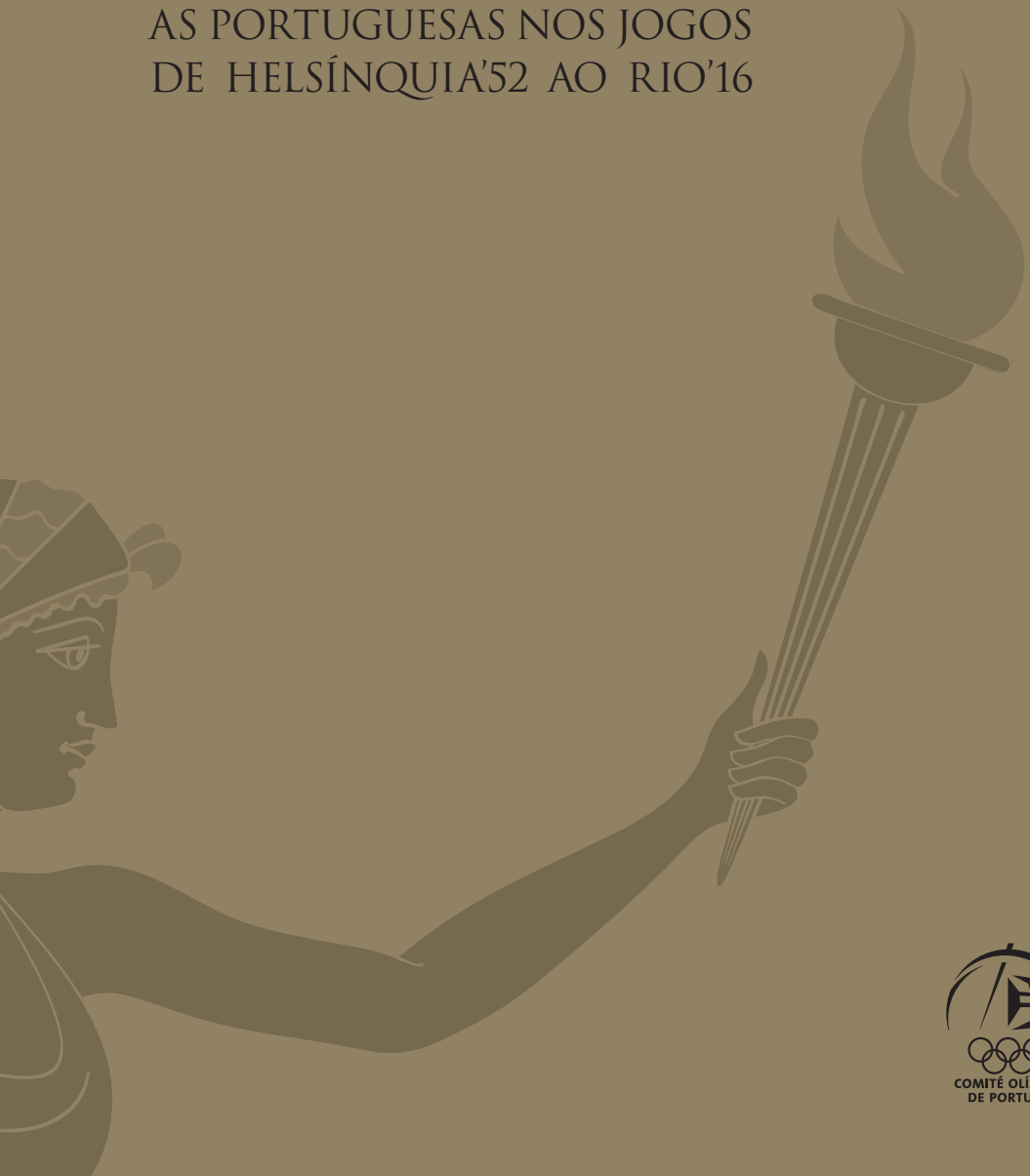
CIPRIANO LUCAS

OLÍMPICAS

AS PORTUGUESAS NOS JOGOS DE HELSÍNQUIA'52 AO RIO'16

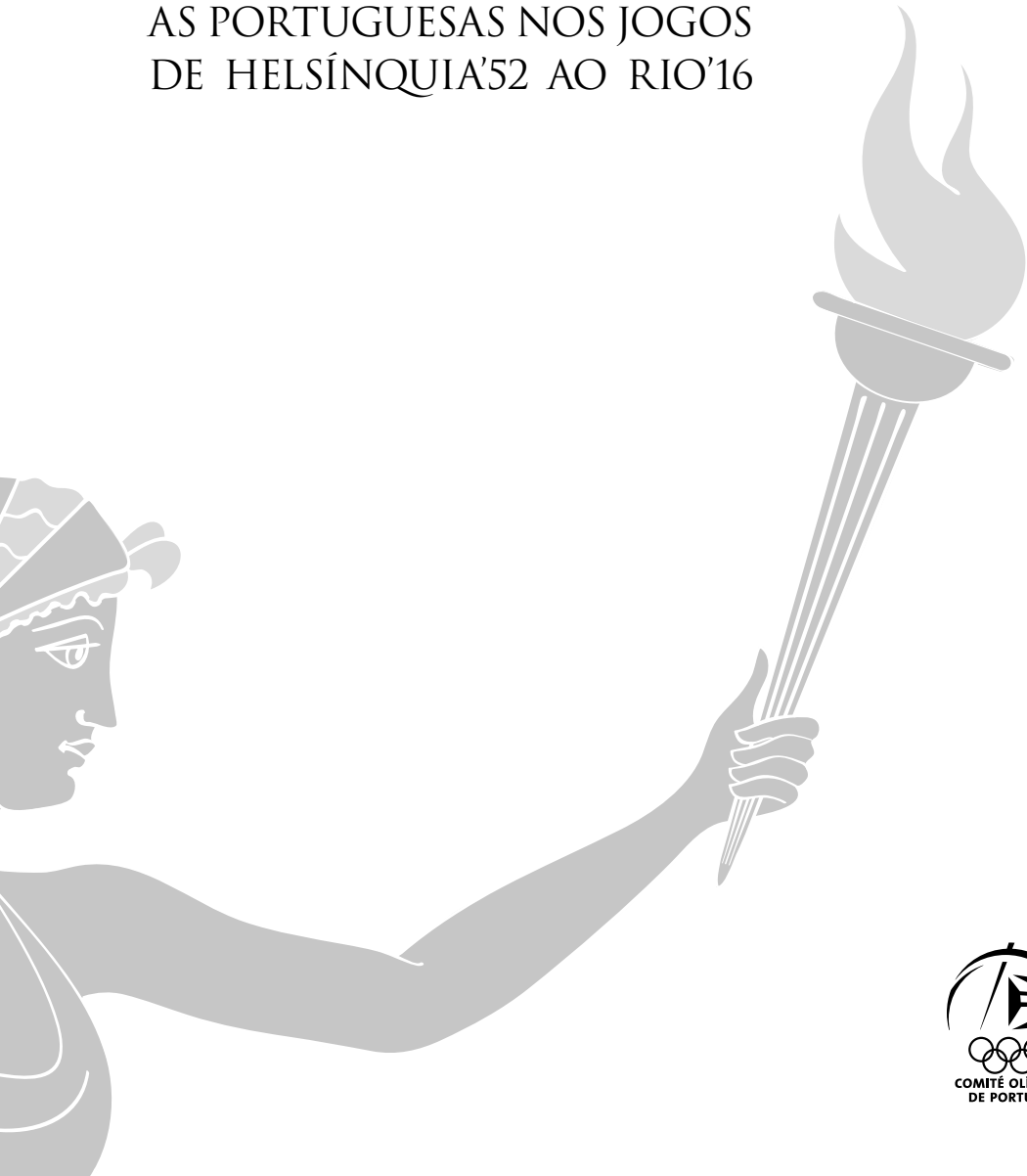


COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

CIPRIANO LUCAS

OLÍMPICAS

AS PORTUGUESAS NOS JOGOS DE HELSÍNQUIA'52 AO RIO'16



COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

ÍNDICE

PREFÁCIO – Rita Amaral Nunes 7
APRESENTAÇÃO 9
INTRODUÇÃO 11
EVOLUÇÃO HISTÓRICA – DA GRÉCIA ANTIGA A TÓQUIO 2020 12
PRESENÇA PORTUGUESA – DE HELSÍNQUIA'52 AO RIO'16 20

ATLETAS PORTUGUESAS OLÍMPICAS 47
Albertina Dias – Atletismo, Seoul 1988, Barcelona 1992 e Atlanta 1996 48
Albertina Machado – Atletismo, Los Angeles 1984, Seoul 1988 e Atlanta 1996 49
Ana Alegria – Natação, Barcelona 1992 e Atlanta 1996 50
Ana Barros – Ciclismo, Barcelona 1992 e Atlanta 1996 51
Ana Barros – Natação, Barcelona 1992 52
Ana Cabecinha – Atletismo, Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016 52
Ana Dias – Atletismo, Atlanta 1996, Sydney 2000, Atenas 2004 e Pequim 2008 55
Ana Francisco – Natação, Atlanta 1996 56
Ana Hormigo – Judo, Pequim 2008 57
Ana Moura – Badminton, Pequim 2008 58
Ana Cristina Pereira – Voleibol de Praia, Sydney 2000 58
Ana Rente – Ginástica de Trampolins, Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016 60
Ana Rodrigues – Natação, Londres 2012 61
Ana de Sousa – Tiro com Arco, Seoul 1988 e Barcelona 1992 62
Aurora Cunha – Atletismo, Los Angeles 1984, Seoul 1988 e Barcelona 1992 63
Avelina Alvarez – Ginástica Artística, Moscovo 1980 67
Beatriz Gomes – Canoagem, Pequim 2008 e Londres 2012 68
Camille Dias – Slalon, Sochi 2014 69
Carla Ribeiro – Tiro, Barcelona 1992 e Atlanta 1996 70
Carla Sacramento – Atletismo, Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000 e Atenas 2004 71
Carmo Tavares – Atletismo, Pequim 2008 75
Catarina Fagundes – Vela, Atlanta 1996 76
Cátia Azevedo – Atletismo, Rio 2016 76
Clara Piçarra – Ginástica Rítmica, Barcelona 1992 77
Clarisse Cruz – Atletismo, Pequim 2008 e Londres 2012 78
Conceição Ferreira – Atletismo, Los Angeles 1984, Seoul 1988, Barcelona 1992 e Atlanta 1996 79
Dália Vieirinho Cunha – Ginástica Artística, Helsínquia 1952 e Roma 1960 81
Daniela Cardoso – Atletismo, Rio 2016 84
Daniela Inácio – Natação, Pequim 2008 85
Débora Nogueira – Esgrima, Pequim 2008 87
Diana Gomes – Natação, Atenas 2004 e Pequim 2008 88
Diana Neves – Vela, Londres 2012 89
Diana Teixeira – Ginástica Artística, Atlanta 1996 90
Dulce Félix – Atletismo, Londres 2012 e Rio 2016 91

Eduarda Coelho – Atletismo, Barcelona 1992 e Atlanta 1996 93
Elsa Amaral – Atletismo, Barcelona 1992 95
Esbela da Fonseca – Ginástica Artística, Roma 1960, Tóquio 1964 e México 1968 96
Fernanda Marques – Atletismo, Barcelona 1992 97
Fernanda Ribeiro – Atletismo, Seoul 1988, Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000 e Atenas 2004 98
Filipa Cavalleri – Judo, Barcelona 1992, Atlanta 1996 e Sydney 2000 105
Filipa Martins – Ginástica Artística, Rio 2016 106
Florence Fernandes – Canoagem, Atlanta 1996 e Sydney 2000 107
Francisca Laia – Canoagem, Rio 2016 108
Fu Yu – Ténis de Mesa, Rio 2016 109
Helena Cunha – Ginástica Artística, Roma 1960 110
Helena Rodrigues – Canoagem, Pequim 2008 e Londres 2012 111
Helena Sampaio – Atletismo, Atenas 2004 112
Inês Henriques – Atletismo, Atenas 2004, Londres 2012 e Rio 2016 113
Inês Monteiro – Atletismo, Atenas 2004 e Pequim 2008 115
Irina Rodrigues – Atletismo, Londres 2012 e Rio 2016 117
Isabel Chitas – Tiro, Los Angeles 1984 119
Isilda Gonçalves – Atletismo, Barcelona 1992 119
Jéssica Augusto – Atletismo, Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016 120
Joana Arantes – Natação, Barcelona 1992 124
Joana Castelão – Tiro, Londres 2012 125
Joana Figueiredo – Natação, Los Angeles 1984 126
Joana Pratas – Vela, Atlanta 1996, Sydney 2000 e Atenas 2004 127
Joana Ramos – Judo, Londres 2012 e Rio 2016 128
Joana Soutinho – Natação, Atlanta 1996 130
Joana Vasconcelos – Canoagem, Londres 2012 131
Laura Silva Amorim – Ginástica Artística, Helsínquia 1952 133
Lei Mendes – Ténis de Mesa, Londres 2012 133
Lorene Bazolo – Atletismo, Rio 2016 134
Luciana Diniz – Equestre, Londres 2012 e Rio 2016 136
Lucrécia Jardim – Atletismo, Barcelona 1992 e Atlanta 1996 138
Mafalda Queiroz Pereira – Esqui estilo livre, Nagano 1998 140
Manuela Machado – Atletismo, Barcelona 1992, Atlanta 1996 e Sydney 2000 140
Margarida Carmo – Ginástica Rítmica, Los Angeles 1984 143
Maria Carlos Santos – Natação, Atlanta 1996 144
Maria João Falcão – Ginástica Rítmica, Los Angeles 1984 144
Maria José Nápoles – Esgrima, Roma 1960 145
Maria José Schuller – Voleibol de Praia, Sydney 2000 145
Maria Leonor Tavares – Atletismo, Londres 2012 e Rio 2016 146
Mariana Lobato – Vela, Londres 2012 148
Maribel Gonçalves – Atletismo, Atenas 2004 149
Marisa Barros – Atletismo, Pequim 2008 e Londres 2012 150
Marta Moreira – Atletismo, Barcelona 1992 152

Marta Onofre – Atletismo, Rio 2016 153
Marta Pen – Atletismo, Rio 2016 155
Naide Gomes – Atletismo, Atenas 2004 e Pequim 2008 156
Natália Cunha e Silva – Ginástica Artística, Helsínquia 1952 160
Nédia Semedo – Atletismo, Atenas 2004 161
Patrícia Jorge – Ginástica Rítmica, Seoul 1988 162
Patrícia Mamona – Atletismo, Londres 2012 e Rio 2016 163
Paula Saldanha – Judo, Barcelona 1992 165
Petra Chaves – Natação, Atlanta 1996 166
Raquel Felgueiras – Natação, Sydney 2000 e Atenas 2004 167
Regina Veloso – Natação, Roma 1960 168
Rita Borralho – Atletismo, Los Angeles 1984 168
Rita Gonçalves – Vela, Londres 2012 169
Rosa Mota – Atletismo, Los Angeles 1984 e Seoul 1988 170
Salomé Rocha – Atletismo, Rio 2016 176
Sandra Godinho – Judo, Barcelona 1992 e Sydney 2000 177
Sandra Neves – Natação, Seoul 1988 178
Sandra Tavares – Atletismo, Pequim 2008 179
Sara Antunes – Tiro, Atlanta 1996 180
Sara Carmo – Vela, Londres 2012 e Rio 2016 181
Sara Moreira – Atletismo, Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016 182
Sara Oliveira – Natação, Pequim 2008 e Londres 2012 185
Shao Jieni – Ténis de Mesa, Rio 2016 187
Sílvia Cruz – Atletismo, Pequim 2008 188
Sónia Moura – Ginástica Artística, Seoul 1988 189
Susana Costa – Atletismo, Rio 2016 190
Susana Feitor – Atletismo, Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000, Atenas 2004 e Pequim 2008 192
Tamila Holub – Natação, Rio 2016 196
Telma Monteiro – Judo, Atenas 2004, Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016 198
Telma Santos – Badminton, Londres 2012 e Rio 2016 204
Teresa Gaspar – Judo, Seoul 1988 205
Teresa Machado – Atletismo, Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000 e Atenas 2004 206
Teresa Portela – Canoagem, Pequim 2008, Londres 2012 e Rio 2016 208
Vanessa Fernandes – Triatlo, Atenas 2004 e Pequim 2008 211
Vânia Neves – Natação, Rio 2016 217
Vânia Silva - Atletismo, Atenas 2004, Pequim 2008 e Londres 2012 218
Vera Barbosa - Atletismo, Londres 2012 e Rio 2016 219
Vera Santos – Atletismo, Pequim 2008 e Londres 2012 222
Victoria Kaminskaya – Natação, Rio 2016 223
Yahima Ramirez – Judo, Londres 2012 225
Zoi Lima – Ginástica Artística, Londres 2012 226
AS PORTA ESTANDARTE 229
FONTES E BIBLIOGRAFIA (LINKS) 230

PREFÁCIO

Quando Pierre de Coubertin idealizou reviver os Jogos Olímpicos nunca o fez a pensar numa participação igual para homens e mulheres. A sua posição quanto a este assunto é conhecida, as competições deveriam ser exclusivamente para homens.

A primeira edição dos Jogos, realizada em Atenas, em 1896, não contou com a participação das mulheres. Esta teria lugar na edição seguinte em 1900 e, desde então, a participação feminina tem vindo a aumentar com o objetivo de alcançar a tão desejada igualdade de género.

Foi em Paris que as mulheres puderam participar pela primeira vez nos Jogos, e se os objetivos definidos pelo Comité Organizador dos Jogos Olímpicos de 2024, forem alcançados, Paris ficará novamente na história por, pela primeira vez, entrarem em competição o mesmo número de atletas homens e mulheres, numa igualdade de 50%.

Foi com este propósito que o Comité Olímpico Internacional (COI) ao atualizar a Carta Olímpica, introduziu em 1996, a problemática da promoção do desporto feminino e da igualdade de género. Os primeiros passos estavam dados. A sociedade evoluiu e o documento passou a integrar, desde 2007, o objetivo de: "encorajar e apoiar a promoção das mulheres no desporto a todos os níveis e em todas as estruturas, com vista a implementar o princípio da igualdade entre homens e mulheres."

Dando continuidade a esta determinação, o COI publicou, em 2014, a Agenda 2020, um documento estratégico com 40 recomendações, entre as quais: "trabalhar com as Federações Internacionais para alcançar 50% da participação feminina nos Jogos Olímpicos." Recentemente, a 5 fevereiro de 2021, o COI anunciou que 88% das recomendações da Agenda 2020 já tinham sido alcançadas.

A participação das mulheres portuguesas iniciou-se em 1952, quarenta anos após a estreia de Portugal nos Jogos Olímpicos Estocolmo 1912. Desde então, das 17 edições realizadas, as mulheres estiveram nas missões olímpicas portuguesas por 14 vezes, com ausências nos Jogos de 1956, 1972 e 1976. Nas edições de inverno, foram duas as mulheres que participaram em 1998 e 2014. No total foram 118 as mulheres que representaram Portugal em Jogos Olímpicos. Todas elas, com os seus percursos, histórias de superação, desilusões e vitórias contribuíram para que as gerações futuras sintam uma igualdade de oportunidades de participação.

São estas histórias que vão dar vida a este livro. Pretende, desta forma, o Comité Olímpico de Portugal contribuir para a valorização da história do desporto e do Olimpismo em Portugal, reconhecer e honrar o papel que as mulheres representam para Portugal e tornar os seus exemplos, como modelos de inspiração para todos, homens e mulheres, dentro e fora da competição desportiva!

Rita Amaral Nunes
Diretora do Departamento de Estudos e Projetos
Comité Olímpico de Portugal

PORTUGAL
Portugal
Portugal
葡萄牙

"FOR MOST OF HISTORY, ANONYMOUS WAS A WOMAN."
VIRGINIA WOOLF

APRESENTAÇÃO

Com este pequeno tributo pretendemos celebrar a participação feminina portuguesa nos Jogos Olímpicos. Desde a primeira presença, nos Jogos Olímpicos Helsínquia 1952, até ao Rio de Janeiro 2016, 118 portuguesas competiram no maior evento desportivo à escala planetária. Uma reduzida elite de desportistas desbravou, durante 64 anos, um difícil caminho pela igualdade na prática desportiva em Portugal e no Mundo. Atletas que conquistaram por direito próprio, com muito empenho e determinação, um lugar entre a família olímpica. Uma forma superior de representação das raparigas e mulheres portuguesas que, desde o início do século XX até hoje, dedicaram as suas vidas ao desporto. Uma difícil luta, dentro e fora dos estádios, que permitiu às jovens de hoje o pleno direito à prática desportiva, à sua afirmação no plano nacional e ao sonho olímpico.

As reduzidas biografias das nossas heroínas olímpicas, o escasso registo das atletas que se destacaram no desporto português, a ausência de fontes e a total discrição de muitas das nossas participantes nos Jogos foram um obstáculo que procuramos ultrapassar com maior e menor dificuldade, num desafio lançado pelo presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), José Manuel Constantino.

Neste livro, recordamos a primeira participação feminina portuguesa em Helsínquia 1952, mas também as medalhas de Rosa Mota (bronze em Los Angeles 1984 e ouro em Seoul 1988); Fernanda Ribeiro (ouro em Atlanta 1996 e bronze em Sydney 2000); Vanessa Fernandes (prata em Pequim 2008) e Telma Monteiro (bronze no Rio de Janeiro 2016). Assim como evocamos todas as 118 atletas femininas presentes em Jogos Olímpicos de verão e inverno.

Ainda assim, o nosso propósito é aqui expresso com a maior objetividade possível: a publicação de uma síntese que pretende ser a base de um registo de leitura acessível, e de consulta fácil, que pode e merece ser alargado no futuro, daquilo que foi a participação feminina portuguesa nos Jogos Olímpicos.

PORTUGAL
ATHLÈTES
ATHLETES

INTRODUÇÃO

Portugal orgulha-se de um longo historial no Movimento Olímpico. O nosso país estreou-se nos Jogos de Estocolmo 1912 e, desde então, participou em todas as edições dos Jogos, sendo a décima oitava nação com mais presenças.

A participação de Portugal nos Jogos Olímpicos começou na Escandinávia, tanto nos Jogos de verão quanto nos de inverno. Com a criação do Comité Olímpico de Portugal (COP) e o seu reconhecimento pelo Comité Olímpico Internacional (COI), Portugal foi o décimo terceiro país a aderir ao Movimento Olímpico.

Nos Jogos Olímpicos de Inverno, Portugal participou pela primeira vez na edição realizada em Oslo, Noruega em 1952. Até aos Jogos de PyeongChang, na Coreia do Sul em 2018, o nosso país esteve presente em oito edições.

Nos Jogos de verão os atletas portugueses conquistaram no total 24 medalhas (quatro de ouro, oito de pratas e 12 de bronze). Das quatro medalhas de ouro, duas delas foram conquistadas por mulheres: Rosa Mota, na maratona de Seoul 1988, e Fernanda Ribeiro, nos 10 000 metros de Atlanta 1996.

As portuguesas estrearam-se apenas nos Jogos em Helsínquia 1952, com Dália Cunha, Natália Cunha e Laura Amorim a competir no concurso individual de ginástica aplicada, classificando-se, respetivamente, na 109.ª, 124.ª e 133.ª posição.

Após terem percorrido um difícil caminho até atingirem o pleno direito na participação olímpica, as portuguesas alcançaram, nos últimos Jogos realizados no Rio de Janeiro 2016 três classificações até ao oitavo lugar e outras 10 posições até ao 16.º lugar, com destaque para a medalha de bronze de Telma Monteiro no judo.

EVOLUÇÃO HISTÓRICA
A PRESENÇA FEMININA DA GRÉCIA ANTIGA AOS JOGOS OLÍMPICOS RIO 2016

A luta pela igualdade da cidadania entre géneros, como o direito ao voto, ou a independência financeira, foi naturalmente extensiva à prática desportiva e a participação em Jogos Olímpicos. Hoje, para as novas gerações, uma mulher assegurar um destaque tão grande ou maior que um homem nos Jogos Olímpicos é algo perfeitamente normal. Tão natural que é fácil esquecer, em pleno século XXI, a difícil e longa luta travada pela igualdade de géneros no maior evento desportivo do mundo. É certo que longe vão os tempos em que a mulher era vista como um ser frágil, que não tinha capacidade para competir como o homem.

Na Antiguidade Grega, nem no recinto dos Jogos podiam entrar e na Era Moderna começaram apenas como espectadoras, mas entre os nomes que ficaram para a história e aqueles que se perderam no tempo, a luta de um século levou a que hoje já se fale em consolidar o papel da mulher no olimpismo. Todavia, tiveram de passar muitos anos, num lento e difícil processo histórico, de grande luta pelos direitos de igualdade de tratamento para que a mulher fosse considerada, em primeiro lugar, uma atleta e em segundo que tivesse o direito de poder competir em várias modalidades olímpicas.

A evolução da presença da mulher nos Jogos Olímpicos está intimamente ligada à própria emancipação feminina na sociedade. Desde a antiguidade que as mulheres foram ganhando importância nos Jogos, ainda que a sua expressão quase tenha passado despercebida, mas há que ter em conta que os relatos de então eram escritos por homens e as mulheres eram “apagadas” da história.

Foi uma longa e atribulada caminhada. Mesmo na Era Moderna foi preciso esperar um século para se assistir à consolidação da mulher nos Jogos Olímpicos. Uma luta que, em Londres 2012, culminou não só com o equilíbrio entre a presença de homens e mulheres, mas com a quase totalidade dos países a contarem com atletas femininas e mesmo com comitivas a integrarem mais mulheres do que homens, como aconteceu com as dos EUA e da China.

No Rio de Janeiro, o COI confirmou a inscrição de 5059 mulheres, um aumento de 8,19% (Factsheet IOC, 2020) em relação ao recorde estabelecido na capital britânica.

Dos 11 238 (Página COI, fevereiro 2021) atletas inscritos na capital carioca, que disputaram 306 eventos de medalha – 161 masculinos, 136 femininos e 9 mistos –, 45,29% eram mulheres – a maior percentagem até agora registada. Em 2012, o sector feminino representava 44,25% dos 10 568 participantes (Página COI, fevereiro 2021).

A primeira participação feminina nos jogos da era moderna em Paris 1900 contou

com a presença de apenas 22 atletas, o que correspondeu a 2,21% do total de inscritos naquela edição.

As mulheres estiveram representadas em todas as modalidades no programa olímpico do Rio de Janeiro, com a natação artística e a ginástica rítmica a realizarem-se apenas no sector feminino.

Como já havia acontecido em Londres 2012, os EUA e a China voltaram a apresentar mais mulheres que homens nas suas delegações. Por seu lado, Portugal competiu no Rio de Janeiro com 62 homens e 30 mulheres.

Na Antiguidade, as então denominadas Panatéias começaram em 776 a.C.. De quatro em quatro anos, os competidores reuniam-se para homenagear os deuses através de jogos e também de lutas. A mulher estava praticamente afastada de qualquer ato público, pelo que a sua presença nos locais dos Jogos não era permitida e muito menos a sua participação. Com uma exceção – as sacerdotisas. Vistas como mensageiras dos deuses, a sociedade considerava que eram também sinónimo de boa sorte, tendo ainda a responsabilidade de entregar as coroas de oliveira aos vencedores.

Em 392 a.C. uma mulher triunfa pela primeira vez numa competição dos Jogos, mas não por participação direta. A princesa Kyniska, de Esparta, consegue, através da sua influência política, apresentar os seus cavalos a competirem numa prova em que os animais venceram. Este titulo não é visto por historiadores como um ponto de viragem para as mulheres, mas como um golpe político numa sociedade centrada no poder dos homens e na subjugação das mulheres. Os cavalos da princesa espartana voltariam a triunfar quatro anos depois.

Dois séculos antes de Cristo, as mulheres têm, pela primeira vez, uma competição para si. Longe dos Jogos, que continuam exclusivos para os homens, são criados os Jogos Heranos, em honra da deusa protetora das esposas e mães. Pouco se sabe sobre estes Jogos. Segundo registos existentes no Museu Penn (EUA), um dos escassos relatos existentes é o de um viajante grego chamado Pausanias. O viajante descreve que os Jogos eram organizados e supervisionados por 16 mulheres da cidade de Elis. Só podiam participar mulheres solteiras, que eram também autorizadas a assistir às competições masculinas no Festival de Zeus. Já as mulheres casadas estavam proibidas de competir e não podiam ver qualquer competição dos homens, sob pena de serem condenadas à morte. No entanto, desconhece-se se os homens poderiam assistir às provas femininas.

Quando em 408 d.C. o imperador Teodósio II conquistou a Grécia, todas as práticas pagãs foram proibidas, incluindo os Jogos Olímpicos. Foi preciso esperar até ao século XIX para que estes regressassem pela mão do Barão de Coubertin, no final do século XIX. No entanto, mesmo com mais de mil anos a separarem a realização dos Jogos, a forma de encarar a participação das mulheres parecia ter ficado estagnada no tempo.

"Não aprovo a participação da mulher em competições públicas. Nos Jogos Olímpicos, o seu papel principal deve ser o de coroar os vencedores." A frase é atribuída a Pierre de Fredy, Barão de Coubertin, considerado o pai dos Jogos Olímpicos Modernos, que terá, além da justificação que nos transporta claramente aos tempos da Antiguidade, uma alegação relacionada com as dificuldades financeiras que, por si só, os Jogos impunham a quem os organizasse, destacando questões como a falta de alojamento. E, as questões físicas, também se mantinham ao nível da Antiguidade, ou seja, a mulher era vista como um ser frágil.

Assim, em 1896, os Jogos Olímpicos regressavam, e logo ao seu berço – Atenas. Sem mulheres. Pouco parecia importar que então, na sociedade, a mulher começasse a conquistar o seu espaço, mesmo no deporto, pois era "permitido" que pudesse praticar algumas atividades físicas. A principal diferença relativamente à Antiguidade era a possibilidade de as mulheres poderem assistir aos Jogos.

Mas, naquele ano que marcaria o início dos Jogos da Era Moderna, uma mulher desencadeou a mudança que levaria à inevitável inclusão da atleta feminina nos Jogos. A grega Stamata Revithi desafiou as regras e tentou participar na maratona. Revithi considerava que poderia vencer alguns homens e tentou inscrever-se. Oficialmente, a recusa em aceitar a inscrição terá tido como justificação o facto de ter passado o prazo, mas o problema, segundo os historiadores olímpicos David Martin e Roger Gynn seria simplesmente o facto de ser mulher. Stamata Revithi não se intimidou. No entanto, nesta fase da história existem algumas contradições. Os já referidos historiadores dão conta que a grega correu no dia seguinte à prova masculina, tendo acabado a prova em quatro horas e meia (há quem refira cinco horas e meia). Outros alegam que correu ao mesmo tempo que os homens. De acordo estão que Revithi foi impedida de entrar no estádio Olímpico tendo corrido aquela última volta na parte de fora do recinto. A grega teria pretensão de recorrer ao Comité Olímpico da Grécia para confirmar o seu tempo. Não se sabe se o fez, nem o que lhe aconteceu depois. O rasto de Revitihi perdeu-se no tempo.

Outro relato dá conta que uma segunda mulher terá corrido a mesma maratona: Melpomene – na mitologia grega Melpomene era filha de Zeus e considerada a musa da tragédia. Desconhece-se um segundo nome, sendo-lhe atribuído o facto de ter realizado a prova ao mesmo tempo que os homens. Porém, muitos acreditam que Melpomene e Revithi são a mesma pessoa.

Foi preciso esperar até 1984, em Los Angeles, EUA, para que finalmente as mulheres participassem oficialmente na maratona olímpica. A norte-americana Joan Benoit

tornou-se a primeira vencedora com o tempo de 2.24.52 horas, num dia também memorável para Portugal. Rosa Mota conquistou a medalha de bronze (2.26.57) – quatro anos depois, seria campeã olímpica da distância, em Seoul – enquanto a norueguesa Grete Waitz ficaria com a prata (2.26,18).

