

Boletim Olímpico



Publicação do Comité Olímpico de Moçambique • Edição XIV • Periodicidade Bimestral • Março & Abril

HEROÍNAS!





COM quer apoio dos parceiros para garantir bolsas dos atletas

O **PRESIDENTE** do Comité Olímpico de Moçambique, Aníbal Manave, defende que é preciso ir buscar apoios junto dos parceiros para continuar a ajudar os atletas através de bolsas internas.

“

Nem todos os atletas conseguem bolsas olímpicas, daí que nós, como Comité Olímpico, temos de lhes ajudar a custear algumas despesas, a partir de bolsas internas. Por isso, precisamos de ir buscar apoios junto de parceiros”, referiu Manave, falando na reunião de Direcção do organismo que preside.

Neste encontro, foi também dada a informação sobre o ponto de situação da preparação da participação do nosso país nos Jogos da Commonwealth, agendados para finais de Julho e princípios de Agosto, e nos Jogos Islâmicos, a terem lugar no início de Agosto.

Entretanto, o Secretário-Geral, Penalva Cezar, explicou, detalhadamente, como é feita a selecção, bem como os critérios usados para os atletas beneficiarem de bolsas olímpicas e internas, sendo que, para estas últimas, o processo de escolha ainda está em processo.

Para o ciclo olímpico 2021-2024, gozam de bolsas olímpicas nove atletas, a saber:



ALCINDA PANGUANA, 28 anos de idade (27/02/1994), natural de Maputo, é pugilista na especialista dos 69kg.



RADY GRAMANE é natural de Maputo e conta neste momento com 26 anos de idade (11/11/1995). Combate na classe dos 75kg.



MARIA MACHAVA nasceu na cidade de Maputo e conta actualmente com 18 anos de idade (17/08/2004). É atleta de Vela e compete na especialidade de Laser.



DENISE PARRUQUE, natural de Maputo, tem 19 anos de idade (05/02/2003). É atleta de Vela e compete na especialidade de Laser.



JOAQUIM LOBO é especialista na C1-1000 m e C2-500 m. Tem 27 anos de idade (06/01/1995) e é natural de Maputo.



DEISY NHAQUILA tem 21 anos de idade (30/07/2000), natural de Maputo. É atleta de Vela na classe Radial.



KEVIN LOFORTE é judoca de 25 anos (27/02/1997), natural de Maputo. É especializado na classe de menos 66kg.



CREVE MACHAVA é especialista nos 400 metros barreiras (49.54s), tem 26 anos de idade (08/02/96).



MATTEW LAWRENCE tem 18 anos de idade (27/12/2003), é atleta de Natação nas especialidades dos 50 m e 100 m li-vres.

FICHA TÉCNICA

Boletim Olímpico-Propriedade do Comité Olímpico de Moçambique. **Edição:** XIV; **Email:** info@com-cga.co.mz; **website:** www.com-cga.co.mz; **Facebook:** Comité Olímpico de Moçambique; **Instagram:** comiteolimpicomocambiquemz; **Endereço:** Rua Mateus Sansão Muthemba nr 379, Maputo-Moçambique; **Periodicidade:** Bimestral. **Fotografias:** COM & IBA; **Projecto gráfico e Maquetização:** Daniel Tinga; **Revisão:** Alexandre Zandamela; **Textos:** Daniel Tinga & Bruno Fernando;

Visite o nosso website: com-cga.co.mz



“É preciso dotar os gestores desportivos de instrumentos científicos”, Penalva César



O **SECRETÁRIO-GERAL** do Comité Olímpico de Moçambique, Penalva César, defende que é necessário dotar os gestores e agentes desportivos de ferramentas científicas para que possam entregar ao COM atletas em condições de representar o país nos Jogos Olímpicos.

César falava no encerramento do curso de Gestão Básica do Desporto, oferecido pelo COM, em parceria com a Direcção Provincial da Juventude, Emprego e Desporto de Maputo, acolhido durante três dias pelo Instituto de Formação de Professores (IFP) da Matola.

“O objectivo final do Comité Olímpico é levar os melhores atletas para os Jogos Olímpicos. No entanto, sentimos que, antes, é importante optar os gestores e agentes desportivos de ferramentas ou instrumentos científicos que lhes possibilitem entregar-nos estes atletas”, defendeu o gestor.

