

OLÍMPICO

DIRETOR JOSÉ MANUEL CONSTANTINO

TRIMESTRAL · DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

OPINIÃO
**BÁRBARA
TIMO**

FORA DE CAMPO
**DIANA
CHAVES**



PAULO JORGE PEREIRA

**ANDEBOL NOS JOGOS OLÍMPICOS
É COMO SUBIR O EVERESTE**



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

OLIMPO

O DESPORTO
TEM TODO O NOSSO
APOIO

Ser o maior patrocinador do desporto em Portugal é mais do que apoiar competições: é estar ao lado das Federações quando é preciso, promover o desenvolvimento contínuo das modalidades e apoiar incondicionalmente o talento dos nossos atletas. Todos os dias.

O DESPORTO TEM TODO O NOSSO APOIO.

Apoiamos
2 Comitês, Olímpico e Paralímpico
16 Federações Desportivas
99 Seleções Nacionais



EDITORIAL
O grande desafio

5

NOTÍCIAS

6

OPINIÃO
Bárbara Timo, atleta de Judo

10



EM FOCO
Seis meses de resultados de relevo em 2020

12

Joana Vasconcelos conquistou ouro e bronze, na Taça do Mundo de Canoagem, na Hungria



ENTREVISTA



Paulo Jorge Pereira

18

GRANDES EVENTOS

Sistema de arbitragem do Surf nos Jogos Olímpicos é de Aveiro 22
Tóquio 2020 segue o seu caminho 24

EM FOCO

Programa de Educação Olímpica 26

ELITE

João Torrão 28

NO PÓDIO

Elisabete Jacinto 29

CONVERSA DE BALNEÁRIO

José Poeira 30

OS MEUS JOGOS

Ana Dias 32

FORA DE CAMPO



Diana Chaves 33

AGENDA COP 34

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 DIRETOR EXECUTIVO António Varela TEXTOS Ana Silva, António Varela, Joaquim Videira e Rita Nunes FOTOS COI, COP, Lusa, Federação de Andebol de Portugal, Federação Portuguesa de Ciclismo, João Portugal, Kevin Sparrow, Rui Ochoa/Presidência da República e 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>

PRONTOS PARA CUIDAR EM SEGURANÇA *de norte a sul*

Braga

Hospital Lusíadas Braga

Porto

Hospital Lusíadas Porto
Clínica Lusíadas Gaia

Lisboa

Hospital Lusíadas Lisboa
Clínica Lusíadas Almada
Clínica Lusíadas Parque das Nações
Clínica de Stº António
Clínica Lusíadas Sacavém

Algarve

Hospital Lusíadas Albufeira
Clínica Lusíadas Faro
Clínica Lusíadas Forum Algarve



Os Hospitais e Clínicas Lusíadas estão de portas abertas para si, sempre com as regras de segurança adequadas ao momento que vivemos, não fossemos nós especialistas em ter a sua saúde em boas mãos.

Mas é nas suas mãos que fica a escolha de como pretende continuar a cuidar da sua saúde, algo que não pode nem deve ser adiado. Por isso, agora pode visitar-nos como sempre ou optar por uma prática consulta por telefone ou videochamada.

Dra. Susana Vilaça

Dermatologia
Hospital Lusíadas Porto
Nº de Cédula Profissional: 43876

JOSÉ MANUEL CONSTANTINO
Presidente do Comité Olímpico de Portugal



O grande desafio

NINGUÉM IMAGINARIA QUE ESTARIAMOS A VIVER UM TEMPO COMO ESTE. O normal seria estarmos a fazer o balanço dos Jogos Olímpicos de Tóquio e a preparar o ciclo dos Jogos de Paris em 2024. Mas não. A pandemia veio mudar tudo.

No centro, o vírus que baralhou as nossas vidas e desafia a ciência. E esta vacila porque sabe que esperam dela resposta rápida e eficaz, e ela precisa de tempo e amadurecimento para estudar e experimentar. Vamos ter de aguardar até que, finalmente, se concretize o que todos ansiamos: a vacina. Quando isso vai ocorrer ainda não sabemos, mas alguma coisa já sabemos.

Sabemos que esta crise de saúde pública atinge todos os recantos do mundo e que tem consequências sociais e económicas brutais. E porventura consequências civilizacionais e psicológicas ainda difíceis de prever. Uma coisa parece inevitável: o que sucederá será um mundo com novas assimetrias, que gerará novas desigualdades, evidenciando, uma vez mais, que num contexto de crise ela não atinge a todos da mesma maneira.

Entre nós tem sido possível salvaguardar as condições de treino e preparação desportiva dos nossos atletas integrados na preparação olímpica, mas as condições atípicas e instáveis dos calendários

internacionais são um desafio permanente ao planeamento do treino.

Não obstante, não foi possível evitar a paragem de um número muito significativo de atletas e de modalidades com competições canceladas ou adiadas, ginásios e espaços de treino encerrados e restrições de mobilidade que inibem ou eliminam a possibilidade da prática desportiva regular, o que terá um efeito severo sobre o nosso sistema desportivo, num país com baixos indicadores de prática desportiva federada e assentes numa economia associativa frágil.

Importa, por isso, estarmos focados na absoluta necessidade de defender a sustentabilidade do desporto em contexto de pandemia, protegendo um bem público e a sua importância social.

Nesse sentido, todos nós - poderes públicos e desportivos - devemos ser capazes de encontrar mecanismos solidários, designadamente para ajudar clubes e associações desportivas de base, que são os que mais sofrem com a situação que estamos a viver.

Sermos capazes de superar o momento, encontrando a motivação necessária para retomar a normalidade das nossas vidas, é o grande desafio que temos pela frente nestes tempos difíceis que vivemos. ●

Importa (...)
estarmos focados na absoluta necessidade de defender a sustentabilidade do desporto em contexto de pandemia, protegendo um bem público e a sua importância social

PRESIDENTE DA REPÚBLICA OUVIU PREOCUPAÇÕES DO COP

O Presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, recebeu o Presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), José Manuel Constantino, e o Secretário-Geral, José Manuel Araújo, numa audiência em que lhe foram manifestadas preocupações quanto às dificuldades sentidas na retoma da atividade desportiva e nas consequências gravosas que se estendem ao tecido associativo de base. José Manuel Constantino e José Manuel Araújo solicitaram ao Presidente da República que pudesse exercer o seu magistério de influência junto das autoridades governamentais, por ser notória uma ausência de respostas às propostas apresentadas pelas instituições desportivas no sentido de encontrar soluções que permitissem uma rápida retoma em segurança. O Presidente da República ficou igualmente a par da proposta apresentada pelo COP para a criação do Fundo Especial de Apoio ao Desporto como instrumento capaz de atenuar as dificuldades sentidas pelo tecido associativo desportivo em contexto de pandemia.



FERNANDO PIMENTA EMBAIXADOR DO PROJETO BELIEVE IN SPORT

O medalhado Olímpico Fernando Pimenta juntou-se ao grupo de embaixadores do projeto Believe in Sport, do Comité Olímpico Internacional (COI), para promover a consciencialização dos atletas em relação aos riscos da manipulação de competições. Com este novo papel, Fernando Pimenta irá trabalhar em proximidade com o Comité Olímpico de Portugal (COP) para ajudar os seus colegas a reconhecer e reportar eventuais situações de manipulação. “É gratificante e um motivo de orgulho ser embaixador do COI e do projeto Believe in Sport para ajudar na promoção das boas práticas no desporto e para os atletas de todas as modalidades saberem dos riscos da manipulação de resultados e da competição”, assegurou Fernando Pimenta.



EMPREGO NO DESPORTO A CRESCER EM PORTUGAL ATÉ 2018

O emprego no desporto teve em Portugal, entre 2011 e 2018, uma taxa de crescimento de 57,8%, passando de 23 883 para 37 680 postos de trabalho, segundo resultados apurados a partir do projeto European Sector Skills Alliance for Sport and Physical Activity (ESSA-Sport), promovido em relação ao caso português por uma equipa de docentes da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, em colaboração com o Instituto Português do Desporto e Juventude. O peso do emprego gerado pelo desporto, em Portugal, passou, no mesmo período,

de 0,54% para 0,82% do emprego total. Comparativamente, nos 28 países da União Europeia (UE), os valores médios de referência passaram de 0,70% para 0,79%. Por sexo, aumentou a percentagem de homens a trabalhar no desporto e diminuiu a das mulheres. Respetivamente, de 51,3% para 55,8% nos homens e de 48,7% para 44,2% nas mulheres. Os valores médios na UE tiveram o mesmo padrão de resultados, de 52,1% para 54,4% nos homens e de 47,9% para 45,6% nas mulheres.



COP ENTREGA BICICLETAS À CRUZ VERMELHA DESTINADAS A JOVENS REFUGIADOS

O Comité Olímpico de Portugal (COP) entregou bicicletas à Cruz Vermelha Portuguesa (CVP) para utilização pelos jovens refugiados que se encontram num centro de acolhimento em Lisboa, provenientes de Afeganistão, Egito, Irão e Gâmbia. Esta foi mais uma ação de colaboração entre o COP e a CVP, inserida no projeto Viver o Desporto, Abraçar o Futuro e que reflete o princípio de solidariedade do COP aos refugiados que chegam a Portugal. Assistiram à cerimónia de entrega das primeiras bicicletas, o presidente do COP, José Manuel Constantino, a gestora do projeto “Viver o Desporto, Abraçar o Futuro”, Maria Machado, o presidente da CVP, Francisco George e o diretor da residência, António Conceição.

ABRIR A CAIXA COM OUTRAS CONVERSAS À VOLTA DO DESPORTO

O Comité Olímpico de Portugal e a Comissão de Atletas Olímpicos lançaram um conjunto de webinars denominado Abrir a Caixa. Em cada quinta-feira de outubro houve uma sessão online para outras as conversas sobre Desporto. Ao longo de 60 minutos, o consultor de comunicação Francisco Feijóo e o atleta João Pereira (Triatlo) falaram sobre Redes sociais; o empresário Manuel Serrão e Bárbara Timo (Judo) sobre Moda; o fotógrafo Paulo Calado e Emanuel Silva (Canoagem) sobre Imagem e Fotografia; o treinador Gabriel Mendes (Ciclismo) e Irina Rodrigues (Atletismo) sobre eTreino. E o ciclo fechou com o tema Humor e Banda Desenhada, discutido pelo cartoonista Luís Afonso e pelo atleta José Costa.



OLÍMPICOS DO BRASIL EM VISITA AO COP

O Comité Olímpico de Portugal (COP) recebeu a visita das atletas olímpicas do Brasil, Jackie Silva (Voleibol de Praia) e Isabel Swan (Vela, 470), medalhadas de ouro e bronze, respetivamente, nos Jogos Olímpicos Atlanta 1996 e Pequim 2008. Jackie Silva e Isabel Swan foram recebidas pelo Presidente do COP, José Manuel Constantino, pelo Chefe de Missão a Tóquio 2020, Marco Alves, e por Ricardo Bendito, Coordenador do Gabinete do Atleta, que deu a conhecer os vários programas desenvolvidos pela Comissão de Atletas Olímpicos. Presentes em Portugal para participar em sessões de motivação com os atletas da equipa olímpica do Brasil a estagiar em Rio Maior, Coimbra, Cascais e Anadia, Jackie Silva e Isabel Swan consideraram ter sido muito importante a iniciativa do Comité Olímpico Brasileiro de deslocar a preparação para um país onde os riscos com a pandemia foram considerados menores.

OS CONSTRANGIMENTOS DA PRÁTICA DE DENÚNCIA DA MANIPULAÇÃO DE COMPETIÇÕES EM WEBINAR

O Comité Olímpico de Portugal (COP) e o Centro de Estudos Internacionais (CEI) do Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa (ISCTE) – Instituto Universitário de Lisboa (IUL) realizaram o webinar “Constrangimentos das práticas de whistleblowing no desporto: quebrar o muro de silêncio”. Integrado no programa da Semana Europeia do Desporto e enquadrado pelo projeto europeu T-PREG (Erasmus+), o webinar foi moderado por Marcelo Moriconi, investigador do CEI-IUL, que lançou as comunicações do painel lembrando a Convenção de Macolin, instrumento do Conselho da Europa que recomenda a criação de programas preventivos e a obrigatoriedade de reportar casos de manipulação de competições desportivas; e também a nova diretiva da Comissão Europeia sobre a proteção de denunciantes; reconhecendo que a denúncia protagonizada por atletas é ainda uma questão crítica, em virtude das represálias que continuam a sofrer e colocam em causa as suas carreiras. O atleta Francisco Belo (Atletismo), João Paulo Batalha, ex-presidente da plataforma Transparência e Integridade – sucedido por Susana Coroado – e João Paulo Almeida, diretor-geral do COP, compuseram o painel.

