

Para a mãe e o pai:

*O vosso amor mantém-me com os pés assentes na Terra,
ao mesmo tempo que me dá coragem para voar em direção aos meus sonhos.*



ÍNDICE

Prefácio	11
Capítulo 1: O Dia da Decisão	15
Capítulo 2: Spring	21
Capítulo 3: Um Verdadeiro Lar	31
Capítulo 4: Dando Saltos Mortais	39
Capítulo 5: Shady Arbor Way	49
Capítulo 6: Uma Novena	59
Capítulo 7: Subindo de Nível	67
Capítulo 8: Sonhar Acordada	75
Capítulo 9: Largando a Barra	87
Capítulo 10: O Jogo Mudou	101
Capítulo 11: O Novo Normal	109
Capítulo 12: Redenção	117
Capítulo 13: Recolhendo as Rodas	125
Capítulo 14: Elementos Salvadores	137
Capítulo 15: Tal Como nos Treinos	145
Capítulo 16: O Armazém	155
Capítulo 17: Mantendo os Pés no Chão	169
Capítulo 18: Bora Bora	179
Capítulo 19: As Últimas Cinco	193
Agradecimentos	215



O Poder de um Sonho

Prefácio de Mary Lou Retton

Quando conheci a Simone Biles, soube que ela era especial. Era um dínamo de doze anos de idade, escandalosamente talentosa, e eu estava a entregar-lhe a medalha de ouro no encontro Mary Lou Retton Invitational, em Houston. Enquanto ela me fazia aquele sorriso agora famoso e me agradecia, percebi de imediato que possuía uma combinação única de capacidades e caráter: um atletismo incrível dado por Deus e um poder explosivo no praticável, uma dedicação ao trabalho árduo e, o mais importante de tudo, a graça, a crença e a alegria na ginástica que a levariam longe. Era apenas uma questão de tempo até o mundo saber quão alto a Simone podia voar.

Mesmo antes das Olimpíadas de 2016, a Simone já acumulara um total de catorze medalhas em campeonatos mundiais, dez das quais de ouro, o maior número alguma vez conquistado por uma ginasta americana. Conquistara três títulos consecutivos nos Campeonatos Mundiais — a única mulher a ganhar três seguidos — e recebera o seu quarto título nacional dos EUA consecutivo. No Rio de Janeiro, no maior palco do mundo, aumentou rapidamente essa contagem de medalhas quando a equipa feminina americana conquistou o ouro na

competição por equipas. Depois, na final geral, a Simone continuou a sua missão histórica, registando pontuações enormes no salto, nas paralelas assimétricas e na trave. Contudo, aqueles eram os Jogos Olímpicos e a russa Aliya Mustafina e a sua própria companheira de equipa, Aly Raisman, estavam logo atrás dela. Na rotação final, Simone foi a última a executar o exercício de solo.

Ao observá-la, a minha mente recordou-se do meu próprio momento decisivo nas Olimpíadas de Los Angeles em 1984, quando tudo o que estava entre mim e a medalha de ouro geral era uma rotina impecável. No meu caso, a última rotação foi o salto e o meu treinador, Bela Karolyi, estava nas laterais a gritar: «Tu consegues, Panda! Nunca estiveste melhor!». Ao ouvir a minha alcunha e ao sentir o peso total das esperanças de todos, concentrei-me. De alguma forma, sabia que, naquele dia, iria fazer o salto da minha vida. Não importava que nunca nenhuma ginasta americana tivesse vencido a final geral olímpica. Eu ia ser excelente, porque acreditava que podia ser.

Agora, todos estes anos depois, no Rio de Janeiro, quando a Simone saudou os juízes e pisou o praticável, algo sobre a maneira como ela apresentava os ombros, soltos, mas determinados, me disse que também ela acreditava. Pensei: *Ela consegue*. A multidão silenciou-se. A música aumentou. E a Simone descolou, correu, saltando, girando e voando para os livros de recordes. A rotina dela foi impecável. Não venceu apenas, dominou. Posso ter sido a primeira ginasta americana a ganhar o ouro olímpico na final geral, e tenho orgulho nisso, mas tenho ainda mais orgulho de fazer agora parte de uma irmandade especial que inclui Carly Patterson em 2004, Nastia Liukin em 2008, Gabby Douglas em 2012 e, em 2016, Simone Biles.

