

# OLIMPO

DIRETOR JOSÉ MANUEL CONSTANTINO

TRIMESTRAL · DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

## JOGOS OLÍMPICOS ADIADOS



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL



PORTUGAL

Patrícia Mamona  
Atleta Portuguesa Olímpica  
de Triplo Salto.



TOYOTA

SEMPRE  
UM MELHOR  
CAMINHO

*Tudo por quem dá tudo.*



**SABEMOS BEM O QUE SIGNIFICA SUPERARMO-NOS TODOS OS DIAS.  
E ESSE ESFORÇO COMPENSA.**

Os atletas, respetivos treinadores do programa Olímpico Tóquio 2020, antigos atletas olímpicos, o Comité Olímpico e as Federações têm até **19% de desconto nos híbridos Toyota.** Tudo para que continuem a evoluir.

Informe-se das condições de garantia em [toyota.pt](http://toyota.pt). Consumo combinado (l/100 km): 4,8 a 5,3. Emissões de CO<sub>2</sub> (g/km): 109 a 119. As condições de desconto não acumulam com quaisquer outras campanhas nem com outros protocolos/descontos em vigor.

TOYOTA  
**7**  
ANOS  
GARANTIA

# OLIMPO

EDITORIAL

**Tempos difíceis**

5

NOTÍCIAS

6

OPINIÃO



**Sameiro Araújo,  
treinadora de Atletismo**

10

GRANDES EVENTOS

**Equipa Portugal em formação  
para os Jogos**

12

ENTREVISTA



**Rui Costa**

18

EM FOCO

**Portugal nos Jogos Olímpicos  
da Juventude de inverno**

24



**Encontro Nacional de Esperanças  
Olímpicas**

26

ELITE



**Ana Hormigo**

31

**CONVERSA DE BALNEÁRIO  
Carlos Cruchinho**

32

**OS MEUS JOGOS  
Ana Rente**

34

ESTA EDIÇÃO FECHOU OS SEUS CONTEÚDOS NO DIA 24 DE MARÇO DE 2020

**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 e António Varela

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

IMPRESSÃO Raínho & 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>



**SAÚDE® PRIME**  
Saúde para todos



**COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL**

MOVIMENTO EQUIPA PORTUGAL  
**TOKYO** 2020

Vá a Tóquio com a Saúde Prime  
**#movimentoequipaportugal**

**Inscreva-se já no Movimento, receba de imediato um presente e... Habilite-se a ganhar uma viagem a Tóquio!**

NOTA: Não dispensa a consulta do Regulamento.



[www.movimentoequipaportugal.pt](http://www.movimentoequipaportugal.pt)

**JOSÉ MANUEL CONSTANTINO**  
Presidente do Comité Olímpico de Portugal



# Tempos difíceis

ESTE EDITORIAL JÁ TEVE DE SER REESCRITO TRÊS VEZES tal a constante alteração das circunstâncias relativas aos Jogos Olímpicos de Tóquio. A escassos meses da data oficial de abertura conheceu-se finalmente a vontade de adiar os Jogos para 2021. Foi uma boa decisão.

O anterior apelo do Comité Olímpico Internacional, constante no comunicado saído da reunião com as Federações Desportivas Internacionais, para que os atletas continuassem a sua preparação para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 da melhor forma possível, comportava um risco elevado e envolvia uma inequívoca pressão sobre os atletas, num momento em que as orientações generalizadas das autoridades de saúde mundiais insistiam para a importância das pessoas ficarem em casa, resultando assim no fecho de todos os centros de treino.

Adicionalmente, havia modalidades desportivas que, por força das suas condições de treino, envolvem elevados níveis de exposição ao risco, não sendo possível encontrar soluções de treino em segurança, de acordo com as orientações das autoridades de saúde, o que acentua ainda mais os desequilíbrios competitivos e de preparação de atletas gerados por esta situação sem precedente.

E, neste sentido, o que esperávamos era que rapidamente o Comité Olímpico Internacional pudesse anunciar ao mundo uma solução que tranquilizasse os atletas e as organizações desportivas, e que os Jogos Olímpicos se possam realizar em paz e segurança para todos. O que aconteceu.

Resta-nos agora ganhar a batalha sanitária e manter o foco e o trabalho por mais um ano.

Com a esperança de que vamos ser capazes. ●

O que esperávamos era que rapidamente o Comité Olímpico Internacional pudesse anunciar ao mundo uma solução que tranquilizasse os atletas e as organizações desportivas, e que os Jogos Olímpicos se possam realizar em paz e segurança para todos. O que aconteceu



## PIONEIRAS NO JORNALISMO DE DESPORTO HOMENAGEADAS NO DIA INTERNACIONAL DA MULHER

O Comité Olímpico de Portugal (COP) homenageou mulheres jornalistas com carreira consolidada no jornalismo especializado em desporto, numa cerimónia enquadrada na celebração do Dia Internacional da Mulher. Foram distinguidas oito profissionais pelo seu pioneirismo numa área historicamente dominada pelo género masculino e que com a sua perseverança construíram um perfil de credibilidade e respeito, tanto dentro das redações que integraram como no relacionamento com os diversos setores e modalidades desportivas. Cecília Carmo e Natália Oliveira (televisão); Céu Freitas, Edite Esteves, Edite Soeiro – a título póstumo (recebeu a distinção o filho Luís Barradas) –, Leonor Pinhão, Maria João Duarte e Teresa Montserrat (imprensa) foram as profissionais alvo da homenagem do COP, que, tal como José Manuel Constantino explicou, se tratou de “um tributo ao papel do jornalismo no desenvolvimento do desporto. A homenagem que hoje aqui se presta às mulheres é-o também ao jornalismo em geral. Para o COP, é um orgulho e uma honra inscrever esta cerimónia na sua história.” Carla Ribeiro, Vogal da Comissão Executiva do COP, dirigiu a cerimónia, sublinhando que “de pequenas coisas às vezes se fazem grandes lutas. A evocação do Dia Internacional da Mulher continua a ser pertinente.” Lembrou a seguir as palavras do Presidente do Comité Olímpico Internacional em relação aos Jogos Olímpicos Tóquio 2020: “Pela primeira vez haverá igualdade de género.” Carla Ribeiro, Rita Nunes, Diretora do Departamento de Estudos e Projetos do COP, e as membros da CMD Juliana Sousa, Ana Celeste Carvalho, Elizabete Jacinto e Filipa Cavalleri fizeram a entrega das distinções às jornalistas. A cerimónia teve dois momentos artísticos a cargo da contadora de histórias Ana Sofia Paiva e do músico e compositor Marco Oliveira, centrados na mitologia grega.



## O DESPORTO DEPOIS DO BREXIT EM CONFERÊNCIA MUITO CONCORRIDA

O Comité Olímpico de Portugal (COP) promoveu a Conferência “O Desporto depois do Brexit”, com o objetivo de refletir e debater as consequências da saída do Reino Unido da União Europeia. Constança Urbano de Sousa e Alexandre Mestre foram os oradores convidados. Baseada na premissa de que foi o “desejo britânico de estabelecer limites aos estrangeiros/cidadãos da União Europeia no seu território” que levou ao desfecho do Brexit, Constança Urbano de Sousa, especialista em Direito Europeu, adverte que ainda não existe uma “noção clara” do que vai acontecer quando terminar em 2021 o período de transição, depois da negociação entre as partes, mas acredita que a livre circulação de pessoas poderá não ser incluída no acordo final. Alexandre Mestre, especialista em Direito do Desporto, também acredita que existirão dificuldades na circulação de pessoas e de serviços depois de estar em vigor o acordo que dita o afastamento do Reino Unido da União Europeia. O advogado apontou alguns exemplos de cooperação internacional que podem ser alterados – cooperação policial e de combate à violência no desporto; mobilidade de armas para utilização em contexto desportivo; conformidade de materiais e bens de utilização desportiva; mobilidade na circulação de cavalos para eventos desportivos; transferência de atletas; emissão de licenças para prestação de serviços e taxas a aplicar na relação futura entre o Reino Unido e os restantes países da União Europeia.



## ESPECIALISTAS INTERNACIONAIS NO COP PARA O WORKSHOP NACIONAL POINTS

Lisboa foi a Capital da Integridade no Desporto por um dia e a sede do Comité Olímpico de Portugal o palco para o Workshop Nacional – POINTS

(Single Points of Contact for Sports Integrity), que reuniu alguns dos maiores especialistas internacionais ligados ao Comité Olímpico Internacional (COI), ao escritório dos Comités Olímpicos Europeus (COE) na União Europeia (UE), INTERPOL e Polícia Judiciária (PJ), para um dia de trabalho em torno de uma das grandes ameaças da atualidade: a manipulação de competições desportivas. José Manuel Araújo, Secretário-geral do COP, abriu a sessão alertando para a importância do



tema, tratado de modo a permitir “que os atletas estejam cientes dos riscos que correm”, quando em causa estão competições enquadradas no mercado de apostas desportivas. O Diretor-geral do COP, João Paulo Almeida, apelou à aplicação de “tolerância zero” em casos de manipulação. “Como é que todos podemos fazer melhor para passar das palavras aos atos?”, questionou num momento em que as boas intenções legislativas ainda não passaram a boas práticas.



## PELO RESPEITO PROGRAMA DE INTEGRIDADE



## ATLETAS OLÍMPICOS UNIDOS PELO RESPEITO AO DESPORTO

Telma Monteiro, Patrícia Mamona, Fernando Pimenta, João Sousa e David Rosa uniram-se “Pelo Respeito”, a nova campanha desenvolvida pelo Comité Olímpico de Portugal (COP), que procura combater a manipulação de competições desportivas. “Perante a mais atual e preocupante ameaça à integridade do desporto, que é a manipulação de competições desportivas, o COP delineou uma estratégia global de implementação de um programa nacional de prevenção, educação e formação das organizações desportivas. Por um lado, propõe muni-las de mecanismos de ação e cooperação que visem fortalecer e salvaguardar a sua credibilidade e a das suas competições e, por outro, ultrapassar as manifestas vulnerabilidades na resposta eficaz a estes fenómenos”, explica José Manuel Constantino, Presidente do COP.

## SESSÃO ESPECIAL DA SIGA DEBATE INTEGRIDADE COM JORNALISTAS

A Integridade no Desporto esteve em debate no Museu do Desporto, em Lisboa, na sessão especial organizada pela Sport Integrity Global Alliance (SIGA) e pelo CNID – Associação de Jornalistas de Desporto. Participaram o Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, o Presidente do Instituto do Desporto e Juventude, Vítor Pataco, Emanuel Medeiros, líder da SIGA, Joaquim Evangelista, Presidente do Sindicato dos Jogadores Profissionais de Futebol, e Manuel Queiroz, Presidente do CNID, para além de jornalistas e comentadores com voz ativa no espaço mediático, em Portugal. A necessidade do jornalismo cumprir um dos seus desígnios principais, de escrutínio da governação das organizações, e a sugestão para que os órgãos de comunicação social encontrem na sua agenda espaço para tratamento de matérias ligadas ao desporto, que extravasam as fronteiras da competição mas são determinantes no âmbito das finanças e da política desportiva, foram dois dos tópicos em discussão, num quadro de marcadas dificuldades económicas para as empresas portuguesas de media e quando as ameaças à integridade são cada vez mais visíveis. O Comité Olímpico de Portugal, membro da SIGA, marcou presença na sessão com as participações do Diretor-Geral, João Paulo Almeida, e do Diretor de Comunicação, António Varela.

## ALUNOS DO BOMBARRAL ALERTADOS PARA A MANIPULAÇÃO DE COMPETIÇÕES

O Comité Olímpico de Portugal (COP) promoveu uma ação de formação sobre Manipulação de Competições Desportivas, a convite do Departamento de Educação Física e Desporto da Escola Básica e Secundária Fernão do Pó, no Bombarral. A sessão, enquadrada na atividade “Desporto em Conferência”, inscrita na programação do Agrupamento de Escolas, foi conduzida pela gestora do Programa de Integridade do COP, Joana Gonçalves, e contou com a participação de cerca de 120 alunos do ensino secundário.