Com o aproximar do século XX, os movimentos sociais em defesa dos direitos da mulher ganhavam força e começava a ser impossível ignorá-los, de tal forma que nem a posição do Barão de Coubertin, como fundador dos Jogos da Era Moderna, resistiu.

Em Paris, 1900, as mulheres foram finalmente aceites. Com restrições, é certo, pois o Comité Olímpico era constituído apenas por homens. Segundo o COI, 22 mulheres – entre 975 homens – competiram distribuídas pelo ténis, golfe, vela, críquete e hipismo (algumas mulheres competiram em equipas mistas, pelo que oficialmente as modalidades só com participantes femininas foram o ténis e o golfe), todos desportos sem contacto físico. Porém, as competições eram consideradas como extraoficiais. Não houve direito a medalhas ou coroas de oliveira. Não eram vistas como atletas. A britânica Charlotte Cooper é considerada a primeira mulher a vencer oficialmente uma competição olímpica. Foi campeã no ténis, tanto individualmente, como na vertente mista em parceria com Reginald Doherty. Terá recebido um diploma como 'troféu'.

Se, em 1904, apenas seis atletas participaram de notar que também o número total de atletas diminui para cerca de metade comparativamente com Paris – a partir de Londres, 1908, os Jogos iniciaram lentamente a sua evolução no lado feminino. Mais mulheres, mas ainda assim com uma expressão diminuta quando se compara com o número total de atletas, que aumentava muito a cada nova edição dos Jogos.

Conquistado o espaço no Movimento Olímpico, ainda que de forma oficiosa, iniciava-se a próxima fase da caminhada pela igualdade: aumentar o número de modalidades. Em 1912, em Estocolmo, a natação – uma das principais modalidades do olimpismo – passou a fazer parte do programa feminino. Faltava a modalidade rainha dos Jogos Olímpicos: o atletismo, que se revelou ser uma batalha difícil de vencer.

A francesa Alice Melliat tornar-se-ia no rosto da luta pela integração da mulher. Descrita como uma grande atleta do remo – foi a primeira a ganhar um diploma na modalidade nos Jogos – a francesa, que há muito lutava pela igualdade da mulher, lideraria a luta pela inclusão das atletas femininas no atletismo (apenas participavam em algumas provas). Perante a recusa do COI e da federação internacional da modalidade (IAAF) em aceitar a participação nos Jogos de 1924 em Paris, Alice Melliat cria a Federação Desportiva Internacional Feminina (FSFI, sigla do nome original em francês Fédération Sportive Féminine Internationale). Esta federação propõe-se organizar os Jogos Olímpicos Femininos em 1922, ou seja, numa data a meio dos Jogos "originais". Realizaram-se na capital francesa, desafiando o dogma imposto por um COI e uma IAAF exclusivamente masculinos. E foram um sucesso. Participaram, além da França, a Grã-Bretanha, a Suíça, a Checoslováquia e os EUA.

Desagradados com o nome da competição, COI e IAAF forçaram uma mudança de nome. Em 1926, 1930 e 1934, os Jogos Femininos Mundiais – que acabaram por não ir além do atletismo - mostraram como as mulheres são verdadeiras atletas, começando a cair a imagem do ser frágil e doce, que contrasta com a visão de força e agressividade, qualidades que eram consideradas praticamente exclusivas do homem.

A inclusão das mulheres no atletismo olímpico tornou-se assim inevitável. Em Berlim, 1936, as mulheres são finalmente consideradas oficialmente atletas olímpicas, no que é mais um ponto de extrema relevância de uns Jogos que muito marcam a história do olimpismo de forma desportiva e extradesportiva. A FSFI tinha cumprido o seu objetivo e a federação foi extinta. 331 mulheres participaram nos Jogos de Berlim, representando então 8,8% do total de atletas (mais de 10 mil).

A partir desta data, a participação das mulheres vai aumentando de edição para edição, com a exceção de Melbourne (Austrália) em 1956. De recordar que, depois dos Jogos de Berlim, houve uma paragem até 1948 (Londres) devido à Segunda Guerra Mundial, altura em que, em países como os EUA, as mulheres conquistaram grande relevância ao terem de substituir os homens em vários trabalhos, pois estes foram chamados para combater na guerra.

Seria preciso esperar pelo final da década de 70 e a de 80 para que a presença feminina nos Jogos Olímpicos ganhasse de facto uma maior expressão, sendo impossível dissociar a influência dos países do leste europeu, principalmente do bloco soviético, onde se apostava quase tanto no potencial atlético da mulher como no do homem. Nos Jogos de 1976, em Montreal, Canadá, a percentagem das mulheres chega, pela primeira vez, aos 20% e partir de então foi sempre aumentando.

"O nosso objetivo é ter uma participação de 50-50" disse Jacques Rogge, presidente do COI entre 2001 e 2013. Não o alcançaria, mas a consolidação da participação feminina chegou no século XXI.

Talvez tão importante como o número de mulheres participantes, são os momentos históricos que começam a ser protagonizados pelas atletas, a atenção dos meios de comunicação social, das marcas desportivas e não só.

Talvez o nome Lisellot Linsenhoff não seja o nome mais conhecido, apesar de ter sido a primeira mulher a conquistar o ouro olímpico numa prova na qual homens e mulheres competiam em circunstâncias iguais (hipismo, na vertente de dressage). No entanto, o nome de Nadia Comaneci, por exemplo, tornou-se transversal no mundo do desporto. A romena fez história ao alcançar o primeiro 10 – nota perfeita – na ginástica e contribuiu para um aumento de popularidade da modalidade. Antes, Larisa Latynina (URSS) tornou-se na mulher com mais medalhas (até hoje), com nove ouros, cinco pratas e quatro bronzes, conquistados nos Jogos de 1956, 1960 e 1964.

E, numa visão mais nacional, Portugal tem Rosa Mota como a primeira medalhada de ouro, mas conta ainda com Fernanda Ribeiro que em Atlanta 1996 obrigou o país a suster a respiração quando arrancou para uma reta final absolutamente histórica para bater a adversária chinesa Wang Junxia, nos 10 000 metros.

Entre tantos momentos marcantes, conta-se o de Nawal El Moutawakel, a marroquina que se tornou na primeira campeã olímpica africana e muçulmana, ao vencer os 400 metros barreiras (Los Angeles 1984). A comunicação social da época revela que o rei marroquino quis homenagear a atleta, sugerindo que todas as meninas que nascessem nesse ano receberiam o nome de Nawal. Nesses mesmo Jogos, a neozelandesa Neroli Fairhall foi a primeira atleta paraplégica a participar, depois de já ter competido nos Paralímpicos, na modalidade de tiro com arco.

Ainda a título de curiosidade, a britânica Lorna Johnstone foi a atleta mais velha a participar nuns Jogos Olímpicos. Tinha 70 anos e três dias quando em 1972 competiu na vertente de dressage, hipismo. De referir que o hipismo é o único desporto em que homens e mulheres disputam as mesmas medalhas. Não há distinção de género na disputa das vagas de participação olímpica. Já a ginástica rítmica e a natação artística não contam com a participação dos homens, enquanto as mulheres só não competem na luta greco-romana. De destacar que em 1996 foi introduzido o softball apenas para as mulheres tendo integrado o programa olímpico até Pequim 2008, para regressar em Tóquio 2020.

Em dezembro de 2020, o COI confirmou a inclusão de quatro novas modalidades no programa dos Jogos Paris 2024. Oficializou a permanência do surf, do skate e da escalada, que já estarão em Tóquio 2020, e anunciou o breakdance na lista de novidades. Mas as mudanças realizadas em algumas modalidades, com a inclusão de provas mistas e substituição de eventos masculinos por femininos, procura caminhar para a paridade no número de atletas homens e mulheres.

No programa de vela, três provas serão mistas em Paris 2024: o kitesurf – que fará a sua estreia nos Jogos – o 470 e o offshore. Na canoagem, o extremo slalom misto substitui os dois eventos masculinos. Nas provas de tiro, sai o fosso olímpico (trap) e entra o skeet olímpico em equipas mistas.

A marcha atlética de 50km não fará parte dos Jogos Olímpicos em Paris. No seu lugar haverá uma outra modalidade mista, até à data não decidida. No boxe, uma categoria masculina será substituída por uma feminina.

As mudanças no programa são um objetivo do COI e do Comité Organizador de Paris 2024. Em Tóquio 2020, a percentagem de participação aponta para 51,2% de homens e 48,8% de mulheres. Tudo se encaminha para que a paridade faça a sua estreia na mesma cidade em que as mulheres competiram pela primeira vez em Paris 1900 – 22 pioneiras num universo de 975 homens.

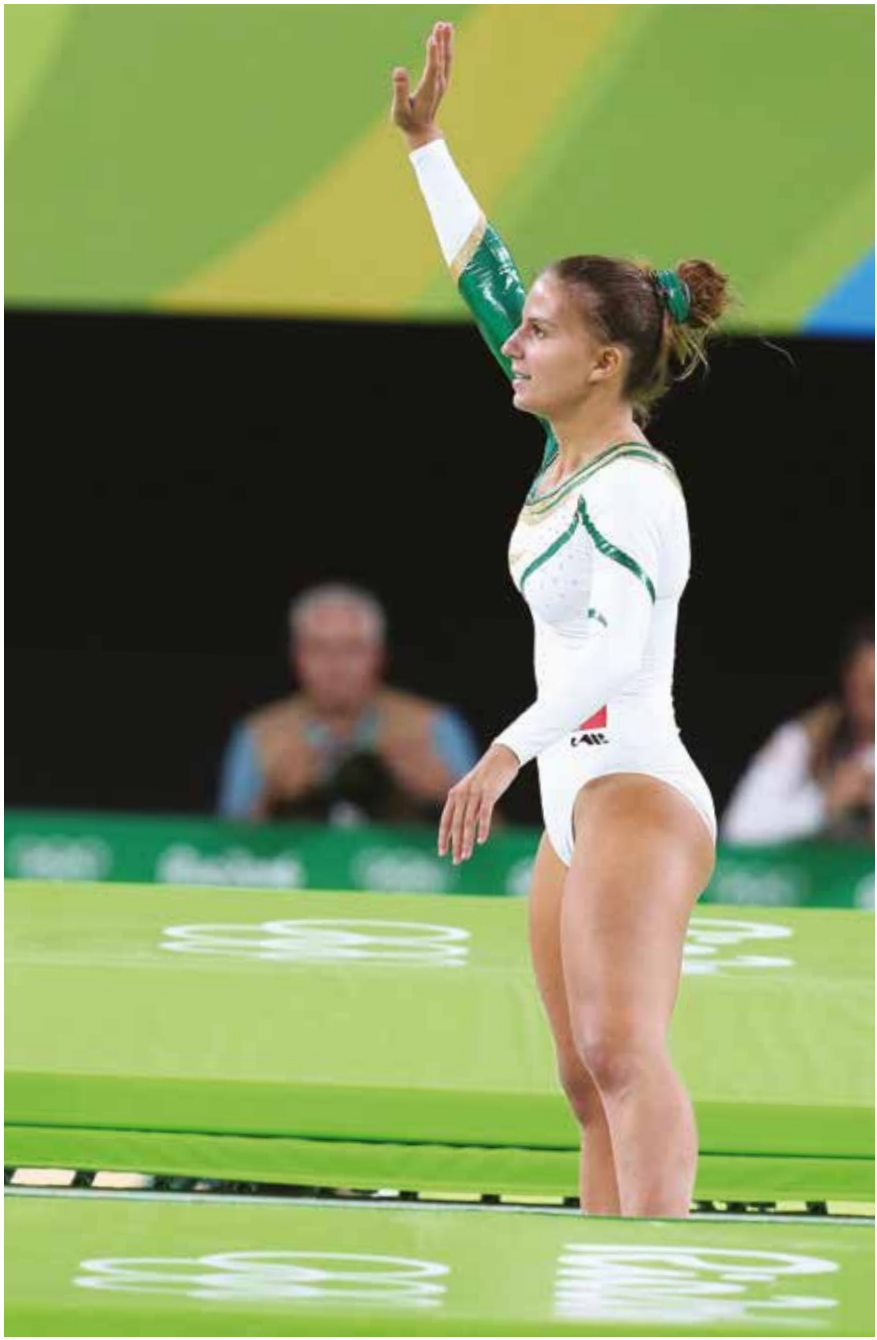
Mas, talvez o ano que marca definitivamente a afirmação das mulheres nos Jogos Olímpicos tenha mesmo sido 2012. Em Londres, Jacques Rogge não cumpriu o seu desejo, mas viu que 44,2% dos atletas eram mulheres e os EUA e a China até tiveram mais mulheres do que homens. À exceção de Barbados, Nauru e São Cristóvão e Névis, todas as delegações tiveram elementos femininos. Até a Arábia Saudita, que após difíceis negociações, levou duas atletas. Na abertura dos Jogos caminharam atrás dos homens e não com eles e Wodjan Ali Seraj Abdulrahim Shahrkhani quase não competiu (em judo) devido à polémica criada pelo uso do hijab. COI e entidades sauditas conseguiram chegar a um acordo e a Shahrkhani lutou, mas ficou patente que ainda há muito a fazer para que todos os países aceitem a igualdade de géneros. De referir ainda que o boxe, em 2012, e o râguebi, em 2016, passaram a fazer parte do calendário olímpico feminino. Parecem longe os tempos em que as mulheres só podiam participar em desportos sem contacto físico.

A história das mulheres no olimpismo não se resume à conquista de direitos e de medalhas. Também há polémicas, curiosamente criadas por homens. Por exemplo, para evitar uma humilhação de Hitler ver uma atleta judia ganhar uma medalha, os nazis afastaram dos Jogos Gretel Bergmann e substituíram-na, no salto em altura, por Dora Ratjen, a "rapariga esquisita" – como descreveu Bergmann numa entrevista à BBC – que nunca tomava banho com a restante equipa. Dora falhou a medalha olímpica em 1936 e dois anos depois, um médico descobriu que afinal Dora era Horst Ratjen. Mais tarde, Ratjen disse que foi obrigado pelos nazis a competir como mulher, durante três anos.

A questão do género e principalmente dos testes realizados, ganharia uma expressão polémica nos anos 60 do século passado. A velocista polaca Ewa Klobukowska conquistou uma medalha de ouro (4x100 metros) e uma de bronze (100 metros) em Tóquio 1964, seria depois campeã da Europa e estabeleceu três recordes do mundo. Tudo lhe foi retirado quando a polaca falhou num teste de género. A IAAF anunciou que Klobukowska tinha um cromossoma a mais. Em 1968, Ewa foi mãe, dando outra dimensão à humilhação por que passou. Os parâmetros dos testes foram alterados e principalmente, passaram a ser feitos em maior secretismo.

Mais recentemente, foi Caster Semenya que passou por um escrutínio público nunca antes visto, com os media a exercerem um papel determinante nestes e outros processos. A sul-africana de 30 anos, campeã olímpica dos 800 metros em Londres 2012 e Rio de Janeiro 2016, recusou-se a ser administrada com qualquer tipo de medicação para reduzir o nível de testosterona no organismo, tendo em conta as regras que já são aplicadas pela World Athletics (nome atribuído à Federação Internacional de Atletismo a partir de outubro de 2019). O poder dos media no século XXI em muito difere de 1968.

Porém, foi também este poder que deu outra ênfase às mulheres nos Jogos. Hoje, uma competição feminina tem tanta ou, em alguns casos maior, exposição mediática e atenção do público do que a masculina. Um bom exemplo disso é Yelena Isinbayeva. A atleta russa representa o estereótipo que cada vez mais a mulher atleta vai tendo no desporto, ou seja, uma campeã na competição, uma superestrela fora dela.



COP

Jogos Olímpicos Rio 2016 - Ana Rente na prova feminina de ginástica de trampolins

PRESENÇA PORTUGUESA
DE HELSÍNQUIA'52 AO RIO'16

Os Jogos de Londres 2012 ficarão marcados na história do Movimento Olímpico pelo elevado nível competitivo e organizativo, pela festa do desporto mundial, mas acima de tudo porque, até à data, os Jogos na capital britânica foram os Jogos com maior participação feminina de sempre com as mulheres a marcarem presença em todos as modalidades olímpicas.

O destaque mediático foi dado à presença de atletas do sexo feminino em representação da Arábia Saudita, Brunei e Qatar. Inédito foi ainda o facto de a delegação dos EUA ser, em 2012, maioritariamente feminina (268 mulheres e 261 homens). Cerca de 10.500 atletas de 204 países participaram nos Jogos de Londres, 44% eram mulheres.

A expectativa do COI, chegar aos 50%, esteve mais perto de ser atingida com as atletas mulheres nos Jogos do Rio em 2016 a chegarem aos 45%. A este propósito, Jacques Rogge, presidente do COI entre 2001 e 2013, referia após Londres 2012: "é um trabalho de pelo menos uma década para vermos melhoras significativas. Mas a participação [das mulheres] aqui foi um marco e abriu a porta para mais".

Em 204 delegações de Comités Olímpicos Nacionais, apenas três não incluíram atletas do sexo feminino: Barbados, Nauru e São Cristóvão e Névis. Ainda assim, os Jogos de Londres registaram a presença de 34 Comités Olímpicos Nacionais com um número de mulheres superior ao dos homens.

As atletas chinesas e as norte-americanas, respetivamente 57% e 51% dos atletas dos seus países, foram determinantes para que a China e os EUA atingissem posições competitivas de topo nestes Jogos. Na comitiva dos EUA, 58 das 104 medalhas conquistadas pertencem a mulheres. Quanto à China, as mulheres ganharam 49 de um total de 87 medalhas obtidas pelo país. Entre os dez primeiros países no quadro de medalhas dos Jogos Olímpicos de Londres, há quatro com melhor desempenho feminino do que masculino. É o caso dos EUA, China, Rússia e Austrália.

A delegação portuguesa também se destacou com a presença de 32 atletas naquele que foi o maior contingente feminino de sempre para participar nos Jogos Olímpicos. Dos 76 atletas – 44 homens e 32 mulheres – que representaram as cores portuguesas em Londres, 42% eram mulheres.

"Os Jogos têm um papel decisivo na formação de um mundo melhor, são muito mais do que uma competição desportiva. Estamos a falar de um dos únicos eventos do mundo em que não existem barreiras e que uma só lei vale para todos. É uma oportunidade para mudar a sociedade", afirmou Annie Surgier, porta-voz da Liga Internacional dos Direitos das Mulheres.

Portugal apresentou atletas pela primeira vez a competir na 5.ª edição dos Jogos Olímpicos de Verão 1912, entre 5 de maio e 27 de julho, na cidade de Estocolmo, Suécia. Dezasseis anos após se terem iniciado os Jogos Olímpicos da era Moderna (1896), o nosso país enviou seis atletas masculinos de três modalidades (atletismo, luta e esgrima) aos Jogos realizados na capital da Suécia: Francisco Lázaro (atletismo, maratona); Armando Cortesão (atletismo, 400 e 800 metros); António Stromp (atletismo, 100 e 200 metros); Fernando Correia (esgrima, espada); António Pereira e Joaquim Vital (luta grego-romana). Para a história desta primeira participação, ficou registada a tragédia na comitiva portuguesa: a morte do maratonista Francisco Lázaro.

Apenas nos Jogos Olímpicos de Helsínquia de 1952, mais de meio século após a primeira participação feminina nos Jogos Olímpicos e 40 anos após a primeira participação portuguesa masculina – as atletas portuguesas marcaram presença no maior evento desportivo à escala planetária. Três ginastas integraram uma comitiva portuguesa composta por 71 atletas: Dália Vieirinho Cunha, Maria Laura Silva Amorim e Natália Cunha e Silva.

A reduzida prática desportiva no nosso país em geral e no sector feminino em particular, a participação das mulheres em modalidades olímpicas, como a ginástica e a natação, estava confinado à possibilidade de prática em poucos clubes, entre os quais se encontrava o Ginásio Clube Português, onde treinaram as primeiras olímpicas portuguesas.

Na segunda participação olímpica feminina (1960), foram incluídas, além de três atletas de ginástica, uma atleta em esgrima, Maria José Nápoles e uma outra em natação, Regina Veloso. Em relação aos homens, estas primeiras participações femininas nestas duas modalidades surgem após 48 e 36 anos, respetivamente.

Esta tardia primeira participação feminina portuguesa de 1952 acabou por não acompanhar o crescente aumento das comitivas femininas da maioria os países europeus participantes. Com efeito, logo nos Jogos seguintes, em Melbourne (e Estocolmo) 1956, a representação portuguesa não apresentou nenhuma mulher entre os 12 atletas selecionados. O mesmo se verificou em Munique 1972 e Montreal 1976, com uma representação de 29 e 19 atletas, respetivamente.

Nos Jogos de Atlanta 1996, Portugal apresentou a sua maior delegação de sempre com um total de 107 atletas dos quais 22,5% eram mulheres. Como já referimos, o número mais elevado de atletas numa delegação portuguesa nos Jogos foi registado em duas participações consecutivas: Barcelona´92 com 102 atletas e Atlanta'96, com 107. Nestes dois Jogos Olímpicos, o valor percentual de atletas mulheres foi de 24%.

GCP

Jogos Olímpicos Helsínquia 1952 - Partida para a capital finlandesa, primeiras atletas olímpicas portuguesas

COP

Jogos Olímpicos Tóquio 1964 - Cerimónia de Abertura, Desfile da Delegação de Portugal

Considerando o número total de atletas das delegações, o valor percentual mais elevado de mulheres atletas foi de 42% em Londres 2012, mas isto devido à diminuição da participação de atletas masculinos.

Depois de 1996, o número de atletas portugueses a assegurarem a participação olímpica diminuiu drasticamente, apresentando 62 atletas – 13 mulheres e 49 homens - (21% mulheres) em Sydney 2000, melhorando em 2004 com 82 participantes (21% mulheres) e mantendo a tendência para diminuir nas últimas duas olimpíadas – 77 nos Jogos de 2008 (34% mulheres) e 76 nos de 2012 (42% mulheres). No Rio de Janeiro, o COP foi representado por 92 atletas, incluindo 61 homens e 31 mulheres a competir em 16 modalidades. Esta foi a segunda maior delegação portuguesa nos Jogos a seguir à delegação dos Jogos Olímpicos de verão de 1996 em Atlanta, EUA, com 107 atletas (83 homens e 24 mulheres).

De salientar que o atletismo feminino português apresentou a maior participação de sempre nos Jogos de Barcelona – 58,3% das atletas portuguesas eram do atletismo –, e depois nos de Pequim (53.8%).

Como já foi referido, a evolução verificada nos valores percentuais de participação de mulheres atletas portuguesas nos últimos Jogos Olímpicos deve-se em parte à diminuição do número total de atletas participantes (de 107 em 1996 para 76 em 2012 e 92 em 2016).

Portugal iniciou a sua participação olímpica no atletismo, na luta e na esgrima, apenas masculina, nos Jogos de Estocolmo 1912. Mas, para as mulheres, a sua primeira vez no atletismo só chegou 72 anos depois, nos Jogos de Los Angeles 1984 com a participação de cinco atletas: Aurora Cunha, Albertina Machado, Conceição Ferreira, Rita Borralho e Rosa Mota.

Apesar dessa tardia presença de portuguesas no atletismo, este tornou-se rapidamente a modalidade com mais história na participação olímpica feminina do nosso país. O atletismo português teve o seu apogeu de participação olímpica em Los Angeles 1984.

Nesses Jogos, Portugal conquistou a sua primeira medalha de ouro, por Carlos Lopes na maratona e duas medalhas de bronze: António Leitão nos 5000 metros e Rosa Mota na maratona. Estes Jogos ficaram também na história porque, pela primeira vez, a prova da maratona feminina fez parte do programa olímpico, no qual Portugal se fez representar por três atletas: Conceição Ferreira, Rita Borralho e Rosa Mota.

A norte-americana Joan Benoit ganhou a primeira maratona olímpica feminina, e Rosa Mota tornou-se a primeira portuguesa a subir ao pódio olímpico. Quatro anos mais tarde, em Seoul 1988, a melhor maratonista portuguesa de todos os tempos ganhou a medalha de ouro nos 42.195 metros, sagrando-se a primeira campeã olímpica portuguesa.

Jogos Olímpicos Los Angeles 1984 - As atletas na Cerimónia de Abertura, Albertina Machado, Joana Figueiredo, Rita Borralho, Aurora Cunha e Conceição Ferreira acompanhadas com um atleta de outra delegação

Rita Borralho

A partir de 1984, o atletismo português foi sempre representado no feminino e, em Atenas 2004, o número de mulheres (12) foi quase idêntico ao dos homens (14). Com efeito, em todas as delegações portuguesas é esta modalidade que apresenta o maior número de mulheres atletas. Em 1996, nos Jogos de Atlanta, foi uma mulher do atletismo que, mais uma vez, ganhou uma medalha de ouro para Portugal – Fernanda Ribeiro, campeã e recordista olímpica dos 10 000 metros.

Em Pequim 2008, estiveram presentes 26 atletas portuguesas (34% dos atletas de Portugal), em oito modalidades, 14 das quais competiram em nove provas do programa de atletismo, em que a delegação portuguesa apareceu com um contingente de atletas femininas (14) superior ao de masculinos (13) nas provas de atletismo.

Em Londres 2012, o COP foi representado por uma delegação composta por 76 atletas, menos um que nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008. Apresentaram-se 32 atletas portuguesas (42% do total de atletas nacionais) em 11 modalidades, sendo que 13 competiram em 10 provas do programa de atletismo. No Rio de Janeiro, totalizavam 30 presenças femininas com o atletismo a somar o dobro das presenças masculinas (16 mulheres e 8 homens).

Recuando a 1952, nos Jogos de Helsínquia (Finlândia), as ginastas do Ginásio Clube Português, Dália Cunha, Natália Cunha e Laura Amorim tinham competido no concurso individual de ginástica aplicada, classificando-se, respetivamente, na 109.ª, 124.ª e 133.ª posição.

Sessenta anos depois, nos Jogos de Londres, as olímpicas portuguesas conquistam quatro classificações até à 8.ª posição (diploma olímpico): três para as quatro atletas da canoagem, Teresa Portela, Beatriz Gomes, Joana Vasconcelos e Helena Rodrigues, e a de Jéssica Augusto, 7.ª na maratona (atletismo). Outras dez honrosas classificações até ao 16.º lugar: seis no atletismo, Ana Cabecinha (9.ª), Inês Henriques (15.ª), Clarisse Cruz (11.ª), Marisa Barros (13.ª), Patrícia Mamona (13.ª) e Sara Moreira (14.ª); Ana Rente (11.ª), na ginástica/trampolim; Rita Gonçalves, Mariana Lobato e Diana Neves (11.ªs) na vela; Joana Castelão (15.ª) no tiro, e Zoi Lima (15.ª), na ginástica/salto de cavalo. De um total de 10 568 atletas inscritos nos jogos, 44% eram mulheres.

A qualidade dos resultados das atletas portuguesas em Londres 2012 viria a confirmar-se nos Jogos do Rio de Janeiro 2016, onde o destaque da participação da comitiva portuguesa no Brasil foi para a judoca Telma Monteiro ao assegurar a medalha de bronze depois do 12.º em Atenas, o 9.º em Pequim e o 17.º em Londres.

Entre as classificações até ao 8.º lugar, para além de Telma Monteiro no judo (3.ª em -57kg), surge Patrícia Mamona no atletismo (6.ª triplo salto), e Ana Cabecinha no atletismo (6.ª nos 20km marcha). Nas classificadas até às 16 primeiras: Joana Ramos, judo (9.ª em -52kg); Susana Costa, atletismo (9.ª no triplo salto); Ana Rente, ginástica (11.ª trampolim); Teresa Portela, canoagem (11.ª K1 500); Inês Henriques, atletismo

Ana Barros

Jogos Olímpicos Barcelona 1992
Miguel Cabrita, Ana Barros e Miguel Arrobas com o treinador Paulo Frischknecht

Filipa Cavalleri

Jogos Olímpicos Barcelona 1992
Cerimónia de Abertura, Sandra Godinho, Filipa Cavalleri e Paula Saldanha com o treinador José Pinto Gomes

COI / Kishimoto

Jogos Olímpicos de Inverno Nagano 1998
Cerimónia de Abertura, Desfile da Delegação de Portugal

FP Voleibol

Jogos Olímpicos Sydney 2000 - Atletas de voleibol de praia
Maria José Schuller, João Brenha, Miguel Maia e Ana Cristina Pereira

COI/Rooney

Jogos Olímpicos de Inverno Sochi 2014
Cerimónia de Abertura, Desfile da Delegação de Portugal

(12.ª 20km marcha); Francisca Laia, canoagem, (16.ª K1 200); Dulce Félix, atletismo (16.ª maratona).

Apesar de assistirmos a uma evolução extraordinária, este progresso é realizado ainda num quadro de grandes dificuldades para as mulheres portuguesas. Estas confrontam-se no seu quotidiano com consideráveis desigualdades de oportunidades no plano social e económico, travando uma luta muito mais difícil para chegar ao topo do desporto nacional e internacional.

Segundo os mais recentes estudos, as mulheres representam apenas um terço dos desportistas federados em Portugal, facto que se reflete na representação feminina nos Jogos Olímpicos.

Além da prática desportiva federada, também as atividades de treinador e a liderança no movimento desportivo eram, em 2018, dominadas por homens, e apenas uma federação desportiva, a de tiro com arco, tinha uma mulher como presidente [Maria da Graça Coelho].

Em relação aos Jogos Olímpicos e Paralímpicos, o estudo divulgado pela Agência Lusa – ALL IN: *Towards balance gender in sport*, um projeto conjunto da União Europeia e do Conselho da Europa, mostra que em "representação de Portugal competiram mais homens atletas (68%) do que mulheres atletas (32%)" nas competições disputadas em 2016, no Rio de Janeiro.

O estudo, que analisou dados relativos ao ano de 2018, mostra que o número de treinadoras registadas em Portugal "é de apenas 10%, sendo de 15% no conjunto dos treinadores de alto rendimento" e indica que entre as federações "apenas 16% dos vice-presidentes e 14% dos membros da direção, são mulheres".

O estudo indica também que "36% das federações implementaram medidas para melhorar a situação das mulheres atletas de alto rendimento, 32% tomaram medidas para conseguir ter mais treinadoras e 29% estão a trabalhar para aumentar o número de mulheres em posições de liderança".

Consciente desta desigualdade de oportunidades para as mulheres portuguesas, o Instituto Português do Desporto e da Juventude (IPDJ) organizou no final de 2020, o Fórum ALL IN – Rumo à Igualdade de Género no Desporto em parceria com os Comités Olímpico e Paralímpico de Portugal, a Confederação do Desporto de Portugal e a Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. Evento que serviu para discutir as abordagens estratégicas recomendadas e o plano de ação nacional (2021-2024) para diminuir barreiras, obstáculos e aumentar a participação das mulheres no desporto.

