

*Pedro Castro, Filipe Santos
e Nuno Barradas*

VONTADE DE FERRO

Conteúdos

PREFÁCIO DE CARLOS LOPES	9
1. ATÉ ONDE ME LEVAM AS MINHAS PERNAS?	13
DICAS DO TREINADOR: A MARATONA	20
2. AS FÉRIAS PROLONGADAS DO EX-ATLETA	23
DICAS DO TREINADOR: A CESSAÇÃO DO TREINO – CONSEQUÊNCIAS E FORMAS DE AS EVITAR	32
3. MUDAR DE VIDA	35
DICAS DO TREINADOR: OS PRIMEIROS PASSOS	42
4. A PRIMEIRA MEIA-MARATONA	45
DICAS DO TREINADOR: TREINAR E COMPETIR	53
DICAS DO TREINADOR: PLANO ALIMENTAR	55
5. A PRIMEIRA MARATONA: 100 MARATONAS COM 100 AMIGOS	59
DICAS DO TREINADOR: O MURO	66
6. PLANO DE TREINOS: NOVA IORQUE	69
DICAS DO TREINADOR: APOIO NO TREINO	77
7. A CORRIDA DE UMA VIDA (PARTE I)	79
DICAS DO TREINADOR: A MARATONA DE NOVA IORQUE	84
8. RUN ANYWAY	85
DICAS DO TREINADOR: LIDAR COM A ADVERSIDADE	91
9. NASCE UMA CAUSA	93
DICAS DO TREINADOR: CORRIDAS SOLIDÁRIAS	99
10. RUN WITH CASTRO LISBON MARATHON 2012	101
DICAS DO TREINADOR: O RITMO DA MARATONA	108
11. IT AIN'T OVER UNTIL THE FAT LADY SINGS	111
DICAS DO TREINADOR: PLANEAR A ÉPOCA	120
DICAS DO TREINADOR: TREINO APOIADO - MÉTODO WIKABOO	121

12. ESTREIA NO TRIATLO	123
DICAS DO TREINADOR: DE CORREDOR A TRIATLETA: PRIMEIRAS DICAS	132
13. O SENTIDO DA VIDA	135
DICAS DO TREINADOR: ALTAS TEMPERATURAS	142
14. NENIKEKAMEN	145
DICAS DO TREINADOR: O TREINO DA MENTE	160
15. PLANEAR O FUTURO	163
DICAS DO TREINADOR: O IRONMAN	176
16. 40 ANOS, COM 40 AMIGOS	177
DICAS DO TREINADOR: A BICICLETA – VANTAGENS DA SUA UTILIZAÇÃO PARA CORREDORES	188
17. O MUNDO PERFEITO NÃO EXISTE	189
DICAS DO TREINADOR: A IMPORTÂNCIA DA PROVA DE ESFORÇO CARDIORRESPIRATÓRIA	200
18. ACREDITAR	203
DICAS DO TREINADOR: CORRER NO ESTRANGEIRO – <i>CHECK LIST</i> RÁPIDA	210
19. JÁ SOU UM HALF IRON!	213
20. NÃO POSSO FALHAR	223
DICAS DO TREINADOR: <i>TAPERING</i> – RECUPERAR PARA MAXIMIZAR O TREINO	231
21. A MOCHILA DOS SONHOS	233
DICAS DO TREINADOR: IRONMAN – UMA <i>CHECK LIST</i>	242
22. HÁ POR AÍ UM BURACO?	245
DICAS DO TREINADOR: OS DIAS ANTES DA PROVA – CUIDADOS ESPECIAIS	250
23. COMO POSSO EU ADORMECER?	251
DICAS DO TREINADOR: COMO LIDAR COM A ANSIEDADE PRÉ-COMPETIÇÃO	261
24. CHEGOU A HORA!	265
DICAS DO TREINADOR: O GRANDE DIA	279
25. O REGRESSO AO PONTO DE PARTIDA	281
26. A CORRIDA DE UMA VIDA (PARTE II)	293
DICAS DO TREINADOR: O PAPEL DO TREINADOR	299
26.2 EPÍLOGO	301
AGRADECIMENTOS	303

Prefácio de Carlos Lopes



George Herringshaw (www.sporting-heroes.net)

Fui sempre um homem da mente, um homem do físico, mas seguramente nunca um homem da escrita. Quando o Pedro Castro me telefonou, fiz como faço com toda a gente, conversámos e percebi o enorme desafio que tinha pela frente: escrever um prefácio para o seu livro.

