



# Uma mão cheia de atividade

*A formação de caráter e de atletas é a principal finalidade do Núcleo de Pentatlo Moderno. Mas ganhar nunca fez mal a ninguém e, ali, ganha-se bastante. Ao ponto de se sonhar com as Olimpíadas. Para já, só se sonha. Entretanto, vão-se somando medalhas*

Desde que foi criado, há oito anos, que o Núcleo de Pentatlo Moderno da Escola Municipal de Desporto de Setúbal tem como principal objetivo a formação de jovens, mas os bons resultados desportivos começam já a aparecer.

Ricardo Arrifano, ex-atleta da modalidade e atual treinador dos jovens envolvidos no projeto, sublinha que o que está principalmente em causa não são as medalhas, mas mais propriamente a formação em “*termos pedagógicos*”. Ganhar traz felicidade, mas não a qualquer preço.

A verdade é que o currículo desportivo do Núcleo está cada vez mais recheado de façanhas, entre as quais muitas premiadas com ouro, prata e bronze.

Uma das frases recorrentes nos treinos e nos períodos pós-competição é que, “*quem arrisca a fazer alguma coisa, habilita-se ao sucesso e insucesso*”. É sensatez de treinador para gerir emoções competitivas naturais nos mais novos, mas, coincidência ou não, os sucessos são cada vez mais frequentes.

Vasco Coelho, 10 anos, e João Valido, 11, são alguns dos exemplos do Núcleo já familiarizados com os degraus dos pódios. Em 2011, o jovem Vasco, apenas há um ano na escola, ganhou em benjamins o Circuito Superjovem, espécie de campeonato nacional da modalidade.

João Valido já conta com várias medalhas no mesmo circuito, embora, entre risos de embaraço, confessa que não se lembra quantas foram. “*Já perdi a conta também*”, ouve-se Ricardo Arrifano ao tentar ajudar nas estatísticas da glória.

Vasco Coelho, com não mais do que metro e meio de altura de permanente energia e inquietude, já sabe onde reside o segredo do êxito: “*Não é difícil. Desde que haja calma e concentração é tudo mais fácil.*”

Receita que faltou a ambos em experiências mais exigentes, como o Torneio Internacional Vila de Sant Boi, em Barcelona, onde o nervosismo falou mais alto. “*Até de mais*”, completa

Vasco, mais para ele mesmo do que para a entrevista, revendo o passado ao baloiçar os pés na cadeira demasiado alta para a sua estatura. Tudo águas passadas transformadas em vivência adquirida. No final, o que conta para ambos é a alegria que o pentatlo e o desporto presenteiam.

“*Posso estar tranquilo, pois vejo que há companheirismo entre todos. Os pais também ajudam muito. Há competição entre os miúdos, mas é extremamente saudável*”, salienta Ricardo Arrifano.

## Sonho olímpico

As coroas de louros do Núcleo de Pentatlo Moderno assentam neste momento nas cabeças de Pedro Valido, irmão de João Valido, e de João Pedro Soares.

Pedro, 15 anos, já foi por duas vezes vice-campeão no torneio catalão e primeiro clas-

sificado numa etapa internacional do circuito espanhol, em Santander.

João, 16, saiu vitorioso no Campeonato Nacional de Juvenis e também foi ouro no Challenge Pentajovem. Notável é ainda o bronze no Campeonato Nacional em YA (equivalente aos juniores A), para atletas com 17 e 18 anos. Estas são apenas algumas das medalhas, pois “*os armários já estão um bocado cheios com troféus*”, diz o João.

Ambos conseguiram as marcas necessárias para participar, em meados de julho, na Hungria, no Campeonato da Europa de Juvenis. Os resultados não corresponderam às expectativas, mas a força psíquica dos dois já lhes permitiu superar o percalço.

Serenidade é o principal tempero por trás das palavras com que se exprimem. A paixão pelo pentatlo e pelo Núcleo é o termo que usam para o desporto. Os Jogos Olímpicos são o suspiro que soltam, em simultâneo, quando

olham para o futuro. E medalhas olímpicas? “*Isso já é para lá do sonho*”, remata Pedro Valido com um sorriso, ainda assim a transbordar de fé.

Nessa caminhada, João Soares sublinha que “*é difícil conjugar os estudos com o pentatlo*”, principalmente ao confessar alguma contrariedade em se agarrar aos manuais, o oposto do amigo Pedro, mais atento às necessidades da escola e a quem já ocorreu vir a ser médico. No núcleo de Setúbal, que funciona na Piscina Municipal de Azeitão, em Vila Nogueira, os atletas treinam aos sábados, das 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00.

O treinador Ricardo Arrifano, há 20 anos na Federação Portuguesa de Pentatlo Moderno e arquiteto de profissão, aposta na corrida, no tiro, na natação e na esgrima. O Núcleo não possui equitação, até porque tal só é pedido a atletas com mais de 17 anos e escola de Setúbal só acompanha os jovens até aos 16.

## Mente sã em corpo sã

Pierre de Coubertain, criador dos Jogos Olímpicos da era moderna, impulsionou o pentatlo moderno há um século, nas Olimpíadas de 1912.

A modalidade inspirou-se na lenda de um soldado napoleónico que, encarregado de entregar uma mensagem, atravessou as linhas inimigas a cavalo, em corrida e a nado, usando uma pistola e uma espada pelo caminho. O pentatlo, de resto, tem fortes antepassados militares.

A primeira prova, esgrima, o único desporto de contacto, exige tática e flexibilidade, a segunda, natação, técnica e físico e a terceira, hipismo, adaptabilidade e coragem, uma vez que os cavalos são sorteados entre os atletas. A quarta prova, numa variante introduzida recentemente, é um combinado de tiro, que requer concentração, e de corrida, que puxa pela resistência.

Todas as disciplinas, nos escalões superiores, são disputadas no mesmo dia.



## Porta aberta

A época desportiva do Núcleo de Pentatlo Moderno da Escola Municipal de Desporto de Setúbal decorre entre 1 de setembro e 31 de julho, sendo que as inscrições podem ser feitas ao longo de todo o ano, com exceção de agosto, mês de encerramento ao público.

A secretaria da Piscina Municipal de Azeitão recebe as candidaturas, bastando entregar, a nível burocrático, uma foto tipo passe e uma cópia do cartão de identificação de cidadania. Os atletas pagam uma taxa de inscrição anual (por época) de 28,85 euros, um seguro no valor de 3,5 euros e uma mensalidade de 35,65 euros.

A secretaria está aberta aos utentes das 08h45 às 18h30, sem interrupção, nos dias úteis, e das 09h15 às 12h30 nos dois primeiros fins de semana de cada mês.