OBSERVATÓRIO NACIONAL DA VIOLÊNCIA CONTRA ATLETAS LANÇADO NA MAIA

Instituto Universitário da Maia (ISMAI) e Associação Plano i para a Igualdade e Inclusão lançaram, em Portugal, o Observatório Nacional da Violência contra Atletas (ObNVA), iniciativa de que o Comité Olímpico de Portugal é parceiro e a que aderiram como embaixadores os atletas olímpicos Diana Gomes (Natação) e João Rodrigues (Vela), atual presidente da Comissão de Atletas Olímpicos. O ObNVA tem entre os seus objetivos fazer o levantamento de situações de violência contra atletas; caracterizar as situações de violência contra atletas; encaminhamento para as autoridades competentes; contribuir para o desenvolvimento de estudos científicos no domínio da violência contra atletas; e contribuir para a otimização das políticas e medidas de prevenção e combate à violência contra atletas.

CANDIDATURA IBÉRICA AO EUROPEU DE ANDEBOL EM ANDAMENTO

A Federação de Andebol de Portugal (FAP) e a Real Federación Española de Balonmano (RFEB) assinaram, na sede do Comité Olímpico de Portugal (COP), um protocolo com vista à apresentação, em maio de 2021, de uma candidatura conjunta à organização do Campeonato da Europa de Andebol de 2028. José Manuel Constantino, presidente do COP, foi o anfitrião de uma cerimónia em que Miguel Laranjeiro, presidente da FAP, e Francisco Blázquez García, presidente da RFEB, assumiram a vontade de concretizar uma candidatura ibérica de sucesso. “A pandemia mostrou que vivemos todos no mesmo planeta, deste modo, temos que juntar vontades, forças e energias. A conjugação de vontades e de esforço entre as duas federações tem vários objetivos, que envolvem muito trabalho, e queremos que esta candidatura seja vencedora. É a primeira vez que Portugal e Espanha se juntam numa candidatura a um evento desta dimensão e estou certo que teremos uma apresentação vencedora no mês de Maio”, disse Miguel Laranjeiro.



ÊXITOS DE DANIELA CAMPOS, JOÃO ALMEIDA E RUBEN GUERREIRO RECONHECIDOS NO COP

O Comité Olímpico de Portugal (COP) recebeu os ciclistas Daniela Campos, João Almeida e Ruben Guerreiro, que conquistaram resultados internacionais relevantes, em 2020. Daniela Campos ganhou três medalhas no Campeonato da Europa júnior de Ciclismo de pista, em Fiorenzuola d’Arda, Itália: ouro em eliminação, prata nos pontos e bronze em omnium. João Almeida vestiu a camisola rosa de líder do Giro d’Itália durante 15 dias e foi 4.º classificado, a melhor classificação alguma vez alcançada por um ciclista português. Igualmente no Giro, Ruben Guerreiro conquistou o prémio da montanha. O presidente da Federação Portuguesa de Ciclismo (FPC), Delmino Pereira – acompanhado do selecionador nacional de estrada, José Poeira – considerou, durante a cerimónia realizada no COP, ter sido 2020 “o melhor ano de sempre” para a modalidade, em Portugal, com “a conquista de 16 medalhas em campeonatos da Europa e campeonatos do Mundo.” Mas, “também os nossos ciclistas participantes no World Tour começaram a fazer grandes exibições”, disse, numa alusão às performances de João Almeida e Ruben Guerreiro. “Foi um momento de grande felicidade.” O presidente do COP, José Manuel Constantino, falou aos ciclistas presentes do significado dos resultados alcançados: “Os vossos triunfos têm um sabor especial para vós, mas muitas vezes não sei se imaginam o significado que têm para o País.”

GUIA DE INTEGRIDADE DESPORTIVA DISPONÍVEL NO SITE DO COP

O Guia de Integridade Desportiva do Comité Olímpico de Portugal (COP) tem como primordial objetivo apoiar quem serve o desporto português, no domínio individual ou organizacional, dos níveis mais elementares até ao alto rendimento, por forma a proteger as competições da manipulação, o maior desafio contemporâneo que se coloca à integridade do desporto. Os conteúdos do Guia – que compila um manual de recursos, instrumentos pedagógicos, informações práticas, recomendações e princípios orientadores na proteção da manipulação de competições desportivas – devem ser lidos, compreendidos e aplicados em conformidade por todos os membros do COP, funcionários, dirigentes, clubes e agentes desportivos nele filiados. O Guia de Integridade Desportiva está disponível em <https://comiteolimpicportugal.pt/integridade/>



TRIATLO MOTIVADO A CHEGAR AO PÓDIO EM TÓQUIO 2020

O Comité Olímpico de Portugal (COP) acolheu um evento da Federação de Triatlo de Portugal (FTP), que reuniu alguns dos atletas em processo de qualificação para os Jogos Olímpicos – João Silva, João Pereira, Melanie Santos, Gabriela Ribeiro e Helena Carvalho – e para os Jogos Paralímpicos Tóquio 2020 – Filipe Marques. O presidente da FTP, Vasco Rodrigues, assumiu ser objetivo dos atletas portugueses que se qualificarem para Tóquio 2020 “obter uma medalha”, depois de Vanessa Fernandes ter feito história ao conquistar o primeiro pódio para a modalidade, em Pequim 2008, onde foi segunda classificada. José Manuel Constantino, presidente do COP, interveio para “deixar uma palavra de confiança aos atletas”, no sentido de virem a conseguir “uma presença ao mais alto nível”, nos Jogos Olímpicos. Presente no evento, o secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, destacou o Triatlo como uma “modalidade que tem trazido um enorme orgulho ao País” e regozijou-se por verificar que “tem passado, tem presente e é entusiasmante perceber que tem futuro”, dados os resultados alcançados pelos mais jovens, nomeadamente Alexandre Montez, duplamente medalhado nos Jogos Olímpicos da Juventude Buenos Aires 2018.

CIMEIRA DAS FEDERAÇÕES DESPORTIVAS – UM MOMENTO FUNDADOR DO DESPORTO PORTUGUÊS

A Cimeira das Federações Desportivas aprovou por unanimidade uma moção entretanto apresentada ao Governo e à Assembleia da República com propostas para a retoma do desporto em contexto de pandemia, quando a sustentabilidade do tecido associativo de base – os clubes – está seriamente posta em causa. Neste momento fundador que reuniu Comité Olímpico de Portugal, Comité Paralímpico de Portugal e Confederação do Desporto de Portugal numa organização conjunta, as 52 entidades deram resposta positiva às propostas apresentadas. O Plano de Ação contido na Moção agora aprovada contém sete medidas: Retoma das Atividades do Desporto Federado em Segurança; Sustentabilidade do Modelo Desportivo; Valorização Social do Desporto; Sistema Fiscal; Emprego e voluntariado; Turismo; e Mobilização desportiva.



PRÉMIOS CIÊNCIAS DO DESPORTO ENTREGUES NA FMH

Os Prémios Ciências do Desporto, atribuídos pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) e pela Fundação Millennium bcp, com a parceria da revista Visão, foram entregues em cerimónia parcelar realizada na Faculdade de Motricidade Humana (FMH), distinguindo as categorias de “Treino Desportivo”, “Psicologia e Pedagogia do Desporto” e “Medicina do Desporto”. Estiveram presentes José Manuel Constantino, presidente do COP, o presidente da FMH e anfitrião da cerimónia, Luís Bettencourt Sardinha, e António Monteiro, presidente da Fundação Millennium bcp, que reconheceu a decisão de patrocinar os Prémios Ciências do Desporto, assumida pelo seu antecessor, Fernando Nogueira, como “ajustada e, por isso, eu próprio decidi mantê-la”, justificou. A lista de premiados pode ser consultada em <https://comiteolimpicportugal.pt/premios-ciencias-do-desporto-entregues-na-fmh/>



20.º ANIVERSÁRIO DA SEDE DO COP

No dia 11 de maio de 2020 passaram 20 anos sobre a inauguração da atual sede do Comité Olímpico de Portugal (COP), na Travessa da Memória, n.º 36-38, Ajuda, em Lisboa. A inauguração contou então com a presença dos mais altos dignitários políticos e desportivos nacionais, como o Presidente da República, Jorge Sampaio, o Presidente da Câmara Municipal de Lisboa, João Soares, e o Secretário de Estado do Desporto, Vasco Lynce, entre outros. O Comité Olímpico Internacional (COI) esteve representado pelo seu presidente de então, Juan Antonio Samaranch, que no decorrer da cerimónia concedeu a Campeã Olímpica Rosa Mota com o mais alto galardão desportivo atribuído pelo COI, a Ordem Olímpica. A atual sede do COP é um projeto arquitetónico da J. A. Arquitectos (Julião Azevedo, Paulo Azevedo, Luís Durão e Isabel Azevedo), que manteve a fachada principal do edifício devoluto existente no local, o antigo cinema “Salão Portugal”. Inaugurado em 1928, este espaço cultural tinha como objetivo a exibição de filmes e a apresentação de números de variedades. A sua exploração comercial esteve a cargo do proprietário, José Nicolau Veríssimo, até 1935, altura em que passou para a esfera da Sociedade Geral de Cinemas, Lda. No ano seguinte, o “Salão Portugal” é remodelado e passa a dispor de 510 lugares, entre a 1.ª plateia com 340 lugares, a 2.ª plateia com 80, balcão com capacidade para 136 espectadores e 12 camarotes.



BÁRBARA TIMO
Atleta, Judo

Qual a fórmula do sucesso? Sinceramente, não sei e duvido que exista, no entanto, guio-me por certas regras que me ajudaram a conseguir feitos importantes como o vice-campeonato do mundo em 2019, quatro medalhas em Grand Slam e três em Grand Prix

Na minha mente já ganhei, agora falta descobrir como

Qual a fórmula do sucesso? Sinceramente, não sei e duvido que exista, no entanto, guio-me por certas regras que me ajudaram a conseguir feitos importantes como o vice-campeonato do mundo em 2019, quatro medalhas em Grand Slam e três em Grand Prix.

Estas regras não são obrigações, servem mais como orientações que norteiam os meus comportamentos. É claro que estou sempre pronta para adaptar e quando um valor já não faz muito sentido procuro outro caminho melhor.

Estas são algumas regras da Babi:

Disciplina. Há dias que não nos apetece sair da cama. Há fases em que sentimos que o treino não evolui. Mesmo praticando milhares de vezes, o golpe não sai da forma que idealizamos ou não sentimos a melhoria de alguma capacidade. Há treinos de campo tão intensos que sentimos todos os músculos do nosso corpo doridos e não há vontade nenhuma de ir ao treino seguinte. Acredito que para esses momentos a disciplina é fundamental, pois faz com que todos os dias eu trabalhe com intensidade, faz-me sempre querer subir mais um nível. Dá-nos a segurança da rotina e do trabalho bem executado. É negar as sensações de curto prazo, para saber que se mantiveres o plano o resultado aparece mais à frente.

Resiliência e metas alcançáveis. O meu sonho olímpico teve início aos 12 anos, vendo o judoca Flávio Canto conquistar a medalha de bronze em Atenas 2004. Desde então comecei a minha caminhada rumo ao Olimpismo. Nunca fui a mais forte ou a mais rápida, nem a mais resistente, mas algo que sempre tive comigo foi a resiliência. O meu ponto mais forte reside em saber exatamente onde quero chegar, e que cada passo em frente me deixa mais perto do objetivo, mesmo sabendo que haverão percalços e que as condições nem sempre serão favoráveis. Mas isso fará parte da aprendizagem e, sem dúvida, deixar-me-á mais forte para o próximo desafio.

Equilíbrio e autoconhecimento. Por não ter pais desde nova, eu é que decidia o rumo da minha vida e, como é óbvio, fiz várias escolhas erradas e fui fazendo descobertas por tentativa e erro. E quando percebi que me faltava uma orientação sobre as demandas da vida fui procurar respostas nos livros sobre autoconhecimento, filosofia, e também na meditação e no loga. Aos 21 anos, comecei a trabalhar com um psicólogo do desporto e desde então alcancei melhores resultados. Acredito que para os atletas de alto nível essa estrutura profissional é fundamental.

Continua sede de conhecimento. O meu grande interesse pelo Judo é ter a certeza que todos os dias vou aprender algo novo. Para tal, a minha constante busca por respostas e por ser uma pessoa melhor não é para atingir o objetivo final de conquistar medalhas. Acredito que melhorando como pessoa, tendo mais autoconhecimento, controlo sobre os meus pensamentos e busca por excelência, a minha vida melhora como um todo e a consequência será o pódio.

Coragem. Ao rever a minha história de vida fico espantada em saber como tive a ousadia de tomar algumas decisões: mudar de país com uma vida estabelecida, continuar no Judo acreditando no sonho olímpico, quando estava tão longe ate da seleção, competir no campeonato mundial com a costela fraturada e conquistar a medalha de prata, voltar a competir dois meses



após a cirurgia e ganhar uma medalha num Grand Slam. Na verdade, aprendi que a coragem não reside em não ter medo, mas sim em agir apesar do medo. É ouvir aquela voz interior, é seguir o seu sonho e fazer o que se gosta, mesmo que isso obrigue a fazer algumas renúncias. Para mim, isso é coragem, e existe uma liberdade muito grande em escolher ser corajoso, pois garante atitudes honrosas e que estão de acordo com os teus ideais.