Na verdade o Pedro é um rapaz persistente e não me deu grande alternativa; falou-me de como a sua relação com a corrida foi muito marcada pelas imagens da maratona de Los Angeles, em 1984, e nas diversas ocasiões em que nos encontrámos a conversa evoluiu e acabámos a relembrar experiências da minha carreira. Criámos empatia. Nos dias em que nos cruzámos, creio que acabei igualmente por dar alguns contributos para o curioso corredor que me surgiu pela frente mas, mais do que isso, conheci a sua bonita história e compreendi a forma como concretizou o seu sonho, de correr por causas sociais e ajudar crianças e famílias em situação de necessidade.

Depois dei por mim a pensar no percurso do Pedro Castro, que no fundo é um percurso de quem dá tudo de si pelos seus objectivos e por aquilo em que acredita, e aí estabeleci uma semelhança com o meu caso, com o Carlos Lopes que em tempos também teve um sonho – ser campeão olímpico.

Carreguei o sonho da medalha de ouro desde a juventude e recordo-me que em 1975/76 tinha uma visão sistemática, diária, de que haveria de ser campeão olímpico. A questão do sonho não é retórica e importa aqui ser colocada como um verdadeiro objectivo: acredito mesmo que o sonho é uma imagem que nós projectamos com a ambição de a concretizar.

É verdade que sozinhos não somos capazes de tudo, mas o sonho começa a realizar-se devido à nossa superação, aos nossos valores individuais e às nossas referências. Um atleta é trabalho, sacrifício, talento e experiência, um atleta é toda uma envolvimento, mas é uma máquina que se transcende a partir do momento em que consegue potencializar a sua visão.

Na minha visão, ou no meu sonho, a primeira medalha de prata em Montreal, em 1976, foi decisiva. Aprendi muito a partir do momento em que fui segundo classificado, porque projectei a minha ambição olímpica de uma forma muito clara. Era um sonho muito grande, é verdade, mas sentia verdadeiramente que estava ao meu alcance e que podia concretizá-lo.

Quando em 1984 cheguei finalmente à medalha de ouro, em Los Angeles, tinha já 20 anos de atletismo, era um dos melhores do mundo, mas mais do que um percurso de rosas tinha muitos espinhos a influenciarem a forma como me construí como atleta. Tinha também superado as lesões que me afectaram em Moscovo, em 1980, e tudo isso suportou a coragem para me afirmar e dizer ao mundo que queria chegar mais longe. Nem todos acreditavam ser possível, mas foi uma vitória sonhada de um português para o mundo. Ou seja, projectei o sonho e procurei conquistá-lo.

É certo que o ouro em Los Angeles foi o momento alto, mas regresso a 1976 e à importância do desfecho de Montreal, também pelo impacto que teve nos portugueses. Essa medalha de prata foi a primeira prova

da nossa capacidade e do nosso talento, funcionou como exemplo e veio trazer para o atletismo a atenção e os apoios que até então não existiam. Aumentou o número de praticantes de atletismo, as mulheres começaram a correr e a modalidade começou a ter futuro.

Portugal voltou a ser motivo de referência internacional e os portugueses – nomeadamente os que residem no estrangeiro, porque testemunhei isso nos vários países onde corri – voltaram a agarrar-se a um patriotismo de que tinham orgulho e os motivava para o futuro. Graças a um exemplo. A questão do exemplo faz aqui todo o sentido, porque marca também o percurso do Pedro Castro e do livro que se segue.

Parabéns ao Pedro, pelo exemplo que também ele é, pela virtude e coragem de fazer aquilo em que acredita, pela referência positiva com que contagia as pessoas e, acima de tudo, pelo papel social das suas iniciativas. Não sei se as referências mudam vidas, mas ajudam a projectar sonhos e objectivos!

As referências fazem acreditar que é possível!

1ª Milha

ATÉ ONDE ME LEVAM AS MINHAS PERNAS?

Carlos Lopes. De Vildemoinhos para o mundo.

