

OLIMPO

DIRETOR JOSÉ MANUEL CONSTANTINO

TRIMESTRAL · DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

**FERNANDO
PIMENTA**
SEMPRE
A VENCER

NELSON ÉVORA
GANHA A MEDALHA
QUE LHE FALTAVA

INÊS HENRIQUES

EM ENTREVISTA
"CHEGUEI AO TOPO
PORQUE NUNCA DESISTI"



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

MISSÃO PORTUGUESA A BUENOS AIRES COM 41 ATLETAS

COSMOS
VIAGENS



SEMPRE PRESENTES NOS MAIORES EVENTOS DESPORTIVOS.

VÁ ATRÁS DO SEU ATLETA FAVORITO. VÁ APLAUDIR A SUA MODALIDADE. VÁ TORCER PELO SEU PAÍS. VÁ AOS JOGOS OLÍMPICOS. VÁ À FINAL. VÁ ASSISTIR À SUBIDA AO PÓDIO. VÁ SOZINHO. VÁ ACOMPANHADO. VÁ COM OS SEUS AMIGOS. GRITE, CHORE, RIA, CONGELE, PULE, VIBRE, APLAUDA, CANTE, CELEBRE, DESILUDA-SE, RIA DE NOVO.
MAS VÁ. COSMOS VIAGENS, VIAJAMOS JUNTOS.

Contacte-nos através comercial@cosmos-viagens.pt

Cosmos - Viagens e Turismo, S.A. todos os direitos reservados. RNAVT : 1945

cosmos-viagens.pt

OLIMPO

EDITORIAL

Tempos de mudança

NOTÍCIAS

OPINIÃO

**José Machado,
Diretor-técnico nacional
da FP Natação**

GRANDES EVENTOS

**Missão Portuguesa com 41 atletas
nos Jogos Olímpicos da Juventude
Buenos Aires 2018**

EM FOCO



**Fernando Pimenta, Inês Henriques
e Nelson Évora** (na imagem, ao centro)
aqueceram o verão

ENTREVISTA



Inês Henriques

18

EM FOCO

**Portugal trouxe 24 medalhas
dos Jogos do Mediterrâneo**

22

ELITE

Joana Alves

28

NO PÓDIO

Ana Oliveira

29

CONVERSA DE BALNEÁRIO

Lino Barruncho

30

OS MEUS JOGOS

Hugo Rocha

32

FORA DE CAMPO

Sandra Santos

33

OLIMPO PROPRIEDADE E EDIÇÃO Comité Olímpico de Portugal

NIPC 501 498 958 · SEDE E REDAÇÃO Travessa da Memória, 36 · 1300-403 Lisboa · Tel.: 21 361 72 60 · Fax: 21 363 69 67
correio@comiteolimpicoportugal.pt · www.comiteolimpicoportugal.pt

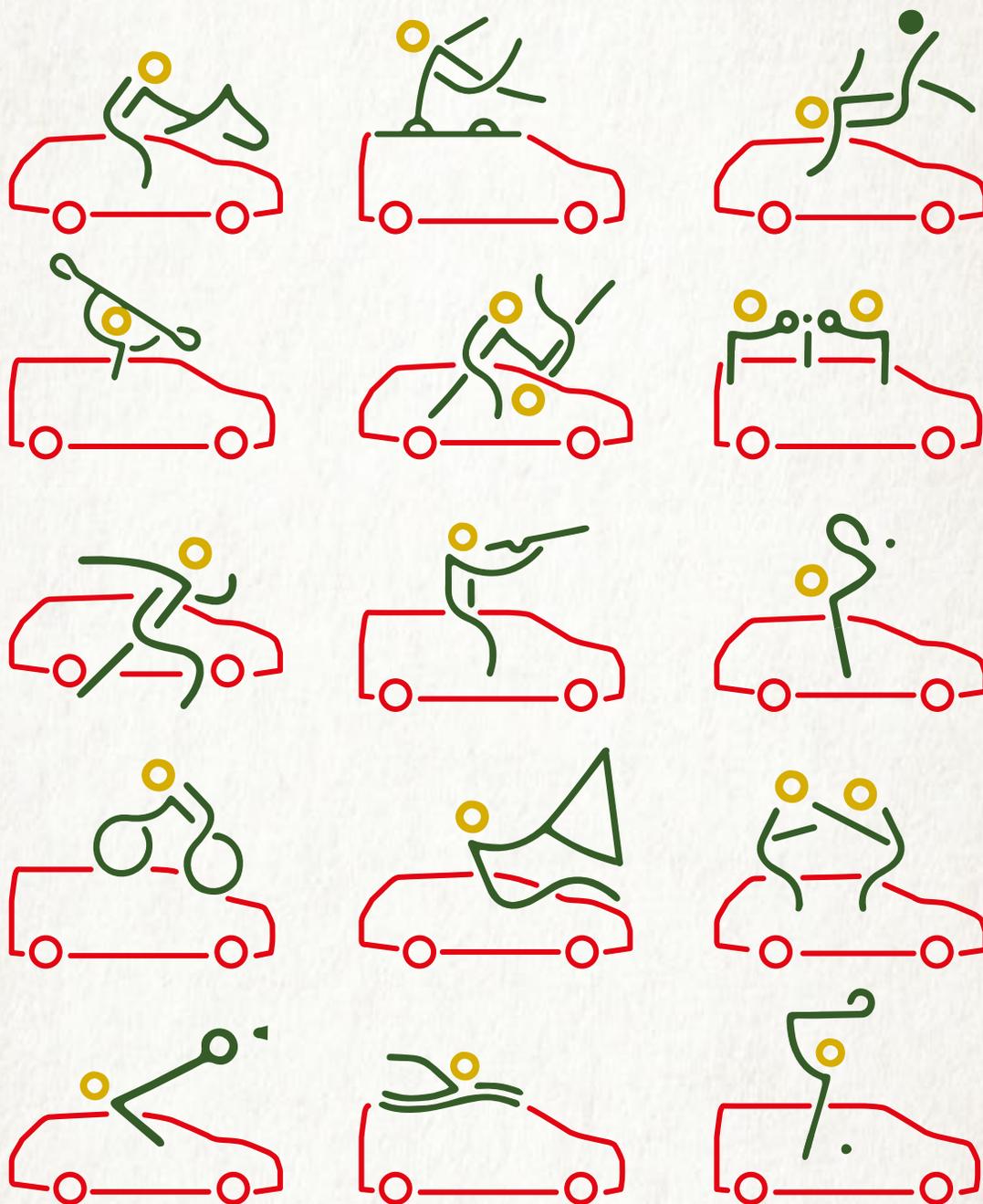
DIRETOR José Manuel Constantino DEPARTAMENTO DE COMUNICAÇÃO Cecília Carmo, António Varela e Pedro Moreira

FOTOS IOC, COP, Lusa, ShootHappens DESIGN E PRODUÇÃO GRÁFICA Estrelas de Papel / Atelier Gráficos à Lapa

IMPRESSÃO Rainho & Neves, Lda. – Rua do Souto, 8 | 4520-612 São João de Ver TIRAGEM 1 000 exemplares

PERIODICIDADE Trimestral NÚMERO DE REGISTO ERC 102 203 DEPÓSITO LEGAL 9083/95 DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

ESTATUTO EDITORIAL DISPONÍVEL EM <http://comiteolimpicoportugal.pt/wp-content/uploads/2017/12/ESTATUTO-EDITORIAL-da-Revista-OLIMPO.pdf>



CONQUISTAMOS OS MELHORES DESCONTOS PARA TODAS AS MODALIDADES OLÍMPICAS.

Para atuais ou antigos atletas e treinadores do programa olímpico, membros das federações e do comité olímpico, a Toyota tem condições exclusivas. As viaturas híbridas têm até 19% de desconto e as viaturas de transporte de atletas 30% de desconto. A correr, a saltar ou a nadar, visite um Concessionário e conheça as vantagens que temos para si.

As condições de desconto não acumulam com quaisquer outras campanhas nem com outros protocolos/descontos em vigor. Condições válidas até 31/12/18.



TOYOTA

VIATURA OFICIAL

JOSÉ MANUEL CONSTANTINO
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

Tempos de mudança

ESTE ÚLTIMO TERÇO DO ANO inicia-se sob o signo da mudança em matéria de políticas públicas. São os diplomas relativos ao combate à violência associada ao desporto, ao acesso e exercício da atividade de treinador de desporto e a alterações na liderança da administração pública desportiva.

Em qualquer daqueles domínios espera-se que elas introduzam melhorias nas respetivas áreas. Mesmo sabendo-se que em todas subsistem problemas e fragilidades. Ou porque nos novos diplomas anunciados as respostas encontradas podem ter ficado aquém do que seria aconselhável ou expectável; ou porque as mudanças operadas na administração pública desportiva colocaram no espaço público assuntos que durante muito tempo permaneceram reservados.

A cerca de um ano do final da atual legislatura, o Governo entendeu que este era o tempo certo. Para o sistema desportivo estas alterações ocorrem a meio do atual ciclo olímpico. O que esperamos é que as alterações verificadas permitam introduzir fatores de estabilidade e de reforço nas políticas públicas, base essencial para uma lógica colaborativa com o movimento desportivo.

Como temos afirmado em outras ocasiões, as nossas fragilidades não estão tanto em produzir leis, normas, diplomas e mais em definir uma política de oportunidades que leve em linha de conta as necessidades, as capacidades e os recursos para garantir o seu cumprimento e efetivamente concretizar os fins a que se destinam. E as necessidades, as capacidades e os recursos são em parte condicionados pelo lugar que queremos que o desporto ocupe na vida dos portugueses. E neste sentido os problemas que se colocam ao desenvolvimento e à competitividade

do desporto português antes de serem políticos, desportivos ou programáticos, são de ordem cultural. Este é o desafio central que se coloca às políticas públicas para o desporto. E a questão das lideranças, política e administrativa, responsáveis pelas políticas públicas, não são um assunto despidiando.

No tempo de mudança global que vivemos, porventura mais célere e intensa que em períodos anteriores, o desporto pede que o reinterpretemos e que alarguemos horizontes para uma realidade bem mais complexa que aquela



O que esperamos é que as alterações verificadas [no IPDJ] permitam introduzir fatores de estabilidade e de reforço nas políticas públicas, base essencial para uma lógica colaborativa com o movimento desportivo

que nos ensinaram e nos habituaram a lidar. Existem novas questões e perante elas precisamos de novos instrumentos de análise que nos ajudem a compreender a evolução do Mundo e nele das economias, das culturas e das sociedades, os obstáculos que impedem a identificação e a construção de soluções duradouras que promovam o bem comum. O desporto não pode permanecer alheio a esta reflexão.

Das alterações anunciadas e das novas lideranças espera-se que o caminho seja sempre o da valorização do desporto e da causa pública, mais do que ficar refém de casos públicos que não acrescentam valor a um bem essencial e inestimável e que todos, particularmente o Governo e o movimento desportivo, têm a responsabilidade de defender. ●

Foram cerca de 500 os alunos das escolas do Município de Braga que no dia 12 de junho experimentaram diversas atividades desportivas, naquela que foi a última data de celebrações do Dia Olímpico. As atividades decorreram no Jardim da Avenida Central, e os participantes puderam igualmente tirar fotografias e receber autógrafos dos atletas que se juntaram a esta celebração: Emanuel Silva (Canoagem), Joana Cunha (Taekwondo), Joaquim Videira (Esgrima), Mário

Silva (Taekwondo), Nuno Costa (Taekwondo), Ricardo Ribas (Atletismo), Renato Kobayashi (Judo) e Rui Fernandes (Canoagem), que partilharam algumas das suas histórias e aproveitaram para desafiar e incentivar todos os participantes. Esta iniciativa, organizada pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) e a Câmara Municipal de Braga, integrou o vasto calendário de atividades de “Braga – Cidade Europeia do Desporto”.

As celebrações do Dia Olímpico 2018 tiveram início no dia 9 de junho com a final nacional do Torneio Olímpico Jovem, evento organizado pela Federação Portuguesa de Atletismo. A iniciativa contou com 22 seleções (uma por cada distrito do continente, uma em representação da Madeira, uma em representação dos Açores, uma em representação de Macau e uma em representação do Desporto Escolar), num total de 582 atletas, 284 masculinos e 294 femininos, com idades compreendidas entre os 14 e os 17 anos.



DIA OLÍMPICO JUNTOU 500 JOVENS NAS CELEBRAÇÕES EM BRAGA

DELEGAÇÃO EM TÓQUIO PREPARA VIAGEM DA SAGRES

Uma delegação do COP e de parceiros nacionais deslocou-se ao Japão com o

objetivo de preparar a ida da Sagres aos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. O objetivo passa por ter o Navio da República Portuguesa na capital japonesa como Casa de Portugal, à semelhança do que já aconteceu no Rio de Janeiro em 2016.

A deslocação a Tóquio serviu também para a realização de diversas reuniões de trabalho com elementos do comité organizador dos Jogos Olímpicos em 2020, bem como do Comité Olímpico do Japão. Foram abordados os temas relativos aos bilhetes para as competições desportivas e cerimónias de abertura e encerramento dos Jogos Olímpicos, assim como o alojamento oficial na cidade. No final da reunião, o Comité Organizador dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020 proporcionou à delegação portuguesa uma visita aos trabalhos de construção do Estádio Olímpico que receberá s cerimónias de abertura e encerramento, e ainda à zona de implantação da Vila Olímpica.