Criar intimidade com a vitória. Em entrevistas, quando me perguntam o que espero da competição em que vou participar, normalmente respondo: "Na minha mente já ganhei, agora falta descobrir como." Pode parecer estranho e talvez realmente seja, mas o que quero dizer com isso é que eu realmente sinto a vibração da vitória, isto porque antes da luta fiz diversas visualizações e meditações com maneiras de ganhar e permito-me manter nessa zona.

Quanto aos Jogos Olímpicos, todos os dias, antes de dormir, sou campeã olímpica. Pelo menos na minha mente, agora só falta executar.

Essas são algumas das regras da Babi. As minhas ações vão ao encontro dos valores que julgo que me levem mais próximo dos valores olímpicos.

O palco desportivo é um holofote para as emoções e para o comportamento. Não é por acaso que os grandes atletas são considerados exemplos de resiliência, disciplina e com um elevado nível de tolerância à pressão. São estes valores que me guiam no meu trabalho diário e que me levam a ir além daqueles que eu considerava serem os meus limites. Creio que, neste momento incerto que o mundo atravessa, as características de um atleta a todos podem inspirar.

Capacidade de adaptação para suportar o cenário atual, disciplina e respeito ao próximo, resiliência, perseverança e autocontrolo são fundamentais para acreditar que vamos passar por esta crise mais fortes e unidos, e que seremos sempre fiéis aos nossos sonhos e valores. ●

Capacidade de adaptação para suportar o cenário atual, disciplina e respeito ao próximo, resiliência, perseverança e autocontrolo são fundamentais para acreditar que vamos passar por esta crise mais fortes e unidos



Maria Martins no pódio do Campeonato da Europa de Ciclismo de pista

2020 COM SEIS MESES DE SUCESSOS

Apesar da maioria das competições ter sido adiada no primeiro semestre do ano, a última metade de 2020 foi repleta de sucessos para os atletas portugueses. Campeonatos do Mundo, Campeonatos da Europa, Taças do Mundo e várias competições internacionais tiveram marca portuguesa. Estes são alguns dos melhores resultados do desporto português em pouco mais de 180 dias

Atletismo foi das primeiras modalidades a desconfinar

OS INSPIRATION GAMES mostraram que o desporto se sabe adaptar. Vários atletas, em vários pontos do mundo, cada um na sua pista, para uma competição em direto. Pedro Pichardo foi o representante português nesta prova da Diamond League que se disputou no início de julho e provou estar em forma – em direto da pista do Estádio Universitário, em Lisboa, venceu o concurso com 17,40 metros, melhor que os adversários americanos a saltar na Flórida e na Califórnia. O triplista competiu ainda no Gyulai Memorial (Hungria), desta vez já com os adversários ao seu lado em pista, conquistando a medalha de bronze (17,28 metros), e no Meeting de Ostrava (República Checa), conseguindo o 4.º lugar, com 16,88 metros.

No setor feminino do triplo salto, Patrícia Mamona conquistou o 3.º lugar na prova do Mónaco da Diamond League, com o melhor salto a 14,08 metros. Evelise Veiga, que fecha por agora este trio de saltadores já com marca de qualificação para os próximos Jogos Olímpicos, esteve no Meeting de Turku (Finlândia), conseguindo o 6.º lugar.

No setor dos lançamentos, Tsanko Arnaudov teve o seu melhor resultado na etapa de Roma da Liga Diamante: 20,60 metros, que o deixaram à beira do pódio. No Meeting de Badajoz subiu ao lugar mais alto do pódio, com um lançamento a 20,10 metros, enquanto que no Meeting de Thum (Alemanha) ficou em 2.º lugar (20,38 metros).

Em destaque no peso esteve também Auriol Dongmo. A lançadora, recentemente naturalizada, ganhou todas as provas em que participou: Meeting de Thum, com 18,85 metros; Memorial Kamila Skolimowska (Polónia) com 18,33 metros; Meeting de Ostrava com 18,40 metros. Nos Campeonatos de Portugal lançou 19,53 metros, novo recorde nacional e segunda melhor marca mundial do ano.

Nas provas de pista, Marta Pen foi 3.ª classificada nos 800 metros do Meeting de Zagreb (Croácia) e venceu a milha do Meeting de Barcelona, prova em que Mariana Machado foi 4.ª classificada.

Com o Campeonato Europeu previsto para Paris cancelado, apenas a Meia-maratona teve competição mundial realizada. Disputado em outubro em Gdynia (Polónia), o mundial de meia-maratona viu Sara Moreira terminar em 39.º lugar, com a melhor marca nacional feminina da época – 1h11m39s. Jéssica Augusto foi 82.ª. Na competição masculina, Samuel Barata foi 30.º classificado com novo recorde pessoal. Também Luis Saraiva – 78.º – melhorou a marca pessoal. Nuno Lopes também competiu, mas Rui Pinto não terminou a distância.

Ciclismo com ano de sonho

A VERTENTE DE PISTA começou a somar resultados no Campeonato da Europa Sub-23 e de Juniores. No total vieram oito medalhas de Itália: uma de ouro (Daniela Campos, Juniores: eliminação); cinco de prata (Iuri Leitão, Sub-23: eliminação, corrida por pontos e scratch; Maria Martins, Sub-23: eliminação; Daniela Campos, Juniores: pontos); e duas de bronze (Maria Martins, sub-23: scratch; Daniela Campos, Juniores: omnium).

Sucesso que se repetiu no Europeu de Elites. Para a história fica o primeiro título europeu de Elites de sempre para Portugal. Depois das medalhas em Sub-23, Iuri Leitão provou que estava num bom momento de forma e subiu ao lugar mais alto do pódio na prova de scratch. Iria ainda ao pódio para o 2.º lugar em eliminação e para o bronze na disciplina olímpica de omnium. Mas “A Portuguesa” voltaria a tocar na Bulgária e Portugal veria nascer outro campeão Europeu de pista. Ivo Oliveira foi melhor que toda a concorrência e venceu a prova de perseguição individual. De prata foi a medalha que conquistou em dupla com o seu irmão gêmeo, Rui Oliveira, na especialidade de madison. A prova na Bulgária sorriu também a Maria Martins, que foi ao pódio receber a medalha de bronze na prova de eliminação. Foi 5.ª classificada na prova por pontos e em omnium e 10.ª em scratch.

Se o resumo da época de pista é de sonho, a estrada não fica atrás. A modalidade conseguiu cumprir o Campeonato da Europa e do Mundo da especialidade. No Europeu, Rui Costa ficou à porta do top-10 em contrarrelógio. França viu o português terminar em 11.º lugar enquanto Rafael Reis foi 20.º em consequência de uma avaria nos quilómetros iniciais. Na prova em linha esteve em destaque Rui Oliveira. Com uma chegada discutida ao *sprint*, o jovem foi 14.º classificado, Rui Costa foi 29.º, Ruben Guerreiro 41.º, Ivo Oliveira 60.º classificado, Rafael Silva 80.º e Rafael Reis fechou a classificação dos portugueses no 87.º lugar. No Europeu de Juniores, o destaque foi para Daniela Campos que em Plouay conseguiu o 9.º lugar na prova de contrarrelógio.

Também no Campeonato do Mundo os portugueses espreitaram o top-10 na prova de contrarrelógio, mas desta vez foi Nelson Oliveira que ficou em 11.º lugar, enquanto Ivo Oliveira foi 34.º classificado. Na prova em linha, Rui Costa destacou-se nas estradas de Itália, terminando no 26.º lugar, seguido por Nelson Oliveira, 38.º classificado e Ivo Oliveira, 88.º. Ruben Guerreiro foi forçado a desistir por avaria.

E o ano de sonho do ciclismo não ficaria completo sem os bons resultados nas grandes voltas europeias. João Almeida começou por dar boas indicações ao ser 3.º na prova Settimana Coppi & Bartali, e viria depois a comprovar que se dá bem por terras italianas. Conquista a 5 de outubro a camisola rosa, de líder da Volta de Itália, que só viria a escapar 15 etapas depois. Durante a sua liderança da geral, viu juntar-se mais um português. Ruben Guerreiro venceu

a 9.ª etapa, tornou-se líder da classificação da montanha e envergou a camisola azul. Dois portugueses lideravam em Itália a classificação geral, acumulada com líder da juventude, e a classificação dos trepadores. Ruben Guerreiro conseguiu manter a camisola azul no final da prova em Milão e coroar-se como Rei da Montanha, enquanto que João Almeida terminaria o Giro na 4.ª posição.



Telma Monteiro sagrou-se vice-campeã da Europa

Judo conquista oito medalhas em dois meses

O Judo só regressou aos grandes palcos competitivos no último trimestre do ano. Com o ranking de qualificação Olímpica reaberto, Budapeste acolheu o regresso das competições que valiam pontos e os portugueses não perderam tempo. Rodrigo Lopes estreou-se no pódio em Grand Slams com o bronze na sua categoria, -60kg. Igual resultado teve Bárbara Timo, em -70kg, e Jorge Fonseca, campeão do Mundo em título, na categoria de -100kg. Na disputa pelas medalhas estiveram ainda Telma Monteiro (-57kg) e Rochele Nunes (+78kg).

A seleção de elite voltou a estar em destaque no Campeonato da Europa. Praga foi a cidade que acolheu a maior competição da época para a modalidade e os portugueses arrecadaram mais três medalhas.

Inevitavelmente Telma Monteiro! No seu 14.º campeonato da Europa, a judoca provou a sua consistência e somou a 14.ª medalha na competição. Desta vez foi a prata que juntou ao seu medalheiro. Da República Checa, Rochele Nunes e Jorge Fonseca também saíram medalhados, nestes casos com o 3.º lugar do pódio. Ainda em destaque no Europeu de elites estiveram duas juniores. Joana Crisóstomo foi 7.ª classificada na categoria de -70kg, depois de ter sido vice-campeã da Europa de juniores numa competição que se disputou no início de novembro na Croácia. Raquel Brito, que tinha conquistado o bronze no europeu de juniores, foi também premiada com a presença na prova de elites, mas cedeu ao primeiro combate.

Fernando Pimenta chega às 100 medalhas internacionais

Também a bater recordes esteve Fernando Pimenta. Na única Taça do Mundo de Canoagem de velocidade em Szeged, Hungria, no mês de setembro, o canoísta português chegou às 100 medalhas em competições internacionais. Foram três as medalhas que Fernando Pimenta trouxe da Hungria, a última coincidente com esse número redondo: ouro na prova de 1000 metros, prata nos 500 metros e ouro nos 5000 metros. Joana Vasconcelos também fez o pleno em águas húngaras: ouro nos 500 metros e bronze na distância de 200 metros.

O slalom cumpriu o seu Campeonato da Europa e Antoine Launay, já apurado para os Jogos Olímpicos de Tóquio, marcou presença. Terminou a competição que se disputou em setembro no 12.º lugar. Um mês depois, na Taça do Mundo de Ljubljana, terminou em 13.º lugar.

Nadar, pedalar e correr pelas medalhas

O Campeonato do Mundo de Elites de Triatlo representou para Vasco Vilaça o título de vice-campeão. Na prova em Hamburgo, o português terminou em 2.º lugar e trouxe para Portugal mais uma medalha. Viria a repetir o resultado na Taça do Mundo da República Checa, enquanto que no Campeonato do Mediterrâneo, disputado em Portugal, subiu ao lugar mais alto do pódio.

Igual resultado nessa competição, mas na vertente feminina, teve Melanie Santos. Para além desta classificação a triatleta fechou o top-8 da Taça do Mundo de Valência e terminou o mundial de elites em 42.º lugar.

O futuro da modalidade parece assegurado com os juniores que se apresentam em competições internacionais. Na Taça do Mundo da categoria, que decorreu em Banyoles, Alexandre Montez foi o 1.º classificado, enquanto Maria Tomé terminou a prova espanhola no segundo lugar do pódio.

Qualificados trabalham para Tóquio

Frederico Morais já tem a sua presença em Tóquio garantida, naquela que será a estreia do Surf em competições Olímpicas. Mas o português aproveitou para demonstrar que nas ondas de Portugal mandam os portugueses. Ribeira d'Ilhas recebeu uma competição internacional e foi o português que superou todos os adversários, incluindo o campeão do mundo em título, Ítalo Ferreira, para arrecadar o MEO Portugal Cup of Surfing.



Vasco Vilaça conquistou a medalha de prata no Mundial de Triatlo

Também já qualificada, no caso desde 2008, está, na Vela, a embarcação de 49er. O Campeonato da Europa da classe serviu para a dupla José Costa e Jorge Lima trabalhar nos pormenores que podem fazer a diferença em Tóquio. Para já, valeu o 13.º lugar na competição, enquanto que a dupla Tomás Barreto-João Prieto terminou em 19.º lugar.