Dorsal 723, corredor apaixonante, tático. Como sempre, Carlos Lopes dá a estocada final em cima da barreira psicológica dos 30 quilómetros, descola do pelotão sensivelmente ao quilómetro 32 e daí em diante vai sempre a ganhar distância.

A entrada no estádio olímpico em Los Angeles é épica, aquele final é logo uma espécie de volta de consagração, braços no ar em jeito de agradecimento, as bancadas cheias, mais de 100 mil pessoas a aclamarem o português de 37 anos. De Vildemoinhos para o mundo. De Vildemoinhos para a primeira medalha de ouro olímpica portuguesa!

Em Roterdão, de madrugada, olho aquele espectáculo e choro de orgulho. Que exemplo. Que superação! Talvez a minha paixão pela maratona se tenha concretizado ali, a 12 de Agosto de 1984, quando eu tinha 10 anos e estava de férias com a minha família, naquele hotel, de olhos colados à televisão.

Pai, mãe, irmão, eu... naquela noite ninguém podia dormir. No total 107 corredores, 59 países representados, três atletas portugueses, um deles de Vildemoinhos para o mundo e para a glória, deixando para trás toda a gente, incluindo o favorito dos americanos, Alberto Salazar, então vencedor das últimas três edições da maratona de Nova Iorque. Afinal foi só mais um dos vencidos, pela força e pelo recorde olímpico

de Carlos Lopes – 2ho9m21s, uma marca que ficaria imutável por 24 anos, até Pequim 2008, quando o queniano Sammy Wanjiru completou a prova em 2ho6m32s.

Insisto, talvez a minha maratona tenha começado em 1984, inspirado pelo feito de Carlos Lopes. Naquele quarto de hotel, o hino e a bandeira, e os nossos abraços... o nome de Portugal ao alto, e as nossas lágrimas... a subida ao pódio, e seguramente todo um pequeno-grande país com ele... saltei, abracei-me aos meus pais e ao meu irmão, chorei de alegria, comovido. E depois adormeci a pensar no que significaria correr uma maratona. Que distância seriam 42 quilómetros? Nem imaginava! E o Carlos Lopes? Que feito, que homem, que atleta! Naquele dia tornou-se num herói e num ídolo para mim.

>>>

Carlos Lopes entra-me pela vida dentro, assim, épico, quanto tenho apenas 10 anos. A corrida não me é indiferente, gosto de correr, sinto-me confortável, sinto-me livre, como se pudesse ter asas e voar baixo. Depois imagino-me a cortar a meta, a ser um Carlos Lopes num estádio repleto de gente. Tenho 10 anos, gosto de correr, mas a bronquite asmática leva-me para a natação. Em vez de asas ganho guelras. A minha vida divide-se entre a natação e as aulas nos Salesianos do Estoril.

Na escola sou um miúdo imensamente feliz, irreverente, mas creio que dentro dos limites. Creio... Cresço inspirado pelos ensinamentos do Padre Joaquim Taveira, educador de referência na linha dos ensinamentos de Dom Bosco, fundador dos Salesianos, um sacerdote que dedicou a sua vida à educação das crianças e dos jovens, nas mais diversas vertentes, incluindo a desportiva.

Não é de estranhar, portanto, que a minha vida ali fosse também profundamente marcada pelo desporto, nomeadamente pelas Olimpíadas que lá se realizavam anualmente. Uma autêntica festa! Bandeiras ao alto, cada uma a representar uma turma, miúdos como porta-estandarte e, claro, o hino do colégio.

Durante uma semana, as Olimpíadas paravam literalmente os Salesianos. Cada aluno participava em três modalidades e eu, por ordem de preferência e aptidão, lançava-me na corrida, e depois no basquetebol e no futebol – nestas duas últimas, convenhamos, porque a altura me dava um certo jeito.

Vivi os Salesianos durante 10 anos e fiz amigos para a vida. Como o Frederico Frazão, com quem atravessei parte dos anos 80, do século passado, numa interminável discussão sobre qual a maior banda de rock do Mundo: Bon Jovi ou U2? O álbum *Slippery When Wet* ou o *The Joshua Tree*? Ou um certo rapaz que mantinha acesos debates com os professores, fosse qual fosse o assunto. Era o Luís Pedro Mota Soares, o LP, hoje ministro. Em jeito de brincadeira, já lhe adivinhávamos o futuro: “Tem de ir para a política...”