Na viagem participaram José Manuel Araújo (secretário-geral do COP), Pedro Sequeira Ribeiro (diretor de Marketing do COP), Nuno Leitão (presidente da Comissão de Marketing e Financiamento do COP), Pedro Proença Mendes (comandante da Marinha Portuguesa), Hugo Bastos (da empresa Douro Azul) e Virgílio Mascarenhas (representante da Cosmos Viagens). O embaixador de Portugal em Tóquio, Francisco Xavier Esteves, recebeu a delegação portuguesa na sua residência oficial.



MEMOS CONVENTION A 6 E 7 DE DEZEMBRO ORGANIZADA PELO COP EM CASCAIS

O Comité Olímpico de Portugal (COP) foi selecionado pelo Comité Olímpico Internacional (COI)/ Solidariedade Olímpica e MEMOS Association para organizar a MEMOS CONVENTION, nos dias 6 e 7 de Dezembro de 2018, no Centro de Congressos do Estoril, em Cascais.

Tendo por tema principal “Operating 365 day per year More Effectively and Efficiently to further spread Olympism”, alinhado com a Agenda 2020 do Comité Olímpico Internacional, a MEMOS CONVENTION CASCAIS 2018 reunirá um conjunto de especialistas do movimento olímpico internacional com o objetivo de promover a partilha de conhecimentos entre os graduados deste mestrado executivo do COI e uma rede de universidades que formou mais de 815 membros de 172 países, entre os quais cerca de 52 presidentes e secretários-gerais de Comités Olímpicos Nacionais.

A organização da MEMOS CONVENTION CASCAIS 2018 pelo COP conta com o apoio do Turismo de Portugal, através do Cascais Convention Bureau/ Câmara Municipal de Cascais.



COMISSÃO DO FOJE REUNIDA PELA PRIMEIRA VEZ EM LISBOA

A Comissão do Festival Olímpico da Juventude Europeia (FOJE) para o ciclo 2017-2021 reuniu pela primeira vez, em Lisboa. Integrada nos Comitês Olímpicos Europeus (COE), a Comissão é presidida pelo secretário-geral do Comité Olímpico de Portugal (COP), José Manuel Araújo. Na reunião estiveram presentes 14 membros, entre os quais Djordje Visacki, do Comité Executivo dos COE e presidente da Comissão de Coordenação do FOJE de Verão, que se realizará em Baku (Azerbaijão), em julho de 2019.

Antes do início dos trabalhos, todos os representantes da Comissão visitaram a sede do COP e ficaram a conhecer um pouco mais da participação de Portugal no Movimento Olímpico.



DOIS ANOS PARA TÓQUIO ASSINALADOS COM AS FEDERAÇÕES DESPORTIVAS

A dois anos do início dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, o Comité Olímpico de Portugal (COP) assinalou a data em Lisboa reunindo as Federações Desportivas com atletas integrados no Programa de Preparação Olímpica. Na ocasião, João Paulo Rebelo, secretário de Estado da Juventude e Desporto, lançou um desafio: "É necessário que cada um faça a sua parte. O Governo está a fazer a sua, o Comité Olímpico também e as Federações com certeza que também farão a delas. Se todos cumprirmos a nossa parte, daremos uma grande alegria ao país com performances desportivas ao mais alto nível."

O presidente do COP, José Manuel Constantino, explicou que a intenção do convite feito às Federações Desportivas foi no sentido de "unir as modalidades e reforçar o apelo de cooperação, na certeza de que o esforço despendido possa ser bem sucedido. Esta é uma missão nacional, num contexto que não será fácil, devido ao horário, ao clima e à própria competitividade dos Jogos. Temos de fazer tudo o que estiver ao nosso alcance."

COI LANÇA DESAFIO DE PARIDADE AOS MEDIA

O Departamento de Comunicação do COP participou no IOC Strategic Communications Workshop destinado aos Comitês Olímpicos Nacionais (CONs), que decorreu em Lausanne, Suíça. No Workshop ficou expresso que o COI tem o objetivo de criar uma tendência nos Jogos Olímpicos da Juventude Buenos Aires 2018, que é tornar os próprios atletas produtores de informação. E para explorar o crescimento da rede social Instagram entre a população mais jovem, o COI declarou pretender "instagamar" os conteúdos criados pelos atletas de modo a alargar a audiência a novos consumidores.

O COI lançou também para a discussão o tema "let's talk portrayal" – que tenderá a dominar a agenda –, destacando a urgência de tornar a cobertura mediática mais equilibrada. Atendendo a que só 7% das histórias publicadas pelos media falam da mulher e só 4% tem mulheres como primeiras protagonistas – segundo dados coligidos pelo próprio COI –, defende-se que, futuramente, os media deverão valorizar a performance das atletas do mesmo modo que o fazem em relação aos atletas.

CINCO MISSÕES EM PERSPETIVA DURANTE O ANO DE 2019

O Comité Olímpico de Portugal (COP) vai poder organizar cinco missões desportivas durante o ano de 2019. A confirmação do quinto grande evento multidesportivo internacional aconteceu com a notícia da realização da 2.ª edição dos Jogos do Mediterrâneo de Praia, que vão decorrer na cidade grega de Patras, com 11 modalidades e disciplinas envolvidas. Serão estes os eventos nos quais o COP poderá estar representado com atletas portugueses:

FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA (14.ª edição de inverno)

Sarajevo e Sarajevo Oriental (Bósnia Herzegovina) – 9 a 16 de fevereiro de 2019

JOGOS EUROPEUS (2.ª edição)

Minsk (Bielorrússia) – 21 a 30 de junho de 2019

FESTIVAL OLÍMPICO DA JUVENTUDE EUROPEIA (15.ª edição de verão)

Baku (Azerbaijão) – 21 a 27 de julho de 2019

JOGOS DO MEDITERRÂNEO DE PRAIA (2.ª edição)

Patras (Grécia) – 25 a 31 de agosto

JOGOS MUNDIAIS DE PRAIA (1.ª EDIÇÃO)

San Diego (EUA) – 10 a 15 outubro.



EYOF 2019
Sarajevo & East Sarajevo

MIRAITOWA E SOMEITY NOMEADAS AS MASCOTES DE TÓQUIO 2020

Miraitowa e Someity são os nomes das mascotes de Tóquio 2020. A mascote olímpica chama-se Miraitowa, designação baseada nas palavras japonesas “mirai” (futuro) e “towa” (eternidade). A escolha pretende promover um futuro cheio de esperança eterna em todo o mundo.

O nome escolhido para a mascote paralímpica foi Someity, que vem de “someiyoshino”, uma popular variedade de flores de cerejeira, e pretende exibir uma enorme força mental e física, representando os atletas paralímpicos que superam obstáculos e redefinem os limites do que é possível.

Entre dezembro de 2017 e fevereiro de 2018, mais de 75% das escolas de ensino básico no Japão e algumas escolas estrangeiras participaram no processo de seleção das mascotes.



MIRAITOWA



SOMEITY

MEDICINA DESPORTIVA APRESENTOU “THE OLYMPIC PERFORMANCE”

A Direção de Medicina do Comité Olímpico de Portugal (COP) apresentou às Federações Desportivas o programa “The Olympic Performance”, com o objetivo de dotar todos os agentes, para além de atletas e treinadores, de ferramentas que lhes permitam obter recursos para as suas necessidades de preparação, sejam na área da medicina, da psicologia ou da nutrição. O diretor de Medicina Desportiva do COP, José Gomes Pereira, adiantou que “é preciso envolver também os dirigentes e as famílias dos atletas neste projeto. Temos de os capacitar com um conjunto de conhecimentos que torne melhor o rendimento do atleta.”

“Uma das grandes preocupações é a de que cada ação a desenvolver seja escolhida por cada atleta em função do seu calendário competitivo. Queremos que a performance competitiva dos atletas possa melhorar com as ferramentas que também lhes podemos transmitir, mas sempre num trabalho de parceria com as Federações”, acrescentou Ana Bispo Ramires, psicóloga que integra a Direção de Medicina Desportiva do COP.

COMITÉ OLÍMPICO DE MOÇAMBIQUE DESENVOLVE AÇÕES DE FORMAÇÃO

O Comité Olímpico de Moçambique (COM) promoveu um conjunto de ações de formação na área da fisioterapia, do marketing e da arbitragem, na sequência do protocolo estabelecido em abril com o Comité Olímpico de Portugal (COP) e diversas Federações Desportivas.

Na abertura e no encerramento das formações estiveram presentes o presidente do COM, Aníbal Manave, e o diretor executivo, Penalva César. Na altura, foi destacada a importância desta ação para o apoio ao desenvolvimento do desporto em Moçambique, servindo como um exemplo de cooperação entre Comités Olímpicos Nacionais.

RUI NORTE PARTICIPA EM FORMAÇÃO NOS ESTADOS UNIDOS E NA SUÍÇA

Rui Norte é o primeiro treinador português a garantir entrada na formação do International Coaching Enrichment Certificate Program (ICECP), que decorre desde agosto de 2018 a maio de 2019, com aulas presenciais (nos Estados Unidos e na Suíça) e via online. A candidatura de Rui Norte contou com o apoio do Comité Olímpico de Portugal.

Na formação participam 36 elementos – 14 deles norte-americanos. A seleção dos candidatos foi extremamente competitiva devido ao número de inscrições recebidas e à qualidade dos currículos de cada um, em diversas modalidades. Na escolha foi também dada atenção aos Comités Olímpicos Nacionais que ainda não tinham garantido qualquer presença nesta formação.



COMISSÃO DE ATLETAS DO BRASIL DE VISITA A PORTUGAL

O Presidente da Comissão de Atletas do Comité Olímpico do Brasil (CACOB), o judoca



Tiago Camilo, visitou o Comité Olímpico de Portugal (COP) para uma reunião com a Comissão de Atletas Olímpicos (CAO) portuguesa.

O objetivo foi o de conhecer melhor o trabalho da CAO, as medidas e programas de apoio para os atletas portugueses, para além do trabalho desenvolvido pelo COP.

Na reunião houve também a oportunidade de explicar a realidade brasileira nestas matérias.

Os participantes consideram ter havido uma importante troca de experiências, que assinalou o início de um trabalho conjunto a desenvolver entre as duas entidades.

Estiveram presentes João Silva e Ricardo Bendito do lado da CAO, e Tiago Camilo por parte da CACOB.

PORTAL ENSINA DA RTP COM CONTEÚDOS DO COP

O Comité Olímpico de Portugal (COP) e a RTP estabeleceram uma parceria com o objetivo de divulgar conteúdos produzidos pelo Canal COP e pelo Programa de Educação Olímpica através do Portal ENSINA.

O Portal ENSINA é um projeto da RTP que disponibiliza, numa plataforma web aberta a todo o público, conteúdos audiovisuais vocacionados para os ensinos básico e secundário.

Este Portal é alimentado com documentários, entrevistas, programas, da rádio e televisão, que respondem à necessidade de professores e alunos complementarem as matérias do ensino curricular com recursos audiovisuais, muitas vezes históricos (por exemplo: entrevistas a personalidades como José Saramago, ou a erupção do vulcão dos Capelinhos). Arte, Ciência, Cidadania, Economia, Educação para os Media, Filosofia, Geografia, História e Português são os temas incluídos no ENSINA. Considerando a importância social e educacional do desporto e dos valores olímpicos, criou-se agora mais um tema: Desporto.

PAULA GUIMARÃES PALESTRANTE EM SESSÃO SOBRE SUSTENTABILIDADE

O Comité Olímpico de Portugal (COP) promoveu uma sessão sobre sustentabilidade destinada aos seus membros, tendo marcado presença responsáveis de várias Federações Desportivas, do Clube Nacional de Imprensa Desportiva (CNID) e da Associação do Direito Desportivo. Paula Guimarães, Diretora da Fundação Montepio, foi a palestrante da sessão, na qual explicou a importância da mudança de comportamentos nas organizações de caráter não lucrativo, insistindo na questão da reflexão constante.

“A mudança social em cada uma das instituições é determinante para o sucesso”, defendeu Paula Guimarães, que considera ainda dever “existir um prémio para a gestão eficaz”.

Nesta sessão foram apontados cinco grandes desafios transversais às questões da sustentabilidade nas organizações: financiamento, ética e transparência, cooperação, gestão de recursos, e liderança.

ONU APELA A MUDANÇAS NA GOVERNAÇÃO DAS ORGANIZAÇÕES DESPORTIVAS

O diretor-geral do escritório das Nações Unidas em Genebra, Michael Moller, sublinhou, no IV Fórum sobre Integridade no Desporto, a necessidade imperiosa das organizações desportivas salvaguardarem a sua integridade e promoverem mudanças na governação, para colaborarem com as Nações Unidas tendo em vista usar o inestimável poder do desporto no sentido do desenvolvimento social e humano.

João Paulo Almeida, diretor-geral do COP, participou num painel do Fórum organizado pela Sport Integrity Global Alliance (SIGA) destinado a equacionar os desafios que se colocam ao mercado global de apostas desportivas e à proteção da integridade das competições com a abertura do mercado dos Estados Unidos após a decisão do Supremo Tribunal em declarar inconstitucional a lei que impedia a oferta de apostas nos EUA (PASPA – Professional and Amateur Sport Protection Act).



INSTITUTO DO DESPORTO DE MACAU REUNIDO COM O COP

O presidente do Instituto do Desporto do Governo da Região Administrativa Especial de Macau (RAEM) e vice-presidente do Comité Olímpico e Desportivo de Macau, Pun Weng Kun, esteve na sede do Comité Olímpico de Portugal (COP), no âmbito de uma visita de intercâmbio desportivo resultante do Protocolo de Cooperação para a área do Desporto entre Portugal e a RAEM, China.