Após a vitória geral da Simone, Nastia Liukin, uma comentadora olímpica da NBC, declarou: «A Simone Biles é o melhor que alguma vez vimos.» E a capitã da equipa dos EUA, Aly Raisman, que levou a prata na final geral olímpica, gracejou dizendo que o segundo lugar era a primeira vaga disponível para o resto da competição, porque a Simone estava numa classe própria. Ao longo das duas semanas de competição, a Simone ganharia cinco medalhas no total — mais duas

medalhas de ouro nas finais por aparelho em salto e solo, e bronze na trave. Tornou-se a primeira mulher americana a ganhar o título de salto e a única a levar para casa quatro medalhas de ouro num único ano olímpico.

Todos sabem agora o que senti em relação à Simone em 2009 — que é uma das maiores atletas de todos os tempos. No Rio de Janeiro, permaneceu firme e até mesmo descontraída no meio de uma tempestade de expectativas dos meios de comunicação. Resistiu a toda a comoção geral. Entrou simplesmente na arena e fez o seu trabalho, desfrutando de cada momento sem permitir que o peso do que se propusera realizar a esmagasse. Percebeu que independentemente do que acontecesse, desde que fizesse o seu melhor ali, acordaria na manhã seguinte ainda a sorrir. Isso é o que mais admiro na Simone — a sua capacidade de permanecer humilde, esquecer os contratempos, torcer do fundo do coração pelas suas companheiras de equipa e permanecer na sua própria verdadeira luz.

Como todos nós, a Simone enfrentou a sua quota-parte de adversidades. Como a sua história aqui revelará, teve dias sombrios, momentos de desespero. No entanto, emergiu das suas provações e dos seus sacrifícios mais forte e mais determinada a fazê-los valer a pena. E, ao longo do caminho, ajudou a transformar a ginástica, levando o atletismo a novos patamares. Quando fui ao Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, esperava-se que as ginastas fossem pequenas fadas engraçadas; borboletas esbeltas e graciosas. Eu nunca o fui. Era robusta e musculosa, uma saltadora nata que explodia com força do aparelho. O meu poder atlético era do tipo mais frequentemente associado a ginastas masculinos do que femininos. Hoje, esse mesmo estilo é a força da Simone. Combinado com as suas capacidades e arte, o seu nível de dificuldade e maestria técnica são quase imbatíveis, o que pode ser o motivo pelo qual a Simone não perde uma competição geral desde 2013. Graças à Simone e à sua geração de competidoras — e à supervisão da agora lendária coordenadora da USAG feminina, Martha Karolyi (que foi descrita como o «motor» do seu marido Bela) —, já não é pedido às ginastas femininas que sejam meninas tímidas

enquanto realizam aquelas que podem muito bem ser as manobras mais difíceis e perigosas de todos os desportos. Com a Simone na vanguarda, as ginastas femininas americanas abraçaram e exprimem agora na sua totalidade o seu formidável poder atlético.

Quando dou palestras motivacionais para jovens, digo-lhes que se acreditarem realmente em si mesmos e estiverem dispostos a trabalhar, podem alcançar qualquer coisa. A Simone é a prova viva disso. Quando eu estava a crescer, os meus únicos modelos eram ginastas do outro lado do globo. Agora, as raparigas americanas com sonhos olímpicos não precisam de olhar para além da sua casa para encontrarem o melhor no desporto. No entanto, é importante que percebam que cada vitória que testemunhem é o ápice de uma vida inteira de trabalho árduo e disposição para enfrentar os obstáculos da vida. A Simone conseguiu alcançar o pódio das medalhas olímpicas, não uma, mas cinco vezes, porque, apesar de todas as suas lutas, dúvidas e sacrifícios pessoais, nunca desistiu. A Simone *acreditava* que poderia ser excelente. O leitor terminará a sua história inspiradora sabendo que também pode sê-lo.

CAPÍTULO 1

O Dia da Decisão

Nem sempre serás forte, mas podes sempre ser corajoso.

—BEAU TAPLIN, ESCRITOR

Os meus olhos estavam pregados no ecrã gigante por cima da arena. Era o segundo dia dos Campeonatos Nacionais Visa de 2011, em St. Paul, no Minnesota, e eu estava à espera para ver se entrara para a equipa da ginástica artística júnior feminina da USA Gymnastics (USAG). O meu coração batia com tanta força que achei que todos conseguiram ouvi-lo. Depois de competir contra os melhores dos melhores no meu desporto, será que realmente conseguira?