Fora dos Salesianos, a minha vida era a natação. As aulas acabavam às 17h00 e a essa hora já tinha à espera o meu avô Toino, amigo, guardião, que me acompanhava – e ao meu irmão Marco – pelos jardins do Casino do Estoril, até à Piscina Atlântida, junto ao Hotel Palácio, onde nadávamos nos Bombeiros Voluntários dos Estoris.

Éramos treinados pelo Filipe Coelho, hoje nos escalões jovens do Belenenses, e nas bancadas lá estava o Toino, sempre a incentivar. Fazíamos as viragens com o cuidado de espreitar para ver se ele nos seguia, mas às vezes o Toino não estava lá, tinha ido procurar bolas de ténis no clube próximo da piscina, que depois nos oferecia – eram os nossos troféus!

Hoje quase nada disto existe. Nem piscina Atlântida, nem aquele campo de ténis, existe apenas o Toino, o nosso avô Toino, que permanece guardião imortal, eterno na nossa memória, companhia diária ao nosso lado. Lá do alto das estrelas, sei que continua a olhar por nós.

>>>

De terapia contra a asma, a natação passou a ser algo mais sério. Evoluí para a competição e nadava os 100 e 200 metros costas, o meu estilo de eleição! Adorava especialmente o início de temporada, quando as

cargas físicas eram superiores e implicavam treinos de corrida, uns cinco ou seis quilómetros entre Estoril e Cascais! Que sonho! Se a bronquite asmática me permitia, fazia aquilo com uma perna às costas.

Dentro de água, aprendi com o Filipe Coelho uma estratégia que, curiosamente, tinha alguma semelhança com a que Carlos Lopes aplicava no atletismo: dar o máximo aos $\frac{3}{4}$ de prova, na fase psicologicamente mais difícil e quando o cansaço começa a fazer-se sentir. Nunca me esqueci das suas palavras:

– Nos 200 metros costas, dás tudo o que tens dos 100 para os 150 metros, quando os outros se vão abaixo. Não olhas sequer para o lado! Quando virares na frente, para os últimos 50 metros, verás que tudo se torna mais fácil. Sei que tu consegues!

E eu assim fazia. Ou tentava! Acreditava na tática do Filipe Coelho, cheguei a ganhar algumas medalhas a nível regional mas, assumo, nem sempre dei tudo o que tinha. Mais velho, quando já ia sozinho com o meu irmão para os treinos, às vezes deixávamo-nos ficar nos Salesianos, a fazer outra coisa qualquer importantíssima... como correr ou jogar à bola!

Às vezes a adolescência traz-nos verdades estranhas, porque parecia-nos obrigatório faltar à natação, ao ponto de inventarmos um estratagema mirabolante para enganar os nossos pais – antes de nos irem buscar, passávamos numa bomba de gasolina da BP para molhar a cabeça e o equipamento; depois íamos para a porta da piscina, onde eles nos iam buscar. Passaram-se meses sem ninguém dar por nada.

Mas a brincadeira acabou, claro. Os meus pais começaram a achar estranho eu não ser convocado para as provas ao fim-de-semana e um dia, depois de enfiar, mais uma vez, a cabeça debaixo da mangueira da água, na tal bomba, fomos caçados. Os meus pais tinham falado com o treinador Filipe Coelho e no momento em que nos foram buscar, ele salta de um sítio qualquer onde estava escondido e apanha-nos em flagrante.

– Estes senhores não vieram à natação!

Caçados! Só depois percebemos o verdadeiro impacto da nossa brincadeira. O meu pai, que todos os dias nos preparava o equipamento,

sentiu-se enganado. Às vezes estávamos meio constipados, talvez por andar pela rua a molhar a cabeça, a minha mãe dava pelos nossos espirros e nós ainda fazíamos pouco daquilo!

– Pudera, o Zé não nos mete gorros no saco!

O Zé não merecia. É incrível como uma criança pode não ter consciência de quanto faz sofrer um pai. Hoje rimos de tudo isto, mas na altura foi complicado. E nós, claro, fomos castigados.