## VIOLENCIA NO DESPORTO EM CONFERÊNCIA DA COMISSÃO DE ARBITRAGEM

“Violência no Desporto” foi o tema da conferência realizada pela Comissão de Arbitragem e Ajuizamento Desportivo (CAAD) do Comité Olímpico de Portugal (COP), que colocou o árbitro no centro de um problema social longe de ser exclusivo do espetáculo desportivo. Não aceitar a agressão e ter coragem de denunciar são dois dos requisitos a cumprir para travar a violência no desporto e dependem muito dos árbitros, defendeu-se no auditório do COP, preenchido por uma audiência interessada em debater um problema sem solução, apesar dos esforços legislativos e da ação das autoridades. João Paulo Almeida, Diretor-Geral do COP, abriu os trabalhos sublinhando a oportunidade de discussão do objeto da conferência: “Este é um tema de enorme relevância, que está na ordem do dia, não pelas melhores razões.” No que foi complementado por José Araújo, Presidente da CAAD do COP: “Infelizmente, é um tema sempre atual.”



## EMBAIXADOR DA COREIA DO SUL RECEBE DELEGAÇÃO DO COP

O Embaixador da Coreia do Sul em Portugal, Song Oh, recebeu uma delegação do Comité Olímpico de Portugal (COP) na sua residência oficial. De entre os vários assuntos abordados no encontro, destaca-se a apresentação de um programa, responsabilidade da Agência de Turismo da Coreia do Sul, que disponibiliza instalações de treino e preparação em solo coreano para os atletas da Equipa Portugal no período que antecede os Jogos Olímpicos Tóquio 2020. O COP esteve representado pelo Presidente José Manuel Constantino, pelo Secretário-Geral José Manuel Araújo, pelo Chefe de Missão aos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, Marco Alves, pela sua Adjunta, Catarina Monteiro, e ainda pela Chefe de Gabinete, Maria José Farinha.



## PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA APRESENTADO NA LITUÂNIA

O Programa de Educação Olímpica (PEO) do Comité Olímpico de Portugal (COP) foi apresentado no Curso de Formação Internacional “Values Education Through Sport: Applying OVEP 2.0 Methodology”, que decorreu entre 27 de janeiro e 4 de fevereiro na cidade lituana de Druskininkai. Presentes na qualidade de exemplos bem sucedidos de implementação em estabelecimentos de ensino do nosso país estiveram também o Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto e o Colégio Integrado Monte Maior. Enquanto parceiro deste projeto, o COP foi representado por Rita Nunes, Diretora do Departamento de Estudos e Projetos do COP, acompanhada pela professora Paula Menezes, do Colégio Integrado Monte Maior, e pelo professor Hélder Ferreira, do Agrupamento de Escolas do Cerco do Porto.

## CARREIRAS DUAS EM DEBATE NA UNIVERSIDADE DO MINHO

A Comissão de Atletas Olímpicos (CAO) participou no VI Encontro Nacional da Rede de Serviços Desportivos das Instituições de Ensino Superior, na Escola de Economia e Gestão da Universidade do Minho, em Braga, tendo sido representada por Rui Bragança, atleta olímpico de Taekwondo e aluno da Faculdade de Medicina de Braga, e por João Rodrigues, num painel que contou ainda com os contributos do Presidente do Instituto Português do Desporto e Juventude, Vítor Pataco, e de Mário Santos, Chefe de Missão nos Jogos Olímpicos Londres 2012, Presidente da Federação Portuguesa de Canoagem entre 2004 e 2013 e atual coordenador do Gabinete de Desporto da Universidade de Coimbra. Neste painel debateram-se questões relacionadas com a compatibilização entre a carreira académica e a carreira desportiva de alto rendimento, tendo ficado no ar a questão: há em Portugal um sistema de carreiras duais no ensino superior?



## CÂMARA MUNICIPAL DE LISBOA RECEBIDA NA SEDE DO COP...

O Comité Olímpico de Portugal (COP) recebeu uma delegação da Câmara Municipal de Lisboa liderada pelo Vereador do Desporto, Carlos Castro, para um encontro com o Presidente do COP, José Manuel Constantino, e o Diretor-geral, João Paulo Almeida. Da agenda constou a apresentação do projeto de construção do espaço museológico do COP, a utilização de áreas contíguas à sede e a cooperação que pode ser estabelecida entre as duas entidades no âmbito do Programa de Integridade desenvolvido pelo COP.



## ... E COORDENADOR DO GABINETE OLÍMPICO DO SPORTING APRESENTOU-SE

Paulo Malico Sousa, novo coordenador do Gabinete Olímpico do Sporting Clube de Portugal, também esteve de visita ao COP, para fazer a sua apresentação e explicar as mais recentes orientações do projeto, no que foi acompanhado pelo diretor-geral das modalidades, Miguel Albuquerque. Os dirigentes do Sporting foram recebidos pelo Presidente do COP, José Manuel Constantino, pelo Diretor do Departamento de Missões e Preparação Olímpica e Chefe de Missão ao Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, Marco Alves, e pelo Diretor desportivo, Pedro Roque.



## SAÚDE E ATIVIDADE FÍSICA DEBATIDAS NA FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN

A conferência “Saúde e Atividade Física na Escola, na Prática Desportiva e nas Forças Armadas”, organizada pelo Comité Olímpico de Portugal e pelo Núcleo Impulsionador das Conferências da Cooperativa Militar, com o apoio da Fundação Calouste Gulbenkian e do Panathlon Clube de Lisboa, mobilizou uma numerosa audiência interessada em debater os temas apresentados por Monge da Silva, Joaquim Cardoso, João Paulo Almeida e Carlos Neto. A cerimónia de abertura contou com as presenças do Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, do Presidente do Comité Olímpico de Portugal, José Manuel Constantino, do coordenador da conferência, Rodolfo Begonha, de Mário Almeida, Presidente do Panathlon Clube de Lisboa, e de Taborada e Silva, Presidente do Núcleo Impulsionador das Conferências da Cooperativa Militar.

## COP PLANTA ÁRVORES NA FREGUESIA DA AJUDA

O Comité Olímpico de Portugal (COP) ofereceu e plantou três espécies arbóreas (jacarandás) num espaço indicado pela Junta de Freguesia da Ajuda. A plantação, a cargo do atleta olímpico de Triatlo, João Pereira, contou com as presenças do Presidente do COP, José Manuel Constantino, e do Presidente da Junta de Freguesia da Ajuda, Jorge Marques. Esta iniciativa, para além de ir ao encontro dos objetivos e da missão inscrita na agenda de sustentabilidade prosseguida pela Organização das Nações Unidas e pelo Comité Olímpico Internacional, pretendeu substituir a árvore que teve de ser retirada de um jardim situado na freguesia, na sequência das obras de ampliação da vedação da sede do COP.



SAMEIRO ARAÚJO  
Treinadora de Atletismo

**“O foco das competências comportamentais é suportado pelo pressuposto de que as bases da atividade de um treinador são a Liderança e a Comunicação, com grande implicação nas Relações Interpessoais”**

## Ser treinadora é uma aventura, um desafio!

Não obstante todas as mudanças que a sociedade está a viver, escolhi, desde sempre, deixar que o tempo seja tão-só o balanço daquilo que o meu trabalho fez de mim. É isso. E não é tão fácil como pensamos ser. É preciso um equilíbrio constante, um equilíbrio emocional que nos permite fazer sempre mais e melhor.

Quando se deseja ser excelente e se trabalha para isso é necessário um foco, uma voz quase sempre interior que nos indica que não são só as competências técnicas as mais importantes nesta jornada. Tentei sempre aprender com os melhores, com os humildes, com aqueles para quem o trabalho tem uma carga de honestidade e hombridade maior que os títulos alcançados. Ser um treinador de excelência exige, antes do avançar na caminhada para o alcançar, um grande querer. Possivelmente, será uma perspetiva comum a muitos, quer sejam treinadoras profissionais, de alta competição, quer sejam amadoras ou aspirantes a treinadores, de um grande clube ou de um escalão de formação.

A todos os que muitas vezes me questionam sobre a maneira como levei a bom porto a minha carreira, costumo reforçar, que, fruto da minha longa experiência como atleta, dirigente, árbitro, treinadora e, também, do relacionamento com muitos outros treinadores, atletas, dirigentes, ao longo de mais de 50 anos, cheguei à conclusão que o foco das competências comportamentais é suportado pelo pressuposto de que as bases da atividade de um treinador são a Liderança e a Comunicação, com grande implicação nas Relações Interpessoais. Para atingir a excelência é necessário dirigir o foco para estas dimensões, não menosprezando, no entanto, as competências técnicas adquiridas. Mas se não se GOSTAR MUITO, mas MESMO MUITO daquilo que se faz, tudo o resto não conta.

Num dos primeiros dias destes já longos anos de treinadora fui sempre aprendendo que ao criarmos uma bagagem simples, mas incisiva, podemos (quase) sempre contar com o retorno positivo, com o sucesso consistente e não sucesso esporádico, este segundo que muitas vezes apenas aparece fruto de certas circunstâncias reunidas. Aquela a que chamamos sorte...

Uma treinadora tem de ser uma líder e desejavelmente uma boa comunicadora. Tem de saber que o momento certo é aquele e não outro. Sem planos nem ponderações. A liberdade da escolha que acredita ser sempre a mais certa para os que de si dependem. Uma treinadora deve saber interpretar os comportamentos dos seus atletas, mesmo que de forma inconscientemente, decidindo, tal como referi, intuitivamente e em poucos segundos, sabendo que essa decisão irá influenciar o rumo dos acontecimentos futuros. A filosofia de vida de um treinador de excelência está intrinsecamente ligada à sua filosofia de treino.

Temos de ter sempre presente na nossa vida uma certeza, aquela em que aceitamos que uma treinadora é uma obra inacabada. Isso define a sua humildade, impulsiona-a e motiva-a para a formação constante e regular. Mesmo que a esta distância e depois de já ter ouvido longos e criativos relatos a propósito de todas as coisas que fazem correr tinta sobre a profissão de treinador, continuo com este acreditar, talvez um pouco imprudente, de conduzir por estradas que muitos acham sinuosas. Conduzir com a certeza e, principalmente, a aceitação de que uma treinadora tem e sempre terá uma vida difícil, seja ela qual modalidade for. Viverrá momentos de poucos recursos, terá sempre um enorme número de variáveis que precisa



conhecer e, como tal, terá de buscar nos seus recursos internos o material para se fazer crescer na adversidade, assim como fazer crescer os seus atletas.

Estar tão a sós num mundo tão competitivo é muitas vezes o segredo do sucesso. A reflexão muitas vezes tomada num momento de dor e solidão poderá dar aso a uma vitória coletiva. Aceitar que é assim, quer seja com jovens, com adultos, homens ou mulheres, com muito ou pouco dinheiro, com equipas técnicas mais ou menos extensas, haverá sempre momentos em que a treinadora terá a ideia que está só. Muitas vezes ... nas decisões boas ou más, na valorização ou desvalorização do seu trabalho, ela sentirá sempre que poderia ter calcado um caminho diferente.

E depois disso seguir caminho. Ainda que (muito) sinuoso e a dar para abismos que alteram o respirar e a cadência interior que pulsa dentro. Abrir caminho para todas aquelas que, tal como eu, são mulheres e acreditam num mundo desportivo mais verdadeiro, mais igual. Escrever sempre uma página diferente para que a história daqui a uns anos seja contada por várias vozes. Estive e estarei sempre com a urgência de chegar à última página desta já longa vida como treinadora e ainda ter a vontade de ser parcimoniosa e de me "administrar" o número suficiente de páginas, para que isto nunca chegue ao fim. ●

**“Temos de ter sempre presente na nossa vida uma certeza, aquela em que aceitamos que uma treinadora é uma obra inacabada. Isso define a sua humildade, impulsiona-a e motiva-a para a formação constante e regular”**



# EQUIPA PORTUGAL CONTINUA A CRESCER COM OS JOGOS OLÍMPICOS NO HORIZONTE

São dez as modalidades com presença garantida na competição multidesportiva mais desejada, mas outras estão em linha com a concretização do grande objetivo

**S**ÃO ATÉ AGORA DEZ AS MODALIDADES representadas na Equipa Portugal que se prepara para participar nos Jogos Olímpicos: Atletismo, Canoagem (sprint e slalom), Ciclismo (estrada e pista), Equestre (ensino e obstáculos), Ginástica (artística), Natação, Surf, Ténis de Mesa, Tiro com Armas de Caça e Vela. Mas há mais modalidades e atletas em linha com o objetivo olímpico, até à conclusão do período de qualificação, em junho.