Todos nós sabíamos as regras: apenas as ginastas mais qualificadas entrariam para a equipa. E, como sempre, a coordenadora da USAG, Martha Karolyi, teria a palavra final sobre quais as ginastas e quantas representariam o nosso país. Durante anos, sonhei ser uma daquelas raparigas poderosas com os seus maiôs cintilantes, a voarem pelo ar e aterrando sempre com perfeição. Imaginava ter medalhas ao pescoço, pó de giz nas pernas e um sorriso luminoso no rosto. Mais do que tudo no mundo, queria ser escolhida para a equipa.

Os meus pais, Ron e Nellie, ensinaram-me sempre que o primeiro passo para realizarmos os sonhos é pedir a orientação de Deus.

Já mencionei que o fizera durante todo o ano? Na igreja, a cada domingo, com a minha irmã mais nova, Adria, ao meu lado, ajoelhava-me de olhos bem fechados e rezava pela minha família e pelas minhas companheiras de equipa. Depois, visualizava-me a entrar para a seleção nacional, imaginando-o como se fosse um filme. Essa era a minha oração e eu acreditava que Deus me apoiava nisto. Afinal, Ele dera-me não só o meu amor pela ginástica, mas também a coragem de voar alto sobre o chão da arena. Mas será que eu fizera o suficiente? Enquanto sustinha a respiração e olhava para o ecrã, tudo o que podia fazer era ter esperança.

Na altura, tinha catorze anos e era baixa para a minha idade. Era uma bola de energia ininterrupta de um metro e quarenta e dois, e gostava de dizer que tinha um metro e quarenta e quatro só para me sentir mais alta. Mas também era forte. Nascera com o tipo de bíceps e barrigas das pernas musculosas que, no terceiro ano, me tinham valido a alcunha de *swoldger* — um cruzamento entre *inchado* e *soldado*¹. Algumas raparigas poderiam ter-se ofendido com isso e, no início, achei que era um bocado maldoso. No entanto, ao fim de algum tempo, aceitei-o. Era do tipo: *Sim, sou mais forte do que metade das rapazes da minha turma, portanto não se metam comigo*. Ajudou o facto de eu estar a começar a acumular algumas vitórias em competições de ginástica, nas quais a maioria das minhas colegas de equipa também tinha músculos.

Quando cheguei aos Campeonatos Nacionais, já treinava no Bannon's Gymnastix em Houston, Texas, desde os meus seis anos. Acreditem ou não, isso é bastante tarde para uma ginasta de elite. A maioria das raparigas começa a dar cambalhotas e saltos na creche, antes dos três anos, pelo que de certa forma, eu estivera a recuperar o atraso. No entanto, se há alguma coisa que toda a gente sabe sobre mim é que adoro um desafio.

Talvez porque fui sempre muito mais baixa do que todos à minha volta, tinha uma vontade feroz de provar que era capaz. Assim, se alguém me dissesse para fazer cinco flexões, eu fazia dez. Se alguém

¹ *Swollen* (inchado) + *soldier* (soldado) (*N. da T.*)

tentasse dizer-me que eu não conseguia executar uma figura (exceto talvez nas paralelas, mas falaremos disso mais tarde), isso só me fazia querer executar essa figura na perfeição.

Isso não significava que fosse imprudente. A ginástica competitiva pode ser um desporto perigoso e eu compreendia o quão importante era estar bem preparada. Em competição, realizamos sempre as figuras que praticámos e dominámos no ginásio, porque, como qualquer ginasta pode dizer-lhe, há uma linha ténue entre sermos corajosos e acabarmos com uma lesão grave.

Nos Campeonatos Nacionais Visa, tive de andar nessa linha. A Martha Karolyi mandara uma mensagem por intermédio da minha treinadora, Aimee Boorman, dizendo que queria ver-me executar o *Amanar*, também conhecido como o salto das duas piruetas e meia, que inclui uma entrada com um *flic flac* à retaguarda e duas piruetas e meia no voo. Por outras palavras, é um dos saltos mais difíceis do mundo — e eu nunca o executara em competição.

— Aimee, não estou pronta! — disse, ofegando. — Não pratiquei o suficiente as duas piruetas e meia. Não é seguro.

— Simone, és tu quem tem de fazer o salto — replicou ela, calmamente. — Portanto, apoio-te no que quer que decidas.