A natação implica um compromisso tremendo, muitas horas de treino, e talvez esta história no fundo ajude a explicar por que razão, mais tarde, acabei por passar ao lado de um sonho – talvez irrealista – que alimentei durante algum tempo: chegar aos Jogos Olímpicos. A acontecer tinha de apontar para quando tivesse 18 anos, em Barcelona, 1992. Mas qualquer etapa e qualquer escalão seriam decisivos para que pudesse evoluir e lá chegar. E hoje sei que não fiz tudo o que estava ao meu alcance.

Partilhei esse sonho olímpico com o meu melhor amigo na natação, o Miguel Arrobas, com quem me “transferi” em 1990 dos Bombeiros Voluntários dos Estoris para o Sport Algés e Dafundo. Em Algés, estaria mais próximo da Escola Secundária Rainha D. Amélia (a minha escola depois dos Salesianos) e poderia continuar focado no treino de natação e no objectivo Barcelona 1992, até porque o Sport Algés e Dafundo tinha uma maior vocação competitiva.

Aí, fui treinado por um nome histórico da natação nacional, Paulo Frischknecht, múltiplo campeão e recordista nacional, atleta de elite internacional, com presença em Mundiais e Jogos Olímpicos (Montreal e Moscovo). Competiu, foi treinador e docente, hoje é presidente da Federação Portuguesa de Natação.

O Paulo Frischknecht era um treinador bastante exigente. Sofri bastante. Treinos bi-diários, às 7h00 da manhã e às 6h00 da tarde. Aquela rotina ficou-me marcada. Despertador programado para as 05h45, comboio às 06h18, chegada a Algés perto das 06h45. Às 07h00, mergulhava na água gelada e finalmente acordava. Muitas vezes falhei a saída em Algés e despertava apenas na estação terminal do Cais do Sodrê, sozinho no comboio, já parado, com o revisor a alertar para o fim da viagem.

À tarde, a rotina inversa: sair das aulas a correr, comboio para Algés e mais umas piscinas. Por cada treino, uns cinco mil ou seis mil metros, consoante o tempo disponível e a altura da época. De manhã havia ainda uma hora de ginásio, para trabalho específico e fortalecimento muscular. Na chegada a casa, à noite, mal tinha tempo para jantar e cumprir os deveres escolares. Depois enfiava-me na cama, muitas vezes a contar as horas de sono que tinha pela frente, até o despertador tocar novamente. Às 05h45 da manhã.

Passei de atleta de primeira linha nos Bombeiros Voluntários dos Estoris para um nadador mediano no Sport Algés e Dafundo. O Miguel Arrobas, outro especialista no estilo costas, manteve o seu estatuto. Eu sempre andei uns segundos atrás dele, uns segundos apenas, mas em alta competição é suficiente para se ser relegado, sem mágoa, para o tal estatuto de nadador mediano. Também era o preço a pagar por estar num clube de elite como o Sport Algés e Dafundo.

>>>

O ano de 1992 ia-se aproximando e prova após prova ia vendo o meu objectivo cada vez mais distante. Os Jogos Olímpicos estão destinados a atletas de elite e os cerca de 5 a 10 segundos que me separavam do Miguel Arrobas, respectivamente na prova dos 100 e 200 metros costas, foram uma distância grande demais para ultrapassar. Foi sem surpresa que fiquei de fora dos Jogos Olímpicos de Barcelona, mas ao mesmo tempo foi uma enorme alegria ver o meu amigo qualificar-se e representar Portugal.

À semelhança do que havia feito em 1984, quando vi pela televisão a vitória de Carlos Lopes em Los Angeles, foi também assim que nos dias 28 e 30 de Julho de 1992 torci pelo meu amigo, Miguel Arrobas, 3º e 6º classificado na segunda ronda de classificação dos 100 e 200 metros costas, com 59,37s e 2m6,02s respectivamente, recordes pessoais e marcas ao nível das melhores de sempre na história da natação em Portugal.

No final dos Jogos Olímpicos de Barcelona, o nosso destino voltou a

cruzar-se na Universidade Lusíada de Lisboa. E aí ambos desistimos da natação, o Miguel Arrobas por lesão e eu por entender que os estudos deveriam ser a minha nova e principal prioridade. Perderam-se dois nadadores, ganhou-se um jurista e um economista. Não deixa de ser curioso que, quase 20 anos depois, nos tenhamos encontrado ambos com objectivos desportivos nas nossas áreas predilectas. Eu de volta à corrida, o Miguel na natação.