O Secretário-Geral recordou, ainda, aos presentes que “o desporto já não é mais o mesmo, o desporto é mais ciência, é um produto e precisamos de fazer tudo o que es-tá ao nosso alcance para que possa ser valorizado”.

Por sua vez, o Vereador do Desporto no Município da Cidade da Matola, Noé Muchanga, felicitou o COM pela iniciativa e avançou que todos os que se fizeram presentes no evento têm a missão de massificar o desporto nos bairros e clubes.

Em nome do IFP da Matola, a directora pedagógica, Angelina Deve, disse que o evento serviu para lembrar os ganhos do desporto para a sociedade e adquirir ferramentas de trabalho para que esse mesmo desporto avance.

Os participantes expressaram a sua gratidão pela formação e, sobretudo, pelos conhecimentos transmitidos pelos facilitadores durante o curso.

A formação juntou 32 gestores provenientes de núcleos desportivos, escolas, associações desportivas e clubes da província de Maputo. Foram abordados temas como Movimento Olímpico, Movimento Associativo Desportivo em Moçambique à luz da Legislação Moçambicana, Gestão de Recursos Humanos no Desporto Nacional, Fundamentos da Planificação e Plano Estratégico, Organização de Eventos e Planificação, Construção e Gestão de Infra-estruturas Desportivas, tendo como facilitadores José Dava, Bendito Jonas, Coordenador do Gabinete Técnico, Mahomed Valá, Presidente da Comissão da Solidariedade Olímpica, e Penalva César Secretário-Geral.



Ernesto Muianga: O número um em Moçambique e Portugal

APRENDER a defender-se era o seu maior objectivo. Nunca antes lhe tinha passado pela cabeça chegar à alta competição. O gosto por ganhar medalhas motivou-lhe a continuar. Hoje, colecciona 108 medalhas e 12 troféus de melhor competidor. É o número um no “ranking” nacional, há cinco anos, ocupa a posição 13 no “ranking” africano, 95º na tabela mundial da categoria de seniores masculinos (54 kg) e, recentemente, conquistou a posição número um no “ranking” português, sonhando agora em estar nos Jogos Olímpicos de Paris-2024.

Chama-se Ernesto Muianga, jovem moçambicano de 27 anos de idade, Mestrando em Gestão de Empresas na Universidade Lusófona, em Portu-

gal, e taekwondista há 16 anos. Entra para a modalidade pela mão de Wilson Cumbe, a quem hoje considera como um pai. Durante o seu percurso, Muianga chegou a ser aconselhado pelos médicos a interromper a carreira para, pelo menos, voltar a andar, depois de uma lesão contraída nos Jogos da COSATA (2018-2019) que resultou no rompimento de um dos ligamentos do joelho direito. Foi um dos momentos que considera ter marcado negativamente a sua carreira.

Acompanhe a seguir a entrevista na qual o taekwondista partilha experiências, objectivos, sabores e dessabores durante a sua carreira.

Boletim Olímpico: Quando e como é que Ernesto Muianga

entra para o taekwondo?

Ernesto Muianga: Comecei a praticar a modalidade em 2005, com o meu primeiro instrutor de nome Wilson Cumbe. Entro para taekwondo sem objectivos de chegar à alta competição, mas somente para aprender a defender-me. Mais tarde, fui participando em alguns campeonatos nacionais e fui ganhando gosto por conquistar medalhas, até que entrei para o nível profissional, onde tenho o sonho olímpico.

BO: É o número um no “ranking” nacional há 5 anos e, actualmente, também o número um em Portugal. Como é que chega a estes feitos?

EM: Tal como disse, comecei a treinar com Wilson Cumbe, que foi o meu primeiro instrutor



e hoje considero-o como pai. Contudo, o meu irmão mais velho, Frederico Muianga, atleta da selecção nacional, acabou tornando-se meu instrutor nos últimos 10 anos, antes de ir para o exterior.