A mais recente disciplina a marcar viagem para a capital nipónica foi o Ciclismo de pista, qualificada através do ranking publicado pela União Ciclista Internacional (UCI) e no qual Portugal se posicionou no 9.º lugar em Omnium, fruto das pontuações somadas pela atleta Maria Martins. Fazem parte da disciplina de Omnium o scratch, eliminação, tempo e a corrida por pontos. Este é um apuramento inédito entre a equipa Portugal.

O Ciclismo de estrada já tinha garantido duas vagas, na sequência do ranking final tornado público pela UCI. Estes lugares nos Jogos Olímpicos, que foram conquistados para o País, só posteriormente terão definidos os nomes dos dois atletas que os ocuparão, e permitirão a participação na prova em linha e na prova de contrarrelógio.

O Atletismo tem seis atletas com marca de qualificação para Tóquio 2020. Carla Salomé Rocha e Sara Catarina Ribeiro realizaram o objetivo na Maratona de Londres, a primeira, e na Maratona de Valência, a segunda. João Vieira, vice-campeão mundial dos 50km marcha, fez a sua marca na Taça da Europa. A Equipa Portugal tem três atletas em posição de participar nos concursos de triplo salto, na sequência dos resultados alcançados por Evelise Veiga, na Maia, Pedro Pablo Pichardo, em Roma, e Patrícia Mamona em Pádua.

A Canoagem tem vagas de qualificação asseguradas em ambas as disciplinas: sprint e slalom. Fernando Pimenta (K1 1000), Teresa Portela (K1 200) e o K4 500 masculino (composto por Emanuel Silva, João Ribeiro, Messias Bap-

tista e David Varela) qualificaram a Equipa Portugal para Tóquio 2020 com os resultados obtidos no Campeonato do Mundo de 2019, em Szeged, Hungria. Antoine Launay (K1 1000) confirmou a presença portuguesa em slalom, com o 7.º lugar no Mundial de La Seu d'Urgell, em Espanha. Ao todo, são quatro as vagas conquistadas pela Canoagem, o que implica a presença de sete atletas nos Jogos Olímpicos.

As disciplinas reguladas pela Federação Equestre Portuguesa a caminho de Tóquio também são duas. Luciana Diniz ganhou para Portugal o direito a uma vaga na disciplina de saltos de obstáculos. Quatro cavaleiros – Duarte Nogueira, Rodrigo Torres, João Torrão e Maria Caetano –, conseguiram lugar nos Jogos Olímpicos para a equipa de ensino, embora apenas três entrem efetivamente em competição.

Filipa Martins garantiu presença para a Ginástica Artística feminina nos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, no concurso all-around (saltos, paralelas assimétricas, trave e solo) com a classificação obtida no Campeonato do Mundo 2019, em Estugarda, na Alemanha.

A Natação Pura tem cinco lugares assegurados por Diana Durães e Tamila Holub (ambas nos 1500m livres), Ana Catarina Monteiro (200m mariposa), Gabriel Lopes (200m estilos) e Alexis Santos (200m estilos). Todas as qualificações foram alcançadas no Campeonato Nacional 2019, em Coimbra, excetuando a que esteve a cargo de Tamila Holub, registada em Barcelona.

O Surf é uma das cinco modalidades que são novidade no programa competitivo dos Jogos Olímpicos, em Tóquio, e Portugal garantiu presença com o resultado alcançado por Frederico Morais nos World Surfing Games realizados no Japão, em setembro de 2019. Uma vaga mais na Equipa Portugal está em aberto.

O Ténis de Mesa é uma das modalidades em que Portugal vai repetir presença nos Jogos Olímpicos. Na competição de equipas masculinas, os atletas portugueses tiveram uma passagem bem sucedida pelo torneio de qualificação disputado em janeiro deste ano, em Gondomar, e asseguraram



lugar no Japão. Na prova individual feminina, Fu Yu já se tinha qualificado com a vitória nos Jogos Europeus Minsk 2019.

Na Taça do Mundo de Lathi, na Finlândia, com um 2.º lugar, João Paulo Azevedo assegurou o regresso do Tiro com Armas de Caça português aos Jogos Olímpicos, depois de ter estado ausente em Londres 2012 e no Rio 2016.

Por fim, os atletas que primeiro conquistaram uma vaga para Portugal em Tóquio 2020: os velejadores Jorge Lima e José Costa, da classe 49er, que foram nonos classificados no Campeonato do Mundo 2018, em Aarhus, na Dinamarca. ●

K4 500 masculino de Canoagem e Ciclismo de pista apurados

## MODALIDADES COM ATLETAS JÁ QUALIFICADOS

Prova	Atleta(s)	Marca/Resultado	Data	Quota	Vagas
<b>ATLETISMO / 6 atletas com marca de qualificação</b>					
Maratona	Carla Salomé Rocha	2:24:47, Maratona de Londres	28/04/19	Nominal	3
50km Marcha	João Vieira	3:46:38, Taça da Europa, Alytus	19/05/19	Nominal	3
Triplo Salto	Evelise Veiga	14,32m, Meeting da Maia	01/06/19	Nominal	3
Triplo Salto	Pedro Pablo Pichardo	17,47, Diamond League Roma	06/06/19	Nominal	3
Triplo Salto	Patrícia Mamona	14,37, Meeting Pádua	17/07/19	Nominal	3
Maratona	Sara Catarina Ribeiro	2:26:40, Maratona Valência	01/12/19	Nominal	3
<b>CANOAGEM / 6 atletas qualificados b)</b>					
K1 1000m M	Fernando Pimenta	3º lugar CM Szeged	24/08/19	País	2
K1 200m F	Teresa Portela	8º lugar CM Szeged	24/08/19	País	2
K4 500m	Emanuel Silva, João Ribeiro, David Varela, Messias Baptista	6º lugar CM Szeged	25/08/19	País	2
<b>CANOAGEM SLALOM / 1 atleta qualificado</b>					
K1 1000 M	Antoine Launay	7º lugar CM La Seu D'Urgell	29/09/19	País	1
<b>CICLISMO ESTRADA / 2 atletas qualificados a) c)</b>					
Estrada, Contrarrelógio	Portugal – Rui Costa, Rúben Guerreiro, Edgar Pinto, Néilson Oliveira, João Rodrigues, Jóni Brandão, João Almeida, António Carvalho	23º lugar Ranking Olímpico de Nações	22/10/19	País	5
<b>CICLISMO PISTA / 1 atleta qualificado</b>					
Omnium	Portugal – Maria Martins	9.º lugar Ranking Qualificação Olímpica	03/03/20	País	1
<b>EQUESTRE ENSINO / 1 equipa qualificada (3 atletas)</b>					
Ensino – Equipas	Duarte Nogueira, Rodrigo Torres, João Torrão, Maria Caetano	8º lugar no Campeonato da Europa, Roterdão	20/08/19	País	1 (3 atletas)
<b>EQUESTRE OBSTÁCULOS / 1 atleta qualificado</b>					
Individual	Luciana Diniz	2º lugar do Grupo B do Ranking de Qualificação Olímpica	06/01/20	País	3

## MODALIDADES COM ATLETAS JÁ QUALIFICADOS

Prova	Atleta(s)	Marca/Resultado	Data	Quota	Vagas
<b>GINÁSTICA ARTÍSTICA / 1 atleta qualificado</b> All-Around, Saltos, Paralelas, Trave, Solo	Filipa Martins	65º lugar All-Around no CM Estugarda 2019	5/10/19	Nominal	5
<b>NATAÇÃO / 5 atletas com marca de qualificação</b>					
1500m Livres F	Diana Durães	16:31.16, CN 2019, Coimbra	05/04/19	Nominal	2
200m Mariposa F	Ana Catarina Monteiro	2:08.40, CN 2019, Coimbra	05/04/19	Nominal	2
200m Estilos M	Gabriel Lopes	1:58.59, CN 2019, Coimbra	06/04/19	Nominal	2
200m Estilos M	Alexis Santos	1:58.19, CN 2019, Coimbra	06/04/19	Nominal	2
1500m Livres F	Tamila Holub	16:20.51, Trofeu I. Barcelona	15/06/19	Nominal	2
<b>SURF / 1 atleta qualificado</b> Shortboard M	Frederico Morais	1.º atleta europeu nos World Surfing Games	14/09/19	Nominal	2
<b>TÊNIS DE MESA / 4 atletas qualificados (1 equipa + 1 singulares) d)</b>					
Singulares Femininos	Fu Yu	1.º lugar Jogos Europeus Minsk 2019	26/06/19	Nominal	2
Equipas masculinas, singulares masculinos	Marcos Freitas, Tiago Apolónia, João Monteiro, João Geraldo, Diogo Carvalho, Diogo Chen	Vitória na poule do Torneio de Qualificação Mundial de Equipas	24/01/20	País	1 equipa (3 atletas)
<b>TIRO COM ARMAS DE CAÇA / 1 atleta qualificado</b> Trap Ind. Masc.	João Paulo Azevedo	2º lugar Taça do Mundo de Lahti	17/08/19	Nominal	2
<b>VELA / 1 embarcação qualificada (2 atletas)</b> 49er	José Costa/Jorge Lima	9.º CM Aarhus 2018 (6.º a 1 por país)	11/08/18	País	1



Tiro com Armas de Caça, Ginástica Artística e Tênis de Mesa estarão nos Jogos

Obs: O número de vagas referenciado nas tabelas refere-se ao número máximo de atletas, equipas ou embarcações que podem participar por país nas provas indicadas. Os atletas indicados são aqueles que conseguiram a qualificação olímpica. Porém, quando a quota não é nominal, mas sim atribuída ao país, poderão ser estes ou outros os atletas a representar Portugal nos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020.

- Processo de qualificação fechado para esta modalidade.
- Na Canoagem, os atletas que marcarão presença em Tóquio 2020 poderão aí participar noutras provas para além daquela(s) em que conseguiram a sua qualificação.
- Por via da classificação de Nelson Oliveira dentro dos 10 primeiros do Campeonato do Mundo de 2019 (8º lugar), Portugal pode participar com 2 atletas na competição de Contrarrelógio.
- Apenas dois atletas poderão participar na competição de Singulares.



# JOGOS OLÍMPICOS ADIADOS PELA PRIMEIRA VEZ

Decisão foi tomada em reunião entre o Presidente do COI, Thomas Bach, e o Primeiro-Ministro do Japão, Shinzo Abe, depois de avaliada a evolução da pandemia causada pelo coronavírus



O acendimento da Chama Olímpica na Grécia

O PRESIDENTE DO COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL, Thomas Bach, e o Primeiro-Ministro do Japão, Shinzo Abe, acordaram no adiamento dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020 “para uma data posterior a 2020, mas o mais tardar no verão de 2021”, de modo a “proteger a saúde dos atletas, todos os envolvidos nos Jogos Olímpicos e na comunidade internacional”, face à evolução da pandemia da Covid-19.

Numa declaração conjunta publicada no site do COI, os dois dirigentes “expressaram a sua preocupação comum com a pandemia mundial da COVID-19, as consequências que tem na vida das pessoas e o impacto significativo que está a causar na preparação de todos os atletas para os Jogos.”

O ponto de situação feito pelo diretor-geral da Organização Mundial da Saúde (OMS), Tedros Adhanom Ghebreyesus, com a confirmação de 375 000 infetados em todo o mundo e a revelação de que a pandemia está “a acelerar”, foi o dado final para tomar a decisão do adiamento. “Nas atuais circunstâncias, e com base nas informações fornecidas hoje pela OMS, o Presidente do COI e o Primeiro-Ministro do Japão concluíram que os Jogos da XXXII Olimpíada de Tóquio devem ser remarcados.”

Os dois líderes desejaram que os Jogos Olímpicos de Tóquio sejam “um farol de esperança para o mundo durante estes tempos conturbados e que a chama olímpica poderia tornar-se a luz no fim do túnel em que o mundo se encon-

tra atualmente.” Da reunião resultou o acordo de manter o nome de Jogos Olímpicos e Paralímpicos Tóquio 2020.

O Comité Olímpico de Portugal tinha escrito uma carta a Thomas Bach, a solicitar uma decisão célere quanto ao anúncio do adiamento dos Jogos, de modo a proteger a saúde pública e a evitar que os atletas se expusessem a riscos que a sua preparação pudesse implicar, depois de a 22 de março o COI ter revelado que a decisão final poderia levar quatro semanas a ser tomada. Bastaram dois dias.