Pronta para nadar os 200 metros mariposa em Tóquio está Ana Catarina Monteiro. Marca de qualificação feita em 2019 e vitória no Open Internacional de Natação, organizado este verão em Loulé abrem boas perspetivas para o próximo ano.

Também a modalidade de Equestre já olha para Tóquio. A qualificada Luciana Diniz deixou boas indicações no Saint Tropez CSI* com um sexto lugar na prova de saltos. Em dressage, Maria Caetano foi 5.ª no Grande Prémio CDI 3* Le Mans, prova em que Gonçalo Carvalho ficou perto do pódio, em 4.º lugar.

Ainda à procura de qualificação para Tóquio está o Remo. No entanto, os sub-23 já apresentam trabalho com Tomás Barreto e Simão Simões a fecharem o Europeu LM2 de Sub-23 em 2.º lugar.



Modalidades não olímpicas também em destaque

A seleção nacional de futebol de praia continua a manter o seu domínio na modalidade e sagrou-se bicampeã europeia, depois de vencer a super final da Liga Europeia.

Na fórmula E, Portugal tem agora o seu primeiro campeão do mundo. António Félix da Costa conquistou o mundial de carros elétricos, fruto da sua consistência nas várias corridas da temporada. Também campeão do mundo, Filipe Albuquerque é o melhor na resistência, acumulando a vitória mundial na classe LMP2 com a vitória nas 24 Horas de Le Mans. Outro campeão do mundo é Duarte Benavente que conquistou o mundial de motonáutica fórmula 2.

Miguel Oliveira tornou-se o primeiro português a conquistar uma etapa do Moto GP, com a vitória no Grande Prémio da Áustria. Não satisfeito, o piloto repetiu a proeza no Grande Prémio de Portugal, prova que fica também marcada pela primeira *pole position* de um português na categoria mais alta do mundial de motos. Portimão recebeu para além da prova de duas rodas uma etapa do mundial de Fórmula 1. ●

PAULO JORGE PEREIRA

“TUDO PASSA POR PENSAR QUE A GUERRA JAMAIS ESTARÁ GANHA”

Tem 55 anos, foi campeão em Portugal, campeão de África com seleções de Angola e da Tunísia, venceu a Taça Challenge com uma equipa da Roménia e levou a Seleção Nacional de Andebol à sua melhor classificação de sempre num Europeu, o sexto lugar. Mas não quer ficar por aqui: vêm aí o Mundial e o apuramento para os Jogos Olímpicos

O que é que valoriza mais no seu currículo?

Nós quando iniciamos uma carreira desportiva profissional, que é o meu caso, desde 2006... quando vim trabalhar para Espanha, para treinar o Club Balomán Cangas, só queria pensar em Andebol. Já tinha feito a minha formação – que nunca acaba -, com a licenciatura em Educação Física e o mestrado em Alto Rendimento Desportivo, na FADEUP... entretanto também iria fazer o doutoramento na Corunha, mas assumi o papel de treinador principal no FC Porto e não tive tempo para isso. Avancei com esta atividade a 100 por cento e nunca pensei no currículo, era mais a sensação de que podia viver somente a fazer isto. Às vezes é difícil, atendendo a que isto não é futebol, porque não podemos estar muito tempo sem clube, sem projeto. Nós até podemos ser multi-task, mas se quisermos atingir um alto nível numa atividade temos de nos concentrar só nela. No caso do Andebol, em Portugal, a maior parte dos treinadores faz Andebol e não só. Tem de fazer mais alguma coisa.

O que mais valoriza no currículo é então ter atingido uma situação que lhe permite dedicar-se a 100 por cento ao Andebol?

Sim, se tiver que resumir muito o currículo, resulta do facto de me ter podido dedicar-me exclusivamente à modalidade.

Embora não possa estar muito tempo sem trabalhar porque a compensação financeira que o Andebol oferece não o permite. É assim?

Pode viver-se do Andebol, mas a trabalhar a um nível elevado. Perfeitamente.



“HÁ UM ANO OU DOIS RECUSEI PROPOSTAS QUE HÁ DEZ ANOS ERA IMPOSSÍVEL RECUSAR”

E o que é que lhe falta no currículo?

Eu tendo a ter um pensamento infinito. Claro que cada projeto acaba por ser finito, mas nós temos de ter, se quisermos fazer coisas difíceis, um pensamento com uma tendência mais infinita no sentido de que isto nunca acaba, é preciso melhorar sempre, aprender. Há objetivos cada vez mais difíceis que nós podemos tentar alcançar. Acho que é este o pensamento a ter, de treinadores que se dedicam a isto de corpo e alma, e querem ter resultados de excelência. É um pouco por aqui que eu caminho.

O que é que o levou a trabalhar em lugares tão distintos como Porto, Vigo, Bucareste, Tunis, Luanda...?

Quando um treinador se dedica em exclusivo a esta atividade fica aberto a qualquer proposta e cada vez é tudo mais global. Eu não sei muito bem onde é que vou trabalhar no próximo ano. Há uma tendência para nós orientarmos o nosso trabalho, e sentirmos onde é que vamos fazê-lo, mas ao mesmo tempo temos de estar abertos às propostas que possam surgir. E as que vamos tendo são escolhidas de acordo com a forma como melhor se adaptam às circunstâncias do momento. Há um ano ou dois recusei propostas que há dez anos era impossível recusar, por questões financeiras. Estamos abertos ao mundo. Eu, por exemplo, tive uma proposta para ir trabalhar para o Japão, para a seleção. Houve a hipótese de ir para o Egito... muitas hipóteses... até a seleção russa!

Fez aprendizagens muito diferentes em lugares tão diferentes como estes de que falámos?

Sim, é muito diferente trabalhar nesses sítios de que falou. São todos muito diferentes, onde o dia-a-dia, o trabalho, as relações, as lideranças são completamente diferentes do que é trabalhar em Portugal, na Roménia, na Tunísia ou em Angola. E nós temos de ter a capacidade de nos adaptar e de colocarmos a forma de liderar mais adequada ao contexto. Em algumas situações é mais fácil potenciar os atletas, os grupos, de uma forma mais saudável, mas há outras em que temos de ser muito mais autocráticos. Aí há um desgaste tremendo, as relações vão-se deteriorando com mais facilidade, é uma luta constante para nós fazermos valer o rendimento.



“Muitas vezes acabamos por não respeitar o nosso potencial, porque achamos que os outros são sempre melhores do que nós”

Onde é que teve os momentos mais críticos em relação a esse aspeto particular que está a referir?

Foi na Roménia, embora também tenha havido momentos críticos na Tunísia e em Angola. Mas foi na Roménia que tive momentos mais difíceis de gerir. Faria hoje exatamente o que fiz naquela altura, até porque tinha mais um ano de contrato e renunciei. Não correspondeu às minhas expectativas, por isso às vezes temos de abandonar alguns projetos.

Pode dizer-se que há um Andebol em Portugal, um Andebol em Espanha, um Andebol na Roménia, um Andebol em Angola e outro Andebol na Tunísia?

Pode. Cada vez mais se procuram atletas que encaixem num perfil de jogo. E estes perfis vão variando de acordo com os contextos. Há muitos fatores que contribuem para que uma equipa ou um jogador joguem de determinada forma. Todos sabemos que o Andebol mais forte está na Europa e cada vez mais há a tendência para as pessoas utilizarem ideias parecidas para atingir objetivos. Mas há características que vão variando. Se formos buscar atletas africanas – fisicamente impressionantes –, à partida, quase sem treinar, por questões genéticas, há logo uma diferença abismal em relação a alguns contextos europeus. Depois o treino faz a aproximação.

O 6.º lugar de Portugal no Europeu corresponde a um só tiro ou há mais munições para usar?

Eu espero que não seja um só tiro, porque se assim fosse isto seria tudo muito ilusório, como se tivesse havido um arranque que depois acabava por não ser consolidado. Se nós quisermos consolidá-lo, teremos de concentrar a nossa atenção sobre o que poderíamos ter feito melhor e não fizemos. O sexto lugar é muito bom, mas se tivéssemos ficado em quinto era melhor. Ou quarto. Tudo passa por centrar a atenção naquilo que fazemos, no processo, e de-

pois pensar que a guerra jamais estará ganha. É o que eu disse há pouco, é ter o pensamento infinito de que há sempre coisas para fazer, sobretudo se quisermos estar mais vezes entre os melhores. Uma das coisas que temos de fazer é convencer os céticos.

Os velhos do Restelo...?

Sim. Nós entramos quase sempre a perder. Infelizmente, temos esta tendência. Enquanto micro-organização do país, também temos muito para além das vitórias, de ganhar uma qualificação ou de ficarmos bem posicionados numa competição, esta obrigação de levar as pessoas a pensar que é possível fazer melhor, com trabalho, dedicação, compromisso. Muitas vezes acabamos por não respeitar o nosso potencial, porque achamos que os outros são sempre melhores do que nós. Isso foi algo que nós trabalhámos bastante com este grupo e temos essa obrigação, até para inspirar as pessoas, sobretudo nestes momentos de Covid, de pandemia, é preciso ter esta atitude de acreditar, em qualquer que seja a seleção portuguesa, de que modalidade for. E mando um abraço ao Fernando Santos pelo resultado épico no Europeu. Ninguém acreditava, só ele, e depois acabámos por conseguir aquele resultado, em França, onde os franceses gostam cada vez menos de nós. No Andebol também os batemos duas vezes em pouco tempo. Isso passa muito por trabalharmos bem e acreditarmos no nosso potencial.

Isto tem muito que ver com esta sua frase “mais do que nunca, o limite somos nós”?

Exatamente. Uma frase que utilizámos muito foi: “O céu é o limite.” Há um programa da Sport TV, excepcional, com esse título. Isso decorreu de uma frase que eu disse, após um bom jogo e um bom resultado. ‘E agora? E agora? Agora, o céu é o limite’. Mas já passaram alguns meses e, durante o confinamento, comecei a mudar esta forma de pensar.

Se o céu for o limite, provavelmente não chegará. O limite acho que somos mesmo nós, que temos uma forma de estar em que nos deixamos influenciar por razões externas. Dizem-nos que somos bons e, automaticamente, ficamos logo mais expostos à derrota. Nós somos bons, mas temos de melhorar muito e é neste registo que precisamos estar sempre.

No Europeu, para além do sexto lugar, o que é que Portugal ganhou mais?

Nós já precisávamos de ter uma performance deste género. Não foi só o sexto lugar, foi o termos competido com todas as seleções, independentemente do valor que elas tinham. Algumas vencemos, com outras perdemos, mas ganhámos o respeito de toda a gente, das equipas que defrontámos, do Andebol internacional e também dos portugueses. Nós acabámos por perceber o que os portugueses sentiram mais tarde e acho que toda a gente entendeu que nós merecíamos o respeito de todos pela forma como nos batemos. Acho que conseguimos passar essa mensagem de luta constante por aquilo em que acreditamos. Foi extraordinário.

Os bons resultados das seleções estão ligados ao que os clubes fazem?

Estão ligados ao que os clubes fazem, mas mais numas seleções do que noutras. Eu nunca vi, ou raramente ouvi falar na Noruega, quando a seleção tem um bom resultado, dos clubes. Os jogadores estão espalhados por todo o mundo. Fala-se da Noruega, do treinador, dos jogadores noruegueses. Em alguma seleções sobressai mais este aspeto dos clubes estarem muito presentes, mas deveria ser assim também quando a seleção perde. Se quando a seleção ganha nós atribuímos a responsabilidade aos clubes, por que não fazê-lo quando a seleção perde? Pouco a pouco acho que temos de diluir esta ideia de existirem sempre fatores

“QUASE SOMOS FORÇADOS A COLOCAR UM OBJETIVO INATINGÍVEL E SE FIZERMOS TUDO BEM VAMOS ATINGI-LO”

externos, vamo-nos centrar no que são os portugueses, na seleção portuguesa, e naquilo que os portugueses fazem. Claro que é melhor ter os jogadores selecionáveis a jogar nos melhores clubes, onde o ritmo competitivo é outro. É fundamental que haja cooperação entre clubes e seleção para que haja um bom resultado.



Entrevista online conduzida por António Varela

Viu-se Portugal no Europeu a usar o 7 contra 6 com sucesso. No deve e haver, o balanço aconselha a manter esse instrumento tático?