Sendo meu irmão, inspirava-me e inspiro-me nele, facto que me motivou a ir atrás dos resultados. Acredito que sou o número um em Moçambique pelo esforço e dedicação do meu irmão como instrutor e que, como atleta, atingiu o top cedo e acabou puxando-me para acompanhar a sua evolução. A outra estratégia que usámos e continuamos a usar é de rodar em maior número possível de eventos. Existe muitos atletas que treinam muito e competem pouco.

Em Moçambique, por exemplo, participávamos em tudo o que era evento para garantir a rodagem, estratégia esta que me permitiu amearhar o maior número de medalhas e experiência.

Agora, em Portugal, continuo a usar a mesma estratégia, e acredito que, se não fosse a paragem motivada pela Covid-19, podia ter competido mais. Fiquei parado cerca de um ano e agora vou poder competir cerca de duas vezes por mês.

BO: Falando da pandemia, que desafios enfrentou?

EM: Acredito que o meu maior desafio foi sair de Moçambique no meu auge, a nível nacional, para o Campeonato do Mundo de 2019, na Áustria, com o objectivo de melhorar a minha performance. Consegui e fiquei surpreso com o nível que consegui e estava confiante em conquistar o campeonato africano e ter uma excelente prestação na qualificação olímpica e no campeonato do mundo.

Só que, depois, veio a pandemia, os treinos são interrompidos e a minha forma baixou. Um dos meus maiores desafios

foi lidar com o facto de saber que estava quase no topo e ter que voltar a começar. Actualmente, estou no recomeço e a tentar atingir o nível em que estava em 2019.

BO: O que lhe leva a Portugal?

EM: Vinha competindo a nível nacional e da África Austral, o que fez com que tivesse uma visibilidade. Acabei recebendo uma chamada de alguém a procurar saber dos meus objectivos e propôs-se a investir na minha carreira. Era estudante finalista do curso de Licenciatura em Economia Monetária e Seguros e estava a realizar o meu estágio curricular.

Na época, como a minha meta era ir aos Jogos Olímpicos de Tóquio-2020, porque estávamos próximos, propôs que estendêssemos o período, integrando o objectivo Paris-2024. Concordei e este é o meu maior objectivo, neste momento. Sai da Áustria directamente para Portugal, ido do Mundial,



e, porque tive oportunidade de continuar a treinar e estudar aqui, abracei a proposta.

BO: Que feitos acha digno de serem realçados durante a sua carreira?

As 100 medalhas conquistadas a nível de África e as oito na Europa. Os maiores feitos que acredito ter alcançado é a Superliga, em Portugal, agora a finalíssima, o campeonato em que participei recentemente e que garantiu a minha qualificação para as Ilhas Canárias, no campeonato europeu. Em 2019, conquistei a minha primeira medalha internacional, ouro, no Europeu, que teve lugar na República Checa.

BO: Podemos considerar estes momentos como marcantes na positiva, nos seus 16 anos de carreira?

EM: Não. Tive vários momentos, e o que mais me marcou foi a conquista da minha centésima medalha em Moçambique, numa competição em que tinha o meu irmão como instrutor. Atingir a centésima medalha, derrotando o melhor atleta que existia em Moçambique, foi a minha maior satisfação e um dos melhores marcos que tenho na carreira.

O outro momento que considero marcante foi a minha participação no Campeonato do Mundo. Não tive o resultado desejado, mas foi o meu primeiro Mundial e tive que trabalhar duro para estar lá. Acho que foi a melhor experiência que tive no taekwondo.

É esta competição que me motivou a procurar rodar fora de Moçambique, sair da zona do conforto e procurar novos desafios. Por isso, a minha presença no Mundial é bem

marcante. E os outros registos dignos de serem referenciados são as vezes que conquistei o campeonato da África Austral, os Jogos da COSATA.

BO: E a outra face da moeda?

EM: Vou falar de três momentos. O primeiro regista-se enquanto júnior, em 2011, aquando dos Jogos Africanos de Maputo. Tinha participado num campeonato nacional, o seleccionador nacional viu potencial em mim e convocou-me para treinar com a selecção sénior. Fui e fiz um estágio intensivo de dois meses. Parei de ir à escola para focar-me na preparação do campeonato.