Desta Delegação, recebida pela diretora do Departamento de Estudos e Projetos do COP, Rita Nunes, fizeram parte o então vice-presidente (atual presidente) do Instituto Português do Desporto e Juventude, Vítor Pataco, o Técnico Superior assessor, João Madeira da Fonseca, o Chefe de Departamento do Desenvolvimento Desportivo, Chao Juok Wai, e o assessor Joaquim Lobo.

Foi manifestada a disponibilidade do Instituto do Desporto de Macau para receber e agilizar a realização de estágios de delegações portuguesas, nomeadamente no âmbito da preparação para os próximos Jogos Olímpicos Tóquio 2020.



JOSÉ MACHADO
Diretor-técnico nacional
da Federação Portuguesa
de Natação

Os nadadores que tiveram oportunidade de treinar sob a orientação de treinadores de cotação internacional inquestionável nunca obtiveram melhor do que o conseguido quando enquadrados por portugueses

A Natação de sempre

Aproveitando a oportunidade que me é dada pelo Comité Olímpico de Portugal para manifestar a minha opinião sobre uma temática que considere relevante para o fenómeno do desenvolvimento desportivo ligado à minha modalidade, recorri a esta nota do jornalista/cronista Manuel Queiroz, no jornal “O Jogo” de 12 de agosto de 2018, na ressaca do último campeonato Europeu absoluto de Natação disputado em Glasgow: “A Natação de (quase) **sempre**. O Site da Federação de Natação diz que foram os ‘melhores de sempre’ (cinco nadadores em finais) os resultados do Europeu disputado em Glasgow. Mas reconhece também que ‘não atingiu o sonhado’. A nossa Natação não sai do dique seco – ou quase. Nunca conseguiu arranjar um nome que puxasse pelo resto. Nunca conseguiu ir além de uma mediania sofrível. Não tem condições, dizem. Porquê? Não há piscinas, ou ginásios? Ou não há é treinadores?”

Vamos começar por aquela que, segundo o autor, parece ser a principal causa do estado de mediania sofrível a que a Natação está votada, ou seja, o não haver treinadores. Passando por cima da opinião de quem não teve sobre o assunto o necessário período de pesquisa que permita uma valoração da opinião até um nível sofrível, passo a identificar quem são estes personagens que aqui são levemente ignorados. São profissionais com formação reconhecida pelo Instituto Português do Desporto, não existindo curiosos ou ‘pseudo’ entendidos entre a classe. São profissionais cuja atividade é metricamente avaliada, já que o resultado dos nadadores é perfeitamente mensurável, não havendo lugar a julgamentos subjetivos. São profissionais cujo papel pode analisar-se pelas marcas obtidas pelos seus atletas e tem por base a melhoria do tempo registado pelos mesmos. São profissionais que trabalham em média entre 20 e 30 horas semanais, repartidas por dois períodos de treino diário, um entre as 6h30 e as 8h30, e outro entre as 17h00 e as 20h00. São profissionais dedicados e com uma disponibilidade total para aprender e para experimentar novos processos de intervenção. São profissionais que se preocupam em estar na vanguarda do conhecimento, na sua área de intervenção e que se encontram capacitados para liderar equipas multidisciplinares de apoio constituídas por médicos, fisioterapeutas, psicólogos e biomecânicos. São profissionais que existem e que cumprem todas estas valências, apesar de auferirem um rendimento mensal que em média rondará valores entre os 600 e os 800 euros, o que dirá bem da forma apaixonada como desempenham as suas funções.

Há, na seleção que participou nos últimos Europeus, nadadores que construíram o seu percurso desportivo orientado por treinadores em instituições que vão de Portimão a Braga, das Caldas da Rainha a Aveiro, da Lousã a Vila do Conde, da Benedita a Felgueiras, isto para não falar de locais mais óbvios como Lisboa, Coimbra ou Algés. Considero que este ponto está perfeitamente esclarecido, até porque a história foi permitindo comprovar que os nadadores que tiveram oportunidade de treinar sob a orientação de treinadores de cotação internacional inquestionável nunca obtiveram melhor do que o conseguido quando enquadrados por portugueses.

O acesso às piscinas

A questão das piscinas e dos ginásios merece que seja relevado o facto de que a utilização dos mesmos está ao alcance de todos, e reforço de todos, não existindo um tratamento diferenciado para estes nadadores que atingem o topo em relação aos resultados desportivos. A Federação Portuguesa de Natação, ao abrigo de um protocolo estabelecido para o alto rendimento desportivo, consegue disponibilizar duas pistas na piscina do Jamor ao longo de praticamente todo o dia, a que junta uma pista na piscina do Estádio Universitário, diariamente, entre as 6h30 e as 8h00, outra na piscina da Póvoa de Varzim em alguns horários e igualmente algumas pistas no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra para o funcionamento do Centro de Alto Rendimento universitário e dos clubes. Acresce que menos de um quarto dos clubes filiados tem piscina própria. O problema não está na existência das piscinas, mas antes no acesso às mesmas. Dando o exemplo da piscina do Estádio Nacional no Jamor, que foi uma instalação construída com vista ao Alto Rendimento Desportivo, temos de reconhecer que a cedência de duas pistas é manifestamente pouco.

“A Natação não consegue um nome que puxe pelo resto”. São factos que o número de alunos que frequenta piscinas com o objetivo de aprender a nadar suplanta qualquer outra modalidade desportiva e que o número de piscinas teve um aumento exponencial e abrupto nos últimos trinta anos. Este aumento teve de ser acompanhado pelo crescimento do número de técnicos que pudesse garantir o funcionamento das escolas de Natação nessas instalações, havendo que recorrer a todas as fontes disponíveis, o que obrigou a que o número de técnicos com vivência da prática desportiva na Natação competitiva fosse percentualmente diminuindo em relação ao total necessário. Este fator pode assim ser considerado como limitador de crescimento, já que se nota por parte de alguns técnicos uma notória falta de sensibilidade ou inaptidão para se poderem assumir como efetivos detetores e potenciadores do talento desportivo para a Natação competitiva em qualquer uma das suas disciplinas.

As escolas de Natação

Infelizmente, as escolas de Natação funcionam na sua maioria ligadas a instituições que não têm vertente desportiva, como tal existem limitações efetivas em identificar e transferir potenciais talentos para a competição nas diferentes disciplinas da Natação. A credenciação das escolas de Natação e a criação de um modelo referencial para o ensino da Natação a ser ministrado nessas mesmas escolas é a forma encontrada para amenizar este facto e também o da falta de técnicos de Natação que tenham sensibilidade e vocação para a deteção e encaminhamento dos alunos que revelem maior potencial de talento. Tudo isto, quando sabemos que é pouco significativo o número de alunos que se inscreve na escola de Natação com o intuito de se tornar praticante desportivo de uma das suas disciplinas.

Resta ainda acrescentar algo que quanto a mim é transversal à realidade desportiva do país e reside na dificuldade que existe no acesso dos técnicos aos locais de decisão e de interven-

ção que sejam efetivamente promotores do desenvolvimento e crescimento desportivo. Não estou a referir-me ao topo da pirâmide, mas sobretudo aos exemplos dos responsáveis diretos pela gestão dos complexos desportivos, no nosso caso das piscinas, que se preocupam essencialmente em manter os mesmos equilibrados do ponto de vista económico sem valorar minimamente os aspetos desportivos. É mais importante ter muitos alunos do que criar as condições para que se possam descobrir talentos e encaminhá-los. Este papel continua atribuído aos clubes e a verdade é que estes não enquadram sequer um terço dos alunos que frequentam as escolas de Natação que temos no nosso país.

Respeitando como é óbvio a opinião e mesmo admitindo que possa parecer pouco para a experiência desportiva do autor, cumpre-me ressaltar que para a Natação portuguesa é motivo de orgulho poder afirmar que:

1. Tem neste momento cinco nadadores classificados entre os oito melhores da Europa.
2. Tem quatro nadadores que nesta época nadaram abaixo do mínimo de participação para os Jogos de Tóquio, com mais dois que se encontram a 3 e a 13 centésimos de uma marca que corresponde à que foi obtida pelo 14.º classificado dos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, isto quando tivemos três que o fizeram para o Rio de Janeiro e apenas um nos Jogos de Londres, com a agravante de que nessa altura a marca correspondia ao 16.º classificado dos Jogos Olímpicos anteriores.
3. Tem legítimas aspirações de conseguir chegar a Tóquio com uma representação de pelo menos seis nadadores apurados segundo os critérios definidos pela Federação Internacional de Natação (FINA). Todos eles com aspirações de se classificarem até ao 16.º lugar.

Vou guardar a nota como chamada de atenção para os agentes da nossa modalidade na esperança de que chegado o momento em que o dique deixe de estar seco, haja alguém que o impeça de se “afogar” nas suas próprias palavras. ●





JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE MAIOR MISSÃO PORTUGUESA COMPETE NA ARGENTINA

São 41 jovens atletas, de 12 modalidades diferentes, a estar em Buenos Aires, com a novidade de viajarem pela primeira vez duas equipas de modalidades coletivas

É A MAIOR MISSÃO QUE PORTUGAL alguma vez levou aos Jogos Olímpicos da Juventude (JOJ). Em Buenos Aires, entre 6 a 18 de outubro, competirão 41 atletas portugueses, em representação de 12 modalidades diferentes, incluindo a novidade absoluta de estarem integradas duas equipas. Ao Atletismo, Canoagem, Esgrima, Ginástica, Karaté, Natação, Patinagem, Pentatlo Moderno, Triatlo e Vela juntam-se também o Andebol de praia masculino e o Futsal feminino.

Marco Alves, diretor do Departamento de Missão e Preparação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal, será o chefe da Missão, que representa um salto em relação às duas primeiras participações nacionais nos JOJ. “Com a crescente organização de competições internacionais de escalões jovens, o processo de qualificação para estes Jogos verifica-se cada vez mais exigente”, sublinha Marco Alves.



Marco Alves, chefe da Missão

“No entanto, depois dos 19 atletas que representaram Portugal na edição de Singapura, em 2010, e os 21 na edição de Nanjing, em 2014, foram 41 os atletas que carimbaram o passaporte para a capital Argentina.”

Como sinal de crescimento surge também o número de modalidades presentes. “Para além da maior Missão de sempre a uns Jogos Olímpicos da Juventude em número de atletas, também em número de modalidades esta edição ultrapassa as anteriores. Serão 12 as modalidades que irão

competir em Buenos Aires depois de tanto em Singapura como em Nanjing termos estados representados em dez”, como refere Marco Alves.

A representação nacional em modalidades coletivas é uma novidade. Mas há mais, como explica o chefe de Missão: “Estreiam-se também por Portugal a Esgrima, a Ginástica Acrobática, o Karaté e a Patinagem de Velocidade, sendo que as três últimas modalidades integram pela primeira vez o programa desportivo destes Jogos, à semelhança do Andebol de Praia e do Futsal.”

Buenos Aires 2018 será um evento global, também com uma forte componente cultural, mas existe um foco inicial. “Naturalmente que a perspetiva competitiva é o mote destes Jogos e os registos alcançados nos processos de qualificação abrem-nos expectativas de bons resultados”, explica Marco Alves, “mas para além

desta dimensão o projeto educativo, por via dos valores do desporto e do olimpismo é sem dúvida um desígnio do Comité Olímpico Internacional na formação destes jovens atletas.”

Atletas modelo

O COI nomeou os olímpicos portugueses Luciana Diniz (Equestre) e Nuno Merino (Ginástica) como atletas modelo para Buenos Aires 2018, onde irão dar testemunho da sua experiência nos Jogos aos atletas participantes.

O jovem português Martim Ramoa integra o núcleo de cerca de 80 “young change-makers”, jovens que acompanharão os atletas de muito perto, motivando-os e ajudando-os a integrarem-se nas atividades dos JOJ, incluindo o programa de educação para atletas.

As Federações Internacionais designaram seis juizes/árbitros portugueses a participar nos JOJ, podendo esse número aumentar. Lurdes Ávila, Bernardo Tomás e Edmundo Silva (Ginástica); António Costa e Rui Loução (Atletismo), e Paulo Duarte (Râguebi) têm presença prevista na Argentina.

Depois de Singapura e Nanjing

Estes serão os 3.ºs Jogos Olímpicos da Juventude de verão - depois de Singapura 2010 e Nanjing 2014 -, e destinam-se a atletas nascidos entre 2000 e 2003 (entre os 15 e os 18 anos), disputando-se em 36 disciplinas, de 32 modalidades, por representantes de 206 países.

A competição integra 115 provas para o setor masculino, 104 para o setor feminino, 20 provas mistas e duas disputadas em regime open. Nestas 241 provas serão distribuídas 1 250 medalhas. Buenos Aires 2018 celebra a paridade, sendo o primeiro evento olímpico em que o número de atletas femininos é exatamente igual ao masculino: 1 999 em cada género.

Os JOJ estender-se-ão por toda a capital argentina, ao longo de quatro parques diferentes - Urbano, Tecnópolis, Olímpico da Juventude e Verde - e quatro locais autónomos.