Esta é a primeira vez que os Jogos Olímpicos são adiados, depois de terem sido cancelados três vezes: em 1916, por causa da Primeira Guerra Mundial; e em 1940 e 1944, devido à Segunda Guerra Mundial.

## Chama Olímpica na Olímpia Antiga

A cerimónia de acendimento da Chama Olímpica realizara-se no dia 12 de março, na Olímpia Antiga, local dos primeiros Jogos Olímpicos da Antiguidade, na Grécia. A Chama foi acesa pela ação dos raios solares, tendo posteriormente sido levada para um estádio, onde foi feita uma dança tradicional.

O primeiro portador da Tocha dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020 foi a campeã olímpica de Tiro no Rio 2016, Anna Korakaki. No dia 19 de março, a Chama Olímpica foi transportada para o Japão, onde permanecerá até 2021. ●



## COI e Mattel lançam linha de merchandising

O COMITÉ OLÍMPICO INTERNACIONAL (COI) e a Mattel anunciaram o lançamento de sua primeira coleção de produtos para comemorar os Jogos Olímpicos Tóquio 2020. A coleção apresenta uma variedade de produtos exclusivos das marcas Barbie, Hot Wheels e UNO.

Incorporando o estilo de Tóquio 2020, a Barbie entra no mundo dos Jogos Olímpicos ao abraçar as cinco novas modalidades adicionadas ao programa olímpico: Beisebol/Softbol, Escalada, Karaté, Skate e Surf.

A mini-coleção da Hot Wheels representa modalidades icônicas de Tóquio 2020, que remontam desde os primeiros Jogos em Atenas até às que fazem a sua estreia no Japão.

A mascote dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, Miraitowa, está presente no baralho de cartas da UNO, numa edição limitada com um design exclusivo apropriado ao evento desportivo mais icónico do mundo.



## Tóquio 2020 apresenta pictogramas animados

TÓQUIO 2020 APRESENTOU os pictogramas oficiais dos Jogos, num total de 50, que abrangem 33 modalidades olímpicas. Os pictogramas estáticos foram introduzidos nos Jogos de Tóquio 1964 e surgiram da necessidade de se comunicar visualmente com um grupo cada vez mais internacional de atletas e espectadores. Os pictogramas de Tóquio 2020 são projetados para comunicar subtilmente as características atléticas de cada modalidade, evidenciando o dinamismo dos atletas.

Para reproduzir dinamicamente os pictogramas originais, apareceu como grande novidade a criação dos pictogramas cinéticos de Tóquio 2020, que contemplam uma série de três situações: aparecem; ficam estáticos; e desaparecem. O designer japonês Kota Iguchi supervisionou o seu desenvolvimento. “Pela primeira vez na história dos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, assumimos o desafio de animar os pictogramas desportivos. Demorou mais de um ano a fazê-lo, com a participação muitas pessoas integradas numa equipa liderada pelo designer gráfico Masaaki Hiromura”, disse Kota.

# UNIDOS PELA EMOÇÃO



## é o lema que esbate todas as diferenças

“UNIDOS PELA EMOÇÃO” é o lema adotado pelo Comité Organizador de Tóquio 2020, que pretende enfatizar o poder do desporto na reunião de pessoas de diversos contextos, de todos os tipos, permitindo a sua ligação e a celebração para além de todas as diferenças.

O lema dos Jogos incorpora a visão dos Jogos, contendo igualmente a essência das ideias e conceitos que a cidade anfitriã partilhar com o mundo. “Unidos pela Emoção” expressa a esperança de que os espetadores, voluntários e atletas de mais de 200 Comitês Olímpicos Nacionais e a Equipa Olímpica de Refugiados, juntos em Tóquio, bem como os milhões de pessoas a acompanhar na televisão e online em todo o mundo, percebam que é mais aquilo que os une, do que aquilo que os divide.

## Ágora Olímpica na linha da tradição grega

A “ÁGORA OLÍMPICA”, na linha da tradição da Grécia antiga, chegará a uma região ultramoderna de Tóquio para os Jogos Olímpicos de 2020, graças à Fundação Olímpica de Cultura e Património, apoiada pela Mitsui Fudosan Co., Ltd.

As cidades gregas tinham uma ágora, um espaço público vibrante onde as pessoas se reuniam para comer, beber, cantar, comprar, vender, discutir política e divertir-se. Em Tóquio 2020, haverá a “Ágora Olímpica”, no distrito de Nihonbashi. Aí será incentivado o diálogo intercultural, unindo o Japão e o mundo.

O lançamento da Ágora Olímpica acontecerá com uma exposição dedicada à Arte e Cultura Olímpica no Museu Memorial.





## Bilhetes com cores tradicionais do Japão

UM TOTAL DE 59 BILHETES de diferentes desenhos para todos os eventos dos Jogos Olímpicos foram revelados. O desenho gráfico é inspirado nos três tipos de formas retangulares que formam os emblemas de Tóquio 2020 e na técnica japonesa conhecida como “kasane no irome”, um esquema de cores usado na criação de tecidos para quimonos durante o período Heian (794-1185). Tradicionalmente usado no design de roupas para ocasiões comemorativas, esse esquema reflete as cores naturais sobrepostas representativas de cada uma das quatro estações do Japão.

Nos bilhetes são usadas quatro cores tradicionais japonesas: Kurenai (vermelho) - desde os tempos antigos, o vermelho tem sido usado frequentemente em ocasiões comemorativas e é uma cor simbólica do Japão. - Ai (azul) - amplamente familiar ao povo do Japão e conhecido mundialmente como uma cor que representa o país. A cor dos emblemas de Tóquio 2020 também é classificada como “ai”. Fuji (roxo) - é a cor das glicínias japonesas, considerada uma bela flor japonesa desde os tempos antigos. Matsuba (verde) - é a cor característica do pinheiro, frequentemente usada em ocasiões comemorativas.

## Dezanove artistas criaram os 20 posters dos Jogos

CRIADOS POR 19 ARTISTAS, são 20 os posters oficiais de Tóquio 2020, que têm o objetivo de traçar visualmente a história e a identidade de cada edição dos Jogos Olímpicos, transmitindo o contexto artístico, social e político da sua época.

Os posters de Tóquio 2020 foram desenhados por famosos artistas japoneses de “manga” (por exemplo, Naoki Urasawa, da série “Monster”), para além de várias jovens figuras do mundo da arte japonesa e outros artistas, designers e fotógrafos japoneses, além de quatro artistas internacionais, que ganharam inúmeros prémios no



**SPACE KICKER**  
Shinro Ohtake



**FLY HIGH**  
Shoko Kanazawa



**EXTREME REVELATIONS**  
Theseus Chan

Japão e no exterior, como o vencedor do Prémio Turner, o britânico Chris Ofili. Todos os artistas se inspiraram nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, embora apenas um artista, Asao Tokolo, que criou os emblemas de Tóquio 2020, tenha fornecido duas criações, uma para cada um dos Jogos.

## Voluntários provenientes de 120 países

O VOLUNTARIADO É UM DOS VALORES CENTRAIS do Movimento Olímpico e em cada edição dos Jogos milhares de pessoas, de todas as idades, culturas e origens, partilham as mesmas emoções e paixão pelo desporto e os ideais olímpicos de excelência, respeito e amizade.

Oitenta mil pessoas participarão como voluntárias em Tóquio 2020, escolhidas entre um grupo de 204 680 candidatos. Esse grande grupo de voluntários é diversificado, com pessoas de todas as idades, sexos e nacionalidades, cujas idades variam entre a adolescência e os 80 anos, sendo 12% não japoneses, provenientes de 120 países.

## 186 países aprovaram a trégua olímpica

A 74.ª SESSÃO DA ASSEMBLEIA GERAL (AG) da Organização das Nações Unidas (ONU) adotou uma resolução para a observância da Trégua Olímpica durante os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. A resolução intitulada “Construindo um mundo melhor e pacífico através do desporto e do Ideal Olímpico” foi formalmente apresentada à AG pelo Presidente do Comité Organizador de Tóquio 2020, Yoshiro Mori, em nome do governo do Japão e do Movimento Olímpico, e recebeu o apoio de 186 dos 193 Estados Membros da ONU.

No discurso feito na AG, em Nova Iorque, Estados Unidos, após a adoção da resolução, o Presidente do Comité Olímpico Internacional (COI), Thomas Bach, agradeceu aos Estados Membros da ONU pelo seu apoio, dizendo que a decisão que conduz à Trégua Olímpica fortalecerá os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 como um verdadeiro símbolo de paz no mundo. “Os Jogos Olímpicos são o único evento que reúne o mundo inteiro numa competição pacífica”, disse. ●



# RUI COSTA

## “UM DOS MEUS SONHOS DE SEMPRE ERA CONSEGUIR UM FEITO OLÍMPICO”

Cumpriu o desejo do pai, sem nunca se sentir pressionado para ser ciclista profissional. Escreveu o seu nome na história do Ciclismo nacional ao ser o primeiro português a vestir a camisola de arco-íris. Sete anos depois de se ter sagrado Campeão do Mundo, para 2020 tem um objetivo em mente: chegar aos Jogos Olímpicos de Tóquio e alcançar o sonho que lhe falta – a glória eterna de uma medalha Olímpica

### **Rui Costa já é um nome incontornável no Ciclismo português. Mas antes do Ciclismo houve o Atletismo...**

O Atletismo foi para começar no desporto, porque eu era um rapaz muito inquieto, tinha muita energia e já se tornava insuportável aturarem-me em casa e então disseram “vamos pô-lo num desporto que ele pelo menos vem mais calmo para casa”. E assim foi, fiz dois anos no Atletismo, e então depois comecei num novo desporto que foi o Ciclismo. No Ciclismo eu entrei devido ao meu pai. O meu pai sempre gostou muito de Ciclismo.

### **Mas já tinham essa tradição na família?**

Não, por acaso não, não tínhamos tradição na família. Mas o meu pai sempre gostou de andar de bicicleta e o sonho dele sempre foi ser ciclista, mas não teve essa oportunidade. E então viu isso, tanto em mim como no meu irmão e deu-nos oportunidade de sermos ciclistas. Na altura surgiu também uma equipa de Vila do Conde, que era o Guilhabreu, e então foi tudo um misturar de situações. Começar na bicicleta, mas sem pensar que possivelmente íamos ser ciclistas, e dois ou três meses depois surgiu a oportunidade de ir para esta nova equipa.

### **Houve a pressão de cumprir o sonho que o pai não conseguiu?**

Não, nunca. O meu pai sempre apoiou muito, tanto a mim como ao meu irmão, nunca era só um, eram dois, e então sempre que dava uma peça a um tinha que dar a outro, era tudo a dobrar. Mas nunca nos obrigou a nada, sempre nos apoiou da melhor forma, tanto ele como a minha mãe. As coisas foram surgindo e, claro, no fundo nós agradecemos-lhe sempre a oportunidade de termos sido ciclistas e de quem somos hoje.

### **O profissionalismo no Ciclismo nunca assustou? Chegar a profissional com 21 anos era normal...**

Não, o meu sonho era mesmo esse e naquele ano tinha de passar a profissional. Se não fosse no Benfica seria noutra equipa, eu sentia que tinha de ir para profissional. >

# “QUANDO CHEGAMOS À ALDEIA OLÍMPICA DAMOS CONTA QUE NÃO SOMOS NINGUÉM”

## Porque é que queria tanto ser profissional?

Nós sentimos. Chega a um ponto da nossa carreira em que só dando um passo maior é que vais conseguir evoluir e então eu notei que tinha de passar a profissional para continuar a minha evolução.

## Nessa altura, aos 21 anos e em que a entrada na equipa profissional do Benfica foi quase forçada, o sonho era vestir a camisola arco-íris de Campeão do Mundo?

Nunca foi uma coisa que no início de profissional me passasse pela cabeça. Só queria correr como profissional, fazer novas provas no calendário. Nunca me passou, principalmente nesses primeiros anos, vir a ser Campeão do Mundo.