Houve um apuramento interno, venci um atleta que me inspirava nele, na altura, e decidiu-se que ia representar Moçambique no evento, mas, por motivos que não foram muito claros, não participei, alegando-se que o meu certificado de cinturão negro tinha chegado tarde. Foi

um momento frustrante para mim, que até cheguei a pensar em desistir do TKD, porque não tive uma resposta cabal. Foi um dos momentos mais tristes da minha carreira, contudo, acabei-me recompondo.

O outro episódio foi o da perda da minha mãe, faltando dois dias para o campeonato que eu e o meu irmão organizámos, envolvendo países africanos, sobretudo os nos-sos vizinhos. Foi o momento que mais me marcou negativamente. Tivemos que adiar o evento por uma semana. Foi muito triste para mim, porque tive que participar no evento estando de luto e venci para honrar a minha mãe. Foi o momento mais triste da minha carreira.

O último momento que me marca negativamente foi a lesão no joelho que contrai nos Jogos da COSATA, Campeonato da África Austral, entre 2018 e 2019, onde rompi um dos ligamentos no joelho direito. Os médicos



aconselharam-me a interromper a carreira para, pelo menos, voltar a andar. Passaram-se seis meses sem saber se voltava a treinar ou parava. Por sorte, superei e tive apoio da família, amigos e outras pessoas que garantiram que fizesse fisioterapia fora do país. Consegui recuperar, mas senti falta de apoio da federação.

BO: Qual é a mais-valia das competições em que tem participado, para além de permitirem a rodagem?

EM: Recentemente, fiz duas competições no intervalo de duas semanas. O primeiro foi o campeonato português, onde

os melhores atletas participaram na finalíssima e re-presentar o clube no Campeonato Europeu. Fiz a primeira competição e fiquei em primeiro lugar. A seguir, participei na finalíssima, onde competiram os melhores atletas. Defrontei o atleta que ocupava o primeiro lugar no "ranking" português da modalidade e derrotei-o. Assim, vou representar o clube no Campeonato Europeu.

Estas competições contam muito para o melhoramento do meu "ranking". A vantagem que têm é de que quanto mais "ranking" tiver, mais chances tenho de atingir um bom resultado para a qualificação olímpica, como

também para o campeonato do mundo, entre outras provas internacionais.

BO: Para terminar, algum conselho para os seus pares?

EM: Partilho sempre com os outros atletas que, por mais que amemos a nossa modalidade, é importante que continuemos com os estudos, porque a realidade do nosso país não dá para viver apenas do desporto, principalmente para as modalidades individuais, que têm pouco investimento e visibilidade. O meu conselho é de que precisamos sempre de colocar a escola em primeiro lugar e, depois, seguirem os objectivos desportivos.

Voleibolista Leocádia Manhiça segue carreira em Portugal

A VOLEIBOLISTA moçambicana Leocádia Manhiça passou a jogar pelo Leixões Sport Club, de Portugal, iniciando assim a sua carreira profissional. Numa iniciativa que surgiu na senda de um intercâmbio entre a Universidade Pedagógica de Maputo e a Fundação Carlos Morgado, a atleta irá também prosseguir os seus estudos universitários em terras lusas. Leocádia, internacional moçambicana de 22 anos, já conquistou o Campeonato da Cidade de Maputo, Taça de Moçambique, Campeonato Nacional e Campeonato Africano da Zona VI em Sub-21. A atleta despediu-se no dia 25 de Março, num almoço ofere-



cido pela Reitoria da UP Maputo e parceiros, tendo como propósito homenagear as vice-campeãs africanas da Zona VI de 2022.

Refira-se que, em 2019, a Universidade Pedagógica de Maputo foi Campeão Africano da Zona VI, numa prova disputada em Lilongwe, no Malawi.