Haverá 286 sessões de competição, 468 sessões de iniciação à prática de diversas modalidades e disciplinas, atividades culturais e educacionais para o público em geral e atletas. ●

A MISSÃO PORTUGUESA

MODALIDADE	ATLETA	PROVA	DIAS DE COMPETIÇÃO
ANDEBOL DE PRAIA	André Silva	Torneio masculino	8 a 13
	André Sousa		
	Diogo Ferreira		
	João Gonçalves		
	Miguel Neves		
	Nuno Almeida		
	Nuno Brito		
	Rafael Paulo Salvador Salvador		
ATLETISMO	Ana Costa	400m	11 e 14
	Bárbara Neiva	2.000m obstáculos	12 e 15
	Beatriz Andrade	100m	12 e 15
	Etson Barros	2.000m obstáculos	12 e 15
	João Pedro Buaró	Salto com vara	13 e 16
	João Pedro Peixoto	800m	13 e 15
CANOAGEM	César Soares	C1	12
ESGRIMA	António Charréu	Florete	9
FUTSAL	Ana Sofia Gonçalves	Torneio feminino	7 a 13, 15 e 17
	Beatriz Sanheiro		
	Beatriz Silva		
	Carina Luís		
	Carolina Rocha		
	Helena Nunes		
	Jéssica Martins		
	Marta Costa Marta Teixeira Telma Pereira		
GINÁSTICA ACROBÁTICA	Madalena Cavilhas	Pares mistos	7 e 15
	Manuel Candeias		
GINÁSTICA ARTÍSTICA	Beatriz Cardoso	Concurso geral individual	7 a 10, 12, 13 e 15
GINÁSTICA DE TRAMPOLINS	Rúben Tavares	Trampolim individual	8 e 14
KARATÉ	Tânia Barros	-53kg	17
NATAÇÃO	Alexandra Frazão	100, 200, 400 e 800m livres	7 a 12
	Filipe Santo	400 e 800m livres	7 a 12
	José Santos	400 e 800m livres	7 a 12
	Raquel Pereira	50, 100 e 200m bruços	7 a 12
PATINAGEM	Carolina Ferreira	Velocidade	7 a 9
PENTATLO MODERNO	Eduardo Oliveira	Individual e equipas	12 e 14 a 16
TRIATLO	Inês Rico	Individual e equipas	7 e 11
	Alexandre Montez	Individual e equipas	8 e 11
VELA	João Abreu	Techno 293+	7 a 9, 11 e 12

SETE MEDALHAS EM DUAS EDIÇÕES

	OURO	PRATA	BRONZE
Singapura 2010	Miguel Fernandes (Triatlo)	Mário Silva (Taekwondo)	Ana Rodrigues (Natação)
Nanjing 2014	Maria Miguéis Teixeira (Pentatlo Moderno) Maria Siderot (Judo)	Rodolfo Pires (Vela)	Pedro Ferreira (Ginástica)

ALEXANDRE MONTEZ TRÊS TREINOS DIÁRIOS A PENSAR NO TOP 5

Alexandre Montez, 16 anos, do Olímpico de Oeiras, vai a Buenos Aires 2018 competir no Triatlo, com boas sensações, que o levam a pensar num resultado de relevo. “As minhas expectativas são um top 5, é aquilo que eu espero fazer na competição dos Jogos, mas na altura logo se vê”, admitiu à OLIMPO. Mas esse objetivo pode até ser mais significativo: “Quem sabe, até o ouro.”

Do recente Europeu da Juventude, para além do bronze conquistado na prova de estafetas, Alexandre Montez trouxe igualmente a medalha de prata da competição individual. “Estava à espera de fazer um bom lugar, porque na prova de apuramento para os Jogos Olímpicos da Juventude, em Bagnoles, classifiquei-me em 2.º lugar.”



Foi a variedade de modalidades desportivas que o Triatlo envolve a motivar Alexandre Montez na sua escolha, mas houve também um nome fundamental: “Sim, o João Pereira, com a sua classificação nos Jogos Olímpicos do Rio 2016, inspirou-me para fazer Triatlo”, confirma.

O treino é um trabalho que o triatleta de Rio Maior faz com intensidade. “É uma preparação com três

treinos por dia, ou mais, dependendo do plano e do objetivo para cada prova”, diz, explicando que exige uma grande disciplina: “Entro na escola às 8h30 e saio às seis e meia da tarde. Tenho duas horas de almoço para treinar. Acordo às seis da manhã, para poder fazer um treino, de natação ou ciclismo, e depois quando saio da escola aproveito para fazer outro. Assim é o meu dia-a-dia”, conclui.

MADALENA CAVILHAS E MANUEL CANDEIAS PAR MISTO DE ACROBÁTICA COMEÇA POR APONTAR À FINAL

Madalena Cavilhas, de 15 anos, e Manuel Candeias, 17, ginastas do Ginásio Clube Português estarão em Buenos Aires 2018 para participar na competição de Ginástica Acrobática. “Espero ganhar experiência com esta prova e novas amizades, conhecer atletas de outras modalidades. Vai ser giro”, perspetiva Madalena Cavilhas. “Acho que eu e o Manuel temos possibilidades de trazer qualquer coisa para a equipa de Portugal.”

Para Manuel Candeias, as expectativas são tentar aplicar aquilo que treinam, “e tentar fazer uma ótima prova, sem falhas, e quem sabe alcançar alguma coisa... pelo menos a final”.

A treinadora Ana Cardoso tem uma meta. “Para nós é um sonho chegar aos primeiros Jogos e fazer a história de sermos finalistas. Vamos competir com elementos muito fortes: Rússia, Inglaterra, Israel... são grandes potências, mas nós também já fazemos um bocadinho de frente. É possível sermos finalistas, vamos ver.”

O par misto português possui como referência a medalha de bronze

conquistada em 2017 no Campeonato da Europa por grupos de idade. “Foi num escalão mais abaixo, mas tentemos que isso dê também algum fruto agora”, explica Manuel Candeias. Foi no Mundial que a qualificação para Buenos Aires 2018 se confirmou. “O facto de termos conseguido o apuramento – e é a primeira vez que a Acrobática entra nos Jogos – é uma coisa única”, sublinha Ana Cardoso. “É um orgulho gigante que temos no Manuel e na Madalena. Foi um momento difícil, porque eles tiveram de subir dois escalões para tentar o apuramento. O ano passado faziam o escalão 11-16, mas nós achamos que eles são dois miúdos focados, e arriscámos. Com a determinação deles e com o trabalho que temos feito, acho que se vão portar bem”, perspetiva a treinadora.

Os bons resultados são diretamente proporcionais aos sacrifícios a que estão obrigados e, por vezes, treinam sete horas diárias, como aconteceu nas férias de verão. “Temos de trabalhar bastante, faltar às aulas, não ir a festas, não estar com a família. Temos



de abdicar de muitas coisas e focar-nos bastante no treino para conseguirmos os nossos objetivos”, explica Madalena, que não tem dificuldades na vida escolar. “Normalmente, todas as pessoas que fazem Ginástica são boas alunas. Temos organização, somos mais focados.”

BÁRBARA NEIVA RECORDE PESSOAL NA MIRA DA ATLETA DA CAPARICA

Bárbara Neiva integra a equipa nacional de atletismo presente em Buenos Aires 2018. Aos 16 anos, já tem no currículo uma presença no Festival Olímpico da Juventude Europeia, em Győr 2017. Na Hungria participou na prova de 800m, agora vai aos 2 000m obstáculos. O objetivo está definido: “Attingir o meu recorde pessoal e fazer uma boa prestação por Portugal.”

Joaquim Neves é o treinador da atleta da Charneca da Caparica, que explica não serem os Jogos Olímpicos da Juventude um alvo privilegiado de carreira. “O nosso objetivo não é atingir o máximo de rendimento possível nesta idade, mas sim no estado adulto. Sou um treinador que procura dar tempo ao tempo, de modo que o grande objetivo não são agora os Jogos Olímpicos da Juventude. O grande objetivo situa-se para lá dos 20 anos.”

Bárbara Neiva, 12.^a classificada no Campeonato da Europa, assume-se uma atleta nascida na escola. “A base do meu esforço é o Desporto Escolar. Comecei nos corta-matos escolares e depois, com o meu desempenho, o treinador chamou-me. E, com gosto, mantive-me na prática do atletismo.”

Bárbara Neiva e o treinador trabalham juntos há cinco anos, três vezes por semana, no Agrupamento de Escolas da Caparica. “Ao nível das competições federadas, ela representa o Sport Almada e Figueirinhas, e provavelmente no próximo ano estará num grande clube”, explica Joaquim Neves. “Mas foi o Desporto Escolar a permitir o trabalho desenvolvido; foi o Desporto Escolar a financiar o treinador – que, neste caso, sou eu. Sem o Desporto Escolar este sucesso não teria sido possível. Naturalmente,



é importante referir a existência de uma pista em Almada sem a qual, provavelmente, seria difícil alcançar estes resultados. Na escola temos um pavilhão para treinar. De modo que estão reunidas as condições para continuarmos um bom trabalho. Independentemente do clube que ela venha a representar, continuará a trabalhar comigo”, garante Joaquim Neves.

ANTÓNIO CHARRÉU OBJETIVO INICIAL É ATINGIR OS OITO PRIMEIROS

A Esgrima portuguesa também estará nos Jogos Olímpicos da Juventude, tendo a representação sido assegurada por António Charréu, da Academia de Esgrima João Gomes. O entusiasmo mora em Alfragide, de onde é originário o jovem de 15 anos.

“Acho que vai correr tudo bem. Pelo que já vi, é uma competição muito bem organizada e ainda por cima vou a Buenos Aires, que era um sonho meu. Tive sorte, a competição vai ser num sítio bonito”, diz quem foi 12.º classificado no Mundial de cadetes, em florete.

António Charréu é o primeiro praticante de Esgrima a competir por Portugal nos Jogos Olímpicos da Juventude: “Por um lado, é uma responsabilidade, por outro, considero um motivo de orgulho”, admite. “Estou bastante contente por ser o primeiro a conseguir alcançar esse patamar.”



A presença de António Charréu em Buenos Aires tem um significado especial para a Esgrima, que não tem qualquer atleta apurado para os Jogos Olímpicos desde 2008. “É isso que queremos mudar”, sublinha João Gomes, treinador e olímpico da modalidade, presente em Sydney 2000 e Atenas 2004. “Eu creio que este resultado do António Charréu pode ser o ponto de partida. Foi o Campeonato do Mundo

que lhe deu a oportunidade de estar nos Jogos Olímpicos da Juventude. Pode ser uma motivação para todos os atletas e também acaba por ser um abrir de olhos para todos nós. É possível lá estar com apoios, é claro que são precisos apoios, muito trabalho, porque estar nuns Jogos Olímpicos não se consegue apenas com bons resultados, é preciso estar entre os melhores do Mundo, e é por isso que andamos a ajudar estes miúdos.”

No horizonte de António Charréu estão os Jogos Olímpicos, conforme explica: “São um dos meus grandes objetivos.” Para já, no imediato está Buenos Aires 2018. “Não sei o que é que posso esperar, mas o sonho é uma medalha. Ficaria muito, muito contente”, admite António Charréu.

Para o treinador João Gomes há um primeiro patamar a atingir. “Esta prova é ainda mais curta do que a prova dos Jogos Olímpicos dos mais velhos. Vai ser com 14 atletas, os 14 melhores no Mundo inteiro. Vai ser com dois grupos, uma coisa muito rápida. Nós trabalhamos para estar entre os oito primeiros e depois de estar aí creio que tudo é possível”, admite.

VERÃO É A ESTAÇÃO DOS CAMPEÕES

Agosto foi um mês verdadeiramente de ouro para o desporto português. Fernando Pimenta (Canoagem) tornou-se duplo campeão mundial nos campeonatos organizados em Montemor-o-Velho; Inês Henriques (Atletismo), em Berlim, juntou ao mundial ganho em 2017 o título europeu dos 50 km marcha; e Nelson Évora (Atletismo) conquistou, também na capital alemã, a única medalha de ouro que lhe faltava em grandes competições, vencendo o Europeu, depois de ter ganho o triplo salto nos Jogos Olímpicos e no Mundial

NELSON ÉVORA A MEDALHA QUE LHE FALTAVA NUM TRAJETO EXTRAORDINÁRIO

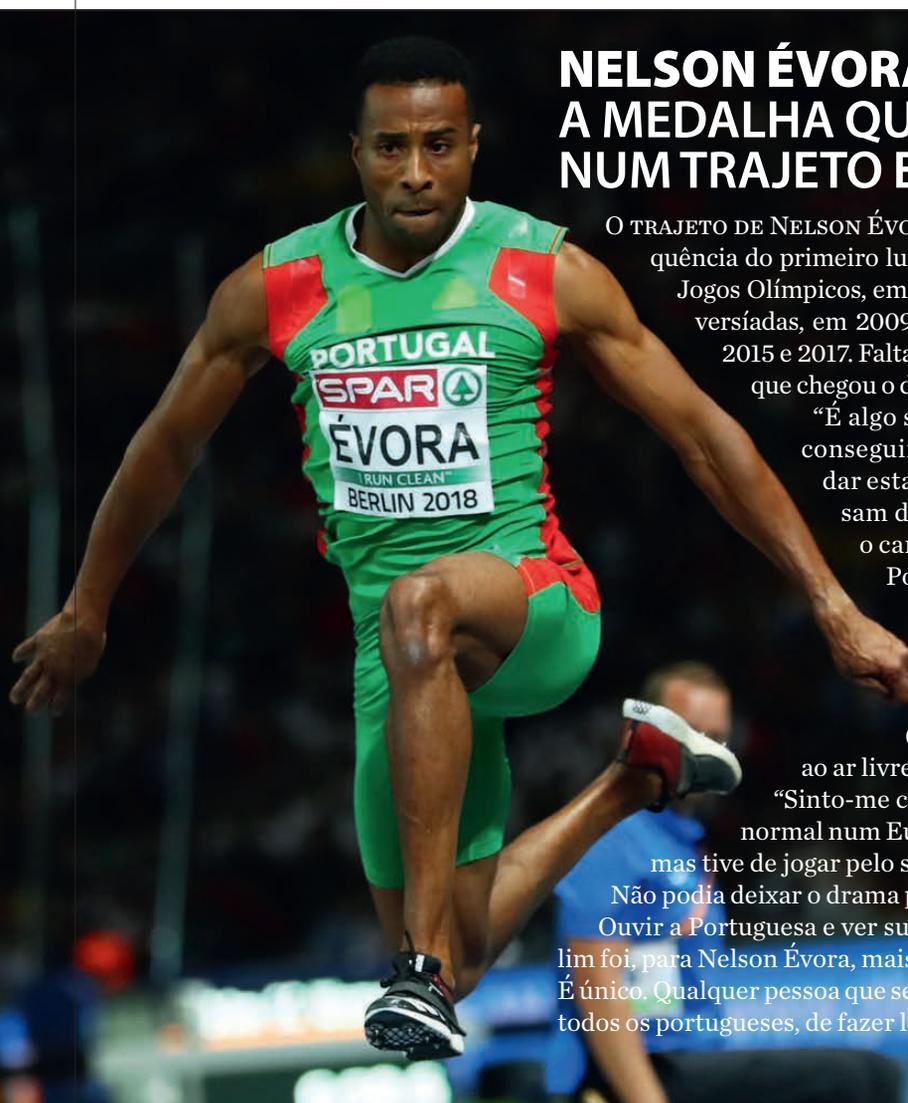
O TRAJETO DE NELSON ÉVORA no alto rendimento confunde-se muito com a frequência do primeiro lugar do pódio nas grandes competições. Foi assim nos Jogos Olímpicos, em 2008, no Campeonato do Mundo, em 2007, nas Universiadas, em 2009 e 2011, e também no Europeu de pista coberta, em 2015 e 2017. Faltava a vitória no Campeonato da Europa ao ar livre. Até que chegou o dia 12 de agosto de 2018.