Acho que o 7 contra 6 vai ser cada vez menos utilizado. Mas é algo mais que temos para apresentar, beneficiando – e neste caso temos de falar dos clubes – muito do trabalho do FC Porto. Nós marcámos cerca de 29 por cento dos golos no Europeu em situação de 7 contra 6. É uma quantidade substancial, no entanto, nem em todos os jogos jogámos bem 7 contra 6. Curiosamente, depois de fazer uma análise, percebemos que os jogos em que jogámos mal 7 contra 6 perdemos. Nos jogos que jogámos bem 7 contra 6 ganhámos. Claro que isto não se pode resumir só ao 7 contra 6, porque houve imensos jogos em que praticamente não jogámos 7 contra 6. Ganhámos à França logo no primeiro jogo e jogámos apenas 13 minutos 7 contra 6. O jogo em que jogámos mais tempo assim foi com a Suécia, foi um jogo extraordinário. Marcámos imensos golos. Mas também perdemos um parcial contra a Eslovénia, perdemos um parcial contra a Islândia e, curiosamente, foram jogos que também perdemos. Nós não podemos reduzir aquilo que fizemos ao 7 contra 6. Temos de perceber que defendemos bem e também jogámos bem 6 contra 6. O 7 contra 6 é apenas mais uma arma que temos para utilizar, mas, como digo, vai ser cada vez menos utilizada, até porque a regra que permite jogar 7 contra 6 poderá vir a ser alterada em breve. Já há um movimento a nível europeu, de vários treinadores de renome, sobretudo espanhóis e alemães, onde existe Andebol a sério, a dizer que a configuração do jogo assim se altera, como se fosse outro desporto. Eu não estou

de acordo. Resumidamente: nós quando jogamos 6 contra 6 temos de conquistar uma vantagem, no 7 contra 6 essa vantagem já existe. Em termos de estrutura interna do jogo ele pode parecer um pouco diferente a quem observa. De qualquer maneira, a forma como nós jogámos foi em geral eficaz e creio que ninguém a pode pôr em causa.

O próximo passo é o Mundial, que Portugal tem frequentado pouco. É um desafio mais exigente?

Teoricamente, não é mais exigente. É menos exigente, porque, como eu disse, o Andebol de maior qualidade está na Europa, portanto, fazer um sexto lugar a nível europeu – se é que isto é possível de fazer – pode ser comparado a um terceiro ou quarto no Mundial. Nós vamos apanhar no nosso grupo equipas de outros continentes que teoricamente não têm a mesma qualidade das seleções que nós defrontámos no Europeu. Por isso é que eu, em conversa com alguns jogadores mais experientes, uns mais cautelosos do que outros, ouço dizer que deveríamos jogar para as medalhas. É claro que eu, como líder deste grupo, se lhes dissesse “não, vamos com calma, porque se colocamos um objetivo desta magnitude e depois não o conseguimos atingir vai cair-nos o mundo em cima...” só estaria a dar parte de fraco, a dizer que não temos respeito pelo nosso potencial. E eu fui dos primeiros a dizer que sim. “Sim, senhor, vamos lutar pelas medalhas”, que é um objetivo quase impossível, sobretudo porque o nosso grupo, na fase preliminar, vai cruzar com o grupo da França e da Noruega. Não vai ser nada fácil, mas eu acho que depois deste sexto lugar, pela forma como jogámos, como competimos, não temos alternativa. Não vamos dizer que vamos para melhorar a melhor classificação de sempre num Mundial, que foi o 12.º lugar, porque os tempos são outros. Não podemos estabelecer objetivos teoricamente atingíveis. Nós quase somos forçados a colocar um objetivo inatingível e se fizermos tudo bem vamos conseguir atingi-lo.

De que tipo é o objetivo de chegar aos Jogos Olímpicos?

É ainda mais difícil do que tentar ganhar uma medalha no Mundial. Vamos ter um torneio em França, em que vamos ter de jogar contra a França no seu país, contra a Croácia, que está sempre nas três melhores do Mundo... anda sempre por ali... ainda agora disputou a final do Europeu. E a Tunísia, cuidado com a Tunísia, que é uma seleção forte. Nós podemos ganhar um desses lugares, ou 1.º ou 2.º, mas ainda é mais difícil do que chegar à medalha no Mundial. Vamos ter duas coisas extremamente atrativas para quem cá anda e quer ganhar. E não é só o querer ganhar, é o querer deixar uma marca de nós, portugueses, quando fazemos as coisas bem feitas podermos atingir altos níveis de rendimento.

Chegar aos Jogos Olímpicos é o mesmo que atingir o cume do Everest?

É, sim, pode ser algo muito parecido. Ainda por cima, há quem consiga chegar ao cimo do Everest – hoje em dia há muito gente que o consegue – mas com a ajuda de garrafas de oxigénio. Se fizessemos como o João Garcia, que subiu sem essa ajuda, é português e foi um dos poucos a consegui-lo, é muito difícil, mas é possível.



“Oxalá possamos estar a discutir a entrada nuns Jogos Olímpicos. Nós estamos a falar de 12 seleções, das quais metade são da Europa”

O apuramento é disputado numa competição concentrada em três dias. É quase ao sprint. O calendário, com Tunísia, Croácia e França, por esta ordem, agrada-lhe?

Eu acho que o calendário, da forma que está, é ótimo. É bom começarmos com uma equipa teoricamente mais acessível, que podemos vencer; depois a Croácia, que vai ser uma coisa extraordinária, porque já sabemos quem ganhou entre eles e a França. Embora a sequência possa ser indiferente, porque se nós queremos estar lá temos de ganhar pelo menos a uma delas e esperar que o outro resultado também seja favorável, para nós está ótima, está perfeita, jogando o último jogo com a equipa da casa.

Já se imaginou em Tóquio?

Sim... sim. Nestas coisas, depois de nelas entrarmos, só pensamos “o que é que tenho de fazer, qual o meu papel, neste caso, de treinador, para que as coisas se concretizem?”. E os atletas pensam a mesma coisa. Nós nunca estivemos nestas circunstâncias. Será que mais alguma vez viremos a estar? Provavelmente, não. Oxalá que sim, que possamos estar a discutir a entrada nuns Jogos Olímpicos. Nós estamos a falar de 12 seleções, das quais metade são da Europa. Nós iríamos estar no top. Este grupo de jogadores é muito ambicioso, quer deixar a sua marca, depois de lá estarmos, se conseguirmos aplicar bem as ideias que vamos pensar, acho que é perfeitamente possível, embora seja difícil.

Para além do Andebol, o que mais há na sua vida?

A minha família é uma parte importante da minha vida. Muito importante. Queremos que toda a gente se sinta bem e concretize os seus sonhos. Gosto muito de ler, de me levantar cedo, de trabalhar enquanto os outros dormem, que é para ter mais paz, pensar melhor. De resto, sou uma pessoa normal, normalíssima. Não tenho qualquer tipo de pretensiosismo. Gosto de comer bem, de cozinhar.

É um português a viver em Espanha. Porquê?

A minha mulher é de Vigo. Vivemos no Porto, oito ou nove anos, e quando eu vim trabalhar para aqui ela também veio, porque ela é de próximo do clube onde eu estava. Depois nunca mais saímos daqui. Eu tenho dois filhos, um nasceu em Portugal, o outro aqui, em Vigo, e acabámos por ficar. Também trabalhei fora do país e achámos por bem que a minha esposa e os meus filhos vivessem aqui. Só em 2016 é que regresssei, mas desde 2005/2006 que estive sempre fora.

Um bom dia, para si, tem o quê?

Um bom dia para mim? Olhe, tem música... tem amigos... tem um bom livro... o escrever algumas coisas desse livro, porque eu retiro sempre algumas ideias... tem uma boa refeição... um bom vinho. Se possível com um traço português – recordo-me que em Bucareste comprava sempre azeite Galo – e não muito mais do que isto. Já agora, acrescentaria... eu em média vejo 12 a 15 jogos de Andebol por semana... tem dois ou três jogos de Andebol de alto nível. Obviamente, o dia também tem de ter trabalho. ●

O SURF ENTRA PELA PRIMEIRA VEZ NO PROGRAMA dos Jogos Olímpicos em Tóquio 2020 e a presença de Portugal está garantida. Pelo menos um surfista nacional entrará em competição na praia de Tsurigasaki, a cerca de 60 quilómetros da capital do Japão, depois da vaga conquistada por Frederico Morais nos World Surfing Games de 2019. Mas a participação portuguesa não se limita ao quadro competitivo. Há mais.

O sistema informático de apoio ao julgamento da performance dos surfistas é Made in Portugal e foi adotado por Tóquio 2020 depois de ter provado nas competições da International Surfing Association (ISA). Como?

Tudo começou entre um grupo de amigos com ligações à Associação de Surf de Aveiro e à Universidade local. Rui Félix, Luís Ferreira, Orlando Duarte e Vasco Ramalheira viram como os cinco elementos que compõem o júri das provas de Surf anotavam as pontuações num papel, de forma mais ou menos rudimentar, e pensaram em desenvolver um sistema informático. Em 1993, “falámos com dois informáticos recém-licenciados na Universidade de Aveiro, o Miguel Almeida e o António Campos, e começámos a trabalhar”, explica Vasco Ramalheira. Uns tinham o conhecimento técnico da modalidade, dos regulamentos, os outros dominavam a programação.

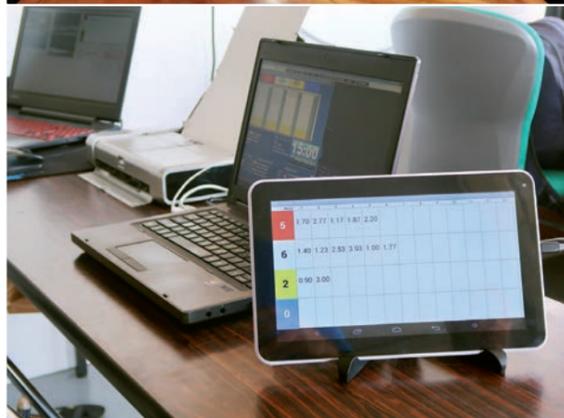
O primeiro ensaio do Refresh, assim se chamou o sistema a partir do nome dado à empresa entretanto formada, aconteceu numa prova internacional de bodyboard, na Praia de S. Jacinto, Aveiro. “Funcionou muito bem e foi elogiado pela Federação Internacional”, diz Vasco Ramalheira. “O Refresh começou então a ser utilizado nas provas nacionais e daí até à implantação internacional foi um passo. “Numa fase inicial viajávamos para as competições, mas depois desenvolvemos um modelo de negócio, através de agentes, que compram o equipamento – nós damos a formação – e depois pagam um ‘fee’”, explica Vasco Ramalheira.

Nesta altura, o sistema Refresh é usado em Espanha, Inglaterra, Irlanda, Itália, Alemanha, Venezuela, Porto Rico, Costa Rica, Chile, Argentina, Peru, e também nas competições da Associação Europeia e da ISA. Entretanto, houve evoluções a partir de sugestões feitas pelos utilizadores, permitindo, a partir do Refresh, fornecer dados para inserir nas transmissões web das competições.

“O ano passado estivemos em todas as competições da ISA. Quando o Surf entrou no programa dos Jogos Olímpicos, a ISA deu-nos preferência junto do Comité Olímpico Internacional (COI). O processo foi longo e houve evolução tecnológica para que o sistema ficasse de acordo com os procedimentos do COI”, diz Vasco Ramalheira - um dos quatro elementos da equipa inicial de seis que se mantém. Por isso, o ano de 2019 incluiu várias viagens ao Japão, para testar o Refresh, até haver o OK final do COI. Entretanto, os Jogos Olímpicos foram adiados. “Agora estamos pendurados”, confessa Vasco Ramalheira, mas com o sistema homologado pelo COI e à espera dos novos bilhetes de avião, porque os que já tinham na mão passaram à História. ●



Frederico Morais prepara-se para entrar em ação nos Jogos Olímpicos; em baixo, Rui Félix, Vasco Ramalheira, Miguel Almeida, Luís Ferreira e o sistema Refresh.



Surf português em Tóquio

DENTRO E FORA DE ÁGUA

A presença nacional nos Jogos Olímpicos não está limitada ao quadro de competidores, porque o sistema informático de apoio ao júri é Made in Portugal

JOGOS OLÍMPICOS AVANÇAM CONTRA O VÍRUS

Comité Olímpico Internacional (COI) e Comité Organizador de Tóquio 2020 estão empenhados numa organização segura, mesmo sem a existência de uma vacina acessível a todos



Thomas Bach no Estádio Olímpico em Tóquio

OS JOGOS OLÍMPICOS DE TÓQUIO 2020 vão acontecer. O presidente do COI, Thomas Bach, e o novo primeiro-ministro japonês, Yoshihide Suga, manifestaram intenções firmes quanto à organização de um evento seguro, em 2021, depois do adiamento de 2020. O primeiro-ministro Suga garantiu ao presidente Bach, num encontro em Tóquio, durante o mês de novembro: “A nossa determinação é de realizar os Jogos de Tóquio seguros no próximo verão, como prova de que a humanidade derrotou o vírus.” Thomas Bach assentou numa ideia: “Partilhamos o grande compromisso do primeiro-ministro de que os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 acontecerão no próximo ano. Estamos determinados em que sejam um símbolo de solidariedade e unidade. Temos um conjunto de medidas contra o vírus COVID e, juntamente com nossos amigos e parceiros japoneses, garantiremos que esses Jogos serão uma luz ao fundo do túnel escuro em que nos encontramos.”