COI / Huet

Jogos Olímpicos Atenas 2004
Cerimónia de Abertura, Desfile da Delegação de Portugal

Jogos Olímpicos Pequim 2008
Cerimónia de Abertura, vista geral do Estádio Nacional iluminado com fogo de artifício e a Chama Olímpica

COI / Jullliart

COI / Kishimoto

Jogos Olímpicos Pequim 2008
Cerimónia de Abertura, Desfile da Delegação de Portugal

COI / Huet

Jogos Olímpicos Pequim 2008
Cerimónia de Abertura, Desfile da Delegação de Portugal

COP

Jogos Olímpicos Pequim 2008 - Aldeia Olímpica
Inês Monteiro, Vânia Silva, Marisa Barros, Sílvia Cruz e Sara Moreira

COI / Huet

Jogos Olímpicos Londres 2012
Cerimónia de Abertura, momentos que antecedem o desfile da Delegação de Portugal

COI / Juilliart

Jogos Olímpicos Londres 2012
Cerimónia de Abertura, Entrada da Bandeira Olímpica

https://sites.google.com/site/olympicgamesflen/curiosidades/os-melhores-portugueses

Jogos Olímpicos Londres 2012 - Cerimónia de Encerramento
Pedro Ribeiro, Sara Moreira, Telma Monteiro, Marcos Chuva e Dulce Félix

COP

Jogos Olímpicos Rio 2016
Partida do Aeroporto de Lisboa da Missão de Portugal

COI

Jogos Olímpicos Rio 2016
Cerimónia de Abertura, Desfile da Delegação de Portugal

COP

Jogos Olímpicos Rio 2016
Luciana Diniz na competição equestre de saltos de obstáculos

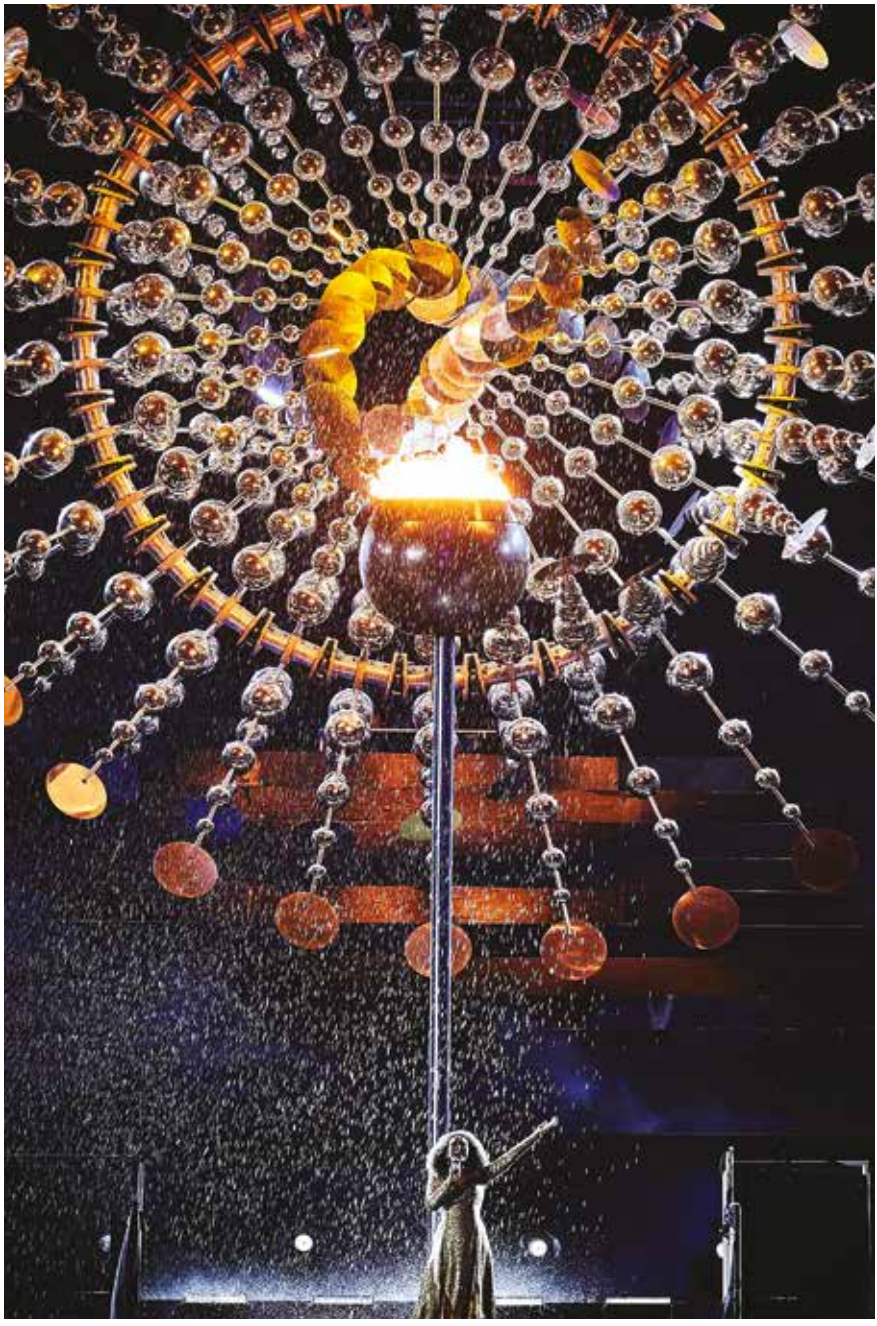
COP

Jogos Olímpicos Rio 2016 - Jogo entre a portuguesa Jieni Shao e a norte-americana Lily Zhang na segunda ronda do torneio feminino de ténis de mesa

COP

Jogos Olímpicos Rio 2016
Patrícia Mamona e Susana Costa celebrando a passagem à final da prova feminina de triplo salto

Jogos Olímpicos Rio 2016 - Cerimónia de Encerramento
Telma Monteiro desfilando com a bandeira de Portugal



COI / Huet

Jogos Olímpicos Rio 2016
Cerimónia de Encerramento, Extinção da Chama Olímpica

Jogos Olímpicos Rio 2016 - Cerimónia de Hastear da Bandeira na Vila Olímpica
Marta Pen, Cátia Azevedo, Patrícia Mamona, Marta Onofre, Susana Costa, Irina Rodrigues e Lorene Bazolo

COP

I Encontro da Equipa Olímpica de Portugal - Missão Rio 2016
Irina Rodrigues, Ana Cabecinha, Vanessa Fernandes, Miguel Carvalho, Inês Henriques e Filomena Costa

COP

ATLETAS PORTUGUESAS OLÍMPICAS

COP

ALBERTINA DIAS

ATLETISMO, SEOUL 1988, BARCELONA 1992 E ATLANTA 1996

Albertina Dias foi uma das mais versáteis fundistas nacionais, participando em três edições dos Jogos Olímpicos: Seoul'88, Barcelona'92 e Atlanta'96.

Nascida a 26 de abril de 1965, em Miragaia, Porto, Albertina Dias teve uma infância difícil que lhe deu um forte espírito de sacrifício traduzido nos resultados obtidos na sua carreira desportiva. Iniciou-se no atletismo aos 10 anos no Núcleo de Atletismo da Esperança, mas só como júnior obteve resultados que lhe permitiram sonhar com uma carreira desportiva. Numa família numerosa e sem pai – era a mais nova de oito irmãos –, começou a trabalhar com 12 anos para ajudar a mãe. Passou pelo FC Porto alguns meses sem estar filiada na Federação de Atletismo. Representou o Boavista (1983 - 1990) e o Maratona Clube (1991 - 2000).

Campeã nacional nos 10 000 em pista (1993 e 1995) e de corta-mato em 1992, 1993 e 1995. Seria no corta-mato em que se destacaria, tornando-se a única portuguesa até hoje a conseguir um título mundial nesta difícil especialidade do atletismo, dominada nos últimos anos pelos atletas africanos. Depois do bronze em Boston 1992 e da prata em Aix-les-Bains 1990, a atleta de Miragaia (Porto) sagrou-se campeã mundial em Amorebieta 1993. Em 1994, foi 5.ª classificada e integrou a seleção feminina que conquistou em Budapeste, na Hungria, o título mundial, com Conceição Ferreira, Fernanda Ribeiro e Mónica Gama.

Como, a partir de 1924, o corta-mato deixou de fazer parte do calendário dos Jogos Olímpicos por "não ser uma modalidade que se adaptasse bem às características do verão", a portuguesa apostou nos 10 000 metros em Seoul'88 e Barcelona'92 e na maratona em Atlanta'96, depois de bater os recordes de Portugal dos 3000 e 5000 metros.

Seria nos Jogos da Coreia do Sul que a portuense obteria o seu melhor resultado olímpico com o 10.º lugar (32.07.00 minutos) entre 33 participantes. Em Barcelona'92, voltou a competir na dupla légua, mas acabou em 13.º lugar, com 32.03.93, entre 42 participantes. Um ano depois, bateria o seu recorde pessoal

nas 25 voltas à pista com 31.33.03 no Mundial de Estugarda que lhe deu um sétimo lugar e um registo que a coloca em 2016 na sétima posição nacional de sempre. Nessa mesma época de 1993, faz a melhor estreia europeia de sempre na maratona até à época com um registo de 2.26.49 em Berlim que a faria sonhar para os Jogos de Atlanta'96. Todavia, a atleta treinada por Bernardino Pereira - com quem teve uma filha em setembro de 1997 - acabaria por não confirmar a sua melhor valia nas quatro maratonas em que competiu entre 1994 e 1997. Nos Jogos de Atlanta'96, termina os 42.195 metros dos Jogos nos EUA em 27.ª com 2.36.39 horas, entre 86 participantes.

Hoje, é embaixadora do Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ) para promover o atletismo e fair play.

ALBERTINA MACHADO

ATLETISMO, LOS ANGELES 1984, SEOUL 1988 E ATLANTA 1996

COP

Albertina Machado integrou a pioneira geração de fundistas que participou nos Jogos de Los Angeles'84. A atleta do Sporting de Braga é uma das raras atletas que iniciou a sua participação olímpica nos 800 metros e 3000 metros em Los Angeles, para em Seoul'88 competir nos 10 000 metros e terminar a sua presença olímpica na maratona em Atlanta'96.

A pupila de Sameiro Araújo integrou a equipa do Sporting de Braga que conquistou sete títulos europeus no corta-mato entre 1987 e 1993 com um conjunto de atletas que viriam a alicerçar as seleções de Portugal. Recordista de Portugal dos 800 metros em 1985 (2.04.1 minutos), seria nessa distância que um ano antes se estreava em Los Angeles com um 5.º lugar na sua série, (2.05,74) entre 25 participantes. Nos mesmos Jogos competiria ainda nos 3000 metros onde entre 29 participantes foi 4.ª na sua série, com 9.01,77.

Depois subiria na distância para participar nos 10 000 metros onde obteve um recorde pessoal de 31.46,61 em 1987 que lhe daria a possibilidade de nos Jogos de Seoul'88 obter o seu melhor resultado olímpico com um 9.º lugar (32.02.13) entre 33 participantes.

Oito anos depois, voltaria aos Jogos Olímpicos, em Atlanta '96

desta vez na mítica corrida da maratona. Com um recorde pessoal obtido nessa temporada de 2.32.57, a portuguesa terminou longe do seu melhor em 47.º lugar (2.43. 44) entre 86 participantes.

Albertina Machado abandonou a atividade em finais de 1999 quando decidiu ser mãe aos 38 anos. Agora é a vez de a filha Mariana Machado – recordista nacional de juniores de 1500 metros e medalha de bronze no Europeu de Juniores de corta-mato de 2019, continuar o legado da mãe. No mesmo clube e com a mesma treinadora, Sameiro Araújo.

Joana Arantes

ANA ALEGRIA

NATAÇÃO, BARCELONA 1992 E ATLANTA 1996

Ana Alegria é ainda uma das nadadoras portuguesa com maior palmarés internacional, tornando-se a primeira a conseguir estar presente em duas edições de Jogos Olímpicos.

A atleta do Sporting de Braga participou ainda nos campeonatos do mundo de 1993 em Palma de Maiorca; de 1994 em Roma; de 1995 no Rio de Janeiro e de 1997 em Gotemburgo. Nos Campeonatos da Europa de 1993 em Sheffield; de 1995 em Viena; de 1998 em Sheffield e de 1999 em Istambul.

Na sua estreia olímpica, em Barcelona'92, a pupila de José Manuel Borges competiu nos 100 metros livres e mariposa. Na primeira distância assegurou o 41.º lugar, em 48 participantes, com 1.04',18 minutos. Enquanto nos 100 mariposa foi 36.ª, em 43 participantes, com 1.00,35.

Quatro anos depois, a nadadora bateu vários recordes nacionais e classifica-se em 12.º lugar (final B) dos 200m livres dos Campeonatos Europeus de Natação, disputados em Viena (Áustria).

Entre os recordes superados, destaque para os 400 metros livres (4.19,98 minutos) que irá perdurar 17 anos, até 2013. É nessa especialidade que nos Jogos de Atlanta'96 irá terminar em 37.º lugar com 4.27'.19. Nos 200 livres, com um 29.º lugar entre 42 participantes, com 2.05'.16. Participa ainda nos 4x100 metros estilos com Ana Francisco, Joana Soutinho e Maria Carlos Santos em que são 21.ªs com 4.21,61.

ANA BARROS

CICLISMO, BARCELONA 1992 E ATLANTA 1996

COP

O ciclismo português conseguiu, pela primeira vez, alguma expressividade no sector feminino nos Jogos Olímpicos, em Atlanta'96. Ana Barros assegurou um honroso 23.º lugar, entre 58 participantes, na prova de estrada, a escassos três segundos da campeã olímpica, a francesa Jeannie Longo.

Quatro anos antes, em Barcelona, a estreia em Jogos acabava por não acontecer, uma vez que uma queda, já na aldeia olímpica, impediu-a de alinhar à partida na prova de estrada. Era, aliás, a única portuguesa a representar o país no ciclismo.

As mulheres portuguesas aderiram ao ciclismo praticamente desde o aparecimento da bicicleta, mas só na segunda década do século XX surgiram em Portugal as primeiras praticantes que passaram dos tradicionais passeios à competição.

As corridas femininas surgiram a partir das irmãs Cesina e Clara Bermudes, filhas do escritor e dirigente do Benfica, Félix Bermudes. Na primeira Volta a Lisboa, em 1924, o triunfo coube a Cesina que suplantou as duas únicas adversárias, a irmã Clara e Estela de Oliveira.

Só 60 anos mais tarde, o ciclismo português voltou a ter uma estrela feminina, Ana Barros que participou nas principais competições internacionais no início da década de noventa.

A ciclista de Viana do Castelo, em representação da Tensai/Mundial Confiança e do GDCP Santa Marta de Portuzelo venceu 39 provas entre 1989 e 1996 realizadas em Portugal e na Galiza, destacando-se seis títulos consecutivos de campeã nacional entre 1991 e 1996.

Participou em quatro Campeonatos do Mundo, registando o melhor resultado em 1993 na Noruega com o 21.º lugar a quatro segundos da vencedora e no Campeonato da Europa de 1995 na República Checa em que terminou em 11.º lugar com o mesmo tempo da vencedora.

Após a sua retirada da modalidade no final de 1996, as poucas equipas femininas existentes em Portugal foram extintas.

FP Natação

ANA BARROS

NATAÇÃO, BARCELONA 1992

Ana Barros iniciou a prática desportiva com nove anos de idade, no Sport Algés e Dafundo, clube que representou durante 16 anos. Entre 1978 e 1995, foi atleta de natação de competição do clube da Linha. Campeã e recordista nacional absoluta foi finalista (8.º Lugar) nos Campeonatos da Europa e 5.ª nos Campeonatos Mundiais Universitários.

Participante em três edições de Campeonatos do Mundo, o ponto alto da sua carreira foi atingido nos Jogos Olímpicos de Barcelona 1992 ao competir nas distâncias que detinha o recorde de nacional absoluto: nos 100 e 200 costas. Na distância mais curta, foi 36.ª com 1.06,11 minutos. No ano seguinte, fixava o recorde de Portugal em 1.04.12. Nos 200 costas, obteve o seu melhor resultado olímpico ao terminar em 24.ª, entre 43 atletas, com um registo de 2.17,59. Em 1993, melhoraria o recorde absoluto de Portugal nesta distância para 2.16,28 marca que duraria mais de 20 anos.

Capitã da equipa de Natação, vice-presidente do Sport Algés e Dafundo, e membro do conselho geral, dirigente de natação é mãe de dois atletas.

COP

ANA CABECINHA

ATLETISMO, PEQUIM 2008, LONDRES 2012 E RIO 2016

Com três presenças olímpicas e a preparar uma quarta em Tóquio, Ana Cabecinha faz parte de uma fabulosa geração de marchadoras portuguesas em que se incluem as também olímpicas Susana Feitor, Vera Santos e Inês Henriques, atletas que conquistaram para Portugal resultados de grande valia internacional.

A atleta do Clube Oriental do Pechão desde 2008 tem integrado a elite mundial da marcha atlética, sempre com resultados no "top ten" mundial. Foi oitava nos 20km marcha dos Jogos de Pequim 2008 (entre 48 participantes), superando o recorde de Portugal (1.27.46 horas) de Susana Feitor, estabelecido em 2001.

"Isto é tudo maravilhoso. Bati o recorde nacional e conquistei o oitavo lugar em ano de estreia nos Jogos Olímpicos. É como

uma medalha para mim. Nunca pensei", revelou na altura a marchadora.

"Foi um excelente resultado. Quando passei os 10km, vi que a prova ia ser muito rápida", analisou Ana Cabecinha, que terminou perto do sexto lugar. A espanhola Beatriz Pascual e a irlandesa Olive Loughnane chegaram apenas dois segundos à frente da marchadora alentejana.

A prova, que decorreu debaixo de chuva diluviana com algumas atletas a mostrarem problemas de adaptação, foi dominada do princípio ao fim pela russa Olga Kaniskina, medalha de ouro. A norueguesa Kjersti Tysse Platzer arrecadou a prata, enquanto a italiana Elisa Rigaudo ficou com o bronze.

Em Londres 2012, voltou a entrar no 'top ten' olímpico, com um 9.º lugar (em 61 participantes) registando a melhor marca nacional do ano (1.28.03), resultado que esteve praticamente ao mesmo nível, fazendo a segunda marca portuguesa de sempre (1.28.03 horas).

A russa Elena Lashmanova conquistou a medalha de ouro, estabelecendo um recorde do Mundo (1.25.02 horas). A jovem russa, de 20 anos, ultrapassou a favorita Olga Kaniskina nos metros finais, com a antiga campeã olímpica a terminar a prova em 1.25.08, igualando o antigo recorde da russa Vera Sokolova, que datava de 2011. A chinesa Qieyang Shenjie concluiu a prova na terceira posição, em 1:25.16 horas, um novo recorde asiático.

"Um dos meus objetivos era entrar no "top ten" olímpico e voltei a realizar esse sonho e por isso só podia ficar satisfeita. Missão cumprida. Agora só espero estar no Rio de Janeiro em 2016."

Uma regularidade na sua carreira atlética que lhe havia garantido o 7.º lugar no Mundial de 2011 e oitavo em 2013. Campeã do Mundo por equipas na Taça do Mundo México 2010, a pupila do ex-marchador Paulo Murta é recordista nacional dos 10 000m e 20km e 3000m pista coberta.

A atleta nascida a 29 de abril de 1984 em Baleizão, Beja, mas ligada ao Algarve e, mais concretamente ao concelho de Olhão desde a tenra idade, foi ainda bicampeã Ibero-americana nos 10km em 2006 e 2010.

Em 2014, foi a única atleta portuguesa a terminar o ano com

uma das dez melhores marcas mundiais na sua especialidade de atletismo, ao ser a oitava nos 20km marcha (1.27.49) após o terceiro lugar na Taça do Mundo em Taicang (China). Ainda em 2014, foi sexta no Europeu de Zurique.

Já em 2015, conquistou a 18 de abril o 4.º título consecutivo no Nacional de Estrada, em Rio Maior, com um registo de 1.29.27 para percorrer os 20km, superando largamente a Marca de Referência exigida para o Campeonato do Mundo (Pequim 2015).

Na capital chinesa, obteve o seu melhor resultado em competições internacionais. Depois do sétimo lugar de Daegu e do oitavo posto de Moscovo, a alentejana alcançou a quarta posição nos 20km marcha, terminando a 1.16 minutos das medalhas, no mesmo local que a viu ser finalista olímpica em 2008 (oitava classificada), na altura com um recorde de Portugal que ainda se mantém (1.27.46 horas).

No Mundial 2015, gastou 1.29.29 horas para completar a prova com mais 1.49 minutos que a vencedora, a chinesa Hong Liu. Na segunda posição ficou outra chinesa, Xiuzhi Lu com o mesmo tempo da vencedora (1.27.45 horas), com o terceiro lugar do pódio a ser ocupado pela ucraniana Lyudmyla Olyanovska com 1.28.13 minutos.

"Eu nunca pensei: sabia que tinha treinado bem, que tinha chegado aqui sem problemas físicos. Mas, nunca pensei no quarto lugar. Pensei sim no sexto, sétimo, oitavo. Vamos treinar melhor do que este ano para chegar aos Jogos nas melhores condições e lutar pelo melhor resultado possível. Claro: Jogos é Jogos".

Com uma regularidade surpreendente, depois do 4.º lugar no Mundial de 2015 assegurou a 6.ª posição nos Jogos de 2016; novamente 6.ª no Mundial de 2017; 8.ª no Europeu de 2018 e 9.ª no Mundial de 2019.

Após o 6.º lugar no Rio de Janeiro, diria: "O meu objetivo era ser finalista, melhorar o lugar de Londres e Pequim e objetivo cumprido então estou muito feliz. Sou a segunda europeia. O ano passado também fui a segunda europeia, vou-me mantendo até ao dia que seja o meu dia e espero que continue nas finalistas. Não posso dizer quando vou chegar a uma medalha, mas espero que o meu dia chegue porque já andam a fugir muitas vezes. Eu continuo atrás delas e tenho fé que algum dia vá ser

o meu dia. Depois da época com altos e baixos que tive, conseguir treinar e depois alguma coisa que me impedia de competir a alto nível, claro que partimos sempre com receio. Mas numa competição como os jogos, com esta adrenalina, queremos é chegar, competir e lutar e estar neste ambiente maravilhoso."

A prática desportiva começou quando, aos 11 anos, Ana Cabecinha se considerava "gordinha" e quis emagrecer. Dirigiu-se ao Clube Oriental de Pechão (Olhão), começou a entrar em corridas onde com regularidade subia ao pódio. Chegou a participar num Atleta Completo, prova combinada com sete disciplinas. "Tinha jeito para tudo, menos para saltos."

Ana Cabecinha conseguiu, a 20 de dezembro de 2020, a marca de qualificação para os Jogos Olímpicos, nos 20km marcha, ao sagrar-se campeã nacional, em Olhão, com o tempo de 1.30.18.

ANA DIAS

ATLETISMO, ATLANTA 1996, SYDNEY 2000, ATENAS 2004 E PEQUIM 2008

COP

Ana Dias foi uma das mais internacionais atletas portuguesas, competido com as cores nacionais em 56 competições internacionais, com destaque para quatro edições consecutivas dos Jogos Olímpicos. Depois dos 5000 metros em Atlanta e dos 10 000 em Sydney, participou na maratona em Atenas e Pequim.

Algarvia de Faro, onde nasceu a 15 de janeiro de 1974, Ana Dias começou a praticar atletismo como uma brincadeira, na Casa do Povo de Conceição de Faro com aquele que foi o seu treinador de sempre, Fernando Barão.

Só como júnior, Ana Dias intensificou os treinos e logo deu nas vistas, sagrando-se campeã de Portugal de corta-mato, 24.ª no Mundial da categoria e, depois, na pista, sexta nos 3000 m do Europeu de Juniores.

Em Atlanta'96, com 22 anos estreou-se nos Jogos Olímpicos em Atlanta, sendo 11.ª na eliminatória de 5000 metros. No ano seguinte, foi-lhe detetada uma tuberculose. O fraco rendimento que começou a ter nas competições levou-a a fazer exames médicos mais cedo do que seria natural em quem nada sentia.

A recuperação foi lenta. Esteve praticamente duas épocas sem competir e o regresso foi muito cauteloso. “Comecei a correr 5 minutos por dia e cada vez que me autorizavam a aumentar cinco minutos era uma alegria”, recordou, uns anos depois.

Recuperada, começou a dedicar-se aos 10 000m, distância na qual foi 15.ª no Mundial de 1999 e se qualificou para os seus segundos Jogos, em Sydney 2000 (12ª na eliminatória).

A estreia na maratona deu-se em setembro de 2003, em Berlim, onde obteve logo 2.28.49, mínimo para os Jogos de Atenas do ano seguinte. Aqui, correu a sua mais dramática maratona, num percurso muito difícil e debaixo de intenso calor (desistiram 16 atletas). Com sucessivas cãibras, desidratada, parou várias vezes e chegou a sentar-se no chão. Mas terminou em 3.08.11, apenas com quatro atletas atrás de si. Teve que receber assistência médica, no final. Mas, conforme afirmou na altura, não podia deixar de entrar no Estádio Olímpico.

Ganhou a Maratona de Sevilha em 2007 com 2.29.22, marca que lhe deu o passaporte para os seus quartos Jogos, em Pequim, onde seria 46.ª. No final da época de 2012, aos 38 anos, Ana Dias resolveu terminar a carreira para ser mãe.

FP Natação

ANA FRANCISCO

NATAÇÃO, ATLANTA 1996

Ana Francisco competiu em Atlanta com apenas 15 anos. A piedense bateu o recorde nacional dos 100m mariposa (1.02,98 minutos) com um 26.º lugar entre 72 concorrentes. A nadadora participou ainda nos 200 mariposa onde terminou em 22.º lugar com 2.17,61. A sua prestação nos Jogos dos EUA ficaria completa com a prova dos 4x100 estilos, fazendo equipa com Joana Soutinho, Ana Alegria e Maria Carlos Santos, onde foram 21.ªs com 4.21,61 entre 24 nações.

No ano anterior havia-se sagrado campeã da Europa de juniores nos 200m mariposa. Depois de em 1995 ser a melhor da sua categoria nos 200m mariposa, a atleta da União Piedense treinada por José Freitas, baixou progressivamente as suas marcas, por motivos aparentemente ligados a questões de saúde, que a impediu de demonstrar as suas reais capacidades.

ANA HORMIGO

JUDO, PEQUIM 2008

COP

A judoca de Castelo Branco obteve um sétimo lugar na categoria de -48kg, a melhor classificação do judo português nos Jogos de Pequim 2008. A portuguesa começou por vencer o primeiro combate frente à indiana Khumujam Tombi Devi por 'ippon' (imobilização perfeita). Na segunda ronda perdeu com a norte-coreana Pak Ok Song (waza-ari). Como a adversária chegou às meias-finais, Ana Hormigo foi repescada e venceu Kelbet Nurgazina, do Cazaquistão, que derrotou com dois 'koka' (duas projeções de ombro), antes de uma nova derrota frente à russa Liudmila Bogdanova, por waza-ari.

Ainda em 2008, a judoca treinada por Abel Louro tinha vencido a russa quando conquistou a medalha de bronze no Europeu deste ano em Lisboa, o seu melhor resultado. No Europeu conta ainda no seu currículo com um 5.º lugar em Maribor 2002 e três sétimos lugares em Tampere 2006, Belgrado 2007 e Chelyabinsk 2012.

O sétimo lugar de Ana Hormigo em Pequim 2008 foi a segunda melhor prestação olímpica do judo português – depois do bronze de Nuno Delgado em Sydney – a par dos sétimos lugares de João Neto e João Pina (sétimos em Atenas 2004), Michel Almeida (Sydney 2000), Paula Saldanha (Barcelona 1992) e José Pinto Gomes (Montreal 1976).

A judoca, nascida a 13 de abril de 1981, interrompeu a carreira em 2009 para ser mãe e só regressou à competição no último trimestre de 2010. Selecionadora nacional desde os Jogos de Londres 2012 até fevereiro de 2014, a antiga judoca lidera o projeto da sua escola de judo, em Castelo Branco que teve início a 22 de novembro de 2007 e atualmente conta com diversos núcleos nos concelhos de Castelo Branco e Vila Velha de Ródão.

Treinadora nacional de Judo e Docente do Curso de Desporto e Atividade Física da Escola Superior de Educação de Castelo Branco, foi nomeada para a categoria de 'Melhor Treinador', para os 'Globos de Ouro' 2015.

COP

ANA MOURA

BADMINTON, PEQUIM 2008

A madeirense da Associação Desportiva da Camacha foi a primeira mulher a representar Portugal no torneio de badminton dos Jogos Olímpicos e a única atleta feminina (entre cinco atletas masculinos) nascida na Madeira a integrar a comitiva nacional para Pequim. Até aos seniores, a atleta treinada por Ricardo Fernandes conquistou tantos títulos nacionais em todos os escalões que até já perdeu a conta. Venceu três torneios do circuito mundial e tem como grande marca um triunfo frente à 15.ª classificada do 'ranking' mundial.

Em 2008, nos Jogos de Pequim, com 22 anos, a atleta do Sports da Madeira ficou na primeira fase, em 33.º lugar entre 47 participantes após perder com a suíça Jeannine Cicognini pelos parciais de 21-9 e 21-13, em 23 minutos de jogo. A portuguesa chegou a estar a ganhar por 3-0 no primeiro 'set', mas depois permitiu que a suíça virasse o jogo e chegasse aos 7-3. Cicognini ainda conseguiu mais dois parciais de cinco pontos e um de quatro, fechando o "set" inicial com o expressivo resultado de 21-9, em 10 minutos. Embora menos desequilibrado, o segundo parcial teve uma marcha do resultado algo semelhante, com Ana Moura, 22 anos, a ganhar o ponto inicial e a permitir a reviravolta para 5-1, tendo depois a helvética conseguido mais três parciais de quatro pontos e fechado o encontro com 21-13

Ana Moura, estudante de medicina e atleta de Badminton da Associação Académica de Coimbra (AAC), foi considerada a atleta do Ano em 2014 pelo seu título de Campeã Nacional Universitária e pela medalha de Bronze conquistada na prova de singulares femininos nos EUG 2014.

FP Voleibol

ANA CRISTINA PEREIRA

VOLEIBOL DE PRAIA, SYDNEY 2000

Ana Cristina Pereira fez dupla olímpica no voleibol de praia com Maria José Schuller nos Jogos de Sydney 2000, terminando a competição no 9.º lugar entre 24 equipas. A dupla portuguesa começou a jogar junta no voleibol de praia em 1992, após um convite da federação portuguesa para participarem nos Mundiais, na Holanda, em 1992. Dez anos depois, a carreira da dupla

culminou com a presença nos Jogos na Austrália.

Para além do 9.º lugar olímpico, as portuguesas conquistaram sete títulos nacionais, em nove campeonatos realizados (não participaram em dois), o quinto lugar no Europeu (1998 e 2001), assim como a quarta posição numa etapa do Circuito Mundial, na China com o apoio do preparador físico André Oliveira e da treinadora Ana Santos.

Maria José Schuller e Ana Cristina Pereira iniciaram-se no voleibol de pavilhão, em 1978, respetivamente no Boavista e Leixões. Ambas foram colegas de equipa no clube axadrezado.

As jogadoras alcançaram o apuramento no Open de Portugal, garantido o 13.º lugar. Em Espinho, as jogadoras igualaram a melhor classificação da temporada – em Berlim conseguiram, igualmente, um 13.º posto. Schuller e Pereira carimbaram o passaporte para Sydney ao vencerem as campeãs europeias, as italianas Brischin e Solazzpor, no terceiro jogo, por 15-13. A jornada até nem começou bem para as olímpicas, que perderam com a dupla inglesa Oliver/Austin, oriunda do "qualifying", por 3-15. No segundo jogo, já estiveram melhor, vencendo as irmãs búlgaras Yanchulova, por 15-13.

Em Sydney, iniciaram a participação com uma vitória frente às chinesas Zi Xiong e Rong Chi por 15-5, numa partida que durou 28 minutos, com 21 minutos e 22 segundos de tempo útil. As portuguesas despediram-se dos Jogos nos oitavos-de-final da competição. Frente a uma dupla brasileira constituída por uma das campeãs olímpicas de Atlanta, Sandra Pires, e Adriana Samuel, as representantes lusas não evitaram uma derrota, por 15-6.