## Mas alguma vez pensou “vou a este Campeonato do Mundo com o objetivo de ganhar”?

A ideia começou a surgir já na equipa A do Benfica, como profissional. Eu fiz muitas provas e acabei por ganhar um ano o Giro delle Regioni, acabei por fazer segundo no Tour de l’Avenir, que é o Tour de França dos sub-23, cheguei também a fazer segundo numa prova muito importante no Canadá. Com todos estes resultados, nesse ano [n.d.r. 2008] partimos para o Campeonato Mundial como primeira equipa na grelha de partida e íamos com o objetivo de ganhar o Mundial. Estive muito perto, estive na luta até ao fim para ser Campeão do Mundo e acabei por fazer 5.º num sprint, penso que a sete corredores. Mas aí já deu para sonhar em poder envergar a camisola de arco-íris.

## Ainda era só um sonho...

Era sub-23, ainda não tinha aquela ideia clara... mas sabia que o passo mais importante para mim seria chegar à World Tour e então para isso teria de deixar o Benfica e ter a oportunidade de ingressar no *ranking*. Nesse ano surgiu a oportunidade de ir para a Caisse d’Epargne, que era uma das equipas mais fortes do calendário mundial, uma equipa espanhola em que o Eusébio Unzué me deu a oportunidade de ingressar.

## Isso significa que as equipas em Portugal não conseguiam dar as mesmas oportunidades que as estrangeiras?

Os orçamentos são totalmente diferentes, as equipas são completamente diferentes das equipas em Portugal, o ritmo a que se corre a nível internacional é muito mais agressivo e é uma questão de hábito e, estando neste escalão, depois é muito mais fácil conseguir êxitos.

## E em 2013 quando percebe que é finalmente Campeão do Mundo?

Talvez só mesmo quando cortei o risco é que percebi, nem queria crer. Tinha feito um ano de ouro, talvez um dos melhores anos da minha carreira. Tinha ganho a Volta à Suíça, tinha ganho etapas no Tour, tinha feito um ano espetacular. Mas nunca me passou pela cabeça poder ganhar o Mundial! É certo que as condições climáticas estavam muito más, e eu sempre fui um atleta que me adaptei bem à chuva e ao frio. Foi um dia perfeito.

## Foi o dia da estrelinha da sorte?

Foi um dia perfeito, exatamente. Foi um dia em que caíam do meu lado direito, do lado esquerdo, à minha frente, e eu passava ao lado de tudo, era incrível.

## E quando corta a meta e percebe que a estrelinha brilhou tanto que deu uma camisola arco-íris? Qual foi o primeiro pensamento?

Eu nem sei, eu não podia crer. Acho que nos dias seguintes nem dava para acreditar. Cada manhã que despertava e olhava para a camisola de Campeão do Mundo... foram momentos incríveis e mesmo hoje sempre que levo as riscas de campeão do mundo no braço é muito agradável de ver.

## Para além da camisola, o Campeonato do Mundo trouxe também mais reconhecimento. É preciso ser Campeão do Mundo para os portugueses reconhecerem o valor dos desportistas?

Sempre tive muita gente que me apoiava, sempre muitas mensagens de apoio. As pessoas sempre agiram da melhor forma, com tudo aquilo que eu consegui, sempre me apoiaram bastante, mas foi muito agradável para mim poder ganhar um Mundial. Foi um feito histórico para todos nós, portugueses. Acho que no fundo foi um incentivo para, em Portugal, acreditarmos no nosso valor. Não só no Ciclismo, mas em todas as outras modalidades. Cada vez temos demonstrado mais que temos poder, que temos garra. Às vezes é mesmo falta de oportunidade, porque tendo oportunidade os portugueses demonstram que são tão bons quanto os outros.

## Em ano de Jogos é inevitável falarmos de Jogos Olímpicos. O que é que motiva um ciclista profissional, que tem acesso às maiores provas da modalidade, a tentar a qualificação Olímpica?

Nós podemos dizer que temos um calendário muito importante, somos reconhecidos, muito reconhecidos em todas as provas que vamos, principalmente no mundo do



A consagração no Campeonato do Mundo de 2013

Ciclismo. Mas quando chegamos à Aldeia Olímpica damos conta que não somos ninguém. Isto é a realidade, acabamos por ser uns desconhecidos para as outras modalidades. E os Jogos são sempre muito importantes para a carreira de um atleta, claro, um feito Olímpico acaba por estar acima de todos os outros feitos e este ano sinceramente são uns Jogos muito exigentes.

lhorar. Os Jogos de Londres não foram para as minhas características. Porque nós não é como o Atletismo ou como outras modalidades, em que o campo é sempre o mesmo, o percurso é sempre aquele, ou é plano, ou jogas sempre na mesma direção. Nós todos os anos temos sempre tudo completamente diferente. Em Londres, o percurso não era ▶

**Tiveram oportunidade de fazer já o reconhecimento do percurso em Tóquio, o que acharam?**

Muito duro! Talvez seja um dos percursos de um dia mais duros que eu irei fazer na minha vida. Mais as condições climatéricas, que não vão ser fáceis, tudo indica que serão dias de calor e muita humidade, nós iremos sempre para o interior de Tóquio e isso vai dificultar o desgaste ao longo da prova. Da minha parte, penso que irei uns dias antes para me adaptar ao clima, ver o percurso, tudo isso irá ser muito importante para nós. Mas conseguir um feito histórico é o máximo e este ano estou a apostar muito para os Jogos. Gostava muito de estar na minha melhor condição possível e quem sabe depois surja algo bonito.

**“Tendo oportunidade os portugueses demonstram que são tão bons quanto os outros”**

**A sua estreia Olímpica é um 13.º lugar, melhora no Rio para o top-10. Mas o top-10 é suficiente para o Rui Costa?**

Claro que melhorar, queria sempre me-



## “MEDALHADO OLÍMPICO... É PARA TODA A VIDA!”

muito para as minhas características, deu para chegar num grupo restrito de 25 corredores, mais ou menos, e deu para fazer um 13.º lugar. Já no Rio o percurso foi duro, era um percurso muito complicado, fazia muito calor. E ter melhorado para um top-10 deixou-me muito feliz. Agora em Tóquio... Vai ser um percurso muito agressivo, muito duro, tanto de estrada como de contrarrelógio, mas eu prefiro que seja duro. Por isso vamos trabalhar nesse objetivo, no objetivo de chegar à minha melhor condição possível.

### **Das suas características, quais são as ideais para o percurso de Tóquio? Quais serão os pontos fortes?**

Eu penso que se irá decidir na última subida. No alto da subida estamos a 30 quilómetros da meta. É uma subida muito complicada, são sete quilómetros de subida, com uma pendente muito regular de 12, 10, 14%, onde na parte final da subida são rampas de 20%, 19%, isso vai ser muito complicado. Para as minhas características não é o mais

adequado, mas vou tentar descobrir uma tática, vai depender tudo das minhas sensações.

### **Para quem já é campeão do Mundo, a medalha Olímpica está em falta no currículo?**

Sem dúvida! Seja qual delas fosse, é claro que o ouro é sempre o ouro, mas é um dos meus sonhos de sempre, era conseguir um feito Olímpico.

### **Em que é que ser campeão Olímpico é diferente de ser Campeão do Mundo?**

Penso que é o reconhecimento a nível nacional e a nível mundial é totalmente diferente de ser Campeão do Mundo. Dentro da minha modalidade ser Campeão do Mundo é algo histórico, algo que só o atleta pode sentir, que é levar a camisola arco-íris durante um ano, isso é fantástico, e qualquer ciclista sonha um dia consegui-lo. E medalhado Olímpico... é para toda a vida! E o reconhecimento que traz é fora do comum.

### **Há 16 anos que o Ciclismo não tem uma medalha em Jogos Olímpicos. Está na hora, até para a própria modalidade ganhar ainda mais força?**

Sem dúvida que uma medalha traz outro protagonismo e é com esse objetivo que este ano iremos tentar fazer o nosso melhor para continuar a dar motivação, a dar alegria a todos os que seguem a nossa modalidade, que nos apoiam.





Rui Costa em ação nos Jogos do Rio

**“(Ídolos) Em Portugal tinha o Cândido Barbosa, tinha o José Azevedo, tinha vários atletas. A nível internacional eram figuras completamente diferentes, mas sempre gostei do Miguel Indurain, principalmente o Indurain, era fantástico”**

**O Rui vê-se como um exemplo para ciclistas mais jovens?**

Espero que sim! [risos] Claro que é sempre agradável muitas das vezes ver miúdos novos a pedirem autógrafos e a dizerem que são nossos fãs e isso dá-me sempre outra responsabilidade. Por isso tudo aquilo que eu tenho feito na modalidade, com a ajuda de todos os envolvidos, espero que seja uma motivação para todos os miúdos e que cada vez haja mais a praticar esta modalidade.

**Quem eram os seus ídolos, quando estava a começar?**

Tinha vários. Em Portugal tinha o Cândido Barbosa, tinha o José Azevedo, tinha vários atletas. A nível internacional eram figuras completamente diferentes, mas sempre gostei do Miguel Indurain, principalmente o Indurain, era fantástico.

**Quando começou a estar perto dos seus ídolos, como é que foi perceber que estava ao nível dessas pessoas que via como inspiradoras?**

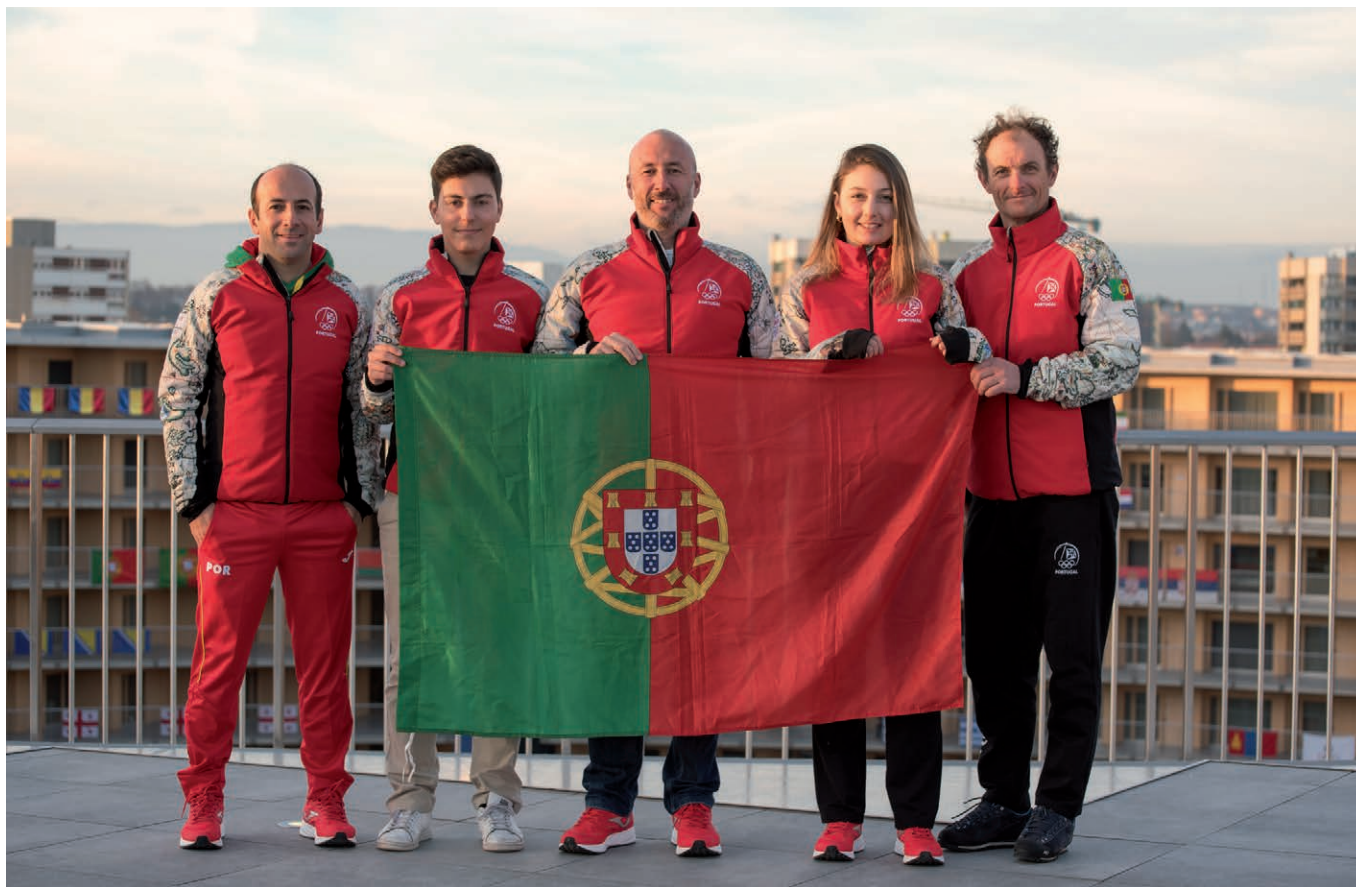
Acho que às vezes dava até para parar um bocadinho durante a prova, fixar-me nos atletas que muitas das vezes estava habituado a ver na televisão, assistir aos Tours de França, às Vueltas à Espanha, e outras provas... e poder estar ao lado deles e vê-los era um sonho, era um sonho tornado realidade.