Num encontro com a chefe do governo metropolitano de Tóquio, Yuriko Koike, o presidente do COI ouviu palavras de idêntico sentido. “Estamos fortemente determinados, juntamente com o COI, a organizar uns Jogos Olímpicos seguros. Não apenas alcançaremos economia de custos, como também deixaremos um novo modelo de organização para as gerações futuras”, disse Koike.

Apoio da cimeira do G-20

Reunida virtualmente, a cimeira de líderes do G-20 expressou também o seu apoio à realização dos Jogos no

Japão. “Como um símbolo da resiliência da humanidade e unidade global na superação da COVID19, elogiamos a determinação do Japão em sediar os Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio 2020 no próximo ano”, declarou o G-20. “(...) Estamos ansiosos pelos Jogos Olímpicos de Inverno de Pequim em 2022.”

O presidente do COI, Thomas Bach, participou na cimeira, a convite da presidência saudita do G20, para ler um discurso de esperança. “O desporto pode salvar vidas. Durante esta crise do coronavírus, todos vimos como o desporto é importante para a saúde física e mental. A Organização Mundial da Saúde reconheceu isso ao assinar um acordo de cooperação com o COI. Seguindo este acordo, a ONU, a OMS e o COI lançaram uma campanha conjunta chamada ‘Healthy Together’, implementando projetos internacionalmente. Além disso, estamos a preparar-nos para contribuir numa campanha mundial pró-vacinação.”

Thomas Bach também reforçou a importância da solidariedade no mundo pós-coronavírus: “Aprendemos uma lição importante com esta crise – precisamos de mais solidariedade. Mais solidariedade dentro das sociedades e mais solidariedade entre as sociedades. Em breve celebraremos esta demonstração de solidariedade nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos de Tóquio 2020. Os Jogos Olímpicos, com a participação de todos os 206 Comitês Olímpicos Nacionais e da Equipa Olímpica de Refugiados do COI, enviarão uma forte mensagem de solidariedade, resiliência e unidade.” ●



TESTE COM 27 850 ESPETADORES EM JOGO DE BEISEBOL

OS ORGANIZADORES DE TÓQUIO 2020 quiseram mostrar ao presidente do COI, Thomas Bach, que os Jogos Olímpicos podem ser realizados em segurança e com algum público a assistir. Em Novembro, na sua primeira visita ao Japão desde que eclodiu a pandemia, Bach disse que o Japão mostrou poder organizar eventos desportivos num ambiente seguro.

“Procuramos ter um número razoável de espetadores nos Jogos. É possível organizar eventos desportivos seguros. Vimos nas ligas profissionais, principalmente no beisebol, jogos com público que tiveram muito sucesso”, disse o presidente do COI, em Tóquio.

“É claro que todos gostariam de uma casa cheia, um es-

tádio com capacidade máxima. Mas a principal prioridade do COI e do comité organizador sempre foi, e continuará a ser, oferecer um ambiente seguro - também para os espetadores”, garantiu Thomas Bach.

No domingo, 1 de novembro de 2020, o Comité Organizador de Tóquio 2020 acompanhou um teste com o objetivo de avaliar a presença de público num jogo de beisebol profissional, no Estádio de Yokohama, designado para acolher as competições de beisebol e softbol nos Jogos Olímpicos.

O Estádio recebeu 27 850 espectadores, equivalente a 86 por cento da capacidade do local, que foi a maior lotação registada nesta temporada, nas Ligas Central e do Pacífico. ●

COI DISPOSTO A PAGAR POR VACINA

THOMAS BACH garantiu que caso haja uma vacina disponível a tempo dos Jogos Olímpicos, entre 23 de julho e 8 de agosto de 2021, o COI pagará a conta.

A vacina não será obrigatória para participantes estrangeiros em Tóquio 2020, embora o COI encoraje fortemente o seu uso por cortesia e respeito ao público japonês, que, de acordo com várias pesquisas da mídia, está ansioso com a potencial inundação de visitantes do exterior.

Em encontro com o primeiro-ministro Yoshihide Suga e

o governador de Tóquio, Yuriko Koike, Bach assegurou que o COI está “totalmente alinhado” com as autoridades no modo como os Jogos deverão ser realizados.

Em 2021, “teremos ainda mais contramedidas face ao COVID”, disse o presidente do COI. “Também podemos estar mais confiantes de que provavelmente haverá vacinas disponíveis. Queremos convencer o maior número possível de participantes estrangeiros a aceitar uma vacina. Se uma vacina estivesse disponível, o COI assumiria esse custo e então poderíamos cooperar com os Comitês Olímpicos Nacionais, porque vemos esse esforço como um sinal de respeito para com os nossos genitor anfitriões japoneses.” ●

233 ESCOLAS PORTUGUESAS LIGADAS AO OLIMPISMO

O Olimpismo é uma filosofia de vida que exalta e combina as qualidades do corpo, da vontade e da mente. Aliando o desporto à cultura e à educação, o Olimpismo procura criar um estilo de vida baseado na alegria do esforço, no valor educativo do bom exemplo e no respeito pelos princípios éticos fundamentais universais.

CARTA OLÍMPICA

DESPORTO, EDUCAÇÃO E CULTURA são os três pilares do Olimpismo inscritos nos Princípios Fundamentais definidos na Carta Olímpica. Não é de estranhar que a educação seja destacada, uma vez que Pierre de Coubertin era reconhecido como o pedagogo que tinha a ambição de reformar a educação no seu país. Nos seus inúmeros textos, o fundador dos Jogos Olímpicos da era moderna defendia o desporto para todos e a sua importância para o desenvolvimento do indivíduo através do treino do corpo e da mente.

Nesta relação em que se cruza o desporto, com a educação e a cultura, o Comité Olímpico de Portugal tem vindo a implementar diversos programas e a realizar ações concretas neste domínio. Como expoente máximo destas iniciativas destacam-se hoje o Programa de Educação Olímpica e o Arquivo Histórico do Comité Olímpico de Portugal.

Porquê a Educação Olímpica?

A Educação Olímpica – ou Educação baseada nos Valores Olímpicos – destaca o potencial do desporto como ferramenta educativa para inculcar valores para a vida. Sabemos que é desde tenra idade que os nossos valores são definidos e, tão importante como saber ler, escrever, fazer contas, correr, saltar e jogar deve ser promovida a aquisição de valores.

O Movimento Olímpico desenvolve a sua atividade tendo por base os valores da Excelência, Amizade e Respeito, defendendo que são essenciais no contexto desportivo e são aplicáveis no nosso dia-a-dia.

Os nossos valores são o reflexo da conjugação de diver-



Joaquim Videira, Rita Nunes e Ana Bispo Ramires no webinar “Novos Desafios, Novas Abordagens”

sos fatores que começam a ser traçados no contexto familiar e são moldados pelas nossas experiências ao longo da vida. Por todo o tempo que as crianças e jovens passam na escola e/ou no local de treino, os professores, treinadores e/ou outros educadores assumem um papel de enorme responsabilidade neste âmbito.

Pretende-se assim levar os Valores Olímpicos e a emoção dos Jogos Olímpicos até às escolas e professores, para inspirarem os seus alunos a descobrir o Movimento Olímpico e os exemplos de esforço, dedicação e superação dos Atletas Olímpicos, incentivando-os e motivando-os, todos os dias, a serem melhores cidadãos.

Entre as diversas responsabilidades dos Comités Olímpicos Nacionais definidas na Carta Olímpica, encontramos a de “promover os princípios e valores fundamentais do Olimpismo nos seus países, em particular, nas áreas do desporto e educação, promovendo programas educativos Olímpicos a todos os níveis em escolas, instituições

desportivas e de educação física e universidades, bem como incentivar a criação de instituições dedicadas à educação Olímpica, como Academias Olímpicas Nacionais, Museus Olímpicos e outros programas, inclusive culturais, relacionados com o Movimento Olímpico”.

Assumindo esta responsabilidade, o COP lançou em 2015 o seu Programa de Educação Olímpica, que conta já com a participação de 233 parceiros (escolas, agrupamentos de escolas e clubes) para promover os Valores Olímpicos e a descoberta do Movimento Olímpico, do Olimpismo e dos Jogos Olímpicos.

Símbolos Olímpicos, Jogos da Antiguidade, Trégua Olímpica, Tocha e percurso da Chama Olímpica, cidades-sede, modalidades, mascotes, medalhas e participação portuguesa são alguns dos muitos temas relacionados com o Movimento Olímpico que podem ser explorados para promover a aquisição de conhecimentos e competências nas diversas áreas de estudo.

Ao experienciar atividades divertidas, que estimulem a sua imaginação e criatividade, pretende-se preparar indivíduos a adotarem comportamentos e atitudes fundamentais para construir uma sociedade suportada na universalidade, solidariedade, sustentabilidade, autonomia e boa governação.

Novas oportunidades face à COVID-19

Quando em março, face à pandemia da COVID-19, fomos confrontados com o confinamento e as escolas tiveram de passar para um modelo de Ensino à Distância (E@D), muitos professores, nomeadamente os de Educação Física, reforçaram as suas aulas com temas e atividades associadas ao Movimento Olímpico. Isso fez com que repensássemos as necessidades e as oportunidades de todo este contexto. Assim, reformulámos e desenvolvemos novos conteúdos, criámos uma nova imagem do PEO e juntámos novas propostas de atividades, com maior recurso às tecnologias.

Com o início do ano letivo 2020/2021, no qual imparam muitas incertezas e desafios, organizámos o primeiro webinar “Novos Desafios, Novas Abordagens” para apresentar a nova dinâmica do Programa de Educação Olímpica mais focada nos professores, com novas propostas de atividades que permitem facilitar o processo ensino-aprendizagem. Foram cerca de 110 os professores que participaram nesta formação, onde foram também abordadas as competências psicoemocionais dos professores, face a esta “nova normalidade”.

Estamos hoje mais preparados para apoiar o trabalho diário realizado nos Estabelecimentos de Ensino através do planeamento de novas atividades, no apoio à utilização dos novos conteúdos, na partilha e promoção das atividades desenvolvidas e na formação inicial dos professores, tornando-os mais autónomos e interventivos através do uso das tecnologias.

A edição dos Jogos Olímpicos de Tóquio pretende ser um símbolo de resiliência, unidade e solidariedade da humanidade, assim como o Programa de Educação Olímpica pretende ser um facilitador do dia-a-dia dos professores das diversas áreas de ensino. Saiba mais em www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt



O Património como Legado Olímpico

O património de uma instituição é um legado de valor inestimável. Através deste património é possível conhecer os intervenientes e reconhecer os seus contributos. Para além disso, possibilita realizar investigação, aprofundar o conhecimento do Movimento Olímpico em Portugal e reforçar o envolvimento da sociedade portuguesa em torno das dimensões educativas, sociais e culturais expressas no património e legado histórico do Olimpismo.

Se não se preservassem os textos, as fotografias, os vídeos e as publicações da imprensa não saberíamos, muito provavelmente, quem foram os heróis que, desde 1896, em cada edição dos Jogos Olímpicos, emocionaram os que assistiram ou tomaram conhecimentos dos seus feitos. Se não exaltássemos as conquistas dos Atletas Olímpicos portugueses e os títulos de Campeões Olímpicos de Carlos Lopes, Rosa Mota, Fernanda Ribeiro e Nelson Évora estaríamos a menosprezar o contributo destes atletas na identidade desportiva do nosso país.

Para dar a conhecer este vasto património e sensibilizar a sociedade para a importância da preservação da história e da memória, o Comité Olímpico de Portugal criou em 2013 o seu Arquivo Histórico do Olimpismo que contempla o tratamento e preservação da documentação produzida e recebida ao longo dos anos. Com a missão de salvaguardar, valorizar e divulgar o património arquivístico existente, estão disponíveis, para todos os interessados e à distância de um clique, mais de 200 mil documentos e imagens. Veja em www.arquivo.comiteolimpicoportugal.pt



JOÃO TORRÃO

“O cavaleiro funciona como o ‘personal trainer’ do cavalo”

Fez parte da equipa nacional que conseguiu lugar em Tóquio na competição equestre de ensino e tem por objetivo participar na grande competição multidesportiva, mas, primeiro que tudo, “adorava que os Jogos acontecessem”

RIGOR E PRECISÃO, cumplicidade entre cavalo e cavaleiro. Não há muitos segredos para trilhar um caminho de sucesso na disciplina equestre de ensino – dressage na expressão francesa – e os fatores críticos para lá chegar há muito são do conhecimento do jovem João Torrão. Aos 27 anos, é membro da equipa nacional que conquistou lugar nos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, depois de ter construído uma certeza: “Sempre soube que esta iria ser a minha vida.”