“É algo supergratificante ao fim de tantos anos de carreira conseguir finalmente a medalha que me faltava ao ar livre e dar esta alegria a todos os portugueses, de modo a que possam desfrutar deste momento mágico e histórico”, disse o campeão europeu em vídeo publicado pela Federação Portuguesa de Atletismo.

Évora saltou 17,10 na pista do Estádio Olímpico de Berlim e, aos 34 anos, conquistou o seu sétimo ouro em grandes competições, a que junta mais uma prata (Mundial ao ar livre) e quatro bronzes (duas no Mundial de pista coberta e duas no Mundial ao ar livre), num total de 12 pódios ao mais alto nível.

“Sinto-me confiante, apesar dos resultados terem sido abaixo do normal num Europeu. Sabia que era capaz de mais do que os 17,10m, mas tive de jogar pelo seguro, que foi segurar o ouro antes do último ensaio.

Não podia deixar o drama para o final, é sempre muito arriscado”, sublinhou. Ouvir a Portuguesa e ver subir a bandeira nacional no Estádio Olímpico de Berlim foi, para Nelson Évora, mais um grande momento de carreira. “É muito especial. É único. Qualquer pessoa que se orgulhe de Portugal gostaria de poder oferecer isto a todos os portugueses, de fazer levantar as pessoas para ouvirem o nosso hino.”





FERNANDO PIMENTA DUPLO CAMPEÃO MUNDIAL SEMPRE A FAZER HISTÓRIA

O ANO DE 2017 FORA BRILHANTE, para Fernando Pimenta, com oito medalhas internacionais ganhas entre provas do Mundial, do Europeu e da Taça do Mundo. E o de 2018 continuou igual. Antes do Mundial, em Montemor-o-Velho, Pimenta já tinha acumulado um registo de respeito, com a vitória no Campeonato da Europa (Belgrado, Sérvia), em K1 1000 (tricampeão europeu), e a conquista de medalhas de prata em K1 5000 e de bronze em K1 500, para além de mais uma medalha de prata ganha em K1 500, na estreia de Portugal nos Jogos de Mediterrâneo, registada este ano em Tarragona, Espanha. Na Taça do Mundo, em Szeged (Hungria), o campeão português ganhou ouro em K1 1000 e K1 5000, mais prata em K1 500.

Chegou o Mundial organizado em Montemor-o-Velho e, nos dias 25 e 26 de agosto, Fernando Pimenta confirmou, aos 29 anos, ser um dos mais bem sucedidos desportistas portugueses da atualidade. No sábado, o canoísta de Ponte de Lima ajustou o currículo com a vitória que lhe faltava. Depois de já ter ganho medalhas de prata e bronze na prova de K1 1000, em mundiais, Pimenta foi finalmente campeão, na prova este ano disputada em Portugal.

“Esta vitória é dedicada a todos vocês, principalmente à minha família e aos meus amigos, em especial aos que deram o corpo às balas por mim ao longo da minha carreira”, disse no dia da vitória. “É o dia mais feliz da minha vida. Ainda nem acredito que isto aconteceu, aqui junto com os meus amigos”, acrescentou, fazendo uma promessa. “Amanhã há mais. Festejem por mim, que agora vou descansar.”

No dia seguinte aproveitou a embalagem para se tornar bicampeão mundial em K1 5000, com uma vitória que fez explodir de alegria as bancadas do Centro de Alto Rendimento da Canoagem.

“Depois de me dizerem que era praticamente impossível, consegui superar toda a pressão e ser bicampeão do Mundo. Foi muito especial ter sido em Portugal, perante esta atmosfera fantástica”, finalizou.



INÊS HENRIQUES OURO NO EUROPEU PARA JUNTAR AO DO MUNDIAL

O PERCURSO VITORIOSO DOS ATLETAS PORTUGUESES em direção ao lugar mais alto do pódio, durante o mês de agosto, teve início no dia 7, uma terça-feira. Em Berlim, Inês Henriques demorou 4:09,21 a fazer os 50 km marcha e voltou a ser pioneira, ganhando a prova pela primeira vez inscrita no programa dos Campeonatos da Europa de Atletismo, à semelhança do que acontecera um ano antes, no Mundial de Londres, quando também conquistou a medalha de ouro.

Aos 38 anos, em paralelo com os objetivos desportivos, Inês Henriques trava agora a luta de incluir os 50 km marcha femininos também no programa dos Jogos Olímpicos.

[ver entrevista nas páginas seguintes]

INÊS HENRIQUES

“O JORGE MIGUEL MANDA-ME PARAR MUITAS VEZES”

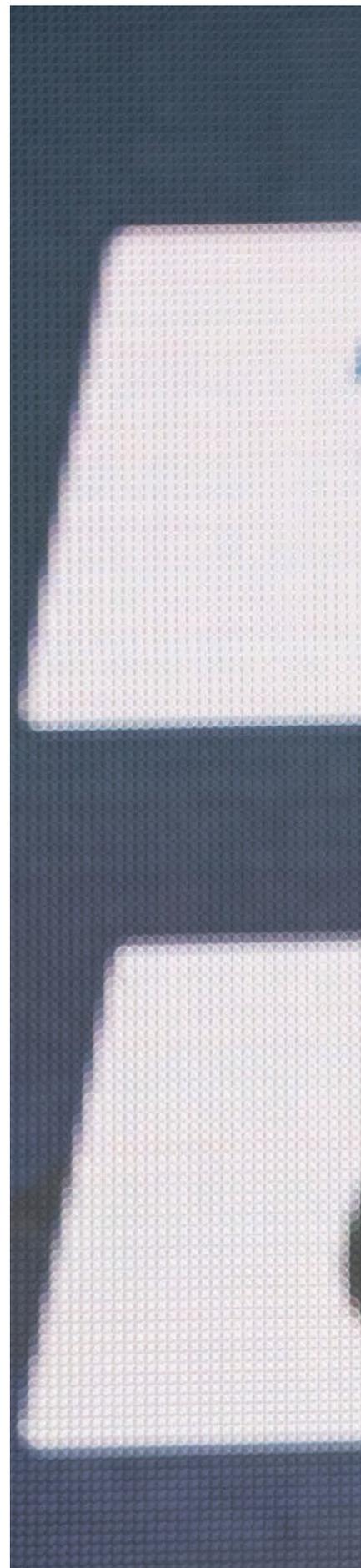
Lutou e conseguiu! Depois da obtenção do recorde do Mundo nos 50 Km Marcha e da conquista do título mundial, Inês Henriques somou mais uma medalha de ouro, desta vez nos Campeonatos da Europa. A marchadora portuguesa, que se confessa viciada no treino, quer percorrer a distância nos Jogos Olímpicos de Tóquio, nessa altura com 40 anos feitos

Praticamente um ano depois de ter sido campeã do Mundo, foi campeã da Europa. Isto quer dizer que só falta inscrever os 50 Km Marcha nos Jogos Olímpicos para ser campeã olímpica?

Este momento é fantástico! Tive de recorrer ao Tribunal Arbitral do Desporto para conseguir inscrever a distância nos Europeus. Como é uma causa justa foi possível ter a aprovação e poder participar nestas duas provas. Por isso, estou muito orgulhosa. O que eu fiz mais mulheres estão a fazer. Estamos a mostrar que queremos a prova nos Jogos Olímpicos e temos esse direito. Costumo brincar com os números a propósito dos Jogos Olímpicos: fui campeã da Europa 16 anos depois de me estrear num Europeu, garanti o título Mundial 16 anos depois de ter participado pela primeira vez nos Campeonatos do Mundo. E fiz a minha estreia em Jogos Olímpicos em 2004. Quem sabe, 16 anos depois possa vir a conquistar o título olímpico (risos). Mas ainda não sabemos se vai ser autorizado para Tóquio. Eu acredito que é possível. Depois de termos demonstrado a qualidade que temos, espero que o Comité Olímpico Internacional aceite.

Mesmo tendo de competir novamente na prova com os homens...

Não tenho qualquer problema de competir no meio dos homens. Tenho que ser mais cautelosa. Comecei a um ritmo muito rápido e eles não queriam ser





SPAR 
 **EUROPEAN
ATHLETICS**
BERLIN 2018



“TENHO A NOÇÃO DE QUE EM 2020 TEREI 40 ANOS E QUE CADA VEZ MAIS VOU PRECISAR DE APOIO”

ultrapassados e aumentaram o ritmo. A meio da prova ia muito rápido e tive de abrandar um bocadinho no final. Mas como tinha uma vantagem muito grande, sabia que ia sempre chegar em primeiro ou garantir medalha. Acreditei sempre que era possível e estive sempre muito consciente do que estava a fazer. O apoio do meu fisioterapeuta e do meu treinador Jorge Miguel foram determinantes para conseguir fazer o que fiz.

Pode explicar como tem sido a luta para incluir os 50 Km Marcha nas grandes provas internacionais?

Esta era a única prova feminina que não estava certificada para as mulheres. Um advogado norte-americano conseguiu incluir algumas mulheres na distância e foram competindo, mas sem carácter oficial. Sabendo disso, o

meu treinador desafiou-me a treinar para conseguir bater o recorde do Mundo que existia, mas não estava homologado. Foi assim que começou esta aventura. No início de 2017 bati o recorde dos 50 Km Marcha em Porto de Mós e intensifiquei a minha luta. Depois veio logo a seguir o título mundial e agora o europeu. Para participar no Campeonato da Europa tive, como referi, de fazer entrar uma ação no Tribunal contra a Associação Europeia. Essa ação acabou por não avançar porque eles ponderaram e acabaram por incluir a prova para as mulheres. Em dezembro do ano passado tivemos a confirmação da participação feminina. Agora é perceber como é que se pode intervir em relação aos Jogos Olímpicos.

Já há alguma resposta sobre o que poderá fazer o Comité Olímpico Internacional?

Ainda não. Eles nunca disseram que não. Dizem que só vão existir três provas de Marcha. Mas, neste caso, os 50 Km Marcha para homens e mulheres acaba por ser considerado apenas uma prova. Não faz sentido estar a fazer uma prova de quatro horas e fazer logo a seguir outra também de quatro horas.

O que é certo é que o Comité Olímpico Internacional está muito preocupado e atento à igualdade de género no desporto...

É verdade. Eu prefiro chamar igualdade de oportunidades. Porque temos esse direito. Agora já não sou só eu a lutar, são também outros países, com maior poder, que também o querem. Tenho noção que isso vai provocar um aumento do número de praticantes e maior qualidade das atletas. Eu e o Jorge Miguel estamos a trabalhar para nos mantermos no topo e fazermos face às novas adversárias que aparecerão melhor preparadas. Vamos rodear-nos de uma equipa ainda melhor. Percebi que precisava de ajuda. Na nutrição, por exemplo, pedi a ajuda da Dra. Cláudia Minderico, do COP. Temos que ser mais focados, mais profissionais. Tenho o apoio de uma fisioterapeuta em Rio Maior, através do COP, e tenho solicitado apoio a um outro fisioterapeuta através da Federação Portuguesa de Atletismo. Tenho a noção de que em 2020 terei 40 anos e que cada vez mais vou precisar do apoio de todas as valências para que não surjam problemas na preparação.

E qual é o papel da enfermeira Inês Henriques em todo este processo?

Eu sou licenciada em enfermagem. Nunca exerci por opção, porque não é fácil conciliar as duas vertentes e estar a alto nível. No entanto, todos os conhecimentos que adquiri tento sempre usá-los. Eu conheço muito bem o meu corpo e os conhecimentos que tenho também vão ajudando.

E se não houver 50 Km Marcha nos Jogos Olímpicos?