Ana Cristina Pereira, jogadora de Leixões, Castelo da Maia e Boavista nasceu a 8 de março de 1968, colecionou 10 títulos nacionais, entre campeonatos, taças e supertaças, nos escalões de iniciados e de seniores. Pela sua dedicação à modalidade, Cristina Pereira foi galardoada com a mais alta distinção atribuída pela Federação Portuguesa de Voleibol (FPV), o Prémio Osório, em 2000, e com o título de Sócio Honorário pela Associação de Voleibol do Porto.

A capitã da Seleção Nacional faleceu no dia 30 de outubro de 2009, aos 41 anos, vítima de doença prolongada.

COP

ANA RENTE

GINÁSTICA DE TRAMPOLINS, PEQUIM 2008, LONDRES 2012 E RIO 2016

A pupila orientada pelos treinadores Luís Nunes e Carlos Nobre passou pela ginástica acrobática na infância, mas não resistiu à sedução dos trampolins, modalidade que conciliou com os estudos de medicina.

Campeã da Europa de juniores em 2004, a estudante de medicina obteve a medalha de bronze na final individual feminina da taça do mundo de trampolim em São Petersburgo, na Rússia.

Dai até à presença olímpica, Ana Rente trabalhou durante três anos para assegurar o apuramento para os Jogos de Pequim 2008. Só concretizou esse sonho ao conquistar o 11.º lugar, entre 67 concorrentes, no 25.º Campeonato do Mundo de Trampolins, em novembro de 2007 em Tumbling, no Quebec, Canadá. A ginasta do Lisboa Ginásio Clube ficou em 18.º lugar na classificação geral, mas foi 11.ª para efeitos de apuramento olímpico, num total de 16 vagas, com 62 pontos.

Na estreia olímpica, a primeira portuguesa a qualificar-se para os Jogos no trampolim individual, a conimbricense registou um 16.º lugar em Pequim 2008. Numa fase de qualificação que apurava as oito primeiras para a final, Ana Rente totalizou apenas 31,60 pontos.

No apuramento nos trampolins para os Jogos Olímpicos Londres 2012, durante a prova de teste realizada na Arena O2, na capital inglesa, a portuguesa foi medalha de bronze. Nos jogos, a melhor atleta portuguesa de sempre nessa modalidade terminou a qualificação no 11.º lugar, numa competição em que apenas as oito primeiras classificadas se apuram para a grande final. A portuguesa conseguiu pontuações de 47,265 e de 53,010 na primeira fase da competição, alcançando um resultado final de 100,275.

A ginasta conseguiu o apuramento para os Jogos do Rio de Janeiro, ao ser décima no evento teste que decorreu precisamente nessa cidade brasileira, garantindo assim a participação em três Jogos Olímpicos consecutivos. A atleta de Tomar representava o Lisboa Ginásio Clube, mas foi formada na Sociedade Filarmónica Gualdim Pais e no Ginásio Clube de Tomar.

Ana Rente somou 97,885 pontos em trampolim individual, terminando assim na 11.ª posição entre 16 participantes, sendo que apenas as oito primeiras passavam à final.

"Fico satisfeita com o 11.º lugar, mas com um sabor agridoce porque queria ter ido mais além. Trabalhei para mais do que isto. Fico contente por estar aqui presente, pelas recordações, é fantástico competir com atletas que já conheço há anos e com que me dou tão bem", destacou.

A tomarense Ana Rente é médica na Unidade de Cuidados de Saúde Personalizados dos Olivais.

ANA RODRIGUES
NATAÇÃO, LONDRES 2012

COP

Ana Rodrigues foi a mais jovem atleta da Missão Olímpica Portuguesa em Londres 2012. Aos 18 anos, a atleta de Paredes, São João da Madeira, ganhou uma medalha de bronze nos 50 bruços dos Jogos Olímpicos da Juventude, realizados em Singapura em 2010.

Na preparação para Londres 2012, Ana Rodrigues repartiu a sua agenda entre os exames nacionais de acesso à Universidade – candidatou-se a Psicologia Clínica no Porto – e os treinos no Complexo Desportivo Paulo Pinto, onde no inverno nadava na piscina coberta, aquecida, e no verão ocupa uma pista na de água fria, ao ar livre.

Iniciou-se aos seis anos na Associação Estamos Juntos, de São João da Madeira, transferindo-se após os Jogos para o FC Porto. Aprendeu a nadar muito cedo. A natação foi sugerida pelo pediatra aos pais, quando a campeã tinha dois anos e meio. "O bichinho a sério só apareceu mais tarde", quando a atleta bateu um recorde nacional em juniores e percebeu que a sensação das vitórias "era diferente". A partir daí, a sua rotina alterou-se: "O habitual na fase das competições é fazer o primeiro treino às 6.30, depois ir para as aulas às 8.30 e voltar à piscina às 18.30 para mais duas horas a nadar. Três vezes por semana ainda vou ao ginásio trabalhar em máquinas que melhorem a minha força ou resistência e não sei o que fazer da vida quando estou de férias e parece que não tenho nada com que me ocupar".

Treinada por Luís Ferreira, cumpriu em Londres os 100 bruços em 1.10,62 minutos, a sua segunda melhor marca de sempre, abaixo do seu recorde pessoal (1.09,92), ficando em 35.ª na classificação geral e quinto lugar da segunda série, ganha pela eslovena Tjasa Vozel, com 1.09,63.

Em 2015, após duas temporadas ao serviço do FC Porto, Ana Rodrigues regressou à Associação Estamos Juntos. "Voltar a 'casa' deu-me sem dúvida aquilo que eu precisava para voltar a sentir-me bem. Mudei muito a minha preparação em 2015 e inicialmente a adaptação foi complicada, mas agora está tudo a ficar em harmonia e os resultados veem-se, o que só dá motivação para continuar. Sinto que estou definitivamente na melhor fase da minha carreira! Agora é continuar a trabalhar da mesma forma, com a mesma vontade, e acredito que os resultados serão ainda melhores."

No Nacional de Absolutos, em Coimbra, Ana Rodrigues bateu o recorde nacional sénior dos 50 bruços (31,83) e garantiu um lugar nos Europeus de 2016. No mesmo local, durante o VIII Meeting Cidade de Coimbra/XXVII Torneio Internacional Queima das Fitas, a nadadora foi mais longe e fixou um novo máximo nacional dos 100 bruços em 1.08,82 e mínimos para o Campeonato da Europa do próximo ano, superando o anterior recorde de 1.09,47 que pertencia a Diana Gomes desde 2009.

Em dezembro de 2019, com as cores do Sanjoanense superou o recorde nacional absoluto dos 100 livres com 54,66 segundos. O anterior máximo já lhe pertencia com 55,12, a 21-12-2018 em Felgueiras.

Cedida pela atleta

ANA DE SOUSA

TIRO COM ARCO, SEOUL 1988 E BARCELONA 1992

A arqueira foi a única portuguesa a competir em jogos olímpicos com as cores nacionais nesta modalidade, tendo obtido as melhores classificações entre todos os quatro participantes portugueses olímpicos. Estreou-se em Seoul'88 com um 37.º lugar entre 62 participantes. Quatro anos depois melhorou a sua prestação para 23.º lugar entre 61 competidoras. Considerada a melhor arqueira portuguesa, iniciou a prática da modalidade com apenas 11 anos "por mero acidente" na Prova

"Santarém" em sala, na categoria Robim pelo Atlético de Queluz em 1980, clube que representou até 1984.

Treinada pelo seu pai José de Sousa, representou depois o Ginásio clube de Queluz (1985/1989) e o Benfica (1990/1995). Ao longo da sua carreira, participou em 252 competições das quais 49 internacionais, batendo 125 recordes individuais (50 em sala e 75 de campo). Destaque para as vitórias no Torneio ibérico em campo (1987), e mundial sénior em sala (1991), assim como o segundo lugar no campeonato da Europa sénior (1987 e 1989).

Terminou a sua carreira no Mundial de Jacarta Indonésia a 2 de agosto de 1995. Nesse mesmo mês de 1995 teve de se submeter a uma intervenção cirúrgica ao pulso direito para tratar uma tendinite. A impossibilidade de força e tração como até aí obrigou-a a terminar a carreira como atleta.

AURORA CUNHA

ATLETISMO, LOS ANGELES 1984, SEOUL 1988 E BARCELONA 1992

COI / United Archives

Aurora Cunha foi uma das mais carismáticas e populares atletas portuguesas. Na sua longa carreira, soma três presenças olímpicas em Los Angeles'84, Seoul'88 e Barcelona'92. O seu melhor resultado foi o sexto lugar nos 3000 metros dos Jogos de Los Angeles'84. Campeã de Portugal em 22 edições, bateu recordes nacionais das distâncias entre os 800 e os 10 000 metros. No plano internacional destaque para os três títulos mundiais de estrada.

Apaixonada desde muito jovem pelo desporto e pelo atletismo em particular é ainda hoje uma das figuras que mais se destacam nos eventos populares, como são as corridas pedestres e a competições velocipédicas. A sua popularidade nunca foi, todavia, acompanhada ao mesmo nível no plano mediático. Apesar do seu vasto currículo, Aurora Cunha merecia ter chegado ao pódio numa grande competição de pista como o Mundial ou Jogos Olímpicos.

Começou a praticar atletismo em Ronfe (Guimarães), sua terra natal, mas seria como atleta do FC Porto, o clube do coração, que atingiria o ponto alto da sua carreira. A pupila de Fonseca e Costa

Jogos Olímpicos Los Angeles 1984
Final dos 3000m femininos, com a presença de Aurora Cunha (Dorsal 300)

COI / United Archives

foi uma verdadeira especialista de provas de pistas superando recordes e conquistando títulos a nível individual, tendo-se sagrado seis vezes campeã nos 1500 metros, oito vezes campeã de 3000 metros, e quatro vezes campeã de 5000 metros. No corta mato, esteve também em grande plano ao somar quatro títulos nacionais.

Todavia, foi nas competições de estrada que viria a apresentar melhores resultados internacionais. Foi tricampeã mundial de estrada (1984, 85 e 86) e bronze (1989); venceu as maratonas de Paris (1988), onde se estreou; Tóquio (1988), Chicago (1990) e Roterdão (1992), assim como a São Silvestre de São Paulo em 1988. Estas vitórias de um extraordinário currículo levaram-na a competir por uma medalha olímpica para a qual legitimamente treinou e sonhou.

Seria na sua primeira participação olímpica nos Jogos de Los Angeles'84 onde viria a obter a sua melhor classificação com um 6.º lugar nos 3000 metros com 8.46,37 minutos. Uma excelente final, ultrapassando duas adversárias na última volta, um honroso e inesperado sexto lugar, à frente de Zola Budd, uma das grandes favoritas.

Diria depois da prova: "O objetivo era estar na final e bater o recorde de Portugal. Consegui. Na final, Mary Decker e Brigitte Kraus desistiram, A Zola Budd 'estoirou', fui com a romena Maricica Puica (ouro), a britânica Wendy Sly (prata) e a canadiana Lynn Williams (bronze) o tempo possível e poderia até ter aguentado mais, mas não quis meter-me em loucuras. Assim acabei cheia de força."

Outro ponto alto da sua carreira deu-se aquando da sua vitória nos 10 000 metros da Taça do Mundo de 1985. Resultado confirmado depois nos 10 000 metros dos Europeus de Estugarda'86 onde foi quarta classificada.

Apoquentada por lesões, tinha problemas articulares e não podia suportar um grande volume de quilómetros a correr, foi infeliz nas suas maratonas olímpicas de Seoul'88 e Barcelona'92 que não terminou.

Aos 33 anos, após a experiência nos Jogos de Barcelona, onde foi vítima de insolação, Aurora Cunha sofreu para manter o seu nível competitivo. Passou a ser treinada pelo marido Joaquim

Mesquita, antigo atleta. Foi submetida a três operações aos tendões, deixou o FC Porto (1978-1994), passou a individual, representou o clube Terbel. Foi mãe. “Fiquei grávida após os Jogos Olímpicos de Barcelona. Foi uma coisa que não estava planeada, mas ainda bem que aconteceu. Tive uma gravidez complicada, de alto risco, nunca pensando que após a gravidez viesse a sofrer as consequências. O que aconteceu foi muito simples. Eu nunca poderia ter sido vista e assistida como uma mulher dita “normal”. Não quer dizer que eu fosse mais que as outras mulheres, mas penso que deveria ter sido vigiada no que respeita a um reforço de cálcio, magnésio e ferro, coisa que não aconteceu. Aqui houve falhas. Eu poderia ter feito mais uns jogos, era essa a minha ambição. Senti-me frustrada. Foi uma lesão irreversível. Num ano fiz duas cirurgias aos tendões de Aquiles. Quando se tem 25 anos a recuperação é uma coisa, eu já ia a caminho dos 34, o que se torna mais difícil.”

Aurora Cunha corre regularmente para manter a sua condição física, e é solicitada para apoiar eventos desportivos sociais e de solidariedade. “Hoje dou a imagem, eu trabalho, eu organizo coisas para angariar fundos e isso é muito motivador. Acho que tive toda a sorte do mundo e tudo vou fazer para a continuar a ter. Tudo farei para continuar a estar em todo o país onde solicitam a minha presença porque eu não sou do Porto, de Lisboa ou de Vila Real, eu sou do país inteiro.”

Em dezembro de 2018, Aurora Cunha, de 58 anos, apresentou em Lisboa o livro “Uma Vida de Paixões”, onde fala da sua carreira e das suas conquistas. O presidente da República, Marcelo Rebelo de Sousa, esteve presente na apresentação do livro.

AVELINA ALVAREZ

GINÁSTICA ARTÍSTICA, MOSCOVO 1980

Cedida por Pedro Roque

Após doze anos de interregno, a ginástica portuguesa voltou a participar em Jogos Olímpicos, em Moscovo’80, através de Avelina Alvarez. Jimmy Carter, então Presidente dos Estados Unidos, decretou um boicote aos Jogos organizados pela URSS, como retaliação pela invasão soviética do Afeganistão. Cerca de 60 países seguiram a recomendação americana e faltaram aos Jogos na capital soviética. Tal como outros países, Portugal não proibiu os seus atletas de irem a Moscovo, mas

os que participaram desfilaram nas cerimónias de abertura e de encerramento com a bandeira do COP e não com a do país.

Campeã nacional individual de ginástica artística, em 1979, 1980 e 1981, a sportinguista, professora de educação física, foi a única mulher entre os onze atletas que recusaram o boicote, por razões desportivas, aos Jogos na capital da antiga União Soviética. "Tinha 18 anos e era a minha oportunidade de cumprir um sonho", justificou. Nos jornais da época defendeu uma "separação entre política e desporto". Avelina Alvarez terminou a sua participação em Moscovo no 61.º lugar, entre 62 atletas inscritas.

COP

BEATRIZ GOMES

CANOAGEM, PEQUIM 2008 E LONDRES 2012

Canoísta olímpica em Pequim 2008 e Londres 2012, Beatriz Gomes tornou-se em setembro de 2009, a primeira portuguesa a conquistar um título absoluto de campeã do Mundo em canoagem, ao impor-se nos Mundiais de maratonas, em Vila Nova de Gaia.

Em Crestuma, a professora universitária na Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física (FCDEF) da Universidade de Coimbra escreveu uma importante página na história da canoagem e do desporto nacional provando que era possível chegar ao topo do desporto mundial. No rio Douro esteve sempre na frente da prova (25,8km) e terminou com 1.58.41 horas, batendo ao 'sprint' a húngara Renata Csay por um segundo e a inglesa Lani Belcher, por 11.

Foi a segunda medalha de Beatriz Gomes em 2009. A atleta olímpica conquistou o bronze no K4 200m (com as também olímpicas Tèresa Portela e Helena Rodrigues e ainda Joana Sousa) nos mundiais do Canadá, em 2004 já tinha sido prata mundial e em 2006 bronze.

No seu impressionante currículo conta ainda, no plano individual, com a prata no mundial de 2004 em maratona e, na mesma competição, foi medalha de bronze em 2006 e ainda 18 vezes campeã nacional de fundo de 5 mil metros K1.

Beatriz Gomes, considerada a mais experiente das canoístas portuguesas, que representa o Fluvial de Coimbra, nasceu no

último dia do ano de 1979. Praticou natação, basquetebol, ginástica e canoagem, modalidade que iniciou aos 10 anos. Aos 14 anos integrou a seleção nacional, contando já no seu currículo com 44 títulos nacionais e seis medalhas internacionais nas suas diversas disciplinas (pista, maratona e fundo).

A atleta do Clube Fluvial de Coimbra teve a sua primeira experiência olímpica nos Jogos de Pequim 2008, onde se classificou no 11.º lugar (1.46,02) em K2 500m, com Helena Rodrigues entre 17 equipas.

Em Londres 2012, em equipa com Joana Vasconcelos em K2 500m obteve um sexto lugar (1.44,92), o melhor resultado de sempre nessa especialidade entre 17 nações. Competiu ainda com Teresa Portela e Helena Rodrigues no K4 500m, em que alcançou outro excelente sexto lugar (1.33,45).

Após os Jogos de Londres, fez uma pausa na sua carreira para ser mãe. Depois do nascimento da filha, Beatriz Gomes voltou às provas de canoagem.

A olímpica defendeu a 2 de fevereiro de 2016 a sua tese de Doutoramento, que foi aprovada por unanimidade com distinção, tendo assim concluído com sucesso o seu Doutoramento em Ciências do Desporto pela Universidade do Porto, com o título "Biomechanical Determinants of Kayak Paddling Performance in Single-Seat and Crew Boats".

CAMILLE DIAS

SLALON, SOCHI 2014

COP

A jovem Camille Dias apurou-se com apenas 17 anos para os Jogos Olímpicos de Inverno 2014, que se realizaram em Sochi, Rússia, na modalidade de esqui, disciplina de esqui alpino, provas de slalom e slalom gigante.

A desportista, que vive e treina em Leysin, Suíça, e pratica esqui de competição desde 2005, realizou as primeiras provas, pontuáveis para apuramento olímpico, na época 2011/2012, tendo realizado diversas competições internacionais, em que foi conquistando a pontuação necessária. Portugal não participava em Jogos Olímpicos nesta disciplina desde 1994 em Lillehammer, Noruega.

De pai português e mãe suíça, Camille Dias podia representar Portugal ou a Suíça nas competições, mas decidiu competir com as cores de Portugal, tendo assim mais oportunidades de carreira e mais apoio. Neste sentido, a atleta nascida na Suíça, mas portuguesa de coração e de passaporte, admite ser privilegiada. "O meu pai ensinou-me a preparar os esquis e a minha mãe ajuda-me a relaxar antes da partida", justifica a atleta.

Desde os oito anos, a competição ocupa uma grande parte na vida da jovem, porque, geralmente, os treinos para a temporada de competição começam antes do inverno chegar. "Sochi foi muito positivo, não podia esperar melhor a nível de experiência. Os resultados foram muitos positivos e espero obviamente melhorar daqui a quatro anos", disse à Lusa a portuguesa que terminou em 40.ª classificada no slalom, (entre 88 participantes) e 59.ª no slalom gigante (90 atletas).

Camille Dias que representava o clube de ski Le Chamois Leysin, foi a porta-estandarte da Missão portuguesa na Cerimónia de Encerramento, no Estádio Olímpico Fisht.

Cedida pela atleta

CARLA RIBEIRO

TIRO, BARCELONA 1992 E ATLANTA 1996

Carla Ribeiro foi uma das pioneiras do tiro com carabina de ar comprimido em Portugal. A portuguesa assegurou duas presenças olímpicas, em Barcelona'92 e Atlanta'96. Campeã nacional e ibérica, começou a atirar aos 12 anos "por brincadeira" com uma espingarda apoiada e só mais tarde começou a treinar regularmente aos fins-de-semana.

A atleta do Sporting, praticou ainda ginástica acrobática no clube de Alvalade desde 1975, para além da corrida como preparação para o tiro que é treinado pelo seu pai, Mário Ribeiro também ele atleta olímpico nos Jogos Olímpicos de Munique 1972, detentor de vários títulos de campeão e recordista de Portugal.

Nos Jogos na capital da Catalunha, participou na competição com carabina a 10 metros onde assegurou o 26.º lugar, a sua melhor prestação olímpica entre 45 participantes.

Quatro anos depois nos EUA, Carla Ribeiro dividiu-se por duas competições de carabina, nas distâncias de 10 e 50 metros.

Com carabina a 10 metros não foi feliz obtendo o 48.º lugar entre 49 participantes. Na distância mais longa, disputada em três posições, a portuguesa foi 32.º entre 38 atletas inscritas.

O número de provas de tiro ao alvo variou bastante ao longo dos jogos: foram 21 disciplinas em 1920 e apenas duas em 1932. Nenhuma foi disputada em 1928. Três provas para as mulheres foram introduzidas em 1984. Antes disso, a competição feminina foi disputada pela primeira vez em 1968, mas com masculinos.

CARLA SACRAMENTO

ATLETISMO, BARCELONA 1992, ATLANTA 1996, SYDNEY 2000 E ATENAS 2004

COI

Recordista de Portugal dos 800, 1500 e 3000 metros no atletismo, Carla Sacramento foi uma das melhores meio-fundistas nacionais de todos os tempos, representando o Sporting, Benfica e Maratona Clube. Nos seus 25 anos de carreira participou em quatro Jogos Olímpicos: Barcelona'92, Atlanta'96, Sydney 2000 e Atenas 2004.

Descendente de são-tomenses, Carla Sacramento nasceu em Lisboa, mas viveu sempre nas Paivas, Freguesia da Amora, concelho do Seixal. Aos sete anos começou a correr e logo alcançando um 2.º lugar numa prova comemorativa do 25 de Abril com a camisola do Clube Desportivo das Paivas, o seu primeiro clube. Aos 13 anos, orientada pelo seu primeiro treinador Fernando Santos, bateu o recorde nacional de iniciados em representação do Fogueteiro. Em 1990, com 17 anos, já uma certeza do atletismo, participa no Mundial de juniores, classificando-se em quarto lugar tanto nos 800 como nos 1500 metros.

A sua estreia internacional como sénior acontece dois anos depois e logo nos Jogos de Barcelona'92. Com apenas 21 anos, ainda revelando muita inexperiência, chega às meias-finais nas duas distâncias. Nos 800 metros foi 14.ª com 2.02.85 minutos, entre 36 participantes. Já nos 1500 metros foi 16.ª com 4.05,54 entre 44 participantes.

As primeiras medalhas em grandes competições internacionais surgem nos Europeus de pista coberta em 1994. Em Paris, chegou à medalha de bronze nos 800 metros com o tempo de 2.01,12, a um segundo das duas primeiras classificadas, que ficaram separadas

Jogos Olímpicos Atenas 2004
Semifinal dos 1500m femininos, com a presença de Carla Sacramento (Dorsal 2778)

COI / Kishimoto

por apenas 7 centésimos. No ano seguinte, a meio-fundista conquista mais uma medalha de prata, desta feita nos Mundiais de pista coberta de Barcelona. A pupila de Fonseca e Costa só perdeu para a norte-americana Regina Jacobs, por 4 décimos de diferença. A boa forma continuou bem presente e em Gotemburgo, no Campeonato do Mundo ao ar livre, consegue o 3.º lugar, que lhe dá a quarta medalha em grandes provas (duas de prata e duas de bronze).

Em 1996, ano olímpico, Carla Sacramento alcançaria a sua primeira medalha de ouro nos Europeus de pista coberta de Estocolmo. Na Globe Arena, na capital sueca, a portuguesa arrancou na última volta dos 1500 metros para uma vitória sem contestação, com o tempo de 4.08.95, quase um segundo à frente de Yekaterina Podkopayeva.

Após esta vitória, a conquista de uma medalha olímpica em Atlanta'96 era um objetivo real. Depois de conseguir a qualificação para a final com relativa facilidade, as dificuldades aumentaram na prova decisiva. A corrida foi de um ritmo forte desde a partida, o que não favoreceu o estilo da portuguesa. Não reagiu ao ataque das adversárias. O resultado foi um meritório 6.º lugar, mas que deixou um gosto amargo porque se tratava da grande oportunidade olímpica da sua carreira.

Pouco tempo depois detetaram-lhe uma anemia. A atleta acaba por ir tratar-se para Madrid a conselho do seu empresário Miguel Mostaza. O sucesso do tratamento não se fez esperar. Carla Sacramento apontou baterias para os desafios vindouros. 1997 ficou marcado com a grande vitória da sua carreira, o título de campeã do Mundo. Depois do 5.º lugar dos Mundiais em pista coberta em Paris, vence os 1500 metros dos Mundiais de Atenas. A vitória foi categórica, com a melhor marca do ano para a corredora (4.04,24), distante da segunda classificada, a velha conhecida da portuguesa, Regina Jacobs, campeã mundial de pista coberta 1995.

Neste ano de 1997, a meio-fundista que representou ainda o Benfica (1986 a 1989 e 1991), Sporting (1992 a 1994) e Maratona Clube (1994 a 2006), mudou-se definitivamente para a capital espanhola passando a treinar com Manuel Pascua Piquera, técnico de alguns dos melhores atletas espanhóis.

No ano seguinte, 1998, conquista nova medalha de prata nos Campeonatos da Europa de Budapeste. Só a campeã olímpica dos 800 e 1500 metros, Svetlana Masterkova, impediu a portuguesa

de juntar o título europeu ao título mundial. Ainda assim, foi a primeira e única medalha conquistada por Carla Sacramento, em Europeus ao ar livre.

Entre 1999 e 2002, Carla Sacramento ficou por diversas ocasiões perto do pódio em grandes competições internacionais. Em mundiais ao ar livre: Sevilha 1999 (1500 metros) – (5.º lugar); Edmonton 2001 (1500 metros) – (4.º lugar). Em mundiais de pista coberta: Lisboa 2001 (1500 metros) - (4.º lugar).

Nos jogos Olímpicos de Sydney 2000 e Atenas 2004 não conseguiu confirmar o prometedor 6.º lugar de Atlanta'96. Na Austrália foi 10.º classificada entre 42 participantes e na capital grega ficou pelas meias-finais, com um 22.º lugar entre 45 atletas.

A última medalha conquistada pela portuguesa viria a acontecer nos Europeus de pista coberta Viena 2002. Carla Sacramento sagrou-se vice-campeã da Europa de 3000 metros, apenas atrás de Marta Dominguez, com o tempo de 8.53,96.

A portuguesa, estudante de Psicologia, terminou a carreira aos 35 anos, mantendo a residência em Madrid onde viria a casar e a ser mãe em agosto de 2007.

CARMO TAVARES

ATLETISMO, PEQUIM 2008

COP

Maria do Carmo Tavares alimentou desde muito jovem o sonho de competir nos Jogos Olímpicos. Em 2004, falhou o apuramento para Atenas por apenas três centésimos de segundo. Acabou por realizar esse sonho quatro anos depois, quando, com 34 anos, a apenas quatro dias do termo das qualificações, assegurou os mínimos dos 800 metros para os Jogos de Pequim 2008. Nos Jogos da capital chinesa foi sexta classificada da sua série nos 800 metros, com 2.01,91 minutos, acima do tempo de qualificação (2.00,59). A portuguesa foi assim 21.ª entre as 42 atletas em competição nesta distância.

Nascida a 27 de abril de 1974 em São Jorge de Arroios iniciou a sua carreira nas corridas de velocidade onde representou Portugal nos europeus de juniores e foi campeã de Portugal nos 100 e 200 metros. Especialista em 400 metros e 400 metros barreiras, durante a maior parte da sua carreira, foi recordista e campeã

de Portugal nestas duas variantes da volta à pista de atletismo.

Esteve presente nos Campeonatos da Europa de Atletismo de 1998, de 2002 e de 2006 e nos Mundiais de 1999, e na pista coberta participou nos Europeus de 1998, de 2005 e de 2007, e nos Campeonatos do Mundo de 2001, de 2003 e de 2004.

Nos 400 metros, com a camisola do Benfica, bateu por três vezes o recorde de Portugal em 1998 e 1999, superando o recorde de Lucrécia Jardim (52,68), fixando a sua melhor marca em 51,92 segundos, registo que ainda hoje se mantem.

Já nos 400 barreiras, com a camisola do Sporting, superou por quatro vezes entre 2001 e 2002, o máximo de Portugal, passando de 57,09 de Marta Moreira em1993, para 56,25.

Após o abandono da alta competição no final do ano de 2009, e já com a licenciatura em Psicologia concluída, a pupila de José Carvalho continuou ligada ao Sporting, mas em funções administrativas.

Cedida pela atleta

CATARINA FAGUNDES

VELA, ATLANTA 1996

A madeirense classificou-se em 21.º lugar na classe mistral (prancha à vela) entre 27 competidoras nos Jogos de Atlanta'96. A velejadora nascida no Funchal a 8 de abril de 1977, juntamente com Joana Pratas, foram as primeiras a participar nas provas olímpicas de vela. Catarina Fagundes foi a segunda madeirense a participar nos Jogos Olímpicos, depois da estreia da judoca Paula Saldanha em Barcelona. Formada pela Universidade de Aveiro de Planeamento e Gestão do Turismo é treinadora de windsurf na Madeira.

COP

CÁTIA AZEVEDO

ATLETISMO, RIO 2016

Com um sensacional recorde de Portugal (51,63 segundos) em Madrid, Cátia Azevedo atingiu, no verão de 2016, o ponto alto da sua carreira. Superou o recorde nacional de Carmo Tavares (51,92 em 1999), marca que a levou aos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, ainda com idade de sub-23.

No Brasil, Cátia Azevedo foi 4.ª na sexta de oito séries da primeira

eliminatória, com o tempo de 52,38, nos 400 metros que lhe deu o 31.º registo entre as inscritas.

"Foi uma boa competição e eu tenho de estar muito orgulhosa da minha prestação. Foi um ano muito interessante. Nunca tinha treinado tão focada e potente para uma competição e o resultado está à vista de toda a gente. Saí da pista com a sensação de que dei tudo e quando nós damos tudo não podemos ficar desiludidos, porque não havia mais nada para dar. Claro que sei que tenho um recorde pessoal melhor e que com o meu recorde pessoal passaria, mas há dias e dias. Estou muito feliz por ter feito a competição que fiz", garantiu a jovem natural de Oliveira de Azeméis.

Em 2018, foi campeã de Portugal nos 400 metros e esteve presente nos Europeus de Berlim, onde atingiu as meias finais dos 400 metros, integrando também a equipa da estafeta dos 4x400 metros.

Em 2019, voltou a bater o recorde nacional de 400 metros (por um centésimo: 51,62) e já vai em seis títulos nacionais consecutivos na distância.

O momento de viragem na sua carreira dá-se aos 14 anos quando se muda de Cucujães, onde residia, para Lisboa, a fim de apostar no atletismo. Iniciara-se no Núcleo de Atletismo de Cucujães dois anos antes, embora sem deixar a modalidade de que então mais gostava – a ginástica. Ganhava habitualmente os corta-matos na escola e daí que insistissem com ela para experimentar a modalidade. Os primeiros grandes progressos deram-se em 2012, já sob a orientação do professor Carlos Silva. Sagrou-se campeã nacional júnior de 400m e foi aos pódios do Campeonato de Portugal em 800m (2.ª) e 400m (3.ª).

CLARA PIÇARRA

GINÁSTICA RÍTMICA, BARCELONA 1992

Grande tristeza para Clara Piçarra já no decorrer dos Jogos de Barcelona'92. Um ano antes, Clara Piçarra conquistou o 61.º lugar nos Mundiais de Atenas que lhe permitiu o apuramento para os Jogos na capital da Catalunha. Em Barcelona, a ginasta não pôde participar nos Jogos Olímpicos devido a uma lesão a poucos dias da competição.