**Um grande desportista tem grandes momentos de glória, mas de certeza que também tem momentos de desapontamento. Quais são os do Rui Costa?**

Principalmente quando as coisas não saem bem. Por motivos de lesões, por motivos de saúde, doenças, as coisas acabam por não sair e isso aí é muito frustrante, acabam por ser momentos muito complicados. Mas claro que isso passa quando levantamos os braços, quando conseguimos bons resultados, tudo isso fica para trás.

**O que é que lhe falta cumprir?**

Tento não me focar em nada em especial, mas este ano por ser ano Olímpico, gostava muito que corresse bem os Jogos. Depois temos um calendário muito específico em que todas as competições em que entramos é para dar o nosso melhor e então tentamos sempre chegar na melhor condição possível para um excelente resultado. ●



A Missão de Portugal: Sérgio Figueiredo, Manuel Ramos, Pedro Farromba, Vanina Oliveira e Yannick Guerillot

## Jogos Olímpicos da Juventude de inverno

# PORTUGAL MOSTRA QUE TAMBÉM SABE DE DESPORTOS DE INVERNO

Vanina Oliveira e Manuel Ramos foram os dois jovens portugueses que competiram nos Jogos Olímpicos da Juventude de Inverno Lausanne 2020. Entraram nas provas de esqui alpino e mostraram nos alpes suíços que em Portugal os desportos de inverno também têm espaço

A ABERTURA DOS JOGOS OLÍMPICOS DE INVERNO prometia momentos de emoção, espetáculo e surpresas ao longo dos 14 dias do evento. O tema “Home” (Casa) remetia para o facto da terceira edição desta competição se realizar em Lausanne, a capital Olímpica que há mais de 100 anos acolhe a sede do Comité Olímpico Internacional e onde se respira o Movimento e os Valores Olímpicos. A antecipar a competição, o Chefe de Missão de Portugal, Pedro Farromba, relatava que já se sentia no ar o espírito Olímpico: “Esta é realmente a casa do Olimpismo. O ambiente sente-se no ar, as pessoas estão muito familiarizadas com o espírito e os valores Olímpicos e a motivação é claramente superior”.

Manuel Ramos teve a responsabilidade de ser o porta-estandarte de Portugal nesta Abertura dando o mote para a participação desportiva que se iniciaria com a estreia de Vanina Oliveira.

### Vanina promete na primeira prova

Vanina Guerillot de Oliveira, de 17 anos, nascida em França, com raízes portuguesas em Atães, no concelho de Guimarães, estreou a participação portuguesa em Lausanne na prova de Super-G, que para além da classificação nesta especialidade contava também para a classificação em combinado alpino. O 28.º lugar, com o tempo de 59.10



segundos, deixou a jovem satisfeita e abria boas perspectivas para as competições seguintes.

Mas a sorte não esteve do seu lado e obrigou à desistência nas provas de Slalom, a contar para o Combinado Alpino, e no Slalom Gigante. A fechar a participação, na competição de Slalom, Vanina Oliveira começou bem e terminou a primeira manga da competição feminina com o 25.º melhor tempo, 48.91 segundos, a apenas 3.69 segundos da atleta mais rápida. Mas uma queda logo no início da segunda manga retirou-lhe a possibilidade de melhorar a classificação e lutar pela entrada no top-20.

### Manuel Ramos consistente

Natural da Covilhã, Manuel Ramos também de 17 anos tinha já estado presente no Festival Olímpico da Juventude Europeia de inverno, em Sarajevo-Sarajevo Oriental, em 2019 e procurava a consistência em competições Olímpicas. Em Lausanne a sua primeira prova foi de Slalom Gigante, concluindo a primeira manga no 54.º lugar – com o tempo de 1:16.59 – conseguindo melhorar a sua prestação na segunda manga, subindo várias posições na classificação, o que lhe valeu o 47.º lugar final desta prova.

Na competição de despedida do evento, o Slalom, fixou o resultado ainda mais acima na tabela. Depois do 49.º melhor tempo da primeira manga, melhorou a posição na segunda manga, terminando esta prova no 36.º lugar.

### Resultados apontam para futuro risonho

Pedro Farromba, Chefe de Missão de Portugal aos Jogos Olímpicos da Juventude de Inverno Lausanne 2020, fez um balanço positivo: “Esta participação Olímpica permite-nos agora perceber onde se posicionam os nossos atletas, deixando-nos positivamente agradados e com boas expectativas para o futuro”.

E o futuro apresenta-se risonho para os desportos de inverno em Portugal. O desenvolvimento das modalidades está a ser realizado pela Federação de Desportos de Inverno de Portugal, que dinamiza várias atividades de iniciação aos vários desportos e que aponta para uma “missão histórica” nos Jogos Olímpicos de inverno Pequim 2022. ●



Vanina Guerillot de Oliveira



Manuel Ramos

### Resultados da Equipa Portugal

#### Vanina Oliveira

Super-G: 28ª  
Combinado Alpino:  
DNF (Super-G 28ª – Slalom DNF)  
Slalom gigante: DNF (1ª manga DNF)  
Slalom: DNF (1ª manga 25ª – 2ª manga DNF)

#### Manuel Ramos

Slalom Gigante: 47.º (1ª manga 54.º – 2ª manga 47.º)  
Slalom: 36.º (1ª manga 49.º – 2ª manga 36.º)

LAUSANNE  
2020



# ENCONTRO NACIONAL DE ESPERANÇAS OLÍMPICAS

## “SUCESSO ANTES DE TRABALHO SÓ MESMO NO DICIONÁRIO”

Mensagem do Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, aos jovens aspirantes a participar nos Jogos Olímpicos lançou um fim-de-semana entusiasmante na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP)



FORAM 98 OS JOVENS ATLETAS em representação de mais de 60 clubes, de 14 modalidades – Andebol, Atletismo, Canoagem, Ciclismo, Equestre, Ginástica, Golfe, Judo, Natação, Pentatlo Moderno, Surf, Tiro com Armas de Caça, Triatlo e Vela –, acompanhados por 56 treinadores, que participaram no Encontro Nacional de Esperanças Olímpica (ENEO), num fim-de-semana fundamental para a construção do caminho que os poderá levar a representar Portugal nos Jogos Olímpicos Paris 2024.

A abrir o programa, na Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, o Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, alertou para a importância que o ENEO pode ter no futuro dos jovens atletas participantes, recorrendo a uma frase já famosa – “sucesso antes de trabalho só mesmo no dicionário” -, sublinhando estar-se a fazer “planeamento e preparação, que são absolutamente essenciais para alcançarmos sucesso.”

José Manuel Constantino, Presidente do COP, agradeceu à Universidade do Porto a disponibilidade e colaboração na realização do ENEO, tendo desejado, junto dos atletas, “que estes encontros se traduzam em experiências positivas, que juntem valor.”

O Presidente do COP agradeceu igualmente às parcerias que permitiram a realização do evento, “desde logo ao Governo”, sublinhando que “o elo fundamental assenta

nas federações, nos treinadores e nos atletas.” José Manuel Constantino destacou também o “papel determinante das famílias, o sustentáculo da construção das carreiras desportivas.” Apontando ao futuro, o Presidente do COP lembrou que “o sucesso é algo inerente às carreiras no alto rendimento”, tendo pontuado um aspeto considerado crítico no trajeto dos atletas: “Quando se perde nem tudo está errado; quando se ganha nem tudo está certo.” Em relação ao objetivo da participação em Paris 2024, José Manuel Constantino disse: “Estou seguro que uma parte significativa dos que aqui estão o vão confirmar. O desporto é também isto, uma parte de construção de sonhos.”

António Fonseca, Diretor da FADEUP deixou uma “nota de esperança” aos jovens atletas, “mas as esperanças têm de se concretizar”, disse. “É preciso trabalhar muito, e nós estamos aqui para vos ajudar”, sublinhando o papel que a Faculdade tem desempenhado na investigação científica cujos resultados têm frutificado no trabalho desenvolvido no terreno.

Pedro Roque, Diretor desportivo do COP e coordenador do ENEO, referiu que o evento “é um encontro de conhecimentos e de experiências, um encontro entre a ciência e o que se faz no terreno”, o caminho certo “para avançar no Alto Rendimento”, lembrando que “Paris 2024, mais do que um sonho, já é um objetivo.” ●

# CRISTINA GOMES E RUI BRAGANÇA EXPLICAM COMO SE VAI ATRÁS DO SONHO

As “CONVERSAS OLÍMPICAS” protagonizadas por Cristina Gomes, treinadora olímpica de Ginástica Artística, e Rui Bragança, olímpico de Taekwondo nos Jogos do Rio 2016, foram dos momentos mais entusiasmantes do ENEO para os jovens atletas que têm Paris 2024 como objetivo.

Com 25 anos de atividade no treino da Ginástica Artística, Cristina Gomes explicou como gere a sua carreira, colocando objetivos “passo a passo.” Treinadora das ginastas olímpicas Zoe Lima – Londres 2012 – e Filipa Martins – Rio 2016, contou como tomou algumas decisões: “O primeiro objetivo que quis para as minhas atletas foi que participassem na Seleção, para depois irem ao Campeonato da Europa.”

A seguir veio o sonho olímpico. “Os Jogos Olímpicos não são um evento”, explicou Cristina Gomes. “São um caminho

que se vai percorrendo.” E a primeira participação nos Jogos Olímpicos “foi uma experiência marcante. Estive uma semana na nuvem, depois desci para a vida normal”, referiu a treinadora olímpica a uma assistência que na sua maioria sonha com a presença nos Jogos de Paris 2024.

Rui Bragança, praticante de Taekwondo desde os 13 anos, abriu a sua apresentação com uma foto da família. E explicou porquê: “Se não fossem eles, eu não estaria aqui.” O contrato familiar que estabeleceu para praticar a modalidade foi simples. “Nunca me exigiram que tivesse 20. ‘OK, podes fazer Taekwondo, desde que tenhas boas notas’.”

O percurso de Rui Bragança foi pontuado por muitas dificuldades e algumas aventuras que foram retendo a atenção da audiência. “É nas grandes competições que nós vamos aprendendo”, explicou, para depois contar como é difícil encarar alguns momentos críticos: “Não me apurei para os Jogos Olímpicos de Londres por um segundo. Foi a primeira vez que chorei.”

Rui Bragança confessou que os Jogos Olímpicos “são a melhor coisa do mundo”, mas “no momento da competição são só mais uma competição.”

Para o olímpico português, quando chega “o momento da competição é quando o mundo desaparece. Sou eu, o adversário e o árbitro.”

Questionado sobre se alguma vez admitiu desistir, Rui Bragança foi esclarecedor: “Quem quer encontra soluções, quem não quer arranja desculpas. Desistir? Nunca!”. E deixou um conselho às esperanças olímpicas que fez soltar muitos sorrisos. “Sejam loucos por aquilo que fazem. Quando toda a gente diz não dá, nós dizemos dá. Saber que no fim vai valer muito a pena.” ●



## NELSON ÉVORA desafiou jovens atletas a trabalhar muito rumo aos Jogos Olímpicos

# “A BASE DA PIZZA QUE FAZEMOS TODOS OS DIAS É A PAIXÃO”

DEIXOU MARCA no Encontro Nacional de Esperanças Olímpicas o campeão Nelson Évora. A assinar o painel dos campeões olímpicos na entrada da FADEUP e com um testemunho valiosíssimo deixado aos jovens atletas aspirantes à presença nos Jogos de Paris 2024.