Para estar no Projeto Olímpico tenho de ter marca nos 20 Km. Este ano, exceto numa prova no México em que apanhei muito calor, tenho feito sempre a marca para os 20 Km de forma fácil. O Jorge Miguel diz com muita piada que ainda não sou coxa nos 20 Km. Ao treinar para 50 Km a baixas intensidades vou fazer a marca para os 20 de uma forma muito pacífica. No Campeonato de Portugal bati o meu recorde pessoal nos 10 Km, que já tinha 10 anos. Não estou nada preocupada com isso. Sei que chego lá e consigo fazer marcas bastante boas. Sigo sempre a dica do Jorge Miguel “vai para lá e diverte-te” e tudo sai mais fácil.

A prioridade são os 50 Km, mas ainda pode haver hipótese de nova participação olímpica nos 20...

Sem dúvida. E acredito que ainda posso fazer melhor marca, do que a que já tenho, nos 20 Km. Provavelmente nunca tive o meu dia nos 20 Km...

Tentando abstrair que é a Inês Henriques, como é que vê o seu percurso, sabendo que aos 38 anos já chegou onde chegou?

Eu sou uma atleta com algum talento e que trabalhei muito para chegar onde cheguei. Alguns dos meus colegas de equipa, que não têm de idade os anos que eu tenho de carreira, brincam comigo por causa da minha energia. Em jeito de balanço, sinto-me recompensada por todos estes anos de trabalho. Eu adoro o que faço. O momento de cortar a meta é fantástico e compensa tudo o que fazemos e as privações que temos.

Faça chuva ou faça sol, tem de treinar todos os dias, tem que cumprir os objetivos para não ficar para trás. É fácil fazer essa gestão?

Este ano foi um ano muito difícil para mim. Por questões profissionais, mas também pessoais. Consegui, com a ajuda da minha família e do Jorge Miguel, superar os momentos menos bons e tentámos que eu estivesse o mais tranquila possível. Só consegui o que consegui pelo trabalho, eu sou viciada no treino. Às vezes até fico nervosa se não treinar aquilo que acho que devo treinar. O Jorge Miguel mandame parar muitas vezes. Sei que ao longo da minha carreira cometi alguns excessos na preparação. Agora encaro as coisas de uma forma mais racional, seguindo os conselhos e cumprindo os objetivos que o meu treinador define.

O atleta tem momentos em que se cansa.

Se a cabeça disser tens de parar, a Inês para ou continua a lutar?

A cabeça é fundamental. A gestão psicológica também se faz no plano físico. Acabamos por nos habituar. É uma questão de treino e de querer. Mas temos outras estratégias: se temos limitações físicas trabalhamos as questões psicológicas para não nos deixarmos ir abaixo. Nas provas tento fazer a gestão de cinco em cinco quilómetros. Estou preocupada com o ritmo, com o abastecimento, com a poupança de energia, com o sítio onde coloco os pés e já não dá para pensar que não aguento até ao fim. É o querer!

O que é que a sua cabeça pensou quando cortou a meta e conquistou o título europeu?

Uma felicidade muito grande! Estive parada uma semana antes da prova. Por isso, senti-me recompensada por ter conseguido. Ouvir o hino é fantástico, levar a bandeira ao topo do pódio é um orgulho muito grande. Fiquei sempre na história do desporto mundial por ter feito a diferença. Gostava que as pessoas olhassem para o meu exemplo para lutarem e trabalharem muito. Ao fim de 25 anos de trabalho cheguei ao topo porque nunca desisti. Isso é o melhor que levo de todos estes anos de trabalho. É isso que vem à cabeça nos momentos de sucesso.

Como é que se define como pessoa?

Sou uma mulher determinada, teimosa (risos), persistente, trabalhadora e tenho um feitio muito particular. Sou muito amiga do meu amigo. Nunca me deixei influenciar por outras pessoas. Sempre fiz aquilo que entendi ser o melhor para mim e para os outros. Estou muito grata à educação que os meus pais me deram. Sempre me disseram que só conquistamos as coisas se trabalharmos para elas. É este o meu lema de vida. ●



TARRAGONA 2018

XVIII JOCS MEDITERRANIS
XVIII JUEGOS MEDITERRÁNEOS
XVIII MEDITERRANEAN GAMES
XVIII JEUX MÉDITERRANÉENS
ألعاب البحر الأبيض المتوسط XVIII

MISSÃO HISTÓRICA DEIXOU MARCA NO MEDITERRÂNEO

Foi a primeira vez que Portugal participou nesta competição e o balanço final foi amplamente positivo, com a conquista de 24 medalhas



Joana Vasconcelos, Fernando Pimenta e Teresa Portela



Ana Monteiro



Liliana Cá



Rui Bragança e Júlio Ferreira



João Vital



Diana Durães



Rafael Silva



Patrícia Sampaio



Anri Egutidze

PORTUGAL conquistou nos Jogos do Mediterrâneo um total de 24 medalhas: três de ouro, oito de prata e 13 de bronze. O saldo dos dez dias de competição na cidade espanhola de Tarragona resultou num 13.º lugar final, no medalheiro, entre 26 países participantes.

Destacaram-se especialmente entre a Missão Portuguesa pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) os triatletas Melanie Santos e João Pereira, e a equipa de Equestre, todos conquistadores de medalhas de ouro.

As medalhas de prata foram ganhas por Joana Vasconcelos (Canoagem), Fernando Pimenta (Canoagem), Ana Monteiro (Natação), Liliana Cá (Atletismo), Rui Bragança (Taekwondo), Inês Monteiro (Atletismo), Pedro Fraga (Remo) e Domingos Gonçalves (Ciclismo).

Já o bronze foi para João Costa (Tiro), Alexis Santos (Natação), João Vital (Natação), Teresa Portela (Canoagem), Diana Durães (Natação), Rafael Silva (Ciclismo), Anri Egutidze (Judo), Patrícia Sampaio (Judo), Júlio Ferreira (Taekwondo), seleção feminina de Basquetebol 3x3, Afonso Costa/ Dinis Costa (Remo), estafeta 4x100m

masculina (Atletismo) e seleção masculina de Ténis de Mesa.

A Missão Portuguesa inscreveu 233 atletas em 29 das 32 modalidades e disciplinas presentes nos Jogos do Mediterrâneo, havendo a registar oito ausências – três no Atletismo, quatro no Judo e uma no Basquetebol 3x3.

Esta foi a maior participação do desporto português numa competição multidesportiva, a culminar um longo processo de integração do Comité Olímpico de Portugal no Comité Internacional dos Jogos do Mediterrâneo.

Marco Alves, diretor do Departamento de Missões e Preparação Olímpica do COP, foi o chefe de missão e sublinhou o carácter singular da presença portuguesa na competição: “A participação de Portugal na XVIII edição dos Jogos do Mediterrâneo – Tarragona 2018 ficará para sempre marcada na história do Comité Olímpico de Portugal e do desporto nacional. Na história do COP por ter cumprido um desígnio com duas décadas e que em outubro de 2017 foi alcançado com a integração de Portugal no Comité Internacional dos Jogos do Mediterrâneo. Na história do desporto nacional por

se ter encontrado mais um palco onde o desporto português se pode afirmar além-fronteiras num contexto regional mas com um nível competitivo muito elevado.”

A entrada da Missão Portuguesa em ação foi de imediato bem sucedida, conforme refere Marco Alves. “A história desta nossa participação fica também marcada na história desta edição dos Jogos do Mediterrâneo pelo facto de a “Portuguesa” ter sido o primeiro hino a ser entoado em Tarragona. O mote dado pela Melanie Santos na prova feminina do Triatlo teve o devido seguimento pelos cerca de 230 Atletas que representaram as 29 modalidades e as cores nacionais entre os dias 22 de junho e 1 de julho, traduzido nas 24 medalhas e em tantos outros resultados de elevado mérito desportivo.”

O chefe da Missão Portuguesa sublinha igualmente a forma como a competição foi encarada: “Considerando o extenso calendário desportivo das várias modalidades que se apresentaram nos Jogos não deixar de assinalar o envolvimento das Federações em ter em Tarragona os seus melhores Atletas, Treinadores, Árbitros e Juizes”, concluiu. ●



Inês Monteiro



Pedro Fraga



Domingos Gonçalves



João Costa



Alexis Santos



Seleção feminina Basquetebol 3x3



Dinis Costa / Afonso Costa



Estafeta 4x100m



Seleção masculina de Ténis de Mesa





MELANIE SANTOS “PARTICIPAÇÃO COM SUCESSO VEIO EM ÓTIMA ALTURA”

Fica na história do desporto nacional por ter sido a primeira atleta portuguesa a conquistar uma medalha – e logo de ouro – nos Jogos do Mediterrâneo

NA ESTREIA DE UMA MISSÃO DE PORTUGAL NA COMPETIÇÃO, Mélanie Santos subiu ao mais alto lugar no pódio na prova feminina de Triatlo e o hino nacional fez-se ouvir em Tarragona.

A atleta portuguesa confessa que foi a Tarragona “para dar tudo por tudo, mas no meu plano para o apuramento olímpico esta era uma prova na qual não estava previsto participar. Os Jogos do Mediterrâneo calharam mesmo a meio da preparação, numa altura em que não era muito boa para o calendário competitivo. Mas encarámos a participação como uma boa oportunidade, ainda por cima porque Portugal ia participar pela primeira vez.”

E a oportunidade concretizou-se. Melanie Santos tem conquistado resultados de destaque em provas internacionais de Triatlo e afirma-se cada vez mais como uma atleta que estará a lutar de igual para igual com a elite mundial dentro de pouco tempo.

Apesar de já ter garantido a conquista de várias medalhas em provas internacionais, bem como resultados de destaque noutras, este título nos Jogos do Mediterrâneo foi especial para a triatleta: “Fiquei muito orgulhosa. As coisas têm corrido bastante bem. Tem sido um período de qualificação para Tóquio muito bom. Se não tiver nenhuma lesão, nenhum percalço, conto apurar-me para os Jogos Olímpicos sem grandes problemas. Esta participação com sucesso em Tarragona veio numa ótima altura!”.

João Pereira: “Título especial”

Para Melanie Santos, a estreia nuns Jogos Olímpicos será o reconhecimento de todo o trabalho que tem desenvolvido até aqui e o concretizar de um sonho que não conseguiu para o Rio de Janeiro, em 2016.

Melanie pôde acompanhar o 5.º lugar de João Pereira e vibrar com o título europeu do namorado, também ele medalha de ouro nos Jogos do Mediterrâneo. Foi aliás de João Pereira a segunda medalha de ouro conquistada por Portugal em Tarragona.

“Foi um título muito especial. Foi preciso dar muito de mim uma vez que vinha de uma recuperação um pouco complicada, por isso fiquei muito contente, mas acho que todos os títulos são especiais”, confessa o triatleta.

João Pereira considera que é preciso saber aceitar os momentos menos bons da carreira da mesma forma que se aceitam os melhores. Uma queda numa prova, um furo na bicicleta, ou uma má disposição momentânea podem deitar por terra todo o trabalho desenvolvido para aquele momento. São imponderáveis que não dependem do atleta, mas que fazem parte do dia-a-dia de cada um: “É preciso saber conviver com os ‘picos’ dos bons resultados e com os desaires que aparecem pelo meio. Uma coisa é certa: depois de uma sucessão de vários bons resultados há momentos que inevitavelmente não conseguimos controlar. Isso é algo a que ao longo do tempo temos nos temos de habituar. Quando há um resultado bom, aproveito e □



João Pereira

tento viver ao máximo e quando há um resultado mau tiro as ilações, tento superar e dar a volta por cima”, confessa.

Viver juntos para o triatlo

Os dois medalhados de ouro nas provas de Triatlo dos Jogos de Tarragona conheceram-se na modalidade. João Pereira tem 30 anos e Mélanie Santos completou em julho 23 anos. Para além de treinarem juntos são namorados e vibram com os sucessos do outro como se fossem conquistas próprias. A paixão que ambos têm pela modalidade não os cansa. Mas admitem que, quando não estão em ambiente de treino ou competição, há mais assuntos que os fascinam e outras vivências para partilhar.

Com um sorriso rasgado, Mélanie Santos acrescenta: “Pode parecer Triatlo a mais, mas nós temos visto esta situação como uma oportunidade. Adoramos os dois fazer Triatlo, mas quando estamos juntos conseguimos falar de outras coisas e ter outras atividades complementares. O Triatlo é uma modalidade que nos desafia constantemente, por isso não nos aborrecemos por estarmos os dois a praticar o mesmo e a investir tanto nas nossas carreiras”.

A posição é partilhada por João Pereira: “Eu já estou com 30 anos. Há 11 anos no Alto Rendimento. Penso que só agora é que posso dizer que vivo do Triatlo. Cada vez mais me dá gozo participar nas provas, porque com a minha idade ainda sou um jovem na modalidade”.

João Pereira admite que dentro de alguns anos poderá enveredar pelo Triatlo Longo. Para já é o Projeto Olímpico que ocupa as atenções do triatleta e também as de Mélanie Santos. Ambos querem chegar a Tóquio em 2020 e fazer o melhor que puderem. As subidas ao pódio não estão fora dos objetivos. ●

OS QUATRO CAVALEIROS QUE CHEGARAM AO OURO

Fizeram história com a conquista da medalha de ouro – quatro cavaleiros que se conhecem há muito, mas que só se juntam quando são chamados à seleção equestre de obstáculos. De Tarragona trouxeram o 1.º lugar, depois de um desempate emocionante com a equipa de França

LUÍS SABINO GONÇALVES (o ‘veterano’ da equipa), António Matos Almeida (o que há menos tempo começou a prática desportiva), Duarte Seabra (o mais novo) e Rodrigo Almeida (a viver atualmente na Holanda) são os cavaleiros que contribuíram para o ouro nacional.