No final, mantive o meu *Yurchenko* com *flic flac* à retaguarda e dupla pirueta, um salto que eu sabia que conseguia fazer. No entanto, a minha execução naquele dia não foi das melhores. Saíra com demasiada força da mesa, o que me fez perder o controlo e dar um salto óbvio na aterragem. Resumindo, mal consegui empatar em sétimo no salto.

Por outro lado, dado que esta era minha primeira temporada como ginasta júnior de elite, ganhara mais medalhas do que pensava que ganharia. Para minha surpresa, até terminara em primeiro em alguns aparelhos em competições anteriores. No entanto, ao competir com as raparigas que admirava — estrelas como Lexie Priessman, Katelyn Ohashi, Madison Desch e Amelia Hundley —, senti-me intimidada por elas serem tão boas. Havia também uma outra coisa; pensava que se chegasse lá e vencesse aquelas raparigas, elas não iriam gostar de

mim. E, mais do que tudo, queria que aquelas raparigas me vissem como sendo uma delas. Nos Nacionais, essa falta de confiança perturbava-me.

Agora, enquanto observava o ecrã gigante onde a lista de nomes iria aparecer, senti, bem lá no fundo, que poderia ter-me saído melhor. Talvez se tivesse treinado mais, passado mais horas a praticar no ginásio, dominado figuras mais desafiadoras — como o *Amanar* — pudesse estar a sentir-me menos assustada.

Um rugido surgiu na arena quando o nome da ginasta júnior com maior pontuação iluminou o ecrã. Katelyn Ohashi. Nenhuma surpresa ali. A Katelyn arrasara em todas as suas rotinas. Aplaudi-a ruidosamente.

Um por um, o resto dos nomes apareceu no ecrã. Número dois, Kyla Ross. Número três, Sarah Finnegan. Número quatro, Lexie Priessman. Sustive a respiração, desejando com todas as minhas forças que o meu nome fosse o seguinte. Número dez. Número onze. Número doze. Então, surgiu a última rapariga — Madison Desch, número treze. Na fila abaixo da lista das vencedoras, no número catorze, vi o meu nome. Falhara a entrada na seleção nacional de juniores por uma posição. *Uma*.

Mantive um sorriso estampado no rosto enquanto o locutor chamava ao palco cada novo membro da equipa. O resto de nós ficou nas laterais, enquanto as escolhidas se riam, cumprimentavam e abraçavam. Por mais destroçada que me sentisse, continuava contente pelas outras raparigas; tinham trabalhado arduamente para chegar até ali. Ainda assim, tive de engolir a minha própria decepção enquanto via os fotógrafos a tirarem fotos que mais tarde apareceriam nas revistas *USA Gymnastics*, *Sports Illustrated* e *Time for Kids*. Todas as revistas que eu lera no meu quarto em casa, admirando as ginastas que tinham chegado ao topo do desporto.

As lágrimas borbulhavam dentro de mim, mas recusei-me a deixar que as outras raparigas ou os treinadores me vissem chorar. Continuei a dizer a mim mesma que fizera o meu melhor, tentando abafar a vozinha na minha cabeça que sussurrava: *Mas fizeste mesmo? Não podias*

ter trabalhado um pouco mais? Porque é que não fizeste mais? A verdade é que tinha o coração partido. Chegara aos Nacionais com o objetivo de entrar para a equipa de 2011, o que não aconteceu. Simplesmente, não fora boa o suficiente.

Foi assim que começou a minha viagem como ginasta de elite — com uma derrota que me deixou com uma dor no coração e dúvidas na mente. Por mais que a minha família e os meus treinadores me tivessem incentivado durante horas e mais horas de treino, durante oscilações e tropeços, durante pancadas e hematomas, tive sempre o receio secreto de os desapontar a eles e a mim mesma.

Talvez seja bom não sabermos o que vai acontecer a seguir nas nossas histórias, porque, se soubéssemos, talvez não virássemos a página. Ou poderíamos passar à frente e nunca experimentar o bem que sai do momento difícil que estamos a viver.

Achei que o meu fracasso nos Nacionais de 2011 fosse um final, mas, na realidade, foi um início — um ponto de viragem numa viagem que ainda não consigo acreditar que estou a fazer. Ninguém está mais surpreendido do que eu por a menina com os músculos grandes ter acabado num caminho que começou num lar de acolhimento e foi até um estádio olímpico no Rio de Janeiro, Brasil. Alguns podem chamar a isso destino. Eu chamo-lhe bênção, uma dádiva de Deus e um milagre.