Nelson Évora começou por lembrar que pratica Atletismo desde os sete anos e foi com graça que acrescentou: “Não sei o que é não fazer Atletismo.” Habitado a vencer desde muito cedo, Nelson recordou como foi campeão no salto em comprimento do Festival Olímpico da Juventude Europeia, em 2001.

“A base da pizza que fazemos todos os dias é a paixão”, referiu Nelson às Esperanças Olímpicas, tendo deixado um conselho muito direto: “Se não gostarem daquilo que fazem agora, desistam.” E depois contou como tudo começou por ser difícil na sua carreira: “Saía da escola às seis e 25 e o autocarro partia às seis e meia, tinha de correr muito para ir ao treino.” No regresso, muitas vezes, voltava a casa a pé, desde o Campo Grande a Odivelas.

O campeão olímpico faz depender o sucesso do atleta da relação com o treinador. E explicou porquê. “O treinador tem de ser o mentor, um pai. Graças a Deus tive o Prof. João Ganço, um pai para mim. Tive um muito bom mentor. Dou graças ao meu treinador por não ter queimado etapas na minha formação como atleta e como pessoa. A chave do sucesso está na perceção e na planificação do treinador. O treinador tem de estar sempre um passo à frente, tem de ser amigo.”

Nelson foi na sua intervenção muito crítico com “o sistema” que continua a dificultar a conciliação dos estudos com a prática desportiva de alto nível. Apesar da lei, “tudo está na mão dos professores. Esta é uma queixa contra o sistema. Um atleta tem de ser um bom estudante.”

Aos 20 anos, foi obrigado a tomar uma decisão, apesar de querer estudar. “Tive de decidir se queria ser atleta profissional, mesmo não tendo rendimento. Eu estava habituado a não ter nada. E deixei os estudos, mas não queria que isso fosse uma referência para estes jovens.”

Participante nos Jogos Olímpicos pela primeira vez em Atenas 2004, Nelson Évora lembra como ficou “em antepenúltimo. Foi desastroso.” Fora da final, recorda a atitude de João Ganço. “O meu treinador exigiu que eu vivesse a final. Fui à pista e vi coisas que me fizeram perceber que não estava preparado.”



A carreira desportiva obrigou-o a faltar a “muitas festas de anos, batizados e casamentos. Nunca estou nas fotos de família, porque estou sempre em alguma competição”, explicou perante uma audiência que ficou rendida ao discurso e ao exemplo.

O Diretor do Departamento de Missões e Preparação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal (COP) e chefe de missão aos Jogos Olímpicos Tóquio 2020, Marco Alves, incentivou as esperanças olímpicas a trabalhar para chegarem a Paris 2024. “Acreditem que vocês vão querer lá estar. Por isso, trabalhem, porque vai valer a pena.”

João Paulo Vilas-Boas, Presidente do Conselho de Representantes da FADEUP, diretor do Labiomep e vogal da Comissão Executiva do COP, deixou uma palavra de agradecimento aos participantes no ENEO: “A Faculdade está profundamente grata ao Comité por esta oportunidade, e está profundamente grata aos atletas. Nós gostamos muito de desporto.”

Encerrou a sessão Ulisses Pereira, vogal da Comissão Executiva do COP, tendo-se centrado em três ideias: “Satisfação. O COP está muito satisfeito pela forma como decorreu o segundo ENEO. Este tipo de iniciativas acrescenta valor. Agradecimento e reconhecimento. Este encontro foi o que foi pela parceria que foi estabelecida com a Faculdade. Queria deixar uma palavra aos muitos voluntários, aos atletas olímpicos que por aqui passaram, como o Nelson. E queria também destacar o espírito de missão da equipa do COP.” Por fim: “A terceira palavra é de esperança. Que muitos de vós estejam em Paris. E que os valores olímpicos, da Excelência, da Amizade e do Respeito, estejam permanentemente na vossa atividade.” ●

# PROGRAMA PONTUADO POR CONHECIMENTO E EXPERIÊNCIA



Os ATLETAS DO ENEO puderam assistir a sessões sobre Doping – A importância da verdade desportiva, a cargo de António Júlio Nunes, Sofia Neves e Carlos Santos, da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP); e Nutrição, por Cláudia Minderico. Realizaram testes de Psicologia do Desporto, responsabilidade de Ana Bispo Ramires.

A experimentação de outras modalidades que não aquelas que habitualmente praticam, como Andebol, Pentatlo Moderno (Esgrima, Laser Run), Ginástica e Judo, fizeram parte das atividades dos atletas, que tomaram contacto com o Programa de Educação Olímpica do COP e as atividades da Academia Olímpica de Portugal.

Os treinadores tiveram oportunidade de participar no Seminário “Esperanças Olímpicas”, com comunicações de António Vasconcelos Raposo – A importância do treino da força nos e nas atletas Esperanças Olímpicas; Ricardo Fernandes – Utilização da avaliação e controlo na definição das zonas de treino; João Abrantes – O treino para o alto rendimento: a “etapa de transição”; José Gomes Pereira – Lesões de sobrecarga e treino desportivo precoce em jovens atletas; Jaime Milheiro – Otimização do processo de recuperação em jovens atletas; Ana Bispo Ramires – Treino de competências psicológicas em contexto de alto rendimento; e Cláudia Minderico – A importância da alimentação e do seu controlo.

Foi ainda realizado um workshop de Controlo e Avaliação do Treino, a cargo do Laboratório de Biomecânica do



**Atleta em testes e a exibição de Ginástica Acrobática**

Porto, nas áreas de Fisiologia, por Ricardo Fernandes; Biomecânica, por João Paulo Vilas-Boas; e Função Muscular, por Filipa Sousa.

Os pais e encarregados de educação também tiveram uma ação de formação nas áreas de Medicina Desportiva, Nutrição e Psicologia, fomentada pela Direção de Medicina Desportiva, do COP.

Os atletas e os treinadores participantes no ENEO puderam passar ainda por baterias de testes de controlo e avaliação do treino, a cargo do Labiomep, e de Nutrição, responsabilidade de Cláudia Minderico, da Direção de Medicina Desportiva do COP. Fizeram igualmente um exame odontológico.

Joana Gonçalves, gestora de projeto, promoveu uma ação de formação no âmbito do Programa de Integridade do COP, e o coordenador do Gabinete do Atleta, Ricardo Bedito, explicitou a ação da Comissão de Atletas Olímpicos.

António Varela e Ana Silva, do Departamento de Comunicação, abordaram as formas de comunicar através das redes sociais, enquanto Ana Bispo Ramires, da Direção de Medicina Desportiva, esclareceu os resultados do inquérito feito aos atletas no âmbito da psicologia. ●

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

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



[repsol.pt](http://repsol.pt)  
[comiteolimpicoportugal.pt](http://comiteolimpicoportugal.pt)



# ANA HORMIGO

## “Atleta de alto rendimento só sabe trabalhar para o máximo”

Participante nos Jogos Olímpicos de Pequim, a atual treinadora nacional de Judo fez uma transição de carreira tranquila, depois de cedo ter assumido necessidade de formação

ATLETA OLÍMPICA, medalhada num Europeu, Ana Hormigo é hoje treinadora nacional de Judo, dando sequência a um trajeto desportivo e profissional feito na sua modalidade de sempre, pontuado pela preocupação com as necessidades de formação, que incluem uma licenciatura e um mestrado. Tudo começou aos nove anos, em Castelo Branco.

Para a história ficou uma época muito especial. “Tenho de frisar o ano olímpico de 2008, quando tirei a medalha no Campeonato da Europa, em Lisboa. Sinto que a medalha de bronze marcou a minha carreira desportiva. Houve outras medalhas no circuito internacional, mesmo depois dos Jogos de 2008, nomeadamente em 2011. Depois de ser mãe, houve medalhas que me ficaram na memória. Já tinha ganho algumas, mas nunca a medalha de ouro e nesse ano ganhei-a em Lisboa, na Taça do Mundo - agora são os European Open, mas antes chamavam-se taças do mundo -, e depois em Praga, no mesmo ano”, sublinha Ana Hormigo.

Participar em Pequim 2008 foi para a treinadora nacional de Judo uma experiência que lhe ficou para a vida. “É o ponto alto de qualquer atleta chegar aos Jogos Olímpicos. Tinha esse objetivo desde miúda. O sonho de qualquer atleta é o sonho olímpico.” Quatro anos mais tarde já não marcou presença em Londres 2012. “Devido à gravidez, só consegui fazer metade do apuramento olímpico”, explica.

Ser atleta de topo implica, no entendimento de Ana Hormigo, uma atitude comprometida com a vontade de dobrar o limite. “Dei sempre o máximo. O atleta de alto rendimento só sabe trabalhar para o máximo, nunca para os mínimos.”

Bem presente em Ana Hormigo esteve sempre a preocupação de se preparar para o pós-carreira competitiva. “Nunca me dediquei somente a ser atleta, ia conciliando com os estudos. Tirei cedo o curso de treinadora de Judo e logo dei aulas.” E a sua formação específica teve início igualmente cedo. “Tirei o curso em 1999, com 18 anos, era muito nova. Na altura fiz também um curso de tradução e relações internacionais, mas percebi que queria mesmo evoluir na minha carreira no Judo e então, quando engravidei em 2009, após os Jogos de 2008, durante a paragem, perguntei: o que é que



eu vou fazer? Eu ainda estava integrada no Projeto Olímpico para 2012, porque tinha conseguido o Diploma Olímpico, com o 7.º lugar em Pequim, e pensei que não queria ficar parada. Uma forma de me manter ocupada foi tirar o curso de Desporto e Atividade Física lá em Castelo Branco, ou seja, conseguia conciliar tudo: mantinha-me em forma, tirava a licenciatura e dava as aulas de Judo. Naquela paragem obrigatória acabei por fazer a minha formação académica. E depois entrei no Mestrado em Treino Desportivo, na Universidade Lusófona.”

Ser treinadora de Judo foi uma opção assumida com naturalidade, como explica: “Eu fiz a transição logo em 2012, quando terminei a carreira. O treinador nacional, Rui Rosa, convidou-me a colaborar com a Federação e fiquei até 2014. Depois optei por sair, até voltar em 2017 como treinadora nacional, quando fui convidada. É apaixonante.”

Os últimos resultados alcançados pelos judocas portugueses em competições internacionais têm, segundo a treinadora, dado sinal de evolução da modalidade, em Portugal. “A partir de 2019, são poucas as provas de que saímos sem medalha. Foram duas. Em todas as outras, e são bastantes, de janeiro a dezembro, tivemos lugares de pódio: em Grand Slam, Grand Prix e Campeonato da Europa - onde fomos vice-campeões - e Campeonato do Mundo. Tivemos o primeiro campeão mundial, o Jorge Fonseca, mas também não nos podemos esquecer que tivemos uma vice-campeã, a Bárbara Timo, e mais dois quintos lugares. Até parece que os quintos lugares, da Patrícia Sampaio (na altura ainda júnior) e da Joana Ramos, ficaram um pouco na sombra. Foi o melhor Mundial de sempre.”

O Mundial de Judo no Japão, palco dos Jogos Olímpicos, foi promissor, mas estes têm um carácter especial. “São um pouco diferentes”, refere Ana Hormigo. “No Mundial há muitos atletas, nos Jogos Olímpicos vão estar os 18 melhores do ranking. Não há ali combates que se possam dizer mais acessíveis. Qualquer um dos atletas pode chegar ao topo. É isto que é preciso preparar: cada combate vai ser uma final e tudo pode acontecer.” ●

# CARLOS CRUCHINHO

## “GOSTAVA MUITO QUE A NATAÇÃO FOSSE VISTA POR MAIS GENTE”

Tornar-se treinador de Natação foi um “feliz acaso”, mas atualmente é um nome incontornável na modalidade. Mantém o objetivo de ver Portugal voltar a uma final Olímpica e ainda tem muitos sonhos para cumprir, até conseguir “mudar mentalidades”

### **Para quem não conhece o seu percurso, como é que o Carlos Cruchinho chega a treinador de Natação?**

Eu tive o privilégio de nos anos 60 e 70 ter acesso a piscinas, o que era praticamente impossível naquela altura. Aprendi a nadar numa piscina dos Bombeiros da Avenida D. Carlos I, que era onde havia as escolinhas de verão, de uma maneira muito particular na altura, com métodos completamente diferentes dos de hoje, pendurado num cinto... E depois como ficava a brincar na piscina fui aprendendo, fui-me adaptando. Depois, um clube que fazia lá as escolas de Natação viu-me, convidou-me aos dez anos para ingressar na competição e eu sem saber bem o que se passava entrei aos dez anos para a Natação... até hoje.