O Miguel Arrobas, além de dedicado pai de família, com seis filhos (!), é hoje um extraordinário fundista da natação, um nadador de águas abertas em busca da Triple Crown da especialidade – depois de ter concluído em 2008 a travessia do Canal da Mancha (34 quilómetros em 9h30m) e em 2011 a travessia à volta da Ilha de Manhattan (52 quilómetros em 7h46m), falta-lhe apenas concluir a travessia do Canal de Catalina, entre a Ilha de Santa Catalina e a Costa de Los Angeles, na Califórnia.

E depois da Triple Crown, o Miguel Arrobas aponta às míticas Ocean's Seven, objectivo ainda não alcançado por nenhum nadador no mundo, e que corresponde à versão em águas abertas dos “Sete Picos” das maratonas aquáticas.

E eu? Até onde me levarão as minhas pernas? Conseguirei vencer o sedentarismo a que a minha actividade profissional convida? Tenho vários objectivos, quero correr o percurso original da maratona, que liga a cidade de Marathonas a Atenas, na Grécia, e cumprir o percurso que Feidípides terá feito em 490 a.C. para informar da vitória dos atenienses contra os persas; quero correr as mais emblemáticas maratonas do mundo, as denominadas World Marathon Majors – Nova Iorque, Chicago, Boston, Londres, Berlim e Tóquio; e, porque não, quero fazer triatlo porque tenho o sonho de um dia concluir um Ironman!

É este o meu objectivo. O desejo de correr atravessou comigo os 10, os 20, os 30, os 40 anos. Sonho, como se estivesse naquele dia 12 de Agosto de 1984, no hotel em Roterdão, a ver o Carlos Lopes ganhar o ouro olímpico em Los Angeles.

Sonho. Mas até onde me levarão as minhas pernas?

DICAS DO TREINADOR

A Maratona

A denominação maratona tem origem na lenda do soldado Feidípides, mensageiro ateniense que, por ocasião da batalha de Maratona contra os persas, correu daquela cidade até Atenas para dar conta da vitória.

A história é contada de várias formas, e não é certo se Feidípides correu apenas os 40 quilômetros que separam Maratona de Atenas ou se foi primeiro a outras cidades em busca de ajuda perfazendo mais de 200 quilômetros. Certo é que o relato final dá conta de um Feidípides exausto que, ao chegar a Atenas, apenas consegue dizer “Vencemos!”, antes de morrer. Começa aqui o mito da maratona – nunca desistir antes de ter o dever cumprido.

A maratona, tal como a conhecemos nos dias de hoje, foi idealizada por Michel Bréal, filólogo francês, que apresentou a ideia ao Barão Pierre de Coubertin, a quem por sua vez se deve a organização dos Jogos Olímpicos da era moderna.

A primeira edição dos jogos decorreu em Atenas em 1896 e a primeira maratona, ainda então com a distância de 40 quilômetros, teve como vencedor um pastor grego, Spiridon Louis, que estabeleceu o primeiro recorde oficial da prova – 2h58m50s.

A distância da maratona só foi definitivamente estabelecida em 1921 pela International Association of Athletics Federations (IAAF), que adotou a distância utilizada nos Jogos Olímpicos de Londres (1908), 42,195 quilômetros. A partir desta data as maratonas oficiais respeitam esta distância que terá de ser certificada por um medidor oficial creditado pela IAAF.

Ao apelo quase mitológico da maratona adiciona-se o apelo fisiológico. Ao estabelecer a distância de 42 quilômetros para esta prova vamos, no âmbito da fisiologia do esforço, esbarrar numa inevitável evidência: a principal fonte de energia utilizada

para este tipo de esforço, o glicogénio muscular, esgota-se quase sempre entre os quilómetros 28 e 34 da prova.

O facto, que à partida poderia ser considerado inibidor da adesão a esta distância, torna-se, por paradoxal que possa parecer, no grande chamamento popular. O ultrapassar dos limites, o lado quase espiritual do ir para além do humanamente possível transforma um evento, que no início era considerado restrito a superdotados, num fenómeno de massas que não pára de crescer. Com o surgir das maratonas populares na década de 1970, o número de participantes progrediu das poucas centenas para os 40 mil por prova, número que se atinge hoje em dia nas maiores maratonas do mundo, como as de Nova Iorque, Paris, Londres ou Berlim.