“Sem dúvida que este título teve um sabor especial. Fazer parte da equipa campeã dos Jogos do Mediterrâneo será um marco a recordar. E desejo que, a partir de agora, venham muitos mais resultados como este”, refere Duarte Seabra.

Chegar ao ouro não estava nos planos dos cavaleiros portugueses. Todos foram para os Jogos do Mediterrâneo com a certeza de dar o melhor. “Sou sincero, quando fomos para lá não ia com a ideia da vitória. Ganhar e subir ao mais alto patamar do pódio é provavelmente o melhor momento da minha vida equestre”, confessa António Matos Almeida, cavaleiro que se dedicou à modalidade quando tinha 18 anos.

Com o decorrer da prova os atletas foram percebendo que podiam chegar longe. O espírito de equipa venceu todos os obstáculos, como adianta Luís Sabino Gonçalves: “Já começo a ser um dos veteranos do hipismo em Portugal. Durante muitos anos fui o miúdo da equipa, agora sou o mais velho (risos). Senti nestes Jogos o que não tinha sentido até agora. Já fiz cerca de 50 Taças das Nações e o ambiente sempre foi muito bom, mas desta vez em Tarragona senti que estávamos com a ‘estrelinha’, com uma vontade muito forte e um enorme espírito de equipa.”

Ir aos Jogos Olímpicos não é obsessão

Para qualquer um destes atletas a vida desportiva não dá tréguas. Depois de Tarragona cada um continuou a preparação para as provas seguintes, mas a título individual. O trabalho para os inúmeros Grandes Prémios em que participam absorve-lhe a maioria do tempo. Mesmo assim admitem que gostariam muito de participar nuns Jogos Olímpicos e representar as cores portuguesas numa Missão.

Mas conhecem as dificuldades no que diz respeito ao apuramento. “Hoje em dia a disciplina é muito competitiva.

Para os Jogos Olímpicos o cerco é muito apertado. Sendo europeus temos mais dificuldade em apurar do que os conjuntos de outros continentes. Mas considero que, se continuarmos a ter os resultados que temos vindo a alcançar e a ter os apoios que nos têm sido facultados, haverá francas possibilidades de podermos ter uma representação nacional em Tóquio, maior do que as que temos tido até agora”, admite Duarte Seabra.

Em 1996, nos Jogos Olímpicos de Atlanta, Luís Sabino Gonçalves teve oportunidade de participar, mas não o fez. Entendeu que não estavam reunidas as condições suficientes para um bom desempenho: “Gostava de participar nuns Jogos Olímpicos, mas não vir de lá com uma experiência amarga, por eu ou o cavalo não estarmos nas melhores condições. Gostava de vir com a sensação de dever cumprido, não apenas por ir. Como eu considerava que o cavalo não era suficientemente bom para estarmos nos Jogos em Atlanta optei por não ir”.



Os quatro cavaleiros: Duarte Seabra, António Matos Almeida, Rodrigo Almeida e Luís Sabino Gonçalves, com a restante equipa no pódio

Cavalos são determinantes

Para o sucesso de um cavaleiro há que ter em grande linha de conta a preparação do cavalo. Todos os campeões de Tarragona têm a mesma opinião: “Os cavalos é que são os verdadeiros atletas. Eu sou um atleta de alta competição quando estou com um cavalo de alta competição. Eu não consigo saltar sem o meu cavalo. Temos de fazer algumas restrições de alimentação, de descanso, mas 80% dos cuidados são para com os cavalos. Formamos vários cavalos e depois temos de escolher qual é o que está em melhores condições para a prova. No entanto, não é fácil fazer as escolhas. Temos dois cavalos muito equiparados e achamos

que estamos a fazer a opção correta e por vezes nem sempre é assim”, refere António Matos Almeida.

Os cavaleiros dedicam todo o seu dia ao treino e à preparação dos cavalos com que trabalham. Só assim conseguem obter resultados para se baterem com os melhores do mundo nas provas internacionais em que participam.

“O nosso desporto é muito absorvente. Passamos muitas horas com os cavalos. Perdemos muitos encontros de família, para podermos dar tudo à modalidade. Mas não ganhamos sempre, por isso, quando ganhamos sabe mesmo muito bem, como foi o caso dos Jogos do Mediterrâneo!”, conclui Luís Sabino Gonçalves. ●

ORAN ACOLHE EDIÇÃO DE 2021

A 19.ª edição dos Jogos do Mediterrâneo ocorrerá durante 2021, em Oran, na Argélia, ano em que a competição celebra o 70.º aniversário

Esta é a segunda vez que uma cidade argelina é sede dos Jogos do Mediterrâneo, depois de Argel, em 1975, ter acolhido a 7.ª edição.

Para 2021, Oran está a concluir um estádio de futebol com 40 mil lugares sentados e uma pista de atletismo com 4 500, entre as muitas infraestruturas que se encontram em processo de remodelação.



2021
وهران
ORAN
JEUX MEDITERRANEENS

ASSIM QUE SUBIU AO PÓDIO EM BANGUECOQUE, na Tailândia, admite que foram muitas as sensações. De dever cumprido, de superação e de felicidade. “Foram muitas emoções ao mesmo tempo. Acabei por deitar umas lágrimas enquanto ouvia o hino. Porque chegar ali combate a combate não é tão difícil assim. O que é difícil é toda a preparação que temos de ter ao longo da época, as dietas, o nunca baixar os braços”, admite a campeã.

Praticamente um mês depois de se sagrar campeã do Mundo Joana Alves atingiu a maioridade. Sabe que a passagem ao escalão sénior não será fácil, mas também é esse desafio que a motiva cada vez mais: “Irei certamente apanhar atletas com mais experiência do que eu e bem mais velhas! Sei que o primeiro ano de sénior será difícil, mas também sei que depois irei igualar as adversárias.”

Em Portugal já compete com atletas mais velhas, mas admite que se torna difícil, uma vez que os títulos que tem conquistado e o nível que já atingiu exigem mais ritmo competitivo e não há, no país, tantas mulheres seniores com quem possa realizar combates.

O “bichinho pela competição”, como lhe chama, leva-a a lutar por tudo o que deseja. Por isso vai “sempre em frente”. Considera que é um pouco tímida, mas o facto de ter começado a praticar um desporto de combate levou-a a aprender a expor-se um pouco mais. “Sou teimosa e determinada. Quando as coisas não estão a correr bem fico muito zangada. Não gosto de perder e penso sempre que tenho de dar a volta! Até agora perdi muito poucos combates e espero continuar assim” (risos).

Joana tem pouco tempo para os amigos e para família.

JOANA ALVES

“Não gosto nada de perder!”

É campeã do Mundo de Muaythai (-45 Kg), em juniores. Tem um currículo que faz inveja a muitos profissionais e ainda não chegou ao escalão máximo da modalidade. Já este ano tinha garantido o título europeu, também em juniores

O ritmo de treino é muito intenso e não quer deixar os estudos para trás. A universidade é o próximo passo. A campeã do Mundo entrou para o Curso de Ciências Biomédicas Laboratoriais, da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa.

Para Joana Alves, “não é fácil conciliar a escola e o desporto.” Mas vai “tentar levar tudo muito direitinho. Quero terminar o curso e continuar a dar tudo por tudo no Muaythai.”

Porque o sonho desta campeã é também poder representar o país nos Jogos Olímpicos. E trazer uma medalha para Portugal.

“Sei que para Tóquio não há possibilidade, mas desejo muito poder participar em 2024, caso o Comité Olímpico Internacional aceite integrar o Muaythai no programa dos Jogos. Acredito que será possível”, conclui. ●





ANA OLIVEIRA

“ESTAMOS AQUI PARA TRABALHAR COM TODOS”

Assumi o cargo de diretora do Benfica Olímpico com a mesma paixão com que começou no atletismo. Admite que todos os dias tem de proporcionar mais e melhores condições para que cada um dos atletas que integra este grupo (de olímpicos e de fortes candidatos a atletas olímpicos) possa progredir e ter apoios para chegar ainda mais longe

ANA OLIVEIRA DESCREVE O PROJETO COMO “uma grande aposta do clube, com o empenho pessoal do seu presidente” e por isso não hesita quando questionada sobre o estado do Benfica Olímpico: “Está de saúde e recomenda-se. Estamos conscientes da seriedade do projeto e da busca pela excelência. Estamos satisfeitos, mas podemos dizer que ainda há muito para fazer.”

A dirigente do Sport Lisboa e Benfica admite que é preciso criar mais sinergias entre todas as entidades envolvidas no processo para garantir os momentos de sucesso. Fala abertamente da conquista de medalhas e do trabalho que todos desenvolvem para chegar até lá.

“Não temos que ter medo de falar nisso. Ao longo dos anos, com trabalho, humildade, paciência e diálogo, temos criado algumas ruturas de silêncio, alguns desbloqueios em termos de comunicação. Mas temos de fazer mais. Precisamos de mostrar mais e dar a mostrar aquilo que fazemos.”

O Benfica Olímpico começou há vários anos. Tem atletas formados no clube e já recrutou outros que começaram com diferentes emblemas.

Ana Oliveira confessa: “Metade deste trabalho no projeto foi a lutar pela nossa sobrevivência. Foi um projeto

muito criticado. Havia o medo de que queríamos ocupar o espaço de outros e de substituir alguém. Foi difícil, mas todos já perceberam que estamos aqui para trabalhar em equipa, com todos. A Telma Monteiro simboliza aquilo que é verdadeiramente o projeto olímpico. Começou 2 anos antes de Londres. Começou a ser determinadamente apoiada. Criámos uma nova cultura de trabalho e mais apoios em todas as valências de suporte ao treino nas nossas instalações. Ela praticamente passou a viver no Benfica, com todas as condições que necessita”.

O projeto Benfica Olímpico começa na formação. Está dividido em três níveis: os medalhados ou medalháveis, os atletas que ficam entre os 30 melhores nas provas internacionais e depois os que estão na academia olímpica e que mostram capacidades para progredir na carreira desportiva.

O que se pretende é que um jovem, a partir do desporto escolar, possa chegar a uma medalha olímpica. O foco está na capacidade em fazer opções específicas para cada um.

Ana Oliveira conclui: “Muitos anos depois de ter terminado a minha carreira como atleta, recordo em primeiro lugar a falta que me fez um projeto como o Benfica Olímpico.” ●

LINO BARRUNCHO

“VANESSA FERNANDES VAI A TEMPO DE TUDO O QUE QUISER”

Foi o chefe da equipa de Triatlo presente nos Jogos do Mediterrâneo, em Tarragona, de onde vieram duas medalhas de ouro para Portugal. Aos 41 anos, defende que a grande referência da modalidade ainda tem margem para conseguir grandes resultados desportivos



Como devem ser interpretadas as medalhas de ouro de Melanie Santos e João Pereira, na prova de Triatlo dos Jogos do Mediterrâneo?

Antes de mais, penso que têm de ser vistas como um passo para o caminho e para o grande objetivo que eles têm, que são os Jogos Olímpicos Tóquio 2020. A carreira de um atleta é feita de degraus e este era um degrau que eles tinham de subir. Foi um teste, uma antecâmara, da prova de um só dia, de haver três medalhas por género, e de eles estarem lá a tentar trazer uma para Portugal.

Até onde é que os dois campeões mediterrânicos podem chegar em contexto de Jogos Olímpicos?

Temos dois cenários diferentes. O João Pereira está completamente no auge da sua carreira. Esteve presente no Rio, com uma prestação muito boa. Nos seus primeiros Jogos foi logo 5.º classificado, muito perto da medalha de bronze. Ele ficou a 15 segundos da medalha de bronze. Estamos a fazer suposições, mas, se calhar, se tivesse mais experiência, se tivesse ido a Londres, talvez tivesse conseguido abordar o final da prova de forma diferente, de modo a poder atacar a medalha de bronze. Agora, nestes Jogos, ele já tem a experiência toda, já tem o nível que é preciso ter, é uma questão de limar os pormenores para chegar lá naquele dia, daqui a dois anos, e fazer aquilo a que se propõe, que é melhorar o 5.º lugar. O 4.º é o pior resultado, portanto, é atacar as medalhas. Para a Melanie, o caminho é o mesmo, mas ela está num degrau um bocadinho diferente. É mais nova do que o João Pereira, está a acabar o seu período de formação e a entrar no escalão de elite. Tem subido os degraus sustentadamente e sempre com muito bons resultados em todos os escalões, quer em juniores, Sub-23 e agora a entrar nas seniores, já com a conquista de três medalhas este ano. Estamos a falar de uma atleta com 22 anos que, teoricamente, irá aos seus primeiros Jogos. Falar em medalhas é prematuro, mas vamos lá lutar por um lugar honroso, que para nós é sempre

o top 10. Depois é como o João Pereira no Rio, o que vier por acréscimo nós vamos estar lá para tentar aproveitar. Para já, o objetivo é qualificar.

Portugal tem mais triatletas com potencial para juntar à Melanie e ao João?

Há muito mais atletas. Há jovens promissores, há atletas já completamente formados, ao nível dos melhores do Mundo – estamos a falar do João Silva, que nos Jogos do Mediterrâneo teve um azar e furo no percurso de ciclismo. No alto rendimento não há certezas, mas ele também iria lutar por uma medalha. O João Silva já nos habituou a ganhar muitas provas, desde WTS, a campeonatos do Mundo, a taças do Mundo, a campeonatos da Europa. No ano passado foi bi-medalhado nos campeonatos da Europa. É um atleta “one man shot”, que brilha nas provas de um só dia. Tem um 8.º lugar em Londres; nos Jogos do Rio ficou um pouco limitado no seu resultado, devido a uma queda no ciclismo. Está completamente focado e a apontar para Tóquio 2020.