Parceiros



Africa, Asia & Oceania



28 JULY -
8 AUGUST 2022

B2022, CGF

Participação em campeonatos africanos

Moçambique conquista 92 medalhas



TRÊS campeonatos africanos, 92 medalhas conquistadas, entre elas 24 ganhas em Maputo pelo voleibol de praia e boxe, oito conseguidas na África do Sul igualmente pelo voleibol de praia, e 60 amealhadas pela natação, na Zâmbia, eis o prestigiante pecúlio do nosso país, nestas três modalidades, durante os meses de Março e

em masculinos e femininos, ao sagrarem-se campeãs e vice-campeãs da Zona VI, no decurso da primeira etapa do Circuito Regional. No total, foram oito medalhas, sendo quatro de ouro, através das duplas Ana Paula Sinaportar/Vanessa Muianga e Ainadino Martinho/Jorge Monjane, e outras tantas de prata, conseguidas pelas

go, na vizinha África do Sul, as duplas nacionais repetiram a história da etapa inicial, colocando em ambas as finais combinados moçambicanos. A revalidação dos lugares de pódio aconteceu naturalmente, com Ana Paula Sinaportar/Vanessa Muianga e Ainadino Martinho/Jorge Monjane a saírem com o ouro e Ângela Tembe/Natália

60

Natação

Abril. A história começou a ser escrita em Março, na Praia da Costa do Sol, pelas selecções nacionais de voleibol de praia,

16

Voleibol de Praia

duplas Ângela Tembe/Natália Intego e Osvaldo Mungói/José Mondlane. Na segunda etapa do Circuito, que teve lugar em Joanesbur-

16

Boxe

Intego e Osvaldo Mungói/José Mondlane com a prata, arrecadando assim mais oito medalhas para o nosso país. Após estas duas fases,



39

Ouro

33

Prata

20

Bronze

Moçambique, em femininos, passou a ocupar o 142º lugar no “ranking” mundial e terceiro a nível de África, enquanto em masculinos encontra-se na 68ª posição mundial e primeira no continente. Até aí, contávamos com 16 medalhas, metade conseguida no território nacional e outra metade na África do Sul.

No início de Abril, foi a vez de a natação tornar Moçambique o segundo melhor país do Campeonato Africano da Zona IV, na Zâmbia, onde conseguiu 60 medalhas, das quais 24 de ouro, 20 de prata e 16 de bronze. Um feito nunca antes alcançado pelos nossos nadadores, daí ser considerado o melhor de todos os tempos.

Na classificação geral da competição, Moçambique terminou com 1.987,50 pontos, supera-

do apenas por Zimbabwe, com 2.735 pontos. Em masculinos, a nossa selecção conseguiu 1.442 pontos, ocupando o primeiro posto, enquanto a equipa feminina ficou-se pelos 545,50 pontos, equivalendo o 7º lugar, à frente de países como Angola, Uganda, Tanzânia, Eswatini, Seychelles e Malawi.

Já o boxe, reforçou a história no Campeonato Africano da Zona IV, realizado no mês de Abril, em Maputo, tendo

Moçambique amealhado um total de 16 medalhas: sete de ouro, cinco de prata e quatro de bronze, numa prova em que também estiveram representados Malawi, Seychelles, Lesotho, Maurícias, Eswatini, Botswana, Zimbabwe, Namíbia e África do Sul.

Com este percurso nos três campeonatos zonais, Moçambique conquistou 92 medalhas no vôlei de praia, natação e boxe.



21 Junho 2022 | 16h00 (MZ) | 15h00 (PT) | 11h00 (BR)

Webinar alusivo as celebrações do mês Olímpico

O PAPEL DO OLIMPISMO NA PROMOÇÃO DA INSERÇÃO SOCIAL



Oradora

Profa. Doutora Teresa Rocha
Vice-presidente da Confederação Portuguesa de Treinadores



Orador

Mestre Gabriel Bear
Mestre em gestão desportiva e psicologia do desporto

Moderação:

Professor Catedrático Alberto Graziano
Presidente da Academia Olímpica de Moçambique (AOM)



LIVE



Workshop anti-doping: participantes dão nota positiva



ATLETAS E TREINADORES

direccionar os atletas sobre o que devem consumir. “É uma mais-valia para nós, pois, de agora em diante, como treinadora, passo a monitorar o que os atletas consomem”, referiu.

Lusita Guimarães, treinadora de triatlo, disse que achou muito interessante o workshop, porque, além de ter sido direccionado aos atletas, também foi para os treinadores, daí poderem saber, doravante,

nutricionais que podem conter substâncias proibidas e, por meio disso, originar consequências que podem culminar com a suspensão nas competições.

O evento, que envolveu treinadores, atletas e técnicos do desporto, teve como objectivo dar a conhecer matérias relacionadas com o anti-doping, explicar e familiarizar os presentes sobre a plataforma de controlo anti-dopagem.