João Torrão nasceu em Lisboa, mas foi viver para Serpa, no Alentejo, com os pais, aos três anos. “Sempre me interessei por cavalos desde muito pequenino”, confessa. “Tenho um fascínio muito grande por este animal, sempre foi o meu predileto.” Apesar de ninguém na família ter ligação a atividades relacionadas com o cavalo, o atleta português fez escolhas seguras para a vida. Iniciar a carreira desportiva foi um passo natural. “Começou mais a sério quando entrei no curso de Equinicultura, na Escola Superior Agrária de Elvas. Foi aí que comecei a pensar na alta competição e no ‘dressage’, a minha disciplina preferida.”

Até atingir um patamar elevado, o cavaleiro português considera não ter levado muito tempo. Pelo contrário. “Foi tudo muito rápido. Cheguei ao nível de Grande Prémio no início de 2019.” E o sucesso não tardou. “Os resultados que mais me marcaram foram na Taça das Nações, em Hickstead, a medalha de ouro para a equipa de Portugal, e o 1.º lugar individual que consegui no Grande Prémio Especial e o 2.º lugar no Grande Prémio. Foi sem dúvida um dos feitos grandes que consegui. Depois, o Campeonato da Europa marcou-me muito, por estar na equipa de Portugal, com a Maria Caetano, o Duarte Nogueira e o Rodrigo Torres, quando fazia Grande Prémio há seis meses e conseguimos a qualificação para os Jogos Olímpicos. Foi extraordinário.”

Mais recentemente, numa competição internacional, em Portugal, João Torrão atingiu um marco expressivo. “Consegui a minha melhor pontuação de sempre, 77% no Grande Prémio e 77,5% no Grande Prémio Especial, recorde mundial com cavalo lusitano.” Nesta relação de sucesso com o cavaleiro está o cavalo Equador MVL, sigla que corresponde a Monte Velho, Arraiolos.

Preparar cavalo e cavaleiro exige trabalhos distintos. João Torrão explica: “O cavaleiro funciona como o ‘personal trainer’ do cavalo. Cabe-lhe certificar-se que o cavalo tem condição física para a alta competição, e tem de ensinar-lhe os exercícios que são pedidos. É uma etapa demorada, que começa com o desbaste do cavalo, quando este tem três, três anos e meio e vai até atingir o nível de Grande Prémio, aos oito, nove anos.” Depois há preparação do próprio cavaleiro. “Passo o dia a montar. Paralelamente, faço ioga, uma atividade que dá força, equilíbrio e flexibilidade. Tento complementar ganhando resistência, a correr.”

Os Jogos Olímpicos estão no horizonte de João Torrão, mas as certezas ainda não são muitas, apesar da firmeza quanto às metas a atingir. “Primeiro que tudo adorava que os Jogos acontecessem. Um dos objetivos de vida sempre foi ir ao maior evento desportivo do mundo representar o meu país. Ia deixar-me muito feliz, entusiasmado, saber que todo o esforço para concretizar o sonho tinha valido a pena. Vou continuar a trabalhar para estar presente na equipa de Portugal, se os Jogos acontecerem.” ●

ELISABETE JACINTO

“As mulheres em Portugal não têm ainda igualdade de oportunidades”

Conhecida pelas suas aventuras no Dakar, de moto e camião, corre agora pela igualdade de oportunidades na sociedade e quer semear a discussão sobre o lugar das mulheres no desporto

QUANDO ELISABETE JACINTO PEGOU NUMA MOTA para fazer uns passeios nunca imaginou que iria terminar por participar de forma regular na mítica prova do Dakar, tanto com mota como com camião. “Ser atleta não era nada que me passasse pela cabeça, mesmo depois de ter começado a fazer as primeiras corridas. Encarei-as como um desafio pessoal, mas a verdade é que não consegui ter a perceção que poderia ter uma carreira desportiva”, confessa à OLIMPO.

Depois de duas experiências que não correram de acordo com o planeado, na competição de motas do Dakar, Elisabete Jacinto deixou de pensar “que era a supermulher e que o problema era a mota que não tinha o nível que precisava.” A dedicação e empenho que colocava na competição não eram suficientes para superar os adversários homens. “Eu fazia tudo o que os rapazes faziam, mas o meu corpo não é igual ao deles. Eu tinha 54kg e a mota 200kg. Não tinha a mesma força instantânea que os homens têm e aí ficava a perder.”

Foi assim que “veio a ideia louca” de fazer o Dakar em camião. A primeira experiência foi abaixo das expectativas, mas deu para perceber que “de camião podia ser bastante mais competitiva que de mota”. Apenas era preciso criar condições de trabalho mais exigentes. Ficou de lado o ensino da geografia, para se dedicar a tempo inteiro ao desporto.

O objetivo de competir em camião era apenas um: chegar ao topo da classificação geral. E para o conseguir Elisabete estava, mais uma vez, num mundo de homens. A equipa de apoio do camião era composta por quem denomina com carinho de “bons machos latinos”. Foi isso que a levou a estudar as diferenças de atitude e personalidade entre homens e mulheres para eliminar os conflitos e aprender a comunicar. “Percebi que homens e mulheres são realmente diferentes. Porque temos toda uma história como espécie marcada pela diferença.”

Superados os obstáculos da diferença de género, os resultados desportivos apareceram com as corridas em camião. As técnicas de liderança e gestão de equipas que aprendeu de forma empírica estão agora a ser aprofundadas. “Optei por ir teorizar aquilo que aprendi na prática. Acho que aprendi imenso e tudo sozinha e agora sei que o que aprendi está nos livros”. A fazer uma pós-graduação na área da psicologia em contexto de trabalho, a intenção é fazer depois na área do desporto com o objetivo de colaborar com os outros. “Eu sempre disse que quando a competição terminasse o que ficava do trabalho, do empenho e da en-

trega era o exemplo. E queria conseguir ser um bom exemplo e uma inspiração para outras pessoas que querem fazer o mesmo, nomeadamente as mulheres”.

Desde 2017 que Elisabete Jacinto preside à Comissão de Mulheres e Desporto do Comité Olímpico de Portugal, depois de ter integrado a Comissão Executiva entre 2013 e 2017. No seu grupo de trabalho tem mulheres “escolhidas pelo destaque na vida profissional”, o que apresenta como lado negativo o pouco tempo que cada uma tem para dedicar à Comissão. Como objetivo para a Comissão, Elisabete aponta ao despertar da discussão para a temática da igualdade de género. “Gostava de deixar uma pequena semente de reflexão. Que de alguma forma conseguíssemos mandar a mensagem nas várias dimensões, para pôr as pessoas a pensar. Seria um passo enorme”. Até porque deixa o alerta: “Ao contrário do que muita gente diz, as mulheres em Portugal não têm ainda igualdade de oportunidades. Ainda não estamos nesta fase da igualdade de oportunidades, gostamos de acreditar que sim, mas ainda não chegámos lá”. ●



JOSÉ POEIRA

“TER UMA BICICLETA É A PAIXÃO DE QUALQUER MIÚDO”

Foi ciclista profissional e nunca mais largou as bicicletas. Há mais de 20 anos ligado às seleções, trabalhou com todos os grandes ciclistas nacionais e confia que o futuro da modalidade está assegurado em Portugal

Cresceu em Odemira, um local com pouca tradição no ciclismo. O que é que o apaixonou para começar?

Os miúdos têm uma tendência para jogar com uma bola ou andar de bicicleta. Se calhar ter uma bicicleta é a paixão de qualquer miúdo. Eu não tinha, mas o meu irmão mais velho tinha e comecei a andar. E depois comecei a ler um livro muito interessante sobre o Joaquim Agostinho, “Eu e o Agostinho”, com crónicas engraçadas sobre a Volta a França. Se calhar teve algum efeito em mim para começar a gostar. Portanto numa terra onde não há tradição nenhuma, abraçar esta modalidade é porque se gosta, é porque se sente alguma coisa. Hoje é tudo mais fácil, mas naquela altura sair do fundo do Alentejo para vir para Lisboa ou para outro lado era quase como emigrar para o estrangeiro. Enfrentei isso tudo, quis experimentar, gostava de correr e consegui fazer uma carreira profissional.

E o que continua a existir no ciclismo para fazer disso a sua vida profissional?

Tive a felicidade de trabalhar com pessoas que entendiam da modalidade. Fui para a Federação em 1996, fiquei até agora. Tive a sorte de encontrar um senhor espanhol, o José Luis Algarra, que já tinha um sistema muito à frente na época, uma pessoa formada, com muitos livros escritos que treinou em muitos países do mundo e dava cursos de ciclismo. Agora voltou à Federação e continuamos a trabalhar juntos. Tive a sorte de trabalhar e dirigir todos os atletas portugueses enquanto jovens e depois até chegarem a profissionais; todos passam pelas minhas mãos, desde há muitos anos para cá. É uma paixão que temos.

Deixe-me destacar dois momentos na sua longa carreira de treinador. A prata do Sérgio Paulinho nos Jogos Olímpicos de Atenas 2004 e o ouro de Rui Costa no Campeonato do Mundo de 2013. Como viveu e recorda esses momentos?

Foram dois momentos altos, muito altos na minha carreira. Com o Sérgio Paulinho tínhamos uma equipa que não era a melhor do mundo, nem aquela que as pessoas achavam que era a melhor, nem a mais forte, mas aconteceu! Nessa altura falávamos de um jovem de 24 anos, eles têm muita ambição, muita força de vontade e são espontâneos nas coisas. Houve a fuga com o Paolo Bettini, que era dos melhores corredores na altura em corridas de um dia,

e o Sérgio teve a perspicácia de escolher essa roda e foi com ele, puxaram os dois e depois já se sabe... um faz primeiro e outro faz segundo, mas o melhor é ir para a meta que depois lá se vê! Portugal, quando soube que o Sérgio Paulinho ia em fuga com o Bettini, parou para ver na televisão a parte final. Foi a primeira medalha do Ciclismo e isso marcou-me porque o acompanhei enquanto miúdo, fomos a muitas corridas, sempre mostrou qualidade e sempre quis fazer coisas boas. E quando desde miúdos eles começam a fazer coisas boas é porque dão sinais que têm valor. Naquela altura não tínhamos muitas condições, só ia eu e o mecânico, não tínhamos quota para mais, tínhamos de fazer tudo, fazer de massagistas, de tudo, foi um sacrifício. Às vezes as coisas não estavam a correr bem e eu pensava “alguma coisa boa tem de acontecer”. E o que é certo é que chegámos à corrida e uma coisa boa aconteceu. Nunca nos demos por rendidos, nem perdemos a força nem a esperança.

E no mundial do Rui Costa, já tinha outras condições?

Aí eu posso dizer que já era uma coisa mais ou menos premeditada. Eu fui ver o percurso e quando voltei disse a um diretor da Federação: “Olhe, naquele percurso só passam cinco e se ele passar pode ser campeão do mundo. Acredito que ele pode ser campeão do Mundo este ano”. E foi! Só passaram aqueles, não passou mais ninguém e ele ganhou.

O Giro d'Itália trouxe o ciclismo para o topo das conversas. Tudo o que se gerou à volta desta participação pode ser aproveitado para captar novos talentos e manter a qualidade dos melhores ciclistas a nível nacional?

Quando o Sérgio foi vice-campeão olímpico e quando o Rui Costa foi campeão do mundo captámos mais jovens, houve uma movimentação muito maior em termos de gente a querer vir para o ciclismo e as equipas de formação começaram a trabalhar mais e os miúdos tiveram muito interesse em serem ciclistas, em experimentar a modalidade. Alguns deles vão ficando e quanto mais gente houver a querer experimentar mais há a possibilidade de aparecer gente boa. No caso do João Almeida e do Ruben Guerreiro, são dois jovens que já tinham mostrado talento. Isto que eles fizeram agora veio dar alma ao ciclismo, as pessoas falaram de ciclismo, ganhámos mais adeptos e isto fez cres-

cer. Eles passaram a ser ídolos para muitos miúdos. Foram momentos grandes num ano mau. O que aconteceu foi que não desanimámos, continuámos a trabalhar com as várias disciplinas, fomos às corridas e conseguimos ter momentos grandes para o ciclismo. Isto pode fazer com que as pessoas não percam a esperança.

Para além destes resultados na estrada, muitos outros portugueses estiveram em destaque no ciclismo de estrada, pista e BTT este ano. Terá sido um ano que fica na história do ciclismo português?

Penso que sim, porque houve uma grande força de vontade de ultrapassar as barreiras que o COVID nos punha. Este ano vai ficar para a história como muito positivo para o ciclismo português, num ano tão mau para toda a gente, para o desporto e para a sociedade.

Vamos agora falar sobre os Jogos Olímpicos de Tóquio. A qualificação do ciclismo já estava fechada antes do adiamento e Portugal só tem dois atletas na prova de estrada. Temos uma equipa “curta” para os nossos objetivos?

É muito curta. Andou tudo um ano para a frente e a quota fechou muito cedo, um ano antes da data original dos Jogos. Muitas corridas aconteceram e temos agora pontos que nos podiam fazer levar três ou quatro corredores. A melhor coisa que a UCI e o COI faziam era rever as quotas porque é injusto fechar tão cedo, quando houve tantas alterações. É que temos um problema: temos uma equipa de luxo, temos muita gente com muita categoria e só podemos levar dois. Nós temos oito na *long list*, mas só podemos levar dois, cada vez mais provamos que temos corredores que merecem ir. E quem é que vai ficar de fora? O problema não é quem vai, é quem fica de fora.