No Triatlo português há um nome incontornável: Vanessa Fernandes. Em que lugar é que ela está neste contexto?

A Vanessa... o lugar dela já está mais do que feito. Quando se fala do Triatlo fala-se da Vanessa. Pode dizer-se que o comum mortal sabe o que é esta modalidade devido aos feitos da Vanessa, à carreira que ela fez, não só pela medalha em Pequim, mas todas as taças do Mundo que ganhou, os campeonatos do Mundo, os campeonatos da Europa. O lugar da Vanessa no Triatlo não vamos dizer que é cativo, mas será sempre dela. O estado atual da Vanessa é um bocadinho aquilo que ela quiser fazer. Nós enquanto Federação estamos cá para apoiá-la, mas a Vanessa já fez tudo o que tinha a fazer pelo desporto nacional. Agora é uma questão de ela decidir o que é que quer fazer. Se quer manter-se ativa, ser quer focar-se num campeonato da Europa,

do Mundo, ou nos Jogos de 2020. A Federação está cá para a acompanhar e ajudar em tudo o que for preciso.

A Vanessa Fernandes ainda vai a tempo de...?

A Vanessa Fernandes vai a tempo de tudo o que quiser. A Vanessa Fernandes não é só boa no Triatlo, ela é boa naquilo que quiser fazer da vida dela. Se a vontade dela for conquistar uma medalha em 2020 conseguirá fazê-lo. Agora, é uma decisão dela. Tem de a tomar para conquistar o objetivo a que se propuser.

O Lino Barruncho, atleta com bons resultados internacionais, deu tudo o que tinha para dar?

Eu dei tudo o que tinha para dar até um certo ponto. Infelizmente, a minha carreira como atleta acabou de maneira forçada. Tive um acidente em 2011, fracturei a coluna e a minha carreira acabou como eu não queria que acabasse. Gostava de ter escolhido o fim. Já tinha 33 anos, mas acho que tinha muito para dar, a nível internacional, e noutros tipos de Triatlo, como o ironman. Eu estava a virar a minha carreira para esse tipo de distâncias. Mas, pronto, lido bem com isso, com o ter terminado a carreira devido a um acidente. Isso está completamente resolvido na minha cabeça. Na altura, já era treinador, já acumulava as duas funções, no Centro de Alto Rendimento de Montemor-o-Velho. Estava a começar a trabalhar com as seleções nacionais e, a partir daí, em vez de apontar a dois objetivos passei a apontar a apenas um: ser treinador, ajudar os atletas a cumprir objetivos, tentar conquistar medalhas para Portugal.

Pode dizer-se que o Triatlo tem os seus perigos, porque o Lino foi atropelado em situação de treino...

Sim, foi em situação de treino, na Avenida Marginal. Um automóvel bateu-me a cerca de 90 km/h e pronto! Fraturei a coluna, a recuperação foi demorada, com muita preocupação, porque não sabia o que é que me podia acontecer. Fui acompanhado por técnicos muito bons, a recuperação foi lenta, não foi total, mas dá quase para levar uma vida normal, dentro dos possíveis. Claro que a carreira de atleta de alta competição ficou ali, naquele dia.

Houve um rutura na sua vida. Ficou ressentido?

Sim, nós ficamos sempre ressentidos. Foi uma coisa que me foi imposta, não fui eu que a escolhi. É um processo doloroso. Não são as dores físicas - um atleta de alta competição está habituado a lidar com elas -, tem mais a ver com as dores psicológicas, a incerteza, o não saber se se vai ficar paraplégico... como é que vai ser a minha vida? Vou ficar dependente? Mas, com um bom equilíbrio, tudo se ultrapassa.

“Tive um acidente em 2011, fracturei a coluna e a minha carreira acabou como eu não queria que acabasse. Gostava de ter escolhido o fim. Já tinha 33 anos, mas acho que tinha muito para dar, a nível internacional, e noutros tipos de Triatlo, como o ironman”

Quais são as suas referências?

Referências... é complicado. Eu gosto muito da escola portuguesa de meio-fundo, do prof. Moniz Pereira, não só em termos de treino, em ter agarrado um conjunto de atletas como o Carlos Lopes, Mamede, irmãos Castro, o Paulo Guerra, mas por ter construído um modelo sustentado e ter conseguido que os atletas tivessem as melhores condições para a altura.

Há vida para além do Triatlo?

Eu acho que o Triatlo neste momento é uma vida. Claro que tenho família, mulher, filhos, mas é muito complicado conciliar as coisas. É muito complicado. Eu só consigo porque a minha esposa foi atleta e respeita, e consegue dar-me o espaço de que preciso para trabalhar. Se fosse de outra forma, seria complicado. São muitas horas de treino, muitas viagens, muitos dias fora de casa. No ano dos Jogos do Rio estive seis meses fora de casa. ●





HUGO ROCHA

Só quando chegámos a Portugal, eu e o Nuno Barreto, é que houve a verdadeira noção de que tínhamos ganho a medalha olímpica

EM BARCELONA 1992 TUDO ERA NOVO. Tinha 20 anos e pouca preparação. Estava na classe 470 há dois anos e o ir aos Jogos Olímpicos já era uma conquista. Ficámos na Aldeia Olímpica, numa das poucas vezes em que todas ou quase todas as modalidades lá estavam alojadas. Foi uma experiência maravilhosa. A cerimónia de abertura foi magnífica!

Em 1996, foi completamente diferente. Houve um esforço grande da Federação, dos patrocinadores e dos atletas na preparação, e fomos para Atlanta com outra responsabilidade. Fazíamos parte do grupo dos favoritos, por termos ficado em 2.º lugar no Campeonato da Europa, dois meses antes dos Jogos Olímpicos. As competições de Vela eram em Savannah, a 400 quilómetros de Atlanta, e nós nem sequer fomos à cerimónia de abertura dos Jogos. Estávamos totalmente concentrados, o objetivo era a conquista da medalha. Fomos competir num local onde a única modalidade presente era a nossa, o que me ajudou a não ter a pressão



ESTÁVAMOS TOTALMENTE CONCENTRADOS NA MEDALHA

dos Jogos Olímpicos e pensar que iria participar numa regata normal. Só quando chegámos a Portugal, eu e o Nuno Barreto, é que houve a verdadeira noção de que tínhamos ganho a medalha olímpica.

Para Sydney 2000 perdemos a qualificação em 470 e tentámos outra classe, o Tornado. Conseguimos a qualificação, mas só tivemos um ano de preparação. A sensação era completamente diferente, não tínhamos

hipóteses de pensar em medalhas. Na verdade, encontrámos uma solução para participar nos Jogos Olímpicos, mas não foi a mais inteligente. Depois da experiência de duas campanhas olímpicas tínhamos de ter organizado a terceira campanha de maneira diferente.

Resumindo: os primeiros Jogos foram a novidade; os segundos foram de conquista; e os terceiros tiveram erros que fazem parte do desporto. ●

Nutricionista de formação, é conhecida no espaço público pelo seu trabalho enquanto atriz. Seguidora atenta dos Jogos Olímpicos, na sua memória ficou gravado o sprint de Fernanda Ribeiro para a medalha de ouro em Atlanta 1996

SANDRA SANTOS

“O DESPORTO AJUDA-ME A SENTIR MAIS EQUILIBRADA”



Que relação tem com o desporto? É ativa ou contemplativa?

Confesso que já fui mais ativa. A falta de tempo tem impossibilitado que faça desporto com a regularidade que gostaria, ainda assim tento ir ao ginásio no mínimo duas vezes por semana.

É sensível à mensagem de que o desporto faz parte de um modo de vida saudável?

Completamente, quer do ponto de vista físico, quer mental. A mim ajuda-me especialmente a sentir mais equilibrada, disponível e motivada para os desafios do dia-a-dia.

Que modalidade a atrai mais?

Gosto muito de atletismo, futebol e canoagem, que vou acompanhando mesmo fora das competições mais mediáticas. Na altura dos Jogos Olímpicos gosto de ver praticamente todas as modalidades e sobretudo de apoiar os atletas portugueses.

Quais são para si os momentos mais sugestivos da história dos Jogos Olímpicos?

Sem dúvida que para mim o momento mais sugestivo foi a medalha de ouro da Fernanda Ribeiro nos 10 000 metros, em Atlanta. Estava de férias com a minha família e ficámos acordados até às tantas para a ver correr. Aquele sprint na reta final é que fez a diferença entre conseguir o bronze e o ouro, ficou gravado na memória.

Alguma vez se projetou na identidade de uma grande campeã?

Acho que não. Infelizmente, mesmo nas minhas melhores projeções não tenho a mesma capacidade de dedicação, perseverança e sobretudo superação de uma grande campeã.

Vê-se a desempenhar o papel de uma desportista?

Sim. Na ficção seria mais fácil. Recentemente vi o filme “I, Tonya” e seria extraordinário ter um desafio profissional semelhante, enquanto atriz.

Como observa a glória que é dispensada aos vencedores e o tratamento dado aos vencidos?

As pessoas têm pouca consciência do trabalho despendido durante anos, para uma prova que por vezes dura poucos minutos. Inevitavelmente toda a gente gosta de vencedores e entram em delírio com os seus feitos. Os vencidos são muitas vezes esquecidos e subvalorizados, o que é injusto e acaba por ter efeitos na motivação futura do atleta.

O desporto é um lugar de união?

Sem dúvida, quer para quem o pratica, quer para quem, tal como eu, é um mero espectador. Há uma vibração de grupo, seja por uma equipa ou atleta e isso cria uma coesão entre pessoas, bem como identidade e pertença enquanto povo. ●



OUTUBRO

2 a 7 BADMINTON

Open de Taipé, China

4 a 7 AUTOMOBILISMO

Rali da Grã-Bretanha

5 a 7 TIRO COM ARMAS DE CAÇA

Grande Prix de Belgrado, Sérvia

6 a 18 JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE

Buenos Aires, Argentina

7 AUTOMOBILISMO

Grande Prémio de F1 do Japão, Suzuka



7 ATLETISMO

Maratona de Chicago, Estados Unidos

7 MOTOCICLISMO

Grande Prémio da Tailândia, Chang

13 TRIATLO

Taça do Mundo, Sarasota-Brandenton, Estados Unidos

19 a 21 TAEKWONDO

Grand Prix de Manchester, Inglaterra

19 a 21 TÊNIS DE MESA

Campeonato do Mundo, singulares, Paris, França

21 AUTOMOBILISMO

Grande Prémio de Fórmula 1 dos Estados Unidos, Austin

21 MOTOCICLISMO

Grande Prémio do Japão, Motegi

21 TRIATLO

Taça do Mundo, Salinas, Equador

22 a 28 LUTAS AMADORAS

Campeonato do Mundo, Budapeste, Hungria

22 a 28 TÊNIS

Finais WTA, Singapura

25 a 3 (novembro) GINÁSTICA ARTÍSTICA

Campeonatos do Mundo, Doha, Qatar

27 TRIATLO

Taça do Mundo, Tongyeong, Coreia do Sul

28 AUTOMOBILISMO

Grande Prémio de Fórmula 1 do México, Cidade do México

28 MOTOCICLISMO

Grande Prémio da Austrália, Philip Island

NOVEMBRO

1 a 10 HALTEROFILISMO

Campeonato do Mundo, Ashgabt, Turquemenistão

4 ATLETISMO

Maratona de Nova Iorque, Estados Unidos

4 MOTOCICLISMO

Grande Prémio da Malásia, Sepang

7 a 10 GINÁSTICA

Campeonato do Mundo de trampolins, S. Petersburgo, Rússia

9 a 28 XADREZ

Campeonato do Mundo, Londres, Inglaterra

10 e 11 TÊNIS

Final da FED Cup

10 e 11 TRIATLO

Taça do Mundo, Myiazaki, Japão

11 AUTOMOBILISMO

Grande Prémio de Fórmula 1 do Brasil, S. Paulo

12 a 18 TÊNIS

Finais ATP, Londres, Inglaterra

13 a 18 BADMINTON

Open de Hong Kong

15 e 16 JUDO

Masters de S. Petersburgo, Rússia

15 a 18 GOLFE

World Tour Championship, Dubai, Emirados Árabes Unidos

17 a 1 (dezembro) FUTEBOL

Taça de África (feminina), Ghana

18 MOTOCICLISMO

Grande Prémio da Comunidade Valenciana, Espanha

23 a 25 CICLISMO

Campeonato do Mundo de pista, Liège, Bélgica

23 a 25 TÊNIS

Final da Taça Davis

25 AUTOMOBILISMO

Grande Prémio de Fórmula 1 de Abu Dhabi, Yas Marina

28 a 16 (dezembro) HÓQUEI EM CAMPO

Campeonato do Mundo (masculino), Kalinga, Índia

29 a 16 (dezembro) ANDEBOL

Campeonato do Mundo (feminino), França

DEZEMBRO

11 a 16 VOLEIBOL

Campeonato do Mundo de clubes, Polónia

11 a 16 NATAÇÃO

Campeonatos do Mundo de piscina curta, Hangzhou, China

12 a 16 BADMINTON

Finais do World Tour, Guangzhou, China

12 a 22 FUTEBOL

Mundial de clubes, Emirados Árabes Unidos

CARRERA



Novas *CARRERA*

*Treina com o máximo amortecimento
e a melhor qualidade*

Joma[®]

Exercise your freedom

Utiliza as **vantagens** **do Cartão COP** e **apoia os atletas** da tua Federação/Modalidade.

**PEDE JÁ O TEU CARTÃO ATRAVÉS
DA TUA FEDERAÇÃO.**