Refira-se que o primeiro workshop decorreu em Março, também na sede do Comité Olímpico de Moçambique, e, para além de atletas, representantes do COM e federações nacionais, contou com a presença da UNESCO, Secretaria de Estado e Desporto e Ministério da Saúde.





Donaldo Salvador: O mensageiro da paz e unidade nacional

O patinador em linha Donaldo Salvador iniciou uma maratona de 3000 km, do Rovuma ao Maputo, transportando mensagem de paz e unidade nacional.

O patinador saiu de Cabo Delgado no dia 1 de Maio e tem previsão de chegada a Maputo a 25 de Junho, Dia da Independência Nacional, juntamente com dois outros atletas nacionais, nomeadamente Tino Morais e Fragoso Silvestre, assim como com o ruandês Desire Mbarushimana.

Acompanham o patinador Ricco Ali Bay e Marino Somá integrando a equipa técnica.



FMA forma treinadores em matérias do ABC do atletismo



A FEDERAÇÃO Moçambicana de Atletismo (FMA), em parceria com o Comité Olímpico de Moçambique (COM), realizou, no dia 18 de Março, uma acção de formação para treinadores, professores de educação física e monitores em matérias do ABC do atletismo para crianças.

Para além dos professores representando cada província do

país, a formação beneficiou também estudantes do curso de Licenciatura em Desporto.

Rolando Castro, um dos facilitadores do curso, disse que a finalidade do mesmo é de preparar recursos humanos para trabalharem com crianças e utilizar o atletismo como meio de desenvolvimento quando atingirem a maioridade.

Helena Gonçalves, atleta e es-

tudante, partilhou os benefícios do evento: “O curso veio nos ensinar os métodos ideais para lidar com as crianças, pensando nos atletas, a longo prazo”. Acrescentou dizendo que o que foi dado é suficiente para dar os primeiros passos rumo ao desenvolvimento da modalidade.

Por sua vez, Cláudio Alberto Intakataka, atleta e professor de educação física, afirmou que a capacitação foi benéfica, porque precisava de técnicas para melhorar as estratégias de leccionação de crianças, com o objectivo de garantir novos talentos na modalidade.

Intakataka falou também dos desafios no desenvolvimento da modalidade, apontando, entre eles, a falta de técnicas para treinar crianças de acordo com a sua idade e a diferença entre as responsabilidades do professor e do treinador.

“Vamos transpor fasquias”

COM este lema, o Centro Internacional de Conferências Joaquim Chissano, em Maputo, foi palco, durante dois dias, da Reunião Nacional de Reflexão sobre o Desporto, que juntou gestores desportivos, profissionais de medicina desportiva, treinadores, antigos atletas, académicos e jornalistas.

Organizado pela Secretaria de Estado do Desporto, o encontro tinha como objectivo analisar e debater o actual estágio do desporto moçambicano com vista a melhorar a qualidade e

resultados desportivos.

Durante o evento, foram debatidos temas como Estratégia de Desenvolvimento do Desporto Nacional, Medicina Desportiva, Construção, Modernização, Gestão e Manutenção de Infra-estruturas Desportivas e Modelo de Gestão, Financiamento e Marketing Desportivo. Na abertura da reunião, o Primeiro-Ministro, Adriano Maieane, que falava em representação do Presidente da República, disse que o desporto constitui uma das prioridades

do Governo para o desenvolvimento do capital humano, assim como para a coesão social e elevação do nome de Moçambique além-fronteiras.

O governante referiu ainda que os assuntos reflectidos na reunião são de grande ganho para a melhoria do desporto nacional.

Por sua vez, o Secretário de Estado do Desporto, Gilberto Mendes, disse que deve-se definir horizontes temporais para melhor avaliar a eficácia das estratégias delineadas no evento, porque a intenção é que, dentro dos próximos dois anos, se reflecta sobre a sua materialização.

MARATONA DA UNIDADE

01 DE MAIO A 25 DE JUNHO 2022



PELÉ
PELÉ



NURO ROFINO
AV. DA LIBERDADE N.11



DONALDO SALVADOR

Donaldo Salvador