringue elevado, com um piso de lona em borracha, com 6,1 m por 6,1 m. Os lados são marcados por quatro linhas de cordas. Existem dois cantos – azuis e vermelhos – para cada adversário. [...] Os pugilistas vestem uma roupa combinada com a cor do seu canto”, lê-se no site do Comité Olímpico de Portugal. Nós não fizemos nada disto, claro. Por muito tentador que fosse entrar no ringue, é impossível, em meia dúzia de sessões, “metermo-nos” com quem faz disto vida. Continuando... “Os assaltos duram quatro *rounds* de dois minutos cada, com um intervalo de um minuto entre eles. No fim, o pugilista com o maior número de pontos é o vencedor – também podem ser considerados vencedores através de um *knockout*. Os árbitros podem pôr fim ao assalto a qualquer momento se sentirem que a saúde dos atletas está em risco, enquanto o treinador pode atirar a toalha ao chão e terminar o assalto.” Tudo muito bem. Em vez de *rounds* a sério, fizemos a restante parte do treino, em *rounds* de três minutos, até o gongo tocar para o ansiado