### **E como é que surge a vertente de treinador? Sempre pensou nisso?**

Não, foi meramente por acaso, foi um feliz acaso. Inscrevi-me no Instituto Superior Técnico em Engenharia Civil, ainda estive lá numas aulas, e entretanto convidaram-me para tomar conta de umas escolinhas, para começar a dar aulas. E eu gostei tanto que achei que se calhar o meu rumo teria de ser outro, teria de ser na Educação Física, porque eu tinha jeito para o desporto. E para desgosto dos meus pais, na altura, eu abandonei a Engenharia Civil e fui para o ISEF [Instituto Superior de Educação Física] na altura. Fui do segundo curso do ISEF. E a partir daí fiquei sempre ligado à Natação, até que foi uma opção definitiva.

### **Quando tem oportunidade de ser treinador como é que encarou esse desafio?**

Eu fiz sempre tudo o que há para fazer na Natação. Durante muitos anos ensinei a nadar, ajudei a montar uma escola de Natação no clube onde estava na altura, trabalhei sempre muito em equipa com três ou quatro colegas, na altura muito empenhados, todos muito jovens, muito ambiciosos e muito pró-ativos. Fiquei com os cadetes, os infantis, fui sempre subindo, tive uma vasta experiência desde a formação até ao alto rendimento. O alto rendimento só surge já no Sporting, 1992 por aí... surge essa oportunidade e é uma oportunidade que tinha de aproveitar.

### **Perdeu-se um engenheiro?**

Não, acho que não se perdeu. Acho que teria qualquer

profissão ligada à criatividade, acho que ser treinador tem muito de criativo e na Natação muito mais do que, se calhar, em outras modalidades, porque temos sempre de estar à procura de soluções.

### **Há 36 anos que não há um nadador português numa final Olímpica. O que é que tem faltado?**

Nós temos eventualmente essa possibilidade, mas estar entre os melhores, entre os oito melhores nos Jogos Olímpicos na Natação é muito difícil. Se pensarmos que cada prova tem 80 ou 90 nadadores, estar nos 16 primeiros já é mesmo muito bom. A final Olímpica que tivemos [*n.d.r. nos Jogos Olímpicos Los Angeles 1984 com Alexandre Yokochi*], e que eu tive o prazer na altura de acompanhar, foi um feito notável numa situação também muito especial e nós também precisávamos, se calhar, de ter a sorte de uma situação especial para podermos conseguir.

### **Temos nadadores com qualidade para conseguir chegar a uma final Olímpica?**

Temos. O que está obviamente mais perto é o Alexis Santos; é o que está mais perto e ele tem essa ambição. É preciso estar num dia bom, é preciso que corra tudo bem, é preciso que haja superação, é aquilo que toda a gente tenta embora às vezes não se consiga, mas acho que é um objetivo.

### **Como é que o treinador vive a presença nos Jogos Olímpicos?**

Para mim, cada uma das edições dos Jogos Olímpicos foi diferente. Já tive algumas que gostei muito, por exemplo o Rio 2016, adorei estar no Rio. Tive outras, que talvez ligadas àquilo que se passa na competição não sejam tão vividas. O grande objetivo de um treinador é ajudar os atletas a estarem lá. Agora, na realidade quem consegue é o atleta, o treinador apenas ajuda. Quando eu acho que consegui ajudar alguém fico muito feliz, fico muito realizado, esse é o meu trabalho.

### **O que é que gostava que acontecesse em Tóquio?**

Ah, gostava de uma final! Quer dizer o que eu gostava mesmo era uma medalha [risos]. Mas temos de ser realistas, agora é obvio que se conseguíssemos uma final se-





ria um feito notável. As meias-finais são bons resultados e acho que é isso que se pode pedir, uma ou duas meias-finais, embora não seja fácil.

#### **A nossa presença nesta edição pode ser mais forte do que foi no Rio?**

Acho que sim, acho que estamos mais bem preparados, temos atletas melhor posicionados nos últimos anos no ranking, e acho que sim, que podemos fazer melhor. No Rio tivemos uma meia-final e um resultado de meia-final, com o mesmo atleta e acho que neste momento há mais um ou dois atletas que podem chegar lá.

#### **No congresso da Natação em 2017 disse que era preciso “mudar a mentalidade” da Natação. Quase três anos depois o seu apelo foi ouvido?**

Não é uma questão de ouvirem o meu apelo, é uma questão de as pessoas mudarem um bocadinho a mentalidade. Acho que se mudou ao nível dos atletas, há atletas mais empenhados, mais focados. A nível das infraestruturas com muito esforço as coisas vão andando, mas é mesmo com muito esforço, a utilização das piscinas não é fácil. Quando se constrói um pavilhão ninguém pensa que o pavilhão tem de dar dinheiro, o pavilhão é para praticar desporto. A piscina é para fazer outras coisas e com isto eu estou a falar de piscinas de alto rendimento, como a Cidade Universitária e como o Jamor, onde nós trabalhamos e onde temos o apoio possível. O apoio possível fruto das boas vontades. Mas acho que não devia ser fruto das boas vontades, devia ser fruto da alteração de mentalidades.

#### **O que é que ainda gostava de ver acontecer na Natação portuguesa?**

Gostava que a Natação tivesse condições, gostava que as pessoas olhassem para a Natação de maneira diferente. Eu acho que temos dois graves problemas em Portugal. Um tem de ver com a “futebolite”, tudo é futebol! E outro problema é a “clubite”, tudo assenta em três grandes clubes

#### **“As meias-finais são bons resultados e acho que é isso que se pode pedir, uma ou duas meias-finais, embora não seja fácil”**

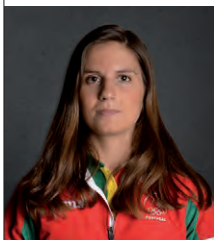
– Sporting, Porto e Benfica. Qualquer modalidade que não exista nesses três clubes as pessoas desvalorizam. Portanto, isto é mentalidade. Gostava muito que a Natação fosse vista por mais gente, que as pessoas apreciassem mais o esforço dos atletas, que conhecessem mais aquilo que se passa com os atletas, o esforço que eles fazem, a dedicação que têm, as horas que dedicam ao seu treino.

#### **Mas o que é que gostava ainda, como treinador, de ter que ainda não tem?**

Eu penso muitas vezes sobre isso e não tenho inveja nenhuma de ninguém nem de nada. Mas costumo sempre dizer que a única coisa que tenho inveja é dos treinadores americanos porque têm uma piscina à disposição, porque têm vários grupos de treino, planeiam o treino para os diferentes grupos, cada um está no seu espaço e cada um tem os seus planos. Aqui o que eu tento fazer é ter os meus grupos de treino todos no mesmo espaço, o que é terrível! Portanto, eu tenho muita inveja dos treinadores americanos porque têm aquelas condições brutais, mas o que é que eu hei-de fazer? Não estou na América, nunca estarei.

#### **O que é que, não só o Carlos, mas todos os treinadores podem fazer para ajudar a cumprir esse objetivo?**

Acho que é continuar a trabalhar, focar o mais possível. O que eu tento fazer é não me dispersar com aquilo que não me interessa portanto se eu tenho de treinar às seis e meia da manhã porque é a essa hora que eu tenho espaço na piscina Olímpica, então é às seis e meia que eu treino! O mais fácil era dizer “ok, não podem treinar no horário que queremos, então não há treino”, nunca faço isso, mas às vezes questiono-me se é o melhor caminho. Acho que é! ●



ANA RENTE

Imaginem o que é verem passar mesmo à vossa frente ou até mesmo almoçar a uma pequena distância dos vossos ídolos desportivos

AH, JOGOS OLÍMPICOS, aquela competição onde praticamente todos os atletas sonham estar! Para mim, este sonho começou a ganhar forma depois de me ter sagrado campeã da Europa de juniores. Aí, sim, comecei a pensar que seria possível conseguir uma participação olímpica! Isto porque, no trampolim feminino, nunca ninguém tinha desbravado este caminho.

Estive presente em três edições dos Jogos Olímpicos: Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016. Na minha primeira participação, em Pequim 2008, quando cheguei à aldeia olímpica parecia que estava numa realidade paralela. Imaginem o que é verem passar mesmo à vossa frente ou até mesmo almoçar a uma pequena distância dos vossos ídolos desportivos. São momentos indescritíveis e que ficarão para sempre na minha memória. A beleza dos Jogos Olímpicos não é apenas o facto de ser o maior evento desportivo do mundo, mas também todos estes pormenores que lhe estão associados: poder privar com os melhores atletas portugueses de várias modalidades, viver por uns dias numa aldeia repleta dos melhores atletas do mundo, ter acesso a um refeitório 24h/dia, competir em estádios enormes completamente lotados, oportunidade de vivenciar as vitórias e as derrotas dos nossos compatriotas, etc...

Em 2008, após a competição, concluí que o deslumbramento afetou a minha performance competitiva. Foi muito difícil estar a viver um dos meus sonhos desportivos e conseguir abstrair-me de tudo ao meu redor. Mas o importante são as lições que aprendemos com estes momentos, e sinto genuinamente que me tornei uma melhor atleta após a minha falha nesta competição. Até pode parecer um bocado cliché, do género “os obstáculos tornam-nos mais fortes”, mas a experiência de estar num Jogos Olímpicos, de absorver e analisar todos os detalhes, permitiu-me chegar a Londres e ao Rio de Janeiro com uma maturidade diferente.

Como episódios marcantes em 2008 destaco a oportunidade de ter visto o jogo de basquetebol da China com os Estados Unidos da América, o que foi um momento épico, não apenas pelo contexto da China estar



## PARECIA QUE ESTAVA NUMA REALIDADE PARALELA

a jogar em casa com uma das melhores equipas mundiais ou por poder ver em ação grandes estrelas da NBA, mas também pela enorme envolvência do público. Ainda nestes Jogos Olímpicos tive o privilégio e a alegria de ver o grande Nelson Évora subir ao lugar mais alto do pódio olímpico e de cantar *A Portuguesa* juntamente com a restante comitiva! Que emoção!

Em Londres 2012 já não havia aquela novidade inicial, eu já sabia o que podia esperar deste grande evento. O facto de ter competido imediatamente a seguir à ginasta de Inglaterra, subir para cima do trampolim e ouvir a multidão que estava naquele pavilhão a gritar e a bater palmas deu-me uma enorme motivação. Foi uma sensação espetacular, apesar de saber que os aplausos não me eram dirigidos. Mas o desporto é feito disto, de ir buscar inspiração aos pequenos detalhes de forma a potenciarmos a nossa performance, de modo a superarmo-nos.

Os Jogos Olímpicos do Rio 2016 tiveram um sabor especial. Primeiro porque fui pedida em casamento; após a minha competição, por baixo dos anéis olímpicos do pavilhão; segundo porque foram os meus últimos Jogos Olímpicos; e terceiro por terem sido realizados num país que fala a mesma língua que nós. A comitiva portuguesa foi muito acarinhada e apoiada pelo público. No meu caso, em particular, como não existia representante brasileira no trampolim feminino senti-me quase como se estivesse a competir em casa.

Embora a competição tenha corrido bem e tenha ficado muito feliz com a minha prestação, não foi suficiente para alcançar a tão desejada final, de forma a poder lutar pelas medalhas. Fica esse sonho por concretizar... do desporto, em particular dos trampolins, levo para a vida tantos outros sonhos que pude realizar, e que bem que sabe! ●

# VIAJE PELA HISTÓRIA COM A VILA GALÉ

RESERVE JÁ!



VILA GALÉ COLLECTION BRAGA

## CIDADES COM PATRIMÓNIO MUNDIAL DA UNESCO



VILA GALÉ ÉVORA



VILA GALÉ COIMBRA



VILA GALÉ COLLECTION ELVAS



# CARRERA



## Novas *CARRERA*

*Treina com o máximo amortecimento  
e a melhor qualidade*

**Joma**<sup>®</sup>

*Exercise your freedom*