Para além da equipa “curta” já fez o reconhecimento do percurso de Tóquio e sabemos que é muito duro. Quais serão as maiores dificuldades para os ciclistas portugueses?

Para já tem de haver um período de adaptação, e já calculámos isso, para o calor e humidade, que condiciona muito o resultado. Depois mais uma viagem de muitas horas, que também vai condicionar o resultado. Para além disso é um percurso duro, um percurso seletivo. O contrarrelógio é de duas voltas, 44 quilómetros na totalidade, vai ser exigente, mas temos um contrarrelologista presente que nos habituou a lutar pela discussão nos 10 primeiros lugares e que gostou do percurso que viu. A prova em linha tem uma dificuldade sobretudo técnica e depois na parte final tem uma subida dura com sete quilómetros, que nos último quatro vai para percentagens altas. Mas a corrida não acaba ali, a corrida acaba 30km à frente. Depois desce, há uma recuperação. Isso pode jogar com muitas situações e pode ser até uma prova interessante, porque muitos *sprinters* não passam e vai passar um grupo restrito e quem lá chegar... temos possibilidade com os corredores presentes de entrar na discussão, caso consigam passar aquela subida. O problema será passá-la.



“Este ano vai ficar para a história como muito positivo para o ciclismo português, num ano tão mau para toda a gente”

Disse que levamos um ciclista que pode discutir a prova de contrarrelógio e quando descreveu o percurso da prova em linha quase que fazia lembrar a descrição do mundial do Rui Costa. Permita a provocação: trazer duas medalhas de Tóquio seria...

... seria bom! As medalhas são sempre o objetivo, primeiro para os atletas, mas também para nós todos. Seria bom, nós nunca dizemos que não temos hipótese, porque temos, mas depende de como a corrida se vai desenrolar, porque não há duas provas iguais. Temos vários corredores com qualidade para fazer aquele trajeto, para fazer aquele tipo de corrida, e nós temos esperança na possibilidade dos bons resultados. Se pudéssemos levar quatro, tínhamos uma equipa de luxo, mesmo das melhores equipas que se apresentavam para fazer a prova de estrada e até o contrarrelógio.

E para o futuro, como vê o ciclismo nos próximos anos e o que gostava de ver acontecer?

Eu vejo as coisas renovadas. Nós nunca temos muitos, mas temos gente que pode dar continuidade a boas prestações na seleção nas provas mais importantes. O que aconteceu este ano é prova que temos muitos que fazem estrada e têm muita qualidade. E temos jovens agora juniores e sub-23 que também têm muita qualidade. Por isso as gerações vindouras estão renovadas com qualidade e isso é uma coisa que me satisfaz. Podíamos ter um ciclo bom e depois passarmos para outro menos bom, mas acho que isso não vai acontecer porque temos a esperança de continuar a ter bons resultados. ●



**ANA
DIAS**

Aos 22 anos, já tinha estado em campeonatos do Mundo e da Europa e não imaginava que fossem uma competição tão diferente. Os Jogos Olímpicos são uma coisa totalmente à parte



SINTO-ME MUITO GRATA POR QUATRO PARTICIPAÇÕES

FIZ MÍNIMOS NOS 5000M PARA ATLANTA 1996. Estive em estágio nos Estados Unidos, foi uma grande experiência, mas só quando cheguei à Aldeia Olímpica é que tive ideia da dimensão dos Jogos Olímpicos. Aos 22 anos, já tinha estado em campeonatos do Mundo e da Europa e não imaginava que fossem uma competição tão diferente. Os Jogos Olímpicos são uma coisa totalmente à parte.

Vi estrelas do desporto que só estava habituada a ver na televisão, todos a almoçar e jantar ao mesmo tempo, no mesmo local. Conhecer melhor a Fernanda Ribeiro também foi bom, e a alegria que foi vê-la campeã olímpica... uma coisa que nunca mais esquecerei, única! Nunca pensei poder presenciar uma coisa assim, foi uma emoção enorme.

O que também me marcou muito foi a Sandra Barreiro, que se lesionou na Aldeia Olímpica e não conseguiu fazer a competição. Ainda hoje tenho a imagem de frustração dela bem presente.

Fiz a meia-final dos 5000m, o tempo não foi muito mau, mas sem saber já corri com problemas de saúde, já sentia falta de força e depois foi-me diagnosticada tuberculose.

Sydney 2000 foram talvez os Jogos de que mais gostei. Primeiro porque a Austrália era um sonho, depois gostei muito da organização. Em termos competitivos fiquei um pouco frustrada, por me ter classificado a dois lugares da final olímpica dos 10 000m. Lembro-me que no dia da final dissemos à Fernanda Ribeiro para não levar o fato de treino de pódio, e depois fomos a correr buscá-lo à Aldeia, para ela ir receber a medalha de bronze.

As minhas experiências olímpicas podiam ter corrido

um pouco melhor. Em Atenas, as ambições eram grandes, de ficar nas 10/15 primeiras, porque tinha-me estreado na maratona com 2h28, a segunda melhor estreia de sempre para uma portuguesa. E foi o ter muita ambição que talvez me tenha prejudicado. No dia da prova marcava 40 graus e eu quis impor ritmos como se estivesse uma temperatura normal. Vim a pagar caro. Lembro-me de ter parado ao longo da prova várias vezes e de pensar em desistir. Via as pessoas a bater palmas e lá ia continuando. Depois, tinha a minha irmã no estádio, queria acabar, mas acabei mal. Desidratei, caí na chegada e o médico disse-me para não voltar a fazer uma daquelas. Acabei por ir parar à enfermaria. Fiz 3h08, foi um grande sofrimento, mas terminei.

Nesses Jogos também me lembro do atleta brasileiro que liderava a maratona e foi impedido de correr. Mostrou um grande espírito, no fim da prova, porque festejou como se tivesse ganho.

Em Pequim 2008 não sabia que seriam os meus últimos Jogos. Fiz uma boa marca na maratona - 2h36 -, mas o nível foi muito forte. Fiquei satisfeita por ter terminado. É uma das sensações de que tenho saudades, o estar no estádio olímpico. A organização também foi brutal, fantástica.

Gostava de ter atingido uma posição nos dez primeiros lugares, teria sido ouro sobre azul, mas sinto-me muito grata por quatro participações nos Jogos Olímpicos. Uma terrinha como a Conceição de Faro ter uma atleta que vai a quatro Jogos Olímpicos, com um treinador que era um carola do Atletismo, o Fernando Varão, foi um orgulho. Às vezes parece fácil, mas não é. ●

DIANA CHAVES "O DESPORTO É UMA COMPETIÇÃO DO BEM"

Atriz e apresentadora, poderia ter sido atleta Olímpica. Praticou Natação e lutou por ir aos Jogos Olímpicos, mas foi a irmã que cumpriu esse sonho. Para a vida, ficaram os hábitos saudáveis e as memórias da união, amizade e vitórias

A sua relação com o desporto é ativa ou contemplativa?

Neste momento é mais contemplativa, apesar de gostar de ser mais ativa. Mas há alturas em que não é possível e é essa fase que estou a atravessar, por motivos profissionais. Faço sempre a minha parte, com mais ou menos intensidade.

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

Para mim, é fundamental que as crianças tenham contacto com o desporto muito cedo. Acho fundamental a todos os níveis. Não só em termos de saúde, como forma de estar na vida. Encarar os desafios, de nos superarmos, termos espírito de equipa, mesmo que seja um desporto individual. É bom para tudo!

O que faz para ter esse modo de vida saudável?

Tenho hábitos saudáveis, tendo em conta que fui atleta de alta competição e são hábitos que ficam para a vida. Não fumo, não bebo álcool, tenho o cuidado de dormir as horas de sono recomendadas, cuidados com a alimentação e, apesar de comer de tudo, gosto de comer de forma saudável.

Como foi acompanhar a participação da irmã Petra Chaves na prova de natação, em Atlanta 1996?

Foi um momento épico na minha vida! Participar nos Jogos Olímpicos é o sonho de qualquer atleta e, naquele momento, assistir à minha irmã a concretizar aquele sonho, era como se eu o estivesse a concretizar também.

Alguma vez pensou chegar aos Jogos Olímpicos?

Claro que pensei, obviamente! Ao nível em que nós

treinávamos, esse era sempre um objetivo, mas há atletas que têm mais oportunidades que outros. No meu caso, era atleta de fundo... o que requer um treino específico, muito exigente e intenso. Em Portugal, na altura, não tínhamos, infelizmente, as condições necessárias. Mas há casos, em Portugal, de atletas de fundo que foram aos Jogos, como o Artur Costa. Eu não consegui, mas tive a felicidade de viver a participação da minha irmã e de outros atletas do Algués.

Interpretar o papel de uma atleta/desportista?

Era bom, porque o trabalho de pesquisa já o tinha feito! Haveria uma série de características, pormenores técnicos e bagagem emocional que já estaria adquirida.

Quais são os momentos mais marcantes dos Jogos?

Atlanta 1996, sem dúvida, onde estive a minha irmã e outros atletas que nadavam comigo. Lembro-me da vitória da Fernanda Ribeiro. A Petra e os meus colegas estavam lá e assistiram à volta da vitória da Fernanda. Foi lindo. Sydney em 2000, o Nuno Delgado que ganhou bronze; a Vanessa Fernandes (que treinava muitas vezes connosco às 6h30 da manhã...). Depois, o Obikwelu. Em Pequim, a vitória do Nelson Évora foi incrível, também.

O desporto é um lugar de união?

Sem dúvida! Por mais competitivos que sejamos, é uma competição à parte. Por vezes, o nosso adversário é a melhor amiga, a irmã, como me aconteceu a mim... É uma competição saudável, uma competição do bem. Não falo dos desportos que envolvem milhares e milhares de dinheiro, mas sim do desporto bom! ●



JANEIRO 2021

- 11 a 13** JUDO
Masters de Doha, Qatar
- 13 a 31** ANDEBOL
Campeonato do Mundo, Egito
- 19 a 28** SURF
Open Sunset WSL, Havai, Estados Unidos
- 30 e 31** TAEKWONDO
Qualificação europeia para os Jogos Olímpicos

FEVEREIRO

- 2 a 12** SURF
Santa Cruz Open WSL, Estados Unidos
- 8 a 21** TÊNIS
Open da Austrália, Melbourne
- 16 a 19** VELA
3rd Portugal Grand Prix, Vilamoura, Portugal

19 a 21

- KARATÉ**
Premier League, Lisboa, Portugal
- 21 a 27** CICLISMO
Volta aos Emiratos Árabes Unidos
- 26 a 8 (março)** TIRO
Campeonato da Europa 10m, Lohia, Finlândia
- 28 a 7 (março)** TÊNIS DE MESA
Campeonato do Mundo de equipas, Busan, Coreia do Sul

MARÇO

- 4 a 7** NATAÇÃO ARTÍSTICA
Torneio de qualificação olímpica, Tóquio, Japão
- 5 a 13** VELA
Campeonato do Mundo de 470, Vilamoura, Portugal

7 a 14

- CICLISMO**
Paris-Nice, França
- 10 a 16** CICLISMO
Tirreno-Adriático, Itália
- 12 a 14** KARATÉ
Premier League, Baku, Azerbaijão
- 12 a 14** ANDEBOL
Torneio de qualificação olímpica, França
- 19 a 21** ATLETISMO
Campeonato do Mundo de pista coberta, Nanjing, China
- 22 a 28** CICLISMO
Volta à Catalunha, Espanha
- 24 a 31** FUTEBOL
Campeonato da Europa de sub-21, Hungria e Eslovénia
- 29 a 4 (abril)** VELA
Regata Princesa Sofia, Palma de Maiorca, Espanha



NOVO TOYOTA YARIS HYBRID



Compacto e ágil, o novo Toyota Yaris Hybrid foi pensado para uma vida urbana, sem tempo para paragens. A 4ª geração chegou com uma nova motorização híbrida, um design verdadeiramente impactante e com o mais evoluído sistema de segurança Toyota Safety Sense. Descubra o novo Yaris, o híbrido líder do seu segmento.

7 ANOS 10
DE GARANTIA ANOS DE GARANTIA DAS BATERIAS DO SISTEMA HÍBRIDO

Informe-se das condições de garantia em toyota.pt.
Consumo combinado (l/100km): 3,8 a 5,7. Emissões de CO₂ (g/km): 87 a 130.



LOJA
OFICIAL

O SEU APOIO FAZ A DIFERENÇA

CADA COMPRA CONTRIBUI PARA A PREPARAÇÃO DOS ATLETAS DA EQUIPA PORTUGAL

[LOJA.EQUIPAPORTUGAL.PT](https://loja.equipaportugal.pt)