Cedida por Pedro Roque

"Foi uma desilusão total. Nem há palavras para descrever a frustração. São muitos anos de treino para ir a campeonatos do mundo e da europa. Conseguir o apuramento para os Jogos e chegar lá e dois dias antes lesionar-me foi desesperante e teve um impacto muito grande na minha vida. Aprendi muito com essa situação. Muitas das minhas opções de vida tiveram a ver com o meu percurso desportivo incluindo os insucessos e as frustrações, mas também as coisas boas. E no fundo estive lá."

A ginasta do Sport Algés e Dafundo, à data a mais medalhada portuguesa, ganhou por duas vezes o Torneio Internacional de Portimão em 1992 e 1993. Retirou-se das competições em 1994 com apenas 19 anos, depois de participar nos Jogos e em vários campeonatos do mundo. Professora de Educação Física continua ligada à modalidade como treinadora.

COP

CLARISSE CRUZ

ATLETISMO, PEQUIM 2008 E LONDRES 2012

A meio fundista foi uma das melhores especialistas portuguesas nos 3000m obstáculos. Apesar de nunca se dedicar por inteiro ao atletismo, mantendo o seu emprego de assistente administrativa na Câmara Municipal de Ovar, Clarisse Cruz participou em duas edições dos Jogos. Em Pequim 2008, ficou pela eliminatória (34.ª) e em Londres 2012 foi 11.ª classificada na final depois de uma queda nas eliminatórias, numa prova de determinação e coragem que marcou a presença da comitiva lusa na capital britânica.

A ovarense começou a praticar atletismo na escola, sob a orientação de António Beça, o seu treinador de sempre. Foi o técnico que a desafiou a fazer um corta-mato escolar e desde então, com 12 anos, não mais deixou o atletismo nem o técnico. Experimentou um sem-número de especialidades (800m, 1500m, 3000m, 5000m, 10km estrada, 20km estrada, meia-maratona), mas foi na difícil especialidade com obstáculos que apostou em força.

Nos primeiros anos, representou a Ovarense e o Clube de Atletismo de Ovar. A partir de 2004 vestiu a camisola do Sporting durante onze anos. Foi campeã nacional logo nesse ano e também em 2005, 2006, 2010 e 2012.

Em 2005, durante a Taça da Europa que se disputou em Leiria, foi 2.ª classificada nos 3000m obstáculos com a marca de 9.47,8

minutos, que lhe garantiu a presença nos Campeonatos do Mundo que se disputaram em Helsínquia, na Finlândia. Ainda pouco experiente, não passou das eliminatórias, o mesmo acontecendo quando três anos depois se estreou nos Jogos Olímpicos em Pequim. Na capital chinesa foi 15.ª na eliminatória de 3000m obstáculos, 34.ª da geral entre 51 participantes com o tempo de 9.49,45.

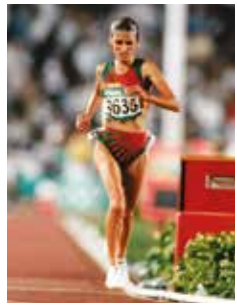
Sempre em progressão, no dia 26 de maio de 2012, durante a Taça dos Clubes Campeões Europeus de Atletismo, em Vila Real de Santo António, Clarisse Cruz venceu os 3000m obstáculos, com 9.41,72, garantindo os mínimos para os Campeonatos Europeus em Helsínquia. Na Finlândia, ficou em 5.º lugar na meia-final, carimbando o passaporte para os em Jogos Olímpicos de Londres com a marca de 9.40,30. Na final, uma prova muito tática, obteve um honroso 9.º ao fazer a marca de 9.47,76.

Em Londres fez história, quando na eliminatória dos 3000m obstáculos que se disputou no dia 4 de agosto, caiu na transposição de um obstáculo numa altura em que comandava a corrida. Levantou-se e depois de ficar em último lugar recuperou até ao 5.º lugar. Bateu o recorde pessoal por 10 segundos com o tempo de 9.30,06 assegurando um lugar na final. Aí chegada a portuguesa voltou a revelar uma determinação impressionantes terminando no 11.º lugar, entre 44 participantes, com 9.32,44, a pouco mais de dois segundo do máximo pessoal.

No final do ano de 2014, com 36 anos e depois de onze temporadas ao serviço do Sporting, Clarisse Cruz passou a representar o Boavista. Em 2016 integrou a equipa feminina do Salgueiros que marcou o regresso do clube ao atletismo. Passou a veterana, mas competiu pouco nos anos seguintes. Aos 40 anos, ainda correu os 3000m obstáculos em 10.34,83.

CONCEIÇÃO FERREIRA

ATLETISMO, LOS ANGELES 1984, SEOUL 1988, BARCELONA 1992 E ATLANTA 1996


COP

Especialista em corridas de fundo, dividia-se com a mesma naturalidade e resultados de excelência nas pistas, em estrada ou em corta-mato. Muito lutadora e com um espírito de sacrifício notável foi uma das poucas atletas portuguesas a ganhar medalhas em grandes provas nessas três vertentes. A pequena minhota, nascida em Aveleda a 13 de março de 1962, teve como

ponto alto na sua longa carreira a conquista da medalha de prata nos 10 000 metros dos Campeonatos da Europa de 1994.

Com um percurso olímpico atípico em termos de distâncias longas – começou pela maratona e acabou nos 10 000 metros – a pupila de Sameiro Araújo participou em quatro edições dos Jogos Olímpicos: 39.ª na maratona dos Jogos de Los Angeles'84; 20.ª na maratona dos Jogos de Seoul'88; desistência na final dos 10 000 metros dos Jogos de Barcelona'92; e 14.ª na primeira série eliminatória de 10 000 metros nos Jogos de Atlanta'96.

Fazendo parte de uma invulgar geração de fundistas, ajudou o Sporting de Braga a conquistar títulos nacionais e europeus de crosse ao lado de Manuela Machado e Albertina Machado, entre outras.

Ao longo de 13 anos, de 1984 a 1996, competiu em todas as grandes competições internacionais, nos 10 000 metros, na maratona. Continua a ser a atleta com maior número de presenças em Mundiais de crosse: nada menos de 17, entre 1982 e 2000.

Sempre muito discreta, foi essencialmente uma atleta de equipa, quer no seu clube, em campeonatos nacionais e Taças dos Clubes Campeões, quer na seleção em Mundiais de Corta-Mato e Estrada. Teve pontos altos na vitória no Mundial de meia-maratona em 1993, na medalha de prata nos 10 000 metros do Campeonato da Europa de 1994, um tanto ofuscada pela medalha de ouro de Fernanda Ribeiro nessa prova, e na medalha de bronze no Mundial de Corta-Mato de 1994.

Conceição Ferreira nasceu para o atletismo numa corrida comemorativa do 25 de Abril realizada na sua terra, Aveleda, onde foi segunda. Já tinha 18 anos e começara a jogar futebol com as amigas. Vestiu a camisola do ACD Aveleda uma época. Ingressou no Sporting de Braga em 1982, clube que representou ao longo de quase duas décadas, até 2000.

Dois anos depois, estreava-se nas grandes competições e logo na maratona dos Jogos Olímpicos de Los Angeles 1984. Fez a prova acompanhada de outra maratonista portuguesa, Rita Borralho, chegando na 39.ª posição com 2.50.58 horas entre 44 concorrentes. Voltou a correr a maratona olímpica em Seoul'88, sendo 20.ª com 2.34.23, entre 71 atletas à partida. Depois, desistiu no Europeu

de Split'90 e acabou por optar pelos 10 000 metros, distância na qual brilhou no Mundial de Estugarda'93 (6.ª) e no Europeu de Helsínquia'94 (medalha de prata) depois de uma desistência na final dos 10 000 em Barcelona'92.

Acabou por ser na meia-maratona que, no Mundial de 1993, alcançou a medalha de ouro. No corta-mato, ganhou quatro títulos nacionais (três dos quais consecutivos, entre 1989 e 1991) e brilhou em especial nos Mundiais de 1994 (medalha de bronze) e 1990 (7.ª). Fez parte da seleção nacional que ganhou o Campeonato do Mundo de Estafeta (em estrada), no Funchal, em 1992.

Teve uma extensa e dedicada carreira sempre muito querida pelos colegas e amigos da modalidade sem, contudo, nunca conseguir a visibilidade mediática de outras grandes atletas portuguesas. Pequena (1,48 m/40kg), manteve-se sempre muito reservada, longe dos holofotes mediáticos. Em 2000 decidiu colocar um ponto final na sua carreira desportiva para ser mãe.

DÁLIA VIEIRINHO CUNHA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, HELSÍNQUIA 1952 E ROMA 1960

COP

Atleta do Ginásio Clube Português tornou-se com a sua irmã Natália Cunha, e Maria Laura Silva Amorim uma das três primeiras portuguesas a participar nos Jogos Olímpicos. Marcou presença em Helsínquia'52 na competição de Concursos Individuais de Ginástica aplicada, hoje chamada artística. Integrada numa grande comitiva de 79 atletas lusos, Dália Cunha obteve o 109.º lugar, entre 134 atletas inscritas. Para a lisboeta, nascida a 26 de dezembro de 1928, a aventura olímpica teria um novo capítulo, oito anos mais tarde, em Roma, onde voltaria a repetir o 109.º lugar, na capital italiana.

As três atletas portuguesas eram ginastas de reconhecido nível nacional. Praticantes da modalidade desde tenra idade, sobretudo as irmãs Dália e Natália Cunha, cativadas para a prática desportiva pelo progenitor, Hélder Cunha, um 'sportsman' que jogava râguebi, praticava natação, fazia atletismo, e ainda tinha tempo para praticar tiro.

As irmãs Cunha – Natália, com 24 anos e Dália com 23 anos – tornaram-se também "viciadas" na prática desportiva. Mas

seria a ginástica a torná-la conhecida, com direito a entrar na coleção de livrinhos Ídolos do Desporto, ao lado de Matateu ou de Travaços.

O seu sonho olímpico foi criado por Joseph Sammer, um alemão da Baviera que trocara Veneza pelo Ginásio Clube Português, na altura na Rua Serpa Pinto, no Chiado. O professor treinava as oito melhores raparigas que selecionara na aula de ginástica educativa. Dália já tivera uma professora alemã, Frieda Waschmann, no Ateneu, com quem fizera paralelas simétricas (dos homens), exercícios de acrobática e saltos de mesa alemã (uma mesa longa, com trampolim de molas).

Sammer tinha mais nove anos do que Dália, "o cabelo muito loiro, um corpo de deus grego e começara mal ao gritar-lhe (em italiano) 'Stafermal' ", durante um pino. "Fiquei furiosa porque achei que estava a chamar-me nomes", conta. "Só mais tarde percebi que ele queria que eu estivesse quieta e até acabámos por casar, veja lá", recorda mais tarde num depoimento para o livro Olímpicos de Portugal.

Dália tinha 9 anos quando se iniciou-se no desporto com uma prova de tiro ao alvo, mas rapidamente estava a ganhar medalhas no atletismo. Corria, lançava o peso, nadava, fazia equitação, toureava a pé e a cavalo. A patinagem era uma paixão; no intervalo do liceu ia até ao rinque do Ateneu Comercial de Lisboa, nas Portas de Santo Antão, saltar ao eixo de patins nas aulas do professor Soares.

Antes de praticarem ginástica, as irmãs Cunha colocaram os seus dotes desportivos ao serviço do atletismo. "Sabendo que eu fazia sucesso na ginástica e no ciclismo, o professor Moniz Pereira desafiou-me a fazer também atletismo no Sporting". A meio da década de 40, integraram a equipa feminina de atletismo do Sporting, onde conquistaram diversos títulos regionais e nacionais.

"Acho que estava destinada a ser barreirista, mas metia-me uma certa confusão aquela história dos passos certos antes de transpor a barreira. Gostava mais do salto em altura, de salto em comprimento e de lançamentos."

Dália Cunha foi campeã de Portugal no lançamento do peso, nas épocas de 1946 e 1947 e campeã de Lisboa dos 80m barreiras e no salto em altura.

Em 10 de Julho de 1948, estabeleceu um máximo nacional do lançamento do peso, com a marca de 9,73m, um recorde que perduraria 12 anos e que lhe valeu um dos três títulos de campeã Regional que conquistou nesse ano.

A multifacetada desportista foi ainda campeã de ciclismo, patinadora e praticante de saltos acrobáticos, pelo que nessa altura já era a desportista portuguesa com maior popularidade, também graças à sua invulgar ousadia, que lhe permitiu tourear a cavalo no Campo Pequeno, participar na primeira Volta a Portugal em Automóvel e ter aulas de pilotagem de aviões, escapando à morte por uma coincidência, que a impediu de embarcar no dia em que se preparava para pilotar um CUB, que se viria a despenhar num trágico acidente.

Com formação num colégio de freiras, onde aprendeu a jogar basquetebol, com a sua irmã Natália, era sem dúvida um caso raro para uma mulher portuguesa na década de quarenta e cinquenta do século passado.

"Não há duvida que apesar de tudo isso, o que mais me marcou foi ter sido uma das três primeiras mulheres de Portugal a ir aos Jogos Olímpicos. Eu, a minha irmã Natália e a Laura Amorim. A Maria Luísa Villalva também foi selecionada mas os pais não a deixaram ir. Eramos as três do Ginásio Clube Português e mal sabíamos o que era isso da 'ginástica aplicada'. Sabíamos que já havia no Lisboa Ginásio Clube mas só para homens. No entanto o GCP contratou um professor de nacionalidade alemã para dirigir as classes femininas de rítmica e de aplicada."

O professor Josef Sammer escolheu oito jovens, as melhores da classe educativa onde estavam Dália e Natália Cunha. "Começamos a treinar de manhã e à noite porque o nosso 'mestre' não escondeu que tinha um sonho: levar-nos aos Jogos que seriam em julho. Tínhamos assim seis meses para nos prepararmos. Os aparelhos levaram seis meses a estarem prontos."

A viagem da comitiva portuguesa para a capital da Finlândia foi realizada no paquete Serpa Pinto. "Nunca mais me esqueço: No dia 9 de julho de 1952 partimos para Helsínquia, uma semana a bordo inesquecível. Só a equipa da ginástica, seis rapazes e três raparigas, pode treinar no convéns do Serpa Pinto. Levámos os aparelhos a bordo e era ver todos os passageiros a assistir aos nossos treinos. Tínhamos as paralelas, a trave e

cavalo. Os movimentos livres faziam-se no espaço que sobrava, mesmo sem o estrado. Os restantes atletas apenas podiam correr e fazer ginástica."

Já em Helsínquia, cada atleta foi para o local onde decorriam as competições. "Nós, os da ginástica, para a aldeia olímpica, onde fazíamos os treinos, regressando ao navio só à noite, pois era lá o nosso hotel. Na competição fizemos o nosso melhor."

"No ano seguinte casei com o professor alemão. Passei a ser Dália Cunha Sammer. Estava a caminho dos 28 anos e queria ser mãe. Em 1958 tive o meu primeiro filho: Gerhard Filipe. Poucos meses depois já treinava de novo e com tanta vontade que, em 1960 voltei a ser olímpica nos Jogos de Roma com a Esbela da Fonseca e a Helena Cunha. Voltei a ser 109.ª classificada, mas como havia mais atletas a competir não fiquei muito longe do meio da tabela. Medalhas? Oh! Era impossível sequer imaginar isso. As americanas e as francesas até levavam cabeleireira, maquilhadora e massagista! Nós, as portuguesas, só eramos imbatíveis no bronzeado."

COP

DANIELA CARDOSO

ATLETISMO, RIO 2016

Daniela Stoffel Cardoso qualificou-se para os Jogos do Rio de Janeiro onde, em estreia no maior evento desportivo do mundo, terminou na 37.ª posição. A atleta foi a terceira melhor portuguesa nos 20km marcha na Taça do Mundo de Marcha Atlética que decorreu em Roma, Itália, garantindo a última vaga em aberto para atletas portuguesas.

Daniela Cardoso nasceu em 15 de dezembro de 1991, em Cascais. Representou o Bairro Anjos (2007 a 2009), AC Vermoil (2010 e 2011), NDA Pombal (2012), Leiria Marcha Atlética (2013 a 2016), Individual (2017) e SC Braga (desde 2019).

Apesar de ter nascido em Cascais, foi viver cedo para Pombal. Participou num corta-mato escolar e apurou-se para a fase nacional. Foi depois convidada pelo professor Carlos Carmino para representar o Bairro dos Anjos. Estava-se em fevereiro de 2007 e nessa época, Daniela só correu, participando em provas regionais e no Nacional de Juvenis.

A Marcha surgiu na época seguinte, incentivada por Carlos Carmino o seu treinador. Nesse ano, 2008, na sua segunda época de juvenil, foi sétima no Campeonato Nacional de Juvenis. No ano seguinte, já como júnior, foi sempre terceira nos Nacionais da categoria de estrada, pista coberta e ar livre. Na época seguinte, conseguiu os seus primeiros títulos nacionais.

Foi evoluindo nos 20km, obtendo em 2016 os mínimos olímpicos para o Rio de Janeiro. A proeza foi conseguida no Campeonato de Portugal disputado em fevereiro. Confirmou um dos três lugares olímpicos ao ser terceira na Taça do Mundo.

Nos Jogos terminou na 37.ª posição, com um registo de 1.36,13.

Ainda antes dos Jogos Olímpicos do Rio, conseguiu uma medalha de bronze nos 10km do Campeonato Ibero-Americano, também disputado no Brasil em 2016. Na época 2016/17, praticamente não competiu.

Daniela Cardoso concluiu em 2013 a licenciatura em Desporto e Bem-Estar no Instituto Politécnico de Leiria e continua ligada à modalidade, depois de interromper a carreira. No final de 2018, aceitou o convite do SC Braga para regressar à competição.

DANIELA INÁCIO

NATAÇÃO, PEQUIM 2008

COP

Mais de um século depois, as águas abertas regressam aos Jogos, na distância de 10km, que substituiu os 1500 metros em piscina como a prova mais longa da natação olímpica.

Nos primórdios dos Jogos Olímpicos da era moderna, as provas de natação não se realizavam em piscinas. A natação em Atenas 1896 foi toda disputada em águas abertas, na baía de Zea, no Pireu, em pleno mar Mediterrâneo.

Daniela Inácio, a única representante nacional nesta especialidade em Pequim 2008, terminou na 17.ª posição numa competição que se realizou no Parque de Shunyi com 2.00.59 horas entre 25 participantes.

"Foi um excelente resultado. Estava em 24.ª e não tinha muitas

expectativas. A primeira coisa era acabar e ganhar alguns lugares. Consegui tirar sete, o que é ótimo para mim, por isso estou muito feliz", disse.

A prova foi ganha pela grande favorita, a russa Larisa Ilchenko (19 anos), tricampeã mundial em título dos 10km e vencedora dos últimos cinco mundiais na distância de 5km.

Por seu lado, e depois de terem comandado quase toda a prova, as britânicas Keri-Anne Payne (medalha de prata) e Cassandra Patten (bronze) conquistaram os restantes lugares no pódio.

A presença em Pequim da primeira nadadora do Belenenses na história dos Jogos foi garantida ao conseguir um apuramento histórico para a natação portuguesa no "Test Event" realizado na capital chinesa, numa disciplina em que o país tem uma longa tradição, através de um 'sprint' final de mil metros, garantindo o último lugar de acesso aos Jogos Olímpicos, para a competição de 10km, onde estiveram presentes apenas as 25 melhores nadadoras mundiais (14 apuradas no Mundial e 11 na prova "Test Event").

A atleta foi encontrar forças para fazer o 'sprint' final "numa frase de Nuno Dias (treinador nacional de Águas Abertas). Ele disse que o nosso objetivo de estar nos Jogos Olímpicos estava muito perto, tão perto que era só esticar o braço. Lembrei-me disso e na parte final, quando não via nada, só pés e espumas, dei tudo a nível físico e foi um 'sprint' movido pela vontade, a esperança e o sonho."

Daniela Inácio nasceu em Moscovo a 24 de maio de 1989 e desde criança que nadar faz parte da sua vida. Filha de uma antiga campeã russa, Elena Kraeva – antiga treinadora no Belenenses e de Adelino Inácio, natural de Torres Novas que foi para a capital da antiga União Soviética para estudar Educação Física – Daniela Inácio chegou a Portugal com seis anos e aos 10 iniciou-se na competição no seu clube de sempre, o Belenenses, treinando-se durante 9 anos com a triatleta Anaís Moniz no Restelo.

Nos resultados até Pequim, destaque para o 6.º lugar no Europeu de juniores realizado em Milão e a 6.ª posição alcançada na Taça do Mundo do Dubai, a melhor classificação portuguesa de sempre numa Taça do Mundo de Águas Abertas. A nível do

país, a nadadora do Belenenses foi campeã nacional nas distâncias de 5 e 10 quilómetros.

Em 2009, decidiu suspender a sua carreira, depois de ter conquistado tudo em Portugal e atingir o seu ponto mais alto, a presença nos Jogos Olímpicos de Pequim, sempre na especialidade de águas abertas e sob orientação do técnico Slava Polyakov, que a acompanhou durante 8 anos, desde que deixou de ser treinada pela mãe.

Daniela Inácio dedicou-se depois ao curso de Gestão, na Universidade Nova de Lisboa.

DÉBORA NOGUEIRA

ESGRIMA, PEQUIM 2008

COP

A atiradora de florete alcançou o seu sonho de criança ao assegurar a presença nos Jogos Olímpicos Pequim 2008, no torneio de qualificação pré-olímpica, que decorreu em Lisboa. Débora Nogueira, que nem sequer estava nos projetos de Alta Competição da modalidade, assegurou a ida aos Jogos, aproveitando da melhor maneira o 'fator-casa' na prova de Apuramento Olímpico, realizada em Lisboa, alcançando o segundo dos dois lugares que ainda estavam disponíveis. A atleta do Ginásio Clube Português chegou à final do torneio de Florete, na qual perdeu com austríaca Sandra Kleinberger (15-4), depois de eliminar a grande favorita, a holandesa Indra Amgav-Gaur, nas meias-finais, por 14-13.

Com este resultado, Débora Nogueira passou a ser a segunda mulher na história da Esgrima nacional a participar nos Jogos Olímpicos, 48 anos depois de Maria José Nápoles que representou Portugal em Roma 1960.

"Era um sonho chegar aos Jogos. Agora vou ter de arranjar outro sonho. Já que cheguei até aqui, não quero ficar por aqui, quero ir mais além", garantiu a atleta do Ginásio Clube Português, que desde os oito anos, iniciou a prática da esgrima no Externato Frei Luís de Sousa.

A pupila de Eduardo Pereira fez a sua estreia em Jogos Olímpicos, sendo a segunda representante da esgrima em Pequim, depois do apuramento de Joaquim Videira, na espada.

Em Pequim, a estudante de arquitetura, nascida em Almada, a 26 de outubro de 1985, defrontou a chinesa Wanwen Su na primeira eliminatória do torneio olímpico de florete. Wanwem Su, 33.ª do 'ranking' mundial, favorita e a jogar em casa, impôs-se à atiradora portuguesa, 121.ª do Mundo, por 15-4, classificando-se em 40.º lugar entre 41 atletas.

COP

DIANA GOMES

NATAÇÃO, ATENAS 2004 E PEQUIM 2008

Detentora de praticamente todos os recordes nacionais absolutos no estilo de bruços, Diana Gomes surpreendeu os portugueses a 27 de março de 2004 ao ser a mais jovem nadadora de sempre no nosso país a garantir uma presença olímpica. Com 15 anos e cinco semanas, foi também a mais jovem portuguesa a competir em Jogos Olímpicos, proeza alcançada em Atenas.

A nadadora da Associação dos Bombeiros Voluntários do Estoril, causou surpresa nos Nacionais de Natação no Jamor ao bater o recorde nacional júnior nos 100 metros bruços, com um tempo que garantiu a presença na capital grega. A pupila de Fernando Teixeira nadou os 100 metros bruços em 1.10,82 minutos, pulverizando o recorde nacional da categoria, que fora fixado em 1995, por Joana Soutinho, nos 1.11,57.

Na capital grega, a lisboeta foi 23.ª nos 200 bruços, quinta classificada na terceira série com 2.34,23 entre 31 participantes e 24.ª nos 100 bruços, com 1.11,30, entre 48 atletas a competir.

Depois dos Jogos gregos, Diana Gomes detinha os recordes nacionais absolutos de 50, 100 e 200 metros bruços, e conquistou em julho, em Budapeste, duas medalhas de ouro, em 100 e 200 metros bruços, e uma medalha de bronze, em 50 metros bruços, nos Campeonatos da Europa de juniores.

Nesse ano, nada no Clube de Natação da Amadora e é treinada por Filipe Coelho. Em janeiro de 2006 "vê-se obrigada" a sair do antigo clube, o ABVE, e a mudar de treinador.

Em 2007, voltou a garantir a presença olímpica com a obtenção de mínimos a 3 de agosto na final de 200 metros bruços no Open de Paris, ao percorrer a distância em 2.30,35 minutos, que correspondeu ao 8.º lugar.

Na capital chinesa, completou a eliminatória dos 100 bruços em 1.10,02 minutos, mais seis centésimos que o seu tempo de qualificação para os Jogos (1.09,96). A nadadora, de 19 anos, ficou, assim, no 26.º lugar, duas posições abaixo do alcançado em Atenas 2004.

Nos 200 bruços, foi quinta na terceira série, com o tempo de 2.30,18 minutos, registo acima do seu recorde nacional (2.29,51). A atleta do Clube de Natação da Amadora obteve o 29.º registo das eliminatórias em 40 inscritas.

Em agosto de 2010, com 21 anos, Diana Gomes foi viver para Barcelona onde estudou arquitetura, ao abrigo do Projeto Erasmus. Durante esse período nadou no Clube de Natação de Sant Andréu. Mais recentemente, ingressou no Belenenses, após recuperar de uma lesão quando estava a finalizar o mestrado em arquitetura.

DIANA NEVES

VELA, LONDRES 2012

COP

A estreia da competição de Match Racing nos Jogos Olímpicos contou com a presença de uma equipa feminina de Portugal. Diana Neves, Rita Gonçalves e Mariana Lobato, velejadoras "Tacking to London", conseguiram a qualificação para os Jogos Olímpicos 2012. As portuguesas foram a única tripulação a apurar-se sem ter um barco próprio. Só a cinco meses dos Jogos conseguiram alugar duas embarcações.

Diana Neves, engenheira de energia e ambiente, interrompeu o doutoramento sobre sistemas sustentáveis de energias em ilhas isoladas para se dedicar a tempo inteiro à preparação para Londres. Iniciou-se na modalidade quando tinha 12 anos, atividade que começou por ser um 'hobby' de verão. O gosto e a vontade de passar mais horas no mar, levou o seu pai a inscrevê-la na escola de vela e começou a praticar a modalidade todos os fins-de-semana. Primeiro nos Optimist, depois já na competição na classe de 420 e em barcos grandes.

Rita Gonçalves formou a equipa 'Tacking to London'. A Mariana juntou-se em 2006 e a Diana em 2009. A conquista de um lugar nos Jogos de Londres 2012 foi um sonho que se transformou em projeto após o 5.º lugar no campeonato da Europa em

2010 entrando para o Projeto Olímpico. A partir daí foi com muita dedicação, empenho e motivação que alcançaram o objetivo – garantir o lugar para Portugal nos Jogos Olímpicos na classe Match Racing.

Esta equipa, treinada por Diogo Barros, foi composta por duas engenheiras e uma 'marketeer', que deixaram temporariamente os seus trabalhos para se dedicarem a 100% a este projeto. Encaram este desafio como uma oportunidade única na vida. Em Portugal foram penta-campeãs em 2011 e representaram Portugal na Taça das Nações (Grand Final ISAF Nations Cup) onde conquistaram a medalha de prata e subiram ao 16.º lugar do Ranking Mundial da ISAF (Federação Internacional de Vela), sendo esta a melhor classificação de sempre de uma equipa portuguesa.

Em Londres, a formação lusa terminou em 11.º lugar entre 12 equipas em competição. Na sétima regata da prova, as lusas derrotaram a Suécia (Anna Kjellberg, Malin Kallstrom e Lotta Harryson) por três segundos. Na 11.ª regata da prova, as lusas foram superadas pelas australianas, por cinco segundos, terminando a prova em igualdade com a Suécia.

Cedida por Pedro Roque

DIANA TEIXEIRA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, ATLANTA 1996

A única ginasta portuguesa presente nos Jogos de Atlanta'96, Diana Teixeira teve uma prestação ao seu nível, com destaque para os exercícios obrigatórios. Considerada uma das mais talentosas ginastas portuguesas de todos os tempos, a portuguesa, acompanhada do treinador da seleção nacional Igor Cherepov, foi 66.ª classificada (72.609 pontos) entre 104 participantes.

Ainda nesse ano, merece referência a participação da ginasta do Boavista no Campeonato da Europa Júnior (Birmingham), onde se classificou em 10.º lugar na final individual "all-around" e finalista de Trave – 8.º lugar, tornando-se a única finalista portuguesa no europeu.

DULCE FÉLIX

ATLETISMO, LONDRES 2012 E RIO 2016

COP

2012, ano de Jogos Olímpicos. À partida para os Jogos de Londres e respetiva estreia olímpica, as expectativas de Dulce Félix na maratona eram baixas. A sua participação aconteceu apenas na maratona, para ter menos desgaste acumulado e poder atingir um resultado de nível superior. Os seus objetivos passavam por um lugar nas dez primeiras, mas a realidade foi madrasta para a corredora do Maratona Clube, que terminou em 21.º lugar. Apesar de triste no final da prova, Ana Dulce Félix lembrou que ainda tinha "muitas oportunidades pela frente", para melhorar o seu registo nos Jogos, deixando vincada a sua "ambição para os desafios futuros".

Prescindindo da participação na maratona na primavera para poder preparar com toda a atenção a sua prova de 42.195 metros em Londres, Ana Dulce Félix realizou uma boa época em 2012 que culminou com o titulo Europeu de 10 000 metros em Helsínquia, o seu primeiro título internacional depois de duas medalhas de prata e duas de bronze no corta mato Europeu.

Dividindo-se, como a maioria dos fundistas nacionais pela estrada, corta-mato e pista, a fundista vimaranense iniciou-se no atletismo com 12 anos, num clube da sua terra local, o ACR Conde. Cinco anos depois transfere-se para o Vizela. Todavia seria a mudança para o Sporting de Braga que representa de 2007 a 2011, onde, a treinar com Sameiro Araújo, a mais prestigiada treinadora nacional, iria dar o salto na sua carreira com a aposta no atletismo a tempo inteiro deixando o trabalho numa fábrica de confeções que a obrigava a acordar de madrugada para treinar, trabalhar oito horas de pé e depois voltar aos treinos ao final da tarde. O primeiro sinal desta mudança deu-se ainda no ano de 2007, com a conquista do campeonato nacional, na disciplina de 10 000 metros.

No ano seguinte, aparecem os primeiros resultados a nível internacional, para a atleta do Sporting de Braga. Estreia-se nos Europeus de corta-mato, em Bruxelas com o 17.º lugar.

Em 2009, venceu ainda duas medalhas por equipas, prata nos Mundiais de corta-mato de Amman e ouro nos Europeus de corta-mato de Dublin. Na capital irlandesa, classificou-se em 6.º lugar a nível individual, resultado que se revelou decisivo para o triunfo coletivo de Portugal.

Ao serviço do seu clube, o Sporting de Braga, conquista os títulos nacionais de corta-mato e 5000 metros, em 2010. Nesse ano, em Albufeira, obteve a sua primeira medalha internacional como individual, nos campeonatos da Europa de corta-mato ao garantir o bronze, numa prova que foi vencida por Jéssica Augusto. Ainda assim, ficou um sabor amargo para a atleta de Guimarães, que se deixou ultrapassar perto da meta, pela turca Binnaz Uslu. A participação no Europeu de Barcelona não correu tão bem, com o 9.º lugar conseguido na final dos 10 000 metros (que passou a 8.º lugar três anos mais tarde, com a desclassificação da vencedora da prova).

O ano de 2011 traz consigo nova medalha nos Europeus de corta-mato e o 8.º lugar nos 10 000 metros dos Mundiais de Daegu. Na cidade sul-coreana, Ana Dulce Félix melhorou em 5 lugares a prestação dos Mundiais de Berlim, classificando-se como a melhor europeia em prova.

Em 2012 e 2013, surpreende com o título de campeã da Europa de 10 000m em Helsínquia, foi quatro vezes consecutivas aos pódios do Europeu de corta-mato (2010 a 2013), somou títulos nacionais de corta-mato (4) e estrada (2), dedicou-se com êxito à maratona, sendo 2.ª em Viena e 4.ª em Nova Iorque. Foi menos feliz nos Jogos Olímpicos (21.ª na maratona), mas a presença em Londres 2012 foi outro sonho cumprido.

No final da época de 2013 ingressou no Benfica, após três épocas no Maratona Clube. E regressou logo aos títulos nacionais de estrada (somou os terceiro e quarto) e tornou-se a primeira atleta nacional a ganhar cinco (e depois seis) títulos nacionais consecutivos de corta-mato.

Na maratona, distância que se torna o seu ponto alto de cada época, assegura o 9.º lugar em Boston 2013 (2.30.05); 8.º em Londres 2014 (2.26.46) e 12º em Nova Iorque 2014 (2.35.33).

Em 2015, e depois de vários resultados de qualidade, volta a Londres onde bateu o seu recorde pessoal com 2.25.15 repetindo o 8.º lugar do ano anterior. A atleta do Benfica tinha 2.25.40 como melhor registo, feito na Maratona de Nova Iorque de 2011.

Depois de uma aposta forte na maratona nos Jogos de Londres 2012, o regresso aos Jogos no Rio de Janeiro, mais uma vez nos

42.195 metros, foi o seu principal objetivo. Para além de mais um título nacional de estrada (o 5.º), foi vice-campeã europeia de 10 000m e melhorou a classificação (16.ª) na maratona olímpica.

"O calor foi o meu grande adversário, mas a minha ambição, o meu querer, o meu acreditar fizeram com que eu fosse 16.ª. Saí feliz do Rio, porque acho que só o facto de terminarmos uma maratona olímpica é de louvar. Saí com a sensação de dever cumprido. Foram muitos meses a trabalhar para esta maratona olímpica. As condições não ajudaram, mas, como viram quando cheguei à meta, acabei exausta, mas feliz com o meu resultado", realçou a única portuguesa a completar a prova."

"Ser olímpica em Londres 2012 e no Rio 2016 faz parte daqueles momentos que não dão para descrever com palavras, são momentos de emoções muito fortes, em que consegui resultados de excelência. Queremos sempre mais, ninguém, mais do que nós, quer chegar o mais à frente possível. Ter sido campeã da Europa foi a realização de um sonho, mas ainda quero um resultado entre o top 8 dos Jogos Olímpicos. É para isso que trabalho todos os dias e eu e o meu treinador sabemos que há margem de progressão para isso."

Na sequência de uma lesão no final de 2016, interrompeu a carreira em 2017 para ser mãe. Regressou em 2018, realizando uma ou outra prova de estrada em ritmo de treino. Até que em dezembro de 2018 correu a Maratona de Valência em 2.25.24 horas, a nove segundos do seu melhor, e em março de 2019 se sagrou pela sétima vez campeã nacional de corta-mato, tornando-se a mais velha (36 anos) campeã de sempre. Mas nova lesão prejudicou o resto da época, só regressando às principais competições no final do ano, sendo oitava no Europeu de corta-mato, em Lisboa.

EDUARDA COELHO

ATLETISMO, BARCELONA 1992 E ATLANTA 1996

www.mariotrindade.com/fichas-de-equipa

Eduarda Coelho integrou a equipa lusa de 4x400 metros que em 1992 alcançou um feito histórico ao pulverizar o recorde de Portugal de 3.36,25 minutos para 3.31,02 no decorrer do Westathletics, uma competição na qual participavam países da europa ocidental e alguns da europa central. Com este máximo, o quarteto constituído por Marta Moreira, Eduarda Coelho,

Elsa Amaral e Lucrécia Jardim obtêm os mínimos de participação para os Jogos Olímpicos de Barcelona. Na capital da Catalunha, de forma surpreendente, voltam a escrever mais uma importante página do desporto nacional ao conseguirem um lugar na final da estafeta de 4x100 metros.

As meias-finais da estafeta feminina de 4x400 metros disputaram-se às 19.30 do dia 7 de agosto com Marta Moreira a partir, Eduarda Coelho no segundo percurso, Elsa Amaral no terceiro e Lucrécia Jardim a terminar.

"Quando partimos para Barcelona esperávamos chegar à final, apesar de sabermos que era muito difícil, mas olhando para os resultados sentíamos que era possível" refere Eduarda Coelho ao site da Federação Portuguesa de Atletismo (FPA).

A equipa portuguesa termina a segunda meia-final na 4.ª posição com o registo de 3.29,38, estabelecendo um recorde de Portugal que dura até aos dias de hoje, 8.ª marca entre os 14 países participantes, conseguindo a proeza histórica de se qualificar para a final Olímpica.

"Ficámos muito felizes, correr no último dia dos Jogos, com o Estádio Olímpico cheio e ao lado das melhores atletas a nível mundial foi único e muito difícil de explicar em palavras. Conseguir competir ao lado de atletas fantásticas, da campeã Olímpica dos 400 metros, foi um grande momento para todas nós" confidenciou Eduarda Coelho, pupila do treinador Victor Machado Reis.

As atletas lusas estavam a viver um verdadeiro "sonho", entrando para a história do atletismo nacional. A 8 de agosto participam na Final Olímpica que concluem na 8.ª posição.

Eduarda Coelho salienta ainda que "foi pena que não se tenha dado, na altura, grande importância à nossa conquista, por força dos resultados menos positivos que Portugal teve nos Jogos Olímpicos e também pelo clima um pouco tenso que se fazia sentir, mas foi um feito histórico, um Recorde que se mantém até hoje e foi também, a par do resultado da Manuela Machado, o melhor resultado português em Barcelona."

Marta Moreira, Eduarda Coelho, Elsa Amaral e Lucrécia Jardim, ainda Recordistas de Portugal de 4x400 metros, sonharam que

era possível e lutaram para conseguir uma proeza sem par. Até Barcelona ou depois de Barcelona nenhuma outra equipa feminina portuguesa conseguiu apurar-se para os Jogos Olímpicos e nenhuma outra equipa lusa conseguiu o acesso a esta final numa prova de estafeta.

Mestre em Ciências do Desporto na área de especialização em treino de Alto Rendimento Desportivo a antiga atleta do Benfica é professora na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro. É também treinadora do atleta paralímpico Mário Trindade desde 2003.

ELSA AMARAL

ATLETISMO, BARCELONA 1992

https://agora.ismai.pt/elsa-amaral-ex-aluna-recorda-participacao-nos-jogos-olimpicos

Marta Moreira, Eduarda Coelho, Elsa Amaral e Lucrécia Jardim, ainda recordistas de Portugal de 4x400 metros (3.29.38 minutos), formaram um quarteto histórico que competiu nos Jogos de Barcelona'92. Não só concretizaram esse inédito sonho como conseguiram o acesso à final numa prova de estafetas, dois objetivos alcançados pela primeira vez por uma formação feminina nacional.

"Não pensávamos ir à final, mas foi uma ideia que nunca colocámos de parte até porque, quando vimos a nossa meia-final com equipas contra as quais já tínhamos competido naquele ano, como a Espanha e a Suíça, e sabendo que estávamos todas num excelente momento de forma, a ideia de chegar à final fazia cada vez mais sentido", revelou Elsa Amaral, 20 anos depois ao site da FPA.

"A ida à final foi a nossa medalha, parecia um sonho. Na final, a mudança dos percursos da estafeta pode ter influenciado o resultado, mas de qualquer das formas tínhamos o nosso objetivo cumprido, o recorde de Portugal e a ida à final", acrescentou a antiga atleta do FC Porto.

Elsa Amaral refere que os "recordes são para ser batidos, mas para nós, este recorde que já dura há duas décadas e o lugar na final, foi espetacular. Pena que não nos tenham dado o valor devido, na altura. Infelizmente nem ao diploma de finalistas tivemos direito. Na altura havia muita competição, competição

saudável entre todas nós. Não existia só um valor nos 400 metros, eramos várias sempre em luta pelo primeiro lugar e com marcas muito parecidas e penso que foi por isso que conseguimos um resultado tão bom. Era um ambiente diferente, corríamos por amor à camisola e tínhamos um incrível espírito de grupo, que penso que se perdeu no tempo", recorda a antiga atleta que participou ainda nos Mundiais de Tóquio'91.

Uma das melhores especialistas nacionais de sempre nos 400 e 800 metros, Elsa Amaral conquistou sete campeonatos nacionais de 400 metros e quatro de 800 metros. Professora de Educação Física, foi técnica adjunta de João Campos, o seu treinador e marido.

COP

ESBELA DA FONSECA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, ROMA 1960, TÓQUIO 1964 E MÉXICO 1968

A atleta do Lisboa Ginásio Clube participou nos seus primeiros Jogos Olímpicos de Roma em 1960, fazendo parte da equipa com Dália Cunha, Helena Cunha e Hermenegildo Candeias, em ginástica artística. Quatro anos depois, participou nos jogos em Tóquio, desta vez sozinha. Por fim, a sua última representação olímpica foi nos Jogos do México em 1968.

"1960 foi precisamente o ano da grande revolução na ginástica feminina, com a explosão a nível de dificuldade, de coreografia e de perfeição postural a dar o grande pulo qualitativo. Logo nos primeiros treinos foi claro que a ginástica mundial e a nossa em Portugal nada tinha de comum", recorda a lisboeta que concluiu a competição em 116.º lugar entre 124 participantes.

"A sensação de subir os três degraus para o pódio do aparelho foi semelhante à subida para o cadafalso. Penso que consegui executar todos os exercícios automaticamente, sem perceber muito bem o que tinha feito ou iria fazer a seguir. Foi uma experiência única e dolorosa, que me ajudou a crescer e que muito me ajudou como treinadora."

Em Tóquio'64, a portuguesa melhorou para 68.ª, entre 83 participantes. "Sentia-me bem preparada, mas, apesar de ter muito mais experiência que em Roma, foi bastante difícil adaptar-me aos tempos dos aparelhos. Sei que a competição me correu muito bem, embora o facto de não ter ninguém, nem sequer na

bancada, que me pudesse dar uma indicação ou uma palavra de alento, tivesse sido um pouco duro."

"Na década de 60 do século XX só as equipas com nome conseguiam notas acima dos 9.00 pontos. Pessoalmente e sem qualquer vaidade ou exagero, sei que o meu salto de cavalo era muito bom. Os 9.10 que alcancei nesse aparelho teriam valido 9.60 ou 9.70 pontos, se o meu emblema fosse da União Soviética ou Checoslováquia, as duas melhores equipas da época."

No México'68 assegurou o 85.º lugar entre 101 participantes. "O pior de tudo foram os 2000 metros altitude da cidade do México. Lembro-me que, quando terminei o exercício facultativo no solo, tinha mais de 200 pulsações e um forte sabor a sangue na boca. Tirando o extremo cansaço após os exercícios, tudo correu sem sobressaltos, tendo eu tido de novo a melhor prestação em saltos."

Depois destes Jogos, terminou a carreira na alta competição embora ainda tivesse competido até 1972 e representado Portugal em saraus. Treinadora de Ginástica Artística Feminina em vários clubes, a partir de 1970 passou a Juiz e Juiz Internacional em 1979. Esbela da Fonseca foi em Los Angeles 1984 a 1.ª juíza portuguesa de Ginástica Artística. Em 1992 e 2004 fez parte dos Membros Técnicos e Executivos da Federação Internacional de Ginástica.

FERNANDA MARQUES
ATLETISMO, BARCELONA 1992

Cedida pela atleta Marta Moreira

Fernanda Marques competiu nos 10 000 metros dos Jogos Olímpicos de Barcelona onde Portugal foi o único país a apresentar três atletas na final desta competição. A vilacondense logrou o apuramento a par de Conceição Ferreira e Albertina Dias. Na 2.ª eliminatória, assegurou o 8.º lugar registando um final de prova fortíssimo, com 32.38,16 minutos, que lhe daria no final o 19.º lugar entre as 42 participantes.

"Consegui ir à final com muito sacrifício e com uma grande força psicológica. Tinha prometido que desta vez não iria desistir. Só eu sei a luta que travei comigo mesma."

Seis dias depois na final, disputada à noite, com uma temperatura mais amena, a atleta do Sporting de Braga correu entre

as últimas, acabando por abandonar a cerca dos 6000 metros, depois da sua colega Conceição Ferreira.

"As pernas não corresponderam. Nós não somos máquinas nas quais se carrega num botão. Vi-me no último lugar, a que não estou habituada, e desmoralizei. E quando vi uma atleta como a Conceição desistir, eu, que já ia numa de desisto-não-desisto parei mesmo."

Fernanda Marques começou a praticar atletismo no Núcleo do Araújo (ANA), onde esteve três temporadas antes de ingressar no FC Porto quando era juvenil, período em que conquistou vários títulos regionais e foi campeã nacional de iniciados em corta mato e recordista nacional dos 1500m no seu escalão.

Depois de uma paragem, a vilacondense regressou ao ANA quando já era júnior, e na época de 1986 foi campeã de Portugal dos 1500m, tendo nesse mesmo ano participado no Mundial de corta-mato e na taça do mundo de estrada.

No final do ano de 1986, ingressou no Sporting e nas duas temporadas seguintes sagrou-se campeão de Portugal dos 1500m.

A partir de 1990, a pupila de Sameiro Araújo passou a representar o Sporting de Braga, reforçando uma equipa que era tricampeã europeia de corta mato e que ajudou a ganhar mais três Taças dos Campeões Europeus dessa variante do atletismo, tendo sido a vencedora individual nessa competição no ano olímpico de 1992.

Também fez parte de outras três equipas do Sporting de Braga que ganharam a Taça dos Campeões Europeus de Estrada.

COP

FERNANDA RIBEIRO

ATLETISMO, SEOUL 1988, BARCELONA 1992, ATLANTA 1996, SYDNEY 2000 E ATENAS 2004

Fernanda Ribeiro é de uma geração que cresceu num ambiente de euforia vivido pelo meio fundo português nos princípios dos anos oitenta do século passado, contagiada pelas primeiras medalhas de Carlos Lopes e Rosa Mota.

Campeã Olímpica dos 10 000 metros em Atlanta'96 e medalha de Bronze em Sydney 2000, Fernanda Ribeiro participou em cinco Jogos Olímpicos igualando o cavaleiro Henrique Calado,

o velejador Duarte Bello e o atirador João Rebelo, os portugueses com mais presenças olímpicas. Considerada a mais medalhada atleta portuguesa, a fundista foi campeã da Europa, Mundial e Olímpica. Com uma carreira iniciada aos 10 anos e terminada aos 41, soma no seu currículo 14 medalhas conquistadas em Jogos Olímpicos, Campeonatos do Mundo e da Europa (absolutos e de juniores). Para além da presença em cinco Jogos Olímpicos, competiu em sete Mundiais e seis Europeus (sem contar com os de juniores).

A pequena fundista, nascida em Penafiel, começou a praticar atletismo com apenas nove anos participando nas inúmeras corridas populares que se realizavam por todo o país. Primeiro, no Valongo, de Sousão, depois no Kolossal, equipa de equipamentos desportivos pertença do seu primeiro treinador Luís Miguel.

"O meu pai adorava atletismo e treinava os miúdos do Novelense e um dia perguntou-me se eu queria fazer uma corrida a sério. Disse-lhe que sim. Tinha nove anos. Fiquei em segundo lugar. Nunca mais parei."

Com onze anos, correu a Meia-Maratona da Nazaré, sendo segunda, com 1.24.02 horas, a quatro segundos da vencedora Rosa Mota que, no ano seguinte, se sagraria campeã da Europa da maratona. Inscrita como se tivesse idade de sénior, acompanhou alguns atletas do seu clube de então (o Kolossal). Começou a correr e, no final, estava a quatro segundos de Rosa Mota que era já então uma das melhores atletas nacionais.

Em fevereiro de 1982, com apenas 12 anos, sagrou-se campeã nacional de juniores de corta-mato. No final, afirmava aos jornalistas, quando lhe perguntaram se queria ser uma Rosa Mota ou uma Aurora Cunha: "Não, quero ser melhor!". Em finais de 1982, transferiu-se do Kolossal para o FC Porto passando a treinar com Alfredo Barbosa.

Com 14 anos, participou no primeiro Europeu de juniores. Quatro anos depois, em 1987, conquistava o título europeu de juniores de 3000 metros. Estes resultados deixaram, na altura, a modalidade deslumbrada com esta franzina atleta que muitos temiam poder perder-se como muitas outras vítimas de uma especialização precoce. A verdade é que esta "menina-prodígio" contrariou todas as previsões mais pessimistas. Ao longo destes anos, sucederam-se as vitórias: foi sete anos consecutivos campeã

nacional de juniores de 3000 metros e bateu os recordes de infantis, iniciados, juvenis e juniores de 1500 e 3000 metros.

Ainda júnior, com 17 e 18 anos, Fernanda Ribeiro já participava em Campeonatos da Europa e do Mundo de seniores; aos 19, foi aos seus primeiros Jogos Olímpicos, em Seoul'88. Nesse ano, apontou a forma para o Mundial de Juniores, em finais de julho. Campeã europeia, na época anterior, queria juntar-lhe o título mundial. Mas, surgiu uma queniana desconhecida que lhe ganhou. Dois meses depois (final de setembro), chegou cansada aos Jogos. Foi apenas 13.ª na sua eliminatória de 3000 metros, com 9.05,92, o 26.º tempo entre 35 concorrentes.

Quando chegou a sénior, em 1989, os resultados começaram a indiciar alguma saturação. No Campeonato da Europa de 1990, em Split, desistiu na final de 3000 metros. Em 1991, foi apenas 10.ª na eliminatória de 3000 metros do Campeonato do Mundo. Um ano depois, em 1992, os Jogos de Barcelona marcaram o ponto mais baixo da sua carreira. Estivera lesionada, ficou mês e meio sem competir, chegou sem ritmo aos Jogos. Na sua eliminatória de 3000m, perdeu o contacto com o pelotão aos 1600m e atrasou-se quase meio minuto, ficando na 9.ª posição entre 11 concorrentes. Obteve o 26.º tempo (9.07,69), entre 33 concorrentes.

Com 23 anos, a campeã europeia e vice-campeã mundial de juniores estava a sentir claras dificuldades de transição para a competição sénior e os fracos resultados levaram-na a ponderar mesmo o abandono do atletismo.

"Batera no fundo", admitiria mais tarde. Já depois de terminar a carreira confessava: "Nunca senti que tenha sido demasiado treinada. Antes pelo contrário, os meus primeiros treinadores, no caso Alfredo Barbosa, nunca me obrigaram a nada, diziam-me sempre para treinar menos. A verdade é que não gostava de treinos longos. Muitos dos treinos não os fazia com rigor e isso refletiu-se nas competições". Deixou o seu técnico Alfredo Barbosa, que encontrara quando se transferiu para o FC Porto, passando a treinar com João Campos.

A longa "travessia do deserto" parecia estar a chegar ao fim. Os resultados foram surgindo aos poucos. O primeiro sinal foi dado nos Mundiais de Estugarda, em 1993, com o décimo lugar na final de 10 000 metros. Depois, em março de 1994, sagrou-se campeã da Europa de pista coberta em 3000 metros, chegando

com 70 metros de vantagem sobre a segunda. No verão de 1994, sagrava-se campeã da Europa de 10 000 metros em Helsínquia. Um ano depois, chegava ao título mundial em Gotemburgo, a que juntou a medalha de prata de 5000 metros, passados escassos três dias. Umas semanas antes, havia chegado ao recorde mundial de 5000 metros.

O sonho supremo seria concretizado em 1996 numa das mais emocionantes finais olímpicas de 10 000 metros: o título olímpico em Atlanta. A final olímpica decorreu às nove e meia da noite de 2 de agosto. Em Portugal, eram duas e meia da manhã do dia 3. A espanhola Julia Vaquero e a portuguesa revezaram-se na frente, a partir do 6.º km. Ao 8.º km, Vaquero esfrangalhou o pelotão. As últimas a ceder foram a queniana Loroupe e a etíope Tulu. A chinesa Wang Junxia, recordista mundial, grande favorita, foi para a frente aos 9400m. Atrás dela, apenas Fernanda Ribeiro e a etíope Gete Wami. A chinesa ganhou então dez metros de vantagem a uma volta do fim. Fernanda aguentou o segundo lugar e a diferença na reta oposta, recuperou ligeiramente na última curva e "ganhou" a corrida a 40 metros da meta, quando alcançou e ultrapassou a chinesa deixando os portugueses sem fôlego. Triunfou com 31.01,63, deixando Wang Junxia (que nunca havia perdido uma prova de 10 000m!) a 95 centésimos. O hino nacional tocou quando já eram quatro da manhã em Portugal. A comitiva de Portugal conquistava a sua única medalha de ouro em Atlanta e Fernanda Ribeiro fechava o ciclo de ouro: Campeã Europeia, Mundial e Olímpica.

Apesar de afetada por várias lesões, nomeadamente nos tendões de Aquiles, os bons resultados continuaram nos dois anos seguintes: conquistou mais duas medalhas no Mundial de Atenas, em 1997 (prata em 10 000m, bronze em 5000m), e mais uma no Europeu de Budapeste, em 1998 (prata em 10 000m).

Em 1999, começou a pensar na maratona, mas nova lesão, à última hora, impediu-a de se estrear em Londres. Nos 10 000 metros do Mundial de Sevilha, desistiu inesperadamente. Volta a apostar na Maratona de Londres, mas a estreia não foi feliz: desistiu aos 28km.

No entanto, nos Jogos de Sydney, quando já não se contava com ela, eis que voltou a grande plano, ao ser terceira na final de 10 000m e com o seu melhor tempo de sempre. Aguentou o forte andamento imposto por Paula Radcliffe (seria quarta) e

Jogos Olímpicos Atlanta 1996
Vitória de Fernanda Ribeiro na prova de 10 000m femininos

COP

respondeu ao ataque de Gete Wami aos 8000m. Só se atrasou quando, na última volta, as etíopes Tulu (1.ª) e Wami (2.ª) atacaram. Mas, ainda ameaçou o segundo posto desta última e, terminando com 30.22,88, tirou 22 segundos ao seu recorde de Portugal e ficou a escassos nove segundos do recorde da Europa de Kristiansen. Foram, até então, os melhores 10 000m de sempre, com quatro atletas até aos 30.30 minutos. Foi a sua última grande corrida.

Nos últimos anos da sua carreira, já com idade de veterana, passou a encarar o atletismo de uma forma diferente, menos competitiva, mais como prazer. O que não a impediu de conseguir o mínimo olímpico e de estar nos Jogos de Atenas 2004, na terceira prova de 10 000m que correu em 2004, brilhando em Gateshead, onde fez 31.32,28. Na capital grega desistiu, como antes fizera no Europeu de 2002 e no Mundial de 2003. Atrasou-se aos 4000m e abandonou ainda antes dos 7000 metros, quando já levava cerca de meia volta de atraso relativamente às primeiras.

Quatro anos depois, apostou numa sexta presença nos Jogos. A campeã nacional de 10 000 metros falhou os mínimos impostos pelo COP por escassos sete segundos e meio. Em 2009, ainda foi internacional e, já com 40 anos completados, correu a Maratona do Porto em 2.31.11, mínimo para o Campeonato da Europa de Barcelona 2010 onde, no entanto, viria a desistir, lesionada num pé. Foi a sua última grande competição, aos 41 anos de idade.

A 27 de Outubro de 2014, apresentou, no Estádio Municipal José Vieira de Carvalho, na Maia, o seu novo projeto para o atletismo: uma Academia com o seu nome. Numa cerimónia que contou com as presenças do secretário de Estado do Desporto e Juventude, Emídio Guerreiro, bem como do presidente do FC Porto, Jorge Nuno Pinto da Costa, a campeã olímpica explicou que, numa primeira fase, o objetivo não passaria por "ter uma equipa para competir no campeonato nacional", mas sim "pôr toda a gente a correr".

A atleta apresentou o seu próprio exemplo como justificação: "Eu, quando comecei a correr, fazia-o com o meu pai, que não sabia nada de atletismo e que me fez cometer alguns erros – dos quais não estou arrependida, porque consegui o que consegui, mas corri uma meia maratona com 11 ou 12 anos, que é uma coisa que não se pode fazer – e por isso é que terei técnicos nos sítios certos para ensinar as crianças a correr".

FILIPA CAVALLERI

JUDO, BARCELONA 1992, ATLANTA 1996 E SYDNEY 2000

www.judomagazine.pt/2020/11/30/ig-veste-judogi-o-que-fazer

Presente nos Jogos de Barcelona'92, Atlanta'96 e Sydney 2000, Filipa Cavalleri foi a primeira grande referência feminina do judo nacional. Em Barcelona, foi a porta-estandarte da Missão Portuguesa, numa homenagem a um desporto que alargava horizontes ao sector feminino. Conquistou a prata europeia júnior em 1991 e o bronze sénior em 1995.

Nascida numa família numerosa, o "clã" Cavalleri de tradições na modalidade, onde pontificam, ainda, os irmãos Alexandre, Gonçalo, Andreia e Inês – o judo acontece por acaso na sua vida.

A paixão pelo judo "aconteceu de uma forma muito natural, principalmente vinda de uma família numerosa em que a minha mãe e o meu pai tinham de se desdobrar para tentar chegar às necessidades de todos os filhos". Entretanto aconteceu algo curioso, na escola que frequentávamos abriu um clube de judo. Na altura, o meu irmão Alexandre já tinha praticado judo e assim que abriu o clube, em Colares, inscreveu-se e... uns levam os outros. Em seis meses, quatro dos sete irmãos já praticavam judo.

"Como atleta, nos anos 80, ao conquistar duas medalhas abri uma nova geração de ouro, que veio trazer ao judo uma outra forma de estar e pensar, um feito que se reflete ainda hoje em dia nos/as atletas."

"Felizmente, fui a primeira a desbravar terreno e a conseguir, a nível nacional e internacional, fazer história no judo feminino português. Não só na minha época, enquanto atleta, mas também agora ao ver as medalhas que os meus alunos ganham. É um orgulho construir a nossa própria história, e eu consegui fazer isso como atleta e treinadora. É um trabalho intenso ao longo dos anos que vem assim dar continuidade ao esforço dos mais novos."

Em 1988, o judo feminino aparece como modalidade de demonstração nos Jogos Olímpicos de Seoul e, em 1992, em Barcelona, é incluído definitivamente no programa dos Jogos.

A lisboeta, estreia-se nos Jogos com apenas 18 anos, competindo na categoria de -56kg, onde obtém a sua melhor participação com um 9.º lugar entre 23 participantes depois dos combates frente a Kate Donahoo, (EUA), a Zorica Blagojevic (Jugoslávia), Prateed Pinitwong (Tailândia) e Nicole Flagothier (Bélgica).

"Se em Barcelona'92, nos meus primeiros Jogos, foi o deslumbramento, e em Sydney 2000 a maturidade, em Atlanta'96 foi tudo muito complicado, porque era a única judoca feminina na delegação portuguesa."

Nos EUA, a portuguesa fica na primeira ronda da competição -56kg após perder com Al Chun Huang (Taipé).

"A minha participação nos Jogos Olímpicos de Atlanta'96 teve muitas adversidades, porque me senti muito sozinha. Lembro-me de ter feito o último mês de preparação em Cuba, a treinar a um bom ritmo, mas quando cheguei aos Jogos não tinha ninguém com quem treinar. Foi um grande problema, porque o meu único parceiro era o meu treinador, José Gomes, do Judo Clube de Portugal (JCP)."

Em Sydney 2000, a portuguesa foi derrotada no primeiro combate da categoria de -57kg, pela italiana Cinzia Cavazzuti, e termina assim a sua participação na Austrália.

No ano seguinte, troca o JCP, clube que representou durante 12 anos, pela Universidade Lusófona, treinada por Rui Rosa (treinador da seleção nacional masculina) e António Moraes.

Nos 10 anos como selecionadora nacional de juniores, orientou judocas como Telma Monteiro, Leandra Freitas ou Ana Cachola, que foram campeãs europeias no escalão.

Lecionou na Faculdade de Motricidade Humana Atividade Físicas e Desportivas – Judo; Didática da Atividade Física e Desportiva – Judo, Opção desportiva – Judo; Mestrado do Ensino da Educação Física, Estratégias de Inclusão através do ensino do Judo.

COP

FILIPA MARTINS

GINÁSTICA ARTÍSTICA, RIO 2016

Considerada já uma referência da ginástica em Portugal, Filipa Martins estreou-se em Jogos Olímpicos no Rio 2016, com um 37.º lugar no concurso All Around de ginástica artística, a melhor classificação de sempre para uma ginasta portuguesa.

"Foram três anos difíceis, de recuperar de algumas lesões, tive obstáculos e mudanças. Espero nos próximos Jogos ser melhor do que fui no Rio."

Qualificada para Tóquio 2020 desde 5 de outubro de 2019, na sequência da 65.ª posição alcançada no Campeonato do Mundo, em Estugarda, Alemanha, Filipa Martins estabeleceu já um objetivo para os próximos Jogos Olímpicos: atingir a final All Around, a que não acedeu no Rio de Janeiro.

As qualificações para os Jogos Olímpicos são, aliás, consideradas por Filipa Martins os seus resultados de referência, para além das vitórias na Taça do Mundo, em solo, na Anadia (2014), e em trave, em Guimarães (2019), e o 8.º lugar conquistado no Europeu de Montpellier (2015) e no Europeu de Cluj (2017).

A ginasta do Acro Clube da Maia alcançou o apuramento com 49.698 pontos, um resultado que, na sua opinião, "podia ter sido bastante melhor", sendo que deu "tudo aquilo que podia", sabendo que os restantes resultados já não dependiam de si. Alcançou o 20.º lugar das vagas disponíveis para o apuramento olímpico.

Filipa Martins começou na modalidade com 4 anos no Sport Club do Porto. Iniciou-se na competição aos 12 anos. Atualmente representa o Acro Clube da Maia com o treinador José Ferreirinha. É estudante de desporto na FADEUP [Faculdade de Desporto da Universidade do Porto] e no futuro, vê-se, como treinadora de Ginástica.

FLORENCE FERNANDES

CANOAGEM, ATLANTA 1996 E SYDNEY 2000

José Garcia

Portugal apenas esteve representado em 'slalom' na modalidade de canoagem de águas bravas nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996, com o casal Aníbal e Florence Fernandes, e em Sydney 2000, com Florence Fernandes.

Em Atlanta, Florence Fernandes terminou em 22.º lugar, entre 30 participantes. Em Sydney 2000, não foi além do 20.º e último lugar nas eliminatórias de K1. Foi breve a segunda participação da canoista portuguesa nos Jogos Olímpicos.

Mesmo no final da primeira manga, a canoísta luso-francesa falhou a passagem entre os marcos que assinalam a porta, o que lhe valeu uma penalização de 50 pontos. Estava tudo terminado. Após as duas mangas da eliminatória, Florence Fernandes,

penalizada com 50 pontos, na primeira prova, terminou com um total de 398,75 pontos, mais 75,24 que a 15.ª e última qualificada para a final da competição.

Professora de Educação Física numa localidade perto dos Pirenéus, Florence Fernandes é de origem francesa, nasceu em Lille e passou a ter nacionalidade portuguesa após o casamento. O seu marido, Aníbal Fernandes, foi também canoísta – esteve presente nos Jogos de Atlanta, em 1996 – e esteve em Sydney como treinador de Florence.

COP

FRANCISCA LAIA

CANOAGEM, RIO 2016

Francisca Laia conseguiu a presença nos Jogos Olímpicos em 2016. No Rio de Janeiro, realizou um sonho: com apenas 22 anos carimbava o passaporte para o maior evento desportivo do planeta e acumulava experiência e currículo a uma carreira em fase ascendente.

A canoísta do Sporting classificou-se em 8.º lugar na Final B de K1 200 metros com 42.695 segundos, depois de ter ficado em 2.º lugar na quarta de quatro séries das eliminatórias com 41.368 e de ter sido quinta na primeira de três séries das meias-finais com o tempo de 41.573.

Foi 16.ª na classificação geral, uma participação que vai ficar na memória. “Espero que esse não tenha sido o ponto mais alto da minha carreira, mas para já, foi”, diria após os Jogos do Rio 2016.

Francisca Dias Laia nasceu a 31 de maio de 1994 na cidade de Abrantes. Desde cedo tomou contacto com o mundo da canoagem. Encorajada pelo seu pai, treinador canoísta, que iniciou em 2003 o seu percurso no Clube Desportivo “Os Patos”, em Abrantes. As qualidades inatas de Francisca levaram com que, em 2008, se tornasse vice-campeã nacional de velocidade.

Durante os anos seguintes, realizou um percurso ascendente que lhe conferiu a conquista de medalhas tanto em competições nacionais como internacionais. Sagrou-se campeã nacional em 2010, 2011, 2012, 2013 e 2014, além das medalhas de bronze em K2 500m no Europeu sub-23 e em K1 nos Europeus de Juniores de 2011 e 2012.

Em 2012 ingressou no curso académico em Medicina na Universidade de Coimbra onde recebeu o Prémio Asclepius – Desporto atribuído pelo Núcleo de Estudantes de Medicina da Universidade de Coimbra.

O ano de 2015 foi de grandes vitórias: conquistando uma medalha de prata em K1 200m na I Taça de Portugal de Regatas em Linha (1.º em sub-23) e o bronze no Campeonato Nacional de Fundo de K1. No plano internacional conquistou uma medalha de ouro em K4 200m na I Taça do Mundo; uma de prata em K1 200m no Campeonato do Mundo sub-23 e duas de bronze, em K1 200m no Mundial sub-23 e em K4 500m também na I Taça do Mundo. Nesse mesmo ano, foi nomeada pela Confederação do Desporto de Portugal para "Atleta Feminina do Ano" e ganhou o Prémio de "Atleta Feminina do Ano" atribuído pela Federação Portuguesa de Canoagem.

Francisca Laia integrou o Sporting em fevereiro de 2016, vinda do CD "Os Patos", como uma das maiores promessas nacionais da canoagem e com três anos e meio do curso de medicina com todas as cadeiras feitas.

A 19 de Maio de 2016 conseguiu o apuramento para os Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro, na categoria K1 200m, depois de conquistar o quarto lugar na final que definia o apuramento, em Duisburgo, Alemanha.

Licenciada em medicina pela Universidade de Coimbra, foi eleita a atleta do ano universitária pela Federação Académica do Desporto Universitário (FADU).

FU YU

TÉNIS DE MESA, RIO 2016

COP

No Rio 2016, a atleta naturalizada portuguesa, nascida em Hebei, na China, classificou-se no 33.º lugar e afirma que nos Jogos de Tóquio quer "chegar o mais longe possível."

A medalha de ouro conquistada por Fu Yu nos Jogos Europeus Minsk 2019 garantiu-lhe a qualificação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020.

Fu Yu tem no seu currículo um lote de resultados de grande

nível, marcado pela conquista de vários pódios com destaque para três medalhas em Europeus, a nível individual, e os 'metais' coletivos, como a prata no Europeu de Nantes em 2019, ano em que ganhou a medalha de ouro nos Jogos Europeus. A época de 2019 foi de excelência para a veterana mesatenista portuguesa de 42 anos (nasceu a 29 de novembro de 1978) ao conduzir a seleção nacional à final do Europeu (França), tendo assegurado o 2.º lugar do pódio e a prata. Antes, individualmente, ganhou a medalha de bronze nos campeonatos da Europa de 2013 (Áustria) e 2015 (Rússia).

A fonte de inspiração de Fu Yu é a sua filha e o que mais lhe agrada no Ténis de Mesa continua a ser a competitividade, embora "treinar muitas vezes a mesma coisa" possa por vezes ser desinteressante.

Residente na Madeira, Fu Yu começou a jogar aos sete anos num país onde o Ténis de Mesa é um dos desportos mais populares. Em 2001 foi convidada para vir jogar para Portugal: esperava-a o Grupo Desportivo do Estreito, clube madeirense que a contratou. Só se naturalizou portuguesa em agosto de 2013, mas poucos anos depois já se tinha tornado na primeira mesa-tenista nacional a conquistar uma medalha numa prova internacional, os Europeus realizados em Scwechat, na Áustria.

COP

HELENA CUNHA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, ROMA 1960

Atleta do Lisboa Ginásio Clube, Helena Cunha participou nos Jogos de Roma'60 em ginástica artística onde concluiu a sua prestação em 119.º lugar entre as 124 atletas presentes na capital italiana.

Helena Cunha, natural de Sobrosa (Paredes), vive na capital desde criança. Professora de Matemática e mais tarde de Educação Física foi a primeira Atleta Olímpica a frequentar o antigo INEF – Instituto Nacional de Educação Fisica, atualmente FMH – Faculdade de Motricidade Humana, na Cruz Quebrada.

"O sonho de querer ir aos Jogos Olímpicos começou quando tinha oito anos, dado que, nessa altura, estar presente era saber que as guerras paravam para que todos pudéssemos conviver. Dado que a idade era curta e porque tinha que fazer exames

médicos, o clínico que me atendeu recomendou-me para ir para a ginástica 'corretiva'. O que cumpri, ainda que tivesse sido autorizada a fazer esse tipo de ginástica. Foi o princípio de que o sonho podia ser concretizado. Mas levou muito tempo a concretizar, mais a mais por ser menina, que tinham menos facilidades que os rapazes. Só que as forças eram mais fortes e consegui passar todos os obstáculos que foram sendo colocados para chegar a Roma, em 1960, juntamente com a Esbela da Fonseca".

Helena Cunha integrou a direção dos órgãos sociais da Associação de Atletas olímpicos para o período de 2013 a 2016.

HELENA RODRIGUES

CANOAGEM, PEQUIM 2008 E LONDRES 2012

COP

Helena Rodrigues é uma figura de referência do Clube Naval do Funchal, coletividade insular que desenvolve uma grande atividade na canoagem. A jovem atleta começou a praticar canoagem em atividades de Verão, em 1994, com os seus dois irmãos, tinha então 9 anos.

A pupila de Humberto Fernandes, com quem treinou durante 12 anos, formou uma dupla com Beatriz Gomes em K2 no ano olímpico de 2008. Nesse mesmo ano, participaram pela primeira vez em provas internacionais, com um sexto lugar nos K2 500 metros e o ouro nos 200 metros na Taça do Mundo Poznan, Polónia garantindo a presença nos Jogos da China.

Em Pequim 2008, Helena Rodrigues e Beatriz Gomes garantiram o apuramento para as meias-finais da prova de K2 500m, ao terminarem na sétima posição da série 2 de qualificação, com 1.47,588 minutos, à frente das chinesas Linbei Xu e Feng Wang (1.47,645), enquanto a vitória coube à dupla húngara Katalin Kovacs e Natasa Janic (1.42,162), apurada diretamente para a final.

Na meia-final, a dupla lusa assegurou o quinto lugar, com o bom tempo de 1.46,021 minutos, mas não lograram o acesso à final. Registo que lhes garantiu o 11.º lugar na classificação geral, uma boa estreia olímpica.

Na sua caminhada para Londres 2012, a bacharel em Fisioterapia e estudante de medicina em Coimbra conquistou excelentes resultados em campeonatos do Mundo e da Europa com destaque

para o bronze em K4 200m no Mundial de 2009 e a prata em K2 200m na Taça do Mundo em Racice e 5.º lugar em K4 500m no Europeu de Zagreb (Croácia) em 2012.

Em Londres, melhorou o resultado obtido em Pequim 2008. Integrada no quarteto com Teresa Portela, Joana Vasconcelos e Beatriz Gomes assegurou em K4 500 metros a passagem direta à final. A equipa portuguesa foi segunda classificada na segunda série das eliminatórias, com o terceiro melhor tempo geral, que lhe permitiu o apuramento direto. Na final terminaram num excelente 6.º lugar. A equipa não esteve bem na largada, diferença determinante para o resultado final de 1.33,453 minutos. A vencedora da prova foi a equipa da Hungria (1.30,827), seguida de Alemanha (1.31,298) e Bielorrússia (1.31,400).

Após os Jogos, Helena Rodrigues fez uma pausa na sua carreira para ser mãe.

www.revistaatletismo.com/9-de-outubro-aniversario-de-helena-sampaiou-ma-boa-fundista-que-foi-olimpica-2

HELENA SAMPAIO

ATLETISMO, ATENAS 2004

Helena Sampaio competiu na maratona de Atenas 2004, depois de ter falhado a presença em Sydney por questões regulamentares da Federação Portuguesa de Atletismo. A pupila de António Ascensão estreou-se nos 42.195 metros a 10 de setembro 2000 em Berlim com um sexto lugar, gastando 2.29.34 horas.

Com uma carreira recheada de títulos no corta-mato e estrada, um ano antes dos Jogos, a atleta portuense venceu a Maratona de Amesterdão em 2003, com o tempo de 2.28.06 horas, o que a tornou na quarta melhor portuguesa de sempre na prova até esse ano, registo que foi mínimo para os Jogos Olímpicos de Atenas 2004. A atleta do Maratona assumiu a liderança da prova aos 40km para terminar com uma vantagem de 41 segundos sobre a queniana Caroline Kwanbai e subiu ao quarto lugar do "ranking" nacional, a seguir a Rosa Mota (2.23.29), Manuela Machado (2.25.09) e Albertina Dias (2.26.49) e já à frente de Aurora Cunha (2.28.11).

Nos Jogos de Atenas, Helena Sampaio esteve longe do seu melhor, mas ainda assim foi a melhor portuguesa na maratona olímpica com o final da corrida a decorrer no Estádio Panathinaiko, num reviver dos Jogos Olímpicos de 1896. A atleta do

Maratona da Maia ficou em 47.ª lugar (2.49.18), uns lugares acima de Ana Dias, que ficou na 62.ª posição (3.08.11) entre 82 participantes na partida.

A medalha de ouro foi para a japonesa Mizuki Noguchi, que chegou alguns segundos antes da queniana Catherine Ndereba. Deena Kastor, norte-americana conseguiu a medalha de bronze. Mizuki Noguchi, que foi medalha de prata nos mundiais, conseguiu um tempo de 2.26.20 horas.

INÊS HENRIQUES

ATLETISMO, ATENAS 2004, LONDRES 2012 E RIO 2016

COP

A marchadora estreou-se nos Jogos Olímpicos de Atenas 2004 com um 25.º lugar nos 20km. Depois esteve em Pequim 2008 como atleta suplente. Seria em Londres que conseguiria o seu melhor resultado, com o 15.º lugar. Neste ciclo olímpico, a riomaiorense superou as expectativas, lutando com Ana Cabecinha pelo posto de principal referência da modalidade em Portugal, depois de Susana Feitor ter sido, durante mais de uma década, o nome maior da marcha feminina.

A ribatejana integra uma fabulosa geração de marchadores que teve em Rio Maior um dos seus polos mais importantes que permitiram a Portugal apresentar nas grandes competições internacionais três marchadoras a competir entre o 'top-ten' mundial com as grandes potências como a Rússia e a China.

A pupila de Jorge Miguel, o seu treinador de sempre, recorda a presença em Atenas, com 24 anos: "O primeiro objetivo era lá estar. Fui 25.ª, soube-me a pouco e disse logo ao meu treinador que queria voltar. Mas, de resto, guardo boas recordações. E engraçadas... Como estar a tomar o pequeno-almoço na Aldeia Olímpica, num dia ao pé dos gigantes do basquetebol e, noutro, ao pé das ginastas muito pequeninas. Foram sensações espetaculares." Na capital grega terminou com o tempo de 1.33.53 horas.

De seguida, justifica a ausência na seleção para Pequim: "foi um processo pouco claro. Havia umas regras escritas do anterior selecionador que não foram cumpridas e nunca houve coragem para me avisar. Só me disseram que teria que demonstrar estar em forma na altura do Campeonato de Portugal. Fui segunda, bati o recorde pessoal e, mesmo assim, fiquei de fora. Ainda fui

incluída na caravana como suplente, mas não podia dormir na Aldeia Olímpica e andei uns dias meio perdida por Pequim".

Em ano olímpico de 2012, Inês Henriques ganhou, pelo segundo ano consecutivo, o Grande Prémio de Chihuahua, no México, a segunda etapa do Circuito Mundial de marcha atlética. A portuguesa, já com tempo mínimo para os Jogos de Londres, teve não só de contrariar as difíceis condições climatéricas (20 graus centígrados) e a altitude (1400 metros acima do nível do mar), como contornar a inesperada oposição da australiana Claire Tallent que se "colou" à atleta lusa e só no último quilómetro acabou por ceder. A atleta de Rio Maior gastou 1.33.18 horas nos 20km desta prova, que abriu o circuito de marcha da Federação Internacional de Atletismo (IAAF).

Já em Londres, a atleta do CN Rio Maior, na sua 21 época de atletismo com 32 anos, uma das atletas mais regulares da marcha portuguesa dos últimos anos – foi 7.ª, 11.ª, e 10.ª em Mundiais –, terminou os 20km nos Jogos da capital britânica na 15.ª posição, com 1.29.54, aproximando-se da sua melhor marca pessoal (1.29.43).

"Andou-se muito em Londres. Queria ficar nos 10 primeiros, mas não foi possível. Com esta velocidade tive algum receio do desgaste. Aliás, na última volta já estava muito cansada, por isso foi positivo. Tive só pena de não bater o meu recorde pessoal", referiu a marchadora, de 32 anos, que em 2013 superou o máximo pessoal para 1.29.30.

Em 2014, no Europeu de Zurique, foi 13.ª classificada. Mesmo fazendo a segunda pior classificação em quatro presenças – fora 15.ª em Munique 2002, 12.ª em Gotemburgo 2006 e 9.ª em Barcelona 2010 –, concluiu a prova com a sua melhor marca de sempre em europeus: 1.31.32 (antes tinha 1.31.58, de 2006).

Nos Jogos do Rio de Janeiro, classificou-se na 12.ª posição nos 20km, a sua melhor prestação comparando com o 20.º lugar em Atenas e o 15.º em Londres. A atleta de Rio Maior completou a prova com o tempo de 1.31.28 horas, a sua melhor classificação em Jogos Olímpicos, a menos de três minutos da vencedora, a chinesa Hong Liu.

No início de 2017, aos 36 anos, tornou-se a primeira recordista mundial (oficial) na nova distância (feminina) de 50km

marcha, ao conseguir 4.08. 26 horas em Porto de Mós, melhor que a marca anterior (não oficial) da sueca Monica Svensson, que conseguira 4.10.59 em 2007. Meses depois, já com 37 anos, tornou-se a primeira campeã mundial de 50km, em Londres, e com novo recorde mundial (4.05.56). E em 2018, torna-se a primeira campeã da Europa.

No final do mundial, a marchadora declarou: "Foi fantástico. Não consigo descrever em palavras o que estou a sentir. É a recompensa de 25 anos de trabalho". Inês Henriques salientou ainda que se trata de um "grande sonho", só possível com o apoio da família, que "sempre me deram a cana, para eu aprender a pescar". "Não sou, nunca fui um talento. Sempre fui muito trabalhadora. Podemos não ser fantásticos, mas, quando trabalhamos, conseguimos", sublinhou.

Inês Henriques afirmou ainda que "a primeira conquista foi as mulheres estarem cá; acontecesse o que acontecesse, era uma vitória", destacando em relação aos Mundiais de Atletismo que queria estar lá, "para demonstrar que as mulheres podem fazer isto. É duro. Mas é possível".

No Mundial de 2019, dois anos depois de ser campeã em Londres, foi forçada a desistir, quando seguia na sexta posição. Foi levada para o posto médico da prova e ficou em recuperação durante algum tempo. Chegou a andar na frente da prova, a par de uma concorrente chinesa, mas depois começou a perder posições, até ao sexto lugar, quando acabou por ser mais uma vítima das difíceis condições de prova – pela hora, pela temperatura e pela humidade. Mas, pelos êxitos anteriores nos 50km marcha, ficará na história da especialidade.

INÊS MONTEIRO

ATLETISMO, ATENAS 2004 E PEQUIM 2008

COP

Inês Monteiro foi uma das mais promissoras atletas nacionais, tendo participado em duas edições dos Jogos Olímpicos: nos 5000 metros de Atenas 2004 e na maratona de Pequim 2008. A guardense começou a praticar atletismo na escola, aos 11 anos, inspirada no exemplo da tia, a antiga fundista Fátima Neves que representou o Sporting de Braga e Maratona da Maia. Como juvenil e júnior, foi três vezes campeã nacional

de corta-mato, títulos que a motivaram a outros voos internacionais. Nessa especialidade, foi vice-campeã europeia em 1998 e campeã em 1999. Em pista, no Europeu de juniores de 1999 e de sub-23 de 2001 em pista ficou à beira do pódio, com dois quartos lugares.

Na época de 2001/02, estreou-se nas grandes competições de seniores: 7.ª no Europeu de corta-mato, 33.ª no Mundial e, na pista, 12.ª na final direta de 5000 metros do Europeu de Munique. Entretanto, ganhava o primeiro de quatro títulos nacionais consecutivos de estrada.

Em 2004, conseguiu o mínimo olímpico aos 5000 metros, sendo depois 18.ª na eliminatória, em Atenas, com 16.03.75, o que lhe deu o 34.º lugar entre as 41 participantes.

E em 2005 estreou-se nos 3000m obstáculos e com tanto êxito que na segunda experiência na distância bateu o recorde nacional (9.39,20). Foi 13.ª no Mundial, em Helsínquia. Um ano depois, foi ao Europeu, em Gotemburgo, mas com tanto azar que, ao passar um obstáculo, colocou mal o pé no chão e fez uma grave fratura, que comprometeu toda a época de 2007. Nunca mais fez obstáculos.

Em março de 2008, estreou-se da melhor forma na maratona, em Roterdão. Foi 5.ª, com 2.30.36, marca que lhe deu acesso aos Jogos Olímpicos de Pequim 2008, onde viria a desistir.

"Tinha a expectativa de conseguir uma boa classificação e marca e acabei por não fazer uma coisa nem outra. Aos 15 quilómetros comecei a sentir fortes dores abdominais e tentei fazer respirações. À meia-maratona senti-me bem e pensei que ia começar a passar gente. Entretanto, começaram as cãibras musculares e abrandei na esperança de que as dores passassem, mas sentia-me cada vez pior e aos 30 quilómetros tive mesmo que parar porque já não tinha condições absolutamente nenhumas para continuar."

Em finais de 2008 – dez anos depois da sua triste medalha de prata como júnior que conquistou após a morte do seu pai a quem dedicou o pódio –, subiu ao pódio sénior, com um terceiro lugar no Europeu de Corta-Mato. E, no Verão de 2009, foi 10.ª nos 10 000 metros – e melhor europeia – do Mundial de Berlim. Um percurso em crescendo que prometia um ano

de 2010 em grande, tanto mais que ganhara a Taça da Europa de 10 000m, no início de junho, com aquele que ficaria como o segundo melhor tempo europeu do ano: 31.13,58. No entanto, problemas no tendão rotuliano obrigaram-na a duas operações ao joelho, falhando a presença no Campeonato da Europa, onde seria grande candidata a uma medalha.

Regressou à competição no verão de 2011, depois de ter passado a treinar com João Campos, em setembro do ano anterior. E, no início de 2012, ainda foi 6ª nos Campeonatos de Portugal de corta-mato e estrada. Mas, novas lesões implicaram mais paragens, deixando uma interrogação quanto à continuação de uma carreira que acabou por ficar aquém do previsto.

IRINA RODRIGUES

ATLETISMO, LONDRES 2012 E RIO 2016

COP

Campeã e recordista de Portugal de todos os escalões, dos infantis aos sub-23, no lançamento do disco. Em 2008, com apenas 17 anos, conquistou a medalha de ouro do Festival Olímpico da Juventude Europeia. No ano seguinte, foi bronze no Europeu de juniores, confirmando o seu enorme potencial de lançadora.

Nadadora federada, com um quarto lugar nos 100 metros livres, acabou por trocar as piscinas pelas pistas após uma lesão num ombro. Queria ser fundista, após a participação no corta mato escolar, ou saltadora, mas o seu novo treinador de atletismo no Juventude Vidigalense, Paulo Reis, fê-la experimentar as várias disciplinas do atletismo. Alta e forte (1,83cm e 85kg) acabou por revelar capacidades inatas para os lançamentos.

A 20 de maio de 2012, com apenas 21 anos, conseguiu mínimos para os Jogos Olímpicos de Londres, ao lançar o disco a 62,91 metros no primeiro ensaio do Meeting de Halle, na Alemanha. A atleta do Sporting (desde 2008), que no dia anterior batera já o recorde nacional de sub-23, com 59,37, na primeira jornada desse meeting, em prova com atletas seniores, ficando então a 13 centímetros do mínimo B, conseguiu um surpreendente lançamento, que supera em mais de quatro metros e meio o recorde pessoal com que se apresentou neste meeting (58,35 de 2011).

Em Londres 2012, a estudante de medicina na Universidade de Coimbra concluiu a qualificação do lançamento do disco com o 32.º lugar, muito longe do apuramento para a final. A sportinguista alcançou os 57,23 metros no primeiro ensaio, antes de fazer um nulo e terminar com 55,68.

Em 2013, no Europeu de Zurique, Irina Rodrigues ficou bastante longe do seu melhor registo da época (62,23) e nem se aproximou da marca de qualificação direta (57,50), ultrapassada por oito das 12 finalistas. No entanto, com o seu 14.º lugar entre as 21 participantes, a atleta de 23 anos superou o 20.º posto alcançado há dois anos em Helsínquia.

Em 2014, chegou aos 62,23 e fez mais três marcas acima dos 60 metros. Poderia ter sido finalista no Campeonato da Europa, mas a sua série de qualificação foi disputada à chuva e acabou a dois lugares desse objetivo.

Em 2015, melhorou o seu recorde pessoal para 63,25 (e fez mais quatro marcas na casa dos 60m), mas, lesionada, não foi feliz no Campeonato do Mundo. E no inverno de 2016, melhorou para 63,96, marca que confirmou, pouco tempo depois, com uns 63,57. Esteve muito bem no Campeonato de Portugal, que ganhou com 61,03.

Nos Jogos Olímpicos, no Rio de Janeiro, não foi feliz. No dia 9 de agosto sofreu uma lesão grave, fraturou o perónio durante o treino no ginásio da Aldeia Olímpica e falhou a prova marcada para dia 15.

Apenas recomeçou a treinar em janeiro de 2017. Trocou de treinador, deixando Paulo Reis e passando a ser orientada por Júlio Cirino, que orientou sempre a recordista nacional Teresa Machado. Já nesse ano, ainda a tempo de conquistar o seu 8.º título de Campeã de Portugal no Lançamento do Disco e de marcar presença nos Mundiais de Londres.

Em 2018, esteve presente nos Europeus de Berlim, onde foi 9.ª classificada no Lançamento do Disco.

Em 2020, Irina Rodrigues esteve em destaque na segunda edição da 'Guerra dos Sexos', evento organizado pela federação de atletismo, ao atingir a marca de 62,93 metros, a 27 de junho, o que a coloca como a oitava melhor mundial do ano. A atleta do

Sporting ainda não chegou aos mínimos de qualificação direta para Tóquio, 63,50 metros, mas através do 'ranking' da especialidade continua em posição muito confortável de apuramento olímpico.

Irina Rodrigues tem agora dois grandes desafios na sua carreira: superar o recorde de Portugal de Teresa Machado (65.40) e regressar aos Jogos, em Tóquio.

ISABEL CHITAS
TIRO, LOS ANGELES 1984

COP

Isabel Chitas obteve o melhor resultado entre os três atiradores portugueses presentes nos Jogos de Los Angeles 1984. Com o 15.º lugar, entre as 30 concorrentes no tiro com pistola de ar comprimido a 50 metros, a portuguesa somou ainda o melhor resultado feminino nacional em Jogos Olímpicos apenas igualado, 28 anos depois, em Londres 2012, por Joana Castelão, mas na distância de 10 metros.

Praticante de Tiro desde 1979, representou a Sociedade de Tiro N.º 2. Mestre de tiro, deteve os recordes de Portugal de pistola 'sport'. A nível internacional, foi assídua participante em Torneios Latinos. No seu currículo, conta ainda com as participações no Mundial de Caracas 1982 e Europeu de Roma 1983. Isabel Chitas licenciou-se em Farmácias, ocupando, na altura dos Jogos de Los Angeles, o lugar de assistente na respetiva Faculdade de Lisboa.

ISILDA GONÇALVES
ATLETISMO, BARCELONA 1992

www.omarchador.blogspot.com/2013/01/isilda-goncalves.html

Percursora da marcha atlética em Portugal, Isilda Gonçalves esteve no topo desta especialidade durante anos, marcado pela sua presença na prova de 10km marcha dos Jogos de Barcelona 1992.

Chegou a ser a atleta com maior antiguidade, tal foi o prolongamento da sua dedicação à especialidade. Isilda Gonçalves é um nome histórico na marcha portuguesa, onde se iniciou em 1986, com a irmã gémea Lígia.

Ao longo da carreira colecionou títulos e recordes nacionais, em pista e em estrada, tendo mesmo sido a primeira marchadora portuguesa a cumprir os 10km em menos de 50 minutos.

Internacional 18 vezes entre 1988 e 2001, a montijense nunca deixou de representar clubes da sua terra natal, primeiro o União (1988-90), depois o Clube Desportivo (1991-97 e 2001-02) e ainda o Maratona Clube do Montijo (1998-2000).

O momento mais alto chegou em 1992, com a presença nos Jogos de Barcelona, numa altura em que era constante a sua presença nas seleções nacionais, por onde passou ao longo de toda a década de 90.

Nos 10km, a atleta orientada por Francisco Mariano teve a seu lado na partida a jovem estreante olímpica Susana Feitor que acabaria por ser desclassificada à entra do estádio olímpico. Isilda Gonçalves terminou a prova em 34.º lugar com 50.23 minutos entre as 44 atletas à partida.

No final da prova, questionou: "Vi-as todas a correr à minha frente, mas o que havia eu de fazer?"

Retirada da competição em 2002, Isilda Gonçalves participou em 105 provas de 10, 15 e 20km, tendo sido internacional por 18 vezes, em todos os tipos de grandes competições: Jogos Olímpicos, campeonatos do mundo e da Europa e taças do mundo e da Europa.

COP

JÉSSICA AUGUSTO

ATLETISMO, PEQUIM 2008, LONDRES 2012 E RIO 2016

Jéssica Augusto fez a sua estreia olímpica nos Jogos de Pequim 2008. Com mínimos nos 3000 metros obstáculos e nos 5000 metros, optou por correr as duas provas. Na primeira, a fundista ficou-se pelas meias-finais a apenas um lugar da qualificação. Quatro dias depois, ainda desgastada da prova anterior, terminou na 14.ª posição da sua série de 5000 metros, a um minuto do seu recorde pessoal.

Na prova de 3000 metros obstáculos, terminou "da pior maneira", recordou a atleta alguns anos depois. A recordista nacional chegou à capital da China com as espectativas "altas". Era uma

das melhores europeias. “Queria passar à final e fui a primeira atleta a não conseguir esse objetivo. Na passagem da última vala, uma americana colocou-se à minha frente, houve ali uma complicação... veio uma espanhola de trás e passou-me. Quando cortei a meta lembro-me de pôr as mãos na cara e dizer ‘lá se foi o meu sonho’.” Jéssica Augusto cedeu nos metros finais e terminou em 5.º da sua série (20.º lugar, em 51 participantes, com 9.30’.23 minutos), ficando-se pelo caminho nas meias-finais, a apenas um lugar da qualificação para a final.

Quatro anos depois, voltou aos Jogos, desta dez para competir na maratona olímpica em Londres 2012. Determinada, manteve sempre o seu ritmo, durante a longa corrida, ultrapassando as adversárias uma a uma, para terminar no 7.º lugar entre 128 participantes com 2.25.11, o melhor resultado de uma portuguesa na maratona olímpica desde 1996, igualando a posição conseguida por Manuela Machado em Atlanta.

O resultado, dedicado ao pai, que faleceu um ano e meio antes, que a levou a correr a última volta “com o coração. Senti-me muito bem durante a prova. Tive um mau momento, que é normal, quando elas atacaram”, explicou a maratonista. Depois, reencontrou o seu ritmo e foi ganhando algumas posições, acabando apenas surpreendida pela ponta final de Gamera-Shmyrko, que veio de trás para a frente nos últimos quilómetros para estabelecer o recorde ucraniano e “roubar-lhe” o sexto posto.

“Se tiver condições, apoios, acredito que daqui a quatro anos será melhor. Não vou prometer medalhas, porque se não consigo fico em dívida. Mas vou lutar para os primeiros. Tenho muito para dar na maratona”, prometeu após a prova.

A vitória coube à etíope Tiki Gelana, que bateu o recorde olímpico. Gelana terminou a maratona em 2.23.07 horas, batendo o recorde olímpica, que desde Sydney 2000 pertencia à japonesa Naoko Takahashi (2.23.14). A grande favorita, a queniana Mary Keitany, ficou-se pelo quarto lugar (2.23.56). Jéssica Augusto foi ainda a terceira melhor europeia, apenas atrás da russa Arkhipova (3.ª) e da ucraniana Gamero-Shmyrko (5.ª).

Em 2015, decidiu fazer uma pausa na carreira para ser mãe de uma menina (em junho), recomeçando a treinar dois meses depois, com vista aos Jogos Olímpicos de 2016. E, entretanto, deixou de ser individual (apoiada pela Nike) para ingressar no

Sporting. Regressou às provas de pista (em provas do clube), embora a grande aposta continuasse a ser na estrada: foi terceira na meia-maratona do Europeu, mas desistiu na maratona olímpica.

No início de 2017, regressou aos títulos nacionais de corta-mato e estrada... nove anos depois! Mas, lesionada, não competiu na época de pista. Em 2018, foi segunda na Taça dos Clubes Campeões Europeus de corta-mato, mas uma entorse obrigou-a a desistir no Campeonato de Portugal e acabou por voltar a não competir em pista.

Nascida em França, filha de pais emigrantes, Jéssica Augusto mudou-se para Portugal – primeiro Porto, pouco depois Braga – aos sete anos. Era uma autêntica "maria rapaz" e, ainda não tinha 15 anos, ingressou no atletismo do Sporting de Braga, onde encontrou Albertina Machado, Conceição Ferreira e Manuela Machado entre outras grandes fundistas portuguesas.

Foi campeã de corta-mato, 1500 e 3000m como juvenil e júnior e, em finais de 2000, com 19 anos acabados de completar, surpreendeu, ao sagrar-se campeã da Europa júnior de corta -mato, em Malmoe. Aquando da passagem a sénior, viveu um período difícil de adaptação ao escalão sénior.

Em 2006, trocou de treinador: deixou Sameiro Araújo e passou a ser orientada por João Campos. Na mesma altura, deixou o Sporting de Braga por um contrato bem mais vantajoso com o Maratona Clube. Dois anos depois, no entanto, optou por passar a individual, patrocinada pela Nike. Em 2013, voltou a mudar de treinador passando a ser orientada por António Nogueira da Costa.

Os progressos, entretanto, foram evidentes. Ganhou três títulos nacionais de corta-mato e dois de estrada e foi, em 2007, a melhor europeia no Mundial de crosse (12.ª). Depois, ganhou os 5000m nas Universíadas de Bangkok. Não foi feliz na estreia olímpica, em Pequim, mas "desforrou-se" no final do ano, ao ser segunda no Europeu de Corta-Mato. Novo desgosto ao falhar na final de 3000m do Europeu de pista coberta de Turim 2009 (era favorita, foi 10.ª) mas regressou às finais (11.ª) das grandes competições no Mundial de Berlim 2009, "despedindo-se" dos 3000m obstáculos. Em final de 2009, esteve quase a voltar ao pódio do Europeu de corta-mato, ao ser quarta. E em 2010, finalmente, chegou ao pódio de uma grande competição de pista,

sendo terceira nos 10 000m do Europeu. Dias depois, seria quarta nos 5000 metros. Três anos depois, análises antidoping da russa Inga Abitova (2.ª) e da turca Alemitu Bekele (1.ª), fizeram-na subir aos 2.º e 3.º lugares, respetivamente. As grandes proezas chegariam depois: no final desse ano, nas Açoteias, sagrou-se campeã da Europa de corta-mato.

Em 2011, estreou-se nos 42.195 metros com um 8.º lugar na Maratona de Londres em abril, sucesso que viria a repetir no ano seguinte. Mas foi na sua estreia, que ficou apenas a um minuto do recorde nacional de Rosa Mota, tornando-se a segunda melhor portuguesa de sempre com 2.24.33 horas. Voltou a destacar-se em 2014, com um 6.º lugar e um recorde pessoal (2.24.25), ainda em Londres, e uma medalha de prata no Europeu, em Zurique.

Nos seus segundos Jogos Olímpicos, já na maratona, foi 7.ª. Lesionou-se a seguir, passou quase em branco a época de 2013 e regressou à maratona (depois da desistência em Londres 2013) em Yokohama, no final do ano, sendo terceira. Já sob a orientação de um novo treinador, Nogueira da Costa, voltou a plano de relevo em 2014, ao ser sexta na Maratona de Londres, com um novo recorde pessoal (2.24.25), e terceira na maratona do Europeu de Zurique.

Aos 33 anos, Jéssica Augusto fez uma paragem na sua carreira desportiva e foi mãe a 14 de junho de 2015. Leonor é primeira filha da maratonista e do antigo guarda-redes do Benfica, Eduardo.

Deixou de ser individual para ingressar no Sporting. Regressou às provas de pista (em provas do clube), embora a grande aposta continuasse a ser na estrada: foi terceira na meia-maratona do Europeu, mas desistiu na maratona olímpica à passagem do 16.º km.

Não se sentiu bem durante a maratona dos Jogos Olímpicos Rio 2016, o que, em conjunto com um problema muscular, a levou a desistir, assumiu após a prova: “Foi uma dor que me apareceu no último treino em Portugal, quando cheguei aqui fui vista pelo médico, fiz um exame. Era um pequeno edema no grande adutor, que à partida estaria controlado, mas ressenti-me um pouco. Não quero que isso seja encarado como uma desculpa. Apenas não estive bem e não correspondi àquilo que estava a valer.”.

No início de 2017, regressou aos títulos nacionais de corta-mato e estrada, nove anos depois. Mas, lesionada, não competiu na época de pista.

Em 2018, foi segunda na Taça dos Clubes Campeões Europeus de corta-mato, mas uma entorse obrigou-a a desistir no Campeonato de Portugal e acabou por voltar a não competir em pista.

Em outubro de 2020, nove meses depois da sua última prova, voltou à competição, para representar Portugal nos Mundiais da Meia Maratona onde terminou no 82.º posto, com 1.15.29 horas. Apesar de admitir que queria mais, a atleta do Sporting, de 38 anos, assumiu que ter voltado às provas foi algo emocionante.

Cedida pela atleta

JOANA ARANTES
NATAÇÃO, BARCELONA 1992

A nadadora do Sporting foi uma das mais promissoras atletas nacionais. Em 1989, nos Campeonatos de Lisboa de Natação, com 16 anos conquistou seis títulos regionais, ganhou as três provas em que participou e ainda bateu os recordes das suas provas favoritas, as dos 100 e 200 metros mariposa.

A lisboeta representou Portugal nos Jogos de Barcelona'92, competindo nos 100 e 200 metros mariposa, obtendo respetivamente o 39.º e o 19.º lugar. No ano seguinte a sportinguista nada a final B de um Europeu absoluto. Destaque ainda para o seu recorde de Portugal nos 200 bruços com 2.13,43, alcançado em março de 1994 em Paris, apenas batido em 2001 por Raquel Felgueiras (2.12,34).

Joana Arantes assumiu cargo no dirigismo desportivo nacional como vice-presidente da FPN em 2002.

Em janeiro de 2020, no Campeonato Nacional de Masters – Inverno a veterana nadadora, do escalão 45-49 anos, nadou os 50, os 100 e os 200 metros mariposa, o seu estilo de eleição. A olímpica venceu os 200 metros mariposa (campeã nacional) com 2.47.69, ser 2.ª nos 50 mariposa (vice-campeã nacional), com o tempo de 33.50, e foi ainda 3.ª classificada nos 100 metros mariposa com a marca de 1.13.55.

JOANA CASTELÃO
TIRO, LONDRES 2012

COP

Joana Castelão fez em Londres a sua estreia em Jogos Olímpicos, onde com o 15.º lugar em tiro com pistola de ar comprimido a 10 metros igualou o melhor resultado feminino português alcançado por Isabel Chitas nos Jogos de Los Angeles mas com pistola a 50 metros.

Tal como João Costa, o outro português presente em Londres no tiro, Joana Castelão competiu em duas vertentes: Pistola de ar comprimido a 10 metros entre 49 concorrentes e pistola a 25 metros em que assegurou o 33.º lugar entre 39 participantes.

Familiarizada com a presença de armas em casa dos pais, devido ao facto de o pai ser caçador, o "bichinho" pelo tiro foi crescendo e aos 16 anos decidiu experimentar o tiro de precisão. Iniciou a sua atividade no Clube Português de Tiro Prático e Desportivo. Com apenas 17 anos foi chamada à seleção nacional, onde conheceu o seu atual treinador, José Pêgo. "O meu gosto pela alta competição foi aumentando e comecei a treinar o máximo possível para um dia conseguir representar Portugal nuns Jogos Olímpicos", refere Joana.

Após Londres, a atleta de Carcavelos continuou a senda dos bons resultados. De regresso à competição depois de uma paragem devido a ter sido mãe – o que não a impediu de participar em algumas provas já em avançada fase da sua gravidez e com bons resultados –, destaque para o 4.º lugar na final da Taça do Mundo de Maribor da ISSF, em pistola de ar comprimido a 10 metros.

Em 2015, fazendo dupla com João Costa, a farmacêutica conquistou a 7 de março a medalha de ouro na prova de 10m Air 50 Pistol, sagrando-se campeões da Europa por equipas nos Europeus de tiro de ar comprimido que se disputaram em Arnhem, na Holanda, entre 2 e 8 de março.

Os olímpicos portugueses tinham sido terceiros na fase de qualificação, atrás da equipa da Rússia 2 e da Sérvia 1 e à frente da Rússia 1, que acabaram por derrotar na final.

A dupla portuguesa bateu Ekaterina Korshunova e Vladimir Isakov, da primeira equipa da Rússia, que se ficou pela prata. A medalha de bronze foi atribuída à segunda equipa russa, composta

por Vitalina Batsarashkina e Vladimir Gontcharov, que terminou em terceiro lugar.

Apesar de praticar duas disciplinas, pistola de ar comprimido a 10 metros e pistola a 25 metros, e ser campeã nacional e detentora do recorde nacional em ambas as modalidades, a sua especialidade é na distância de 10 metros.

Com várias participações internacionais, nomeadamente no Campeonato do Mundo, Campeonato da Europa, Taça do Mundo e Jogos Olímpicos, do seu currículo destacam-se: 4.º lugar em P10 na Taça do Mundo de Maribor (Eslovénia) em 2014, 5.º lugar alcançado em P10 na Taça do Mundo, em 2008 no Brasil e o 7.º lugar em P10 conquistado no Campeonato da Europa, em 2008 na Suíça.

A atiradora falhou, por muito pouco, o acesso à final de pistola a 25 metros da Taça do Mundo em Fort Benning, na Geórgia, Estados Unidos em maio de 2018.

Em julho de 2019, Joana Castelão concluiu a prova de tiro a 25 metros na 22.ª posição entre 35 competidoras nos segundos Jogos Europeus em Minsk.

Desde 2010 que Joana Castelão representa o Clube de Atiradores do Pessoal da PSP.

Cedida por Rita Borralho

JOANA FIGUEIREDO

NATAÇÃO, LOS ANGELES 1984

A luso-americana foi a única atleta portuguesa a participar nos saltos para a água da prancha de três metros, nos Jogos Olímpicos, onde obtém o 22.º lugar em 24 concorrentes, com 374.07 pontos, em Los Angeles 1984. A competição foi dominada pela canadiana Sylvie Bernier com 530.70 pontos, com a portuguesa a terminar a classificação à frente da brasileira Ângela Ribeiro e da egípcia Rim Hassan.

A viver em África do Sul e depois a estudar nos EUA, onde obtém bons resultados na disciplina de saltos, Joana Ana de Ross Figueiredo foi contactada pela Federação Portuguesa de Natação para representar Portugal nos Jogos Olímpicos realizados nos EUA.

JOANA PRATAS

VELA, ATLANTA 1996, SYDNEY 2000 E ATENAS 2004

COP

A vitória de Rosa Mota na maratona de Seoul'88 marcou de forma decisiva a jovem Joana Pratas que, ao ver a campeã olímpica da maratona, alimentou a esperança de um dia viver uma experiência olímpica. "Era jovem e participar um dia nos Jogos era um sonho. Um sonho que quando racionalizava achava que não devia passar disso: de um sonho... de uma ilusão", recorda, anos mais tarde, Joana Pratas que soma no seu currículo três participações olímpicas consecutivas: Atlanta 1996, Sydney 2000 e Atenas 2004 sempre em classe Europe.

Aos 14 anos participou no primeiro Europeu. Aos 15 anos trocou o Optimist pela classe Europe. Dois anos depois, assegurou a sua primeira presença olímpica em Atlanta'96, tornando-se a mais jovem velejadora portuguesa de sempre a competir em Jogos Olímpicos. Na capital da Geórgia (EUA), a jovem lisboeta, então com 17 anos, terminou em 25.º lugar, entre 28 participantes. "Inesquecível o momento em que entrei no estádio Olímpico de Atlanta. Nesse momento percebi que na vida existem impossíveis. Com dedicação, trabalho, humildade e sacrifício, tudo é possível."

O tempo que se seguiu a Atlanta foi atribulado. Joana Pratas esteve ano e meio sem treinador, mas em 1998 surpreendeu tudo e todos com o 14.º posto no Campeonato do Mundo de Travemunde, na Alemanha. Ficava garantida a presença nos Jogos Olímpicos. A atleta do Clube Internacional da Marina de Vilamoura voltou a conseguir assegurar a presença no maior evento desportivo, em Sydney 2000. Apesar de uma época azarada – uma tendinite num joelho impediu-a de marcar presença em provas do circuito Eurolymp e atrasou-lhe a preparação – ainda assim assegurou o 21.º lugar na Austrália, entre 27 participantes.

A sua última participação olímpica, em Atenas 2004, foi assegurada ao ser 30.ª classificada na Semana Olímpica francesa. "Foi uma qualificação contra tudo e contra todos em que contei apenas com o apoio dos meus pais, amigos e patrocinador. Foi uma vitória a dobrar e tem mais valor do que o apuramento para Atlanta ou Sydney", afirmou Joana Pratas.

"Estar nos Jogos Olímpicos é o objetivo máximo de qualquer atleta, é o ponto alto da carreira, é o sonho. É óbvio que todos

queremos obter uma medalha, mas só é possível alcançar três medalhas em cada disciplina na vela e já o facto de estar presente é muito bom para qualquer atleta. Nunca pensei participar nuns Jogos e acabei por ir a três, sinto-me bastante orgulhosa ainda por cima numa modalidade que é dominada pelo sexo masculino."

Licenciada em Ciências do Desporto, pela faculdade de Motricidade Humana, Joana Pratas foi assessora técnica, no Gabinete do Vereador do Desporto da CML, na área do Desporto, nomeadamente das atividades náuticas. A velejadora integrou a Comissão das Mulheres e Desporto do COP (2013-2017) e é atualmente vice-presidente da Associação de Atletas Olímpicos de Portugal (AAOP) e embaixadora para a Ética no Desporto.

COP

JOANA RAMOS

JUDO, LONDRES 2012 E RIO 2016

É uma das melhores judocas nacionais de sempre com uma carreira recheada de êxitos nacionais e internacionais. A conimbricense teve de percorrer um longo caminho até concretizar o sonho de uma vida ao estrear-se nos Jogos, em Londres 2012. No ciclo olímpico de Atenas 2004, obteve resultados de grande mérito, tendo, inclusivamente, obtido os mínimos olímpicos. Mas, com 22 anos, a sua estreia olímpica seria adiada. Acabou por não conseguir assegurar um lugar na comitiva para os Jogos de Pequim 2008. A judoca do Sporting não baixou os braços. Com outro ciclo olímpico brilhante, de 2008 a 2012, onde foi 10.ª no apuramento olímpico a nível mundial, participou, então, pela primeira vez, em Jogos, em Londres na categoria de -52kg.

Joana Ramos começou a praticar Judo aos 13 anos no Santa Clara, um clube de Coimbra onde esteve até à idade de juvenil, altura em que passou a representar o ACM de Coimbra. Logo no seu primeiro ano foi Campeã Nacional em Cadetes, feito que viria a repetir duas vezes enquanto júnior e cinco como sénior.

Em 2010, passou a ser atleta do Sporting e sob a orientação de Pedro Soares chegou ao topo da sua carreira de judoca, conseguindo algumas medalhas importantes, como a de ouro no Grand Prix de Abu Dhabi, e as de prata no Grand Prix de Dusseldorf e no Grand Slam de Moscovo. Destaque ainda para o sétimo lugar no Mundial.

Em 2011, sagra-se vice-campeã da Europa, em Istambul, Turquia e obtém o 5.º lugar no Campeonato do Mundo de 2011, em Paris, França. Conquista ainda, no Grand Slam de Moscovo a medalha de bronze.

Professora de judo no Sporting, em 2012, nomeada Embaixadora da Ética no Desporto, a estudante de Direito na Universidade de Lisboa foi campeã da Europa Universitária em 2013, na cidade de Coimbra, sua cidade natal, em representação da Universidade Clássica de Lisboa.

"Fiz mínimos para Atenas, mas acabei por não ir. Em Pequim não consegui o apuramento. Finalmente cheguei aos Jogos, em Londres, e posso lutar com as melhores. O objetivo era chegar e foi isso que me impulsionou sempre. Tive várias lesões, períodos menos bons, mas sempre continuei, sempre fui persistente. A minha teimosia levou-me ao meu sonho", afirmou Joana Ramos, antes de partir para Londres.

Nos Jogos de Londres, depois de 12 anos de trabalho, a primeira judoca portuguesa a entrar em ação, em estreia absoluta numa edição dos Jogos Olímpicos foi derrotada pela francesa Priscilla Gnetto, por 'ippon', após ficar isenta da primeira ronda.

"Tinha os melhores instrumentos possíveis para fazer uma grande prestação, mas o judo é assim, é imprevisível. Eu quis de mais, senti que podia ganhar e fui precipitada. E no judo, basta uma questão de segundos para nos surpreenderem", afirmou.

"Tive de ganhar muitos combates para estar aqui. Trabalhei muito, é uma honra competir nuns Jogos Olímpicos, apesar do desfecho. É um dos dias mais felizes da minha vida, porque cumpri um sonho. Estou entre as melhores do Mundo, estava aos 22 e continuo aos 30, isso significa alguma coisa", concluiu.

Após as lesões que a atrapalharam, esteve um período fora do Projeto Rio 2016, mas os excelentes resultados em 2014 voltaram a colocá-la no grupo de atletas integrados. Para tal, contribuíram decisivamente a vitória no Grand Prix de Astana e as medalhas de prata e bronze, nos Grand Prix de Zagreb e Tashkent, respetivamente. Com estes resultados, Joana Ramos subiu ainda para o top-15 do Ranking mundial.

Em 2015, destaque para a conquista da medalha de ouro no

Grand Slam de Tyumen, na Rússia, ao vencer na final a chinesa Yingnan Ma, por 'waza-ari'. A portuguesa, na altura 14.ª do mundo e em situação elegível no apuramento para os Jogos Olímpicos Rio 2016, derrotou cinco adversárias até à final, quatro das quais mais bem classificadas, e a última, a chinesa, atual oitava na classificação mundial.

Nos Jogos do Rio de Janeiro, foi 9.ª classificada. Joana Ramos venceu por ippon Antoinette Gasongo do Burundi na primeira ronda e perdeu o combate dos oitavos-de-final frente à judoca da China Yingnan Ma, na categoria de -52kg, nona no ranking mundial, que venceu através de uma técnica de imobilização.

Em 2018, depois de uma longa paragem devido a uma pneumonia e ao aparecimento de uma outra complicação do foro respiratório (asma de esforço), Joana Ramos reaparece no final do verão, no Campeonato do Mundo, onde foi 9.ª classificada.

Em 2019, em Ekaterinburg, obtem o 5.º lugar no Grand Slam da Rússia. Sagra-se vice-campeã da Europa e dos II Jogos Europeus, por equipas, e classifica-se em 5.º lugar, no Campeonato do Mundo, em Tóquio (Japão), ao perder o combate da atribuição da medalha de bronze com a campeã olímpica, após lesão, com fratura exposta do nariz.

Em agosto de 2020, a judoca portuguesa prolongou a ligação contratual com o Sporting, motivada pelo adiamento dos Jogos Olímpicos Tóquio 2020 para 2021, devido à pandemia de COVID-19. A atleta, de 38 anos, já tinha ponderado colocar um ponto final na carreira em 2020, depois de participar em Tóquio 2020, mas face ao adiamento do evento, recuou na decisão.

FP Natação

JOANA SOUTINHO

NATAÇÃO, ATLANTA 1996

A nadadora competiu nos Jogos de Atlanta'96 nos 100 metros bruços – 34.º lugar (1.13,73) entre 46 participantes – e integrada na estafeta de 4x100 metros estilos, com Maria Carlos Santos, Ana Francisco e Ana Alegria – 21.º (4.21,61), a única participação de uma estafeta feminina lusa em Jogos. A atleta do FC Porto participou ainda nos Campeonatos do Mundo de 1993 em Palma de Maiorca, de 1995 no Rio de Janeiro, de 1997

em Gotemburgo, e nos Campeonatos da Europa de 1993 em Sheffield, de 1994 em Roma e de 1995 em Viena.

Detentora dos máximos júnior e absoluto dos 100 metros bruços, com, respetivamente, 1.11,88 (6 de agosto de 1993 no Europeu de Sheffield), e 1.11,57 (a 25 de agosto de 1995 no Europeu de Viena), registos que só viriam a ser superados por Diana Gomes dez anos depois (1.10,18). A atleta, treinada por José Baltar Leite, detinha ainda o recorde dos 200 metros bruços (2.32,44, desde 7 de março de 1997, no Estoril) batido por Bárbara Ferreira em 2003 (2.32,00).

JOANA VASCONCELOS
CANOAGEM, LONDRES 2012

COP

Joana Vasconcelos estreou-se nos Jogos Olímpicos em Londres, aos 21 anos, integrando a equipa que terminou em dois prometedores sextos lugares: no K2 500m, ao lado de Beatriz Gomes, e no K4 500m com Teresa Portela, Beatriz Gomes e Helena Rodrigues.

A benfiquista, considerada uma das mais talentosas canoístas nacionais, começou a praticar a modalidade no Clube Náutico de Crestuma com 15 anos, incentivada por uma colega que já praticava a modalidade. “Mas não foi fácil a adaptação, e estive várias vezes para desistir, não fosse o apoio da família que me encorajava dizendo que era tudo uma questão de tempo e prática”, conta a atleta de Lever, que vive em Montemor-o-Velho e estuda Ciências do Desporto.

Desde cedo, obteve excelentes resultados internacionais, como o título mundial e europeu, enquanto júnior em K1 500m. Em 2010, no europeu de sub-23, alcançou a medalha de ouro em K2 200 metros. Já em 2012, ficou na 3.ª posição no Campeonato da Europa, na prova de K2 200 metros, na categoria de seniores.

No Mundial de 2011 na Hungria, integrada no quarteto luso assegurou a presença nos Jogos de Londres 2012 em K4 500m. Esta tripulação, que não falha uma final internacional desde 2007, liderou a sua meia-final de princípio a fim e, com isso, conquistou o direito a disputar a regata das medalhas.

A tripulação portuguesa cumpriu a prova em 1.32,731 minutos,

batendo a Sérvia por 210 milésimos e a Austrália por 288, deixando as fortes tripulações da Espanha, Polónia, República Checa, Itália, China e Noruega para trás.

Em Londres, conseguiu a abrir um bom segundo lugar na sua eliminatória, obtendo o segundo melhor tempo de todas as séries de qualificação, resultado esse que lhe garantiu a passagem à final.

Na final, a equipa portuguesa falhou no arranque da largada, diferença determinante para o sexto lugar com o tempo de 1.33,453. A vencedora da prova foi a Hungria (1.30,827), seguida de Alemanha (1.31,298) e Bielorrússia (1.31,400).

Depois, fazendo dupla com a experiente Beatriz Gomes voltou a assegurar um sexto lugar, em K2 500m, o melhor resultado de sempre da canoagem feminina portuguesa em Jogos Olímpicos na categoria K2 500 metros. Joana Vasconcelos e Beatriz Gomes registaram 1.44,924 minutos a percorrer os 500 metros da final A de K2.

Pela primeira vez numa final, a dupla portuguesa passou aos 250 metros no quarto lugar, muito perto do K2 polaco, que viria a conquistar o bronze, mas quebrou no segundo parcial, para terminar em 1.44,924 minutos, ficando quase a um segundo do pódio, ultrapassada por chinesas e austríacas.

“Demos tudo o que tínhamos para dar. O que custou mais foram os últimos 150 metros. Espero no futuro fazer melhores resultados e estar no top”, afirmou a mais jovem estreante das canoístas olímpicas lusas.

No ciclo, rumo ao Rio, a benfiquista foi vice-campeã do Mundo em K1 200m sub-23 em 2013 e medalha de bronze no Europeu de Velocidade em K1 200 metros sub-23, pelo que se espera com grande entusiasmo a sua evolução que a poderá fazer sonhar com lugares de topo em seniores.

Em 2014, o K4 500 feminino composto por Joana Vasconcelos, Francisca Laia, Beatriz Gomes e Helena Rodrigues voltou a mostrar forma e potencial e foi quinto na final, subindo com esse resultado ao nível dois do projeto olímpico.

Apesar de ter conquistado a medalha de Prata nos Mundiais sub-23, não garantiu a presença nos Jogos Olímpicos Rio 2016.

Em setembro de 2020, a benfiquista conquistou a medalha de ouro em K1 500 metros e o bronze em K1 200 metros na Taça

do Mundo de Velocidade, que decorreu em Szeged, na Hungria ao concluir a prova em 1.54.03, à frente da espanhola Isabel Contreras e da belga Hermien Peters.

LAURA SILVA AMORIM
GINÁSTICA ARTÍSTICA, HELSÍNQUIA 1952

COP

Maria Laura Silva Amorim foi uma das três portuguesas, a par das irmãs Dália e Natália Cunha, todas do Ginásio Clube Português, a estrear-se nos Jogos Olímpicos com as cores nacionais, na modalidade "ginástica aplicada", hoje chamada "artística". Foram necessários mais 40 anos desde a primeira participação de Portugal nos Jogos (em 1912, com representação exclusivamente masculina) para que as mulheres lusas pudessem dar provas das suas competências e atributos para o desporto.

Laura Silva Amorim assegurou o 124.º lugar entre 134 atletas inscritas.

Um evento pouco competitivo para os portugueses, marcado por uma viagem memorável para os 71 atletas selecionados no paquete Serpa Pinto entre Lisboa e Helsínquia. Assim como para as mais de três centenas de passageiros não atletas, a maioria turistas, onde se encontrava o Rancho Folclórico de Santa Marta de Portozelo, bem apetrechado com 200 litros de vinho do Porto e filigranas para oferecer. Eles também treinavam, dançando e cantando e a "malta acompanhava!"

Na Finlândia, competiram um total de 4955 atletas, sendo 519 mulheres, representando 69 nações, um recorde até então.

LEI MENDES
TÉNIS DE MESA, LONDRES 2012

COP

Lei Mendes foi a primeira portuguesa a entrar em ação nos torneios de ténis de mesa dos Jogos Olímpicos, em Jogos Olímpicos Londres 2012, defrontando a tailandesa Nanthana Komwong, na primeira ronda de singulares, tal como ditou o sorteio. A mesa tenista (141.ª do ranking mundial) foi afastada na primeira depois de ter sido derrotada pela tailandesa (93.ª) por 4-3. Resultado que lhe deu o 49.º lugar entre 70 participantes.

A luso-chinesa até entrou melhor no encontro e chegou a estar a vencer por 3-1, mas deixou que a sua adversária operasse a reviravolta na partida. Venceu facilmente os dois primeiros jogos, por 11-4 e 11-3, perdendo depois a terceira por 6-11. No quarto, bateu a tailandesa nas vantagens 14-12, mas depois cedeu três jogos seguidos (8-11, 2-11 e 10-12) despedindo-se assim de Londres.

A atleta, de 29 anos, treinada por Cláudio Mendes, assume que acabou por ceder à pressão. "Estava algo nervosa de início, por ser a minha estreia, mas entrei muito bem. Acho que depois do 3-1 acabei por sentir muita pressão e não lidei bem com isso", lamentou. A atleta luso-chinesa explicou o que correu mal: "Esperei demasiado os pontos e comecei a falhar. Ficou muito difícil e até ao fim não consegui jogar como estava a jogar no início."

Iniciou-se na modalidade aos seis anos, na sua cidade natal de Sichuan, China. Quando tinha 19 anos, Lei Huang soube através de um amigo que uma equipa portuguesa estava à procura de uma jogadora de ténis de mesa decidiu tentar a sua sorte no Centro Social e Desportivo de Câmara de Lobos, na Madeira. Dez anos depois, e após ter casado com um madeirense, Lei mudou o apelido para Mendes, e adotou a nacionalidade portuguesa.

COP

LORENE BAZOLO

ATLETISMO, RIO 2016

Competiu por Portugal nos 100 e 200 metros nos Jogos Olímpicos Rio 2016 onde terminou em 28.º e 30.º, respetivamente.

Nascida no Congo, país do qual chegou a recordista nacional de 100 e 200 metros e representou nos Jogos Olímpicos de 2012. Emigrou para Portugal em 2013 e conseguiu a naturalização três anos depois. Logo bateu o histórico recorde nacional de 100 metros, que Lucrécia Jardim detinha desde 1997.

Filha de desportistas – a mãe praticou atletismo, o pai dedicou-se a várias modalidades – Lorene Bazolo fez atletismo no desporto escolar, mas depois interrompeu a prática e apenas aos 24 anos se começou a dedicar a sério à modalidade. Completou o ensino secundário no Benin, terra da mãe (já falecida), e voltou depois ao Congo, para junto do pai, licenciando-se em administração de empresas e fazendo o mestrado em finanças. A falta de emprego levou-a então a dedicar-se mais a sério ao atletismo.

Esteve no Campeonato de África de 2008, em Adis Abeba (Etiópia), atingindo as meias-finais de 200 metros. E os primeiros recordes nacionais do Congo foram atingidos em 2010, com 12,01 aos 100m e 24,61 aos 200m, marcas igualmente alcançadas no Campeonato de África, em Nairobi (Quénia), disputado a uma altitude de quase 1800 metros. Em 2011, esteve nas Universíadas, em Shenzhen (China), onde tornou a bater o recorde nacional de 200m (24,47), e depois, participou nos Jogos de África, em Maputo (Moçambique).

A sua melhor época, enquanto viveu no Congo, foi a de 2012. Começou por bater os recordes nacionais, com 11,90 e 11,72 nos 100m e 23,95 nos 200m. Depois, atingiu finalmente a final no Campeonato de África, em Porto Novo (Benin), sendo 7.ª nos 100m. E a fechar a época, estreou-se nos Jogos Olímpicos, em Londres, ganhando uma das pré-eliminatórias de 100m (11,87) mas sendo depois última na eliminatória (11,90).

Problemas no seu país e com a Federação levaram-na a emigrar. Apesar de recordista nacional, nem sempre era ela a escolhida para as principais competições e além disso, as condições de treino estavam longe de ser as melhores. Daí a decisão de procurar outro país. Escolheu Portugal e acabou por se filiar no JOMA, clube que começou a representar logo no início de 2014. No final da época, ingressou no Sporting, onde passou a usufruir de melhores condições, batendo sucessivamente os recordes pessoais de 60m em pista coberta (7,66-7,60-7,54) e ao ar livre, os de 100 metros (11,61-11,43-11,41) e 200 metros (23,81-23,66-23,46-23,34).

Com a ajuda do Sporting, obteve a naturalização logo no início de maio de 2016. Antes, ainda conseguira melhorar em pista coberta para 7,36 e 7,30 logo em janeiro. E, um mês depois de se naturalizar, surpreendeu-se a si própria ao conseguir, na bem rápida pista espanhola de Salamanca, não só o ambicionado mínimo olímpico (11,32), como um novo recorde de Portugal, ao fazer 11,21 (vento: +1,9 m/s), menos nove centésimos que a histórica marca que Lucrécia Jardim detinha desde 1997, quase 19 anos antes!

Dedicando-se a cem por cento ao atletismo (só no final da carreira pretende voltar a trabalhar na sua área), Lorene Bazolo estreou-se por Portugal no Campeonato da Europa de Amesterdão, atingindo as meias-finais dos 100m, com 11,44 (seria depois 5.ª na meia-final com 11,57). E regressou aos Jogos Olímpicos,

agora por Portugal, embora não passando das eliminatórias: 4.ª nos 100m com 11,43 e 4.ª nos 200m com um recorde pessoal de 23,01 (menos 10 centésimos que dois meses antes, em Salamanca). Em Portugal, só Lucrécia Jardim fez melhor, com 22,95 e 22,88 nos Jogos Olímpicos Atlanta 1996.

Em 2017, não esteve tão bem – 11,37 e 23,08 – adiando o ataque ao recorde nacional de 200m. Mas continuou a dominar largamente o panorama da velocidade em Portugal. Em 2018, foi semifinalista nos 100 e 200m no Europeu de Berlim. Em 2019, aproximou-se do seu recorde nacional de 100m, com 11,23 e deu uma boa ajuda na subida de Portugal à Superliga do Europeu de Seleções (ganhou os 200m e foi 2.ª nos 100m), mas não foi feliz no Mundial de Doha (7.ª na eliminatória).

COP

LUCIANA DINIZ

EQUESTRE, LONDRES 2012 E RIO 2016

A cavaleira portuguesa, no cavalo "Lennox", terminou na 17.ª posição a prova de saltos de obstáculos individual feminino em Londres. Quatro anos depois, No Rio de Janeiro, Luciana competiu com a égua "Fit for Fun", melhorando para a nona posição na final de saltos de obstáculos individual.

No Rio de Janeiro, Luciana Diniz falhou o diploma olímpico, ao penalizar quatro pontos, devido a um toque no último dos 12 obstáculos da primeira ronda, tendo feito um percurso imaculado na segunda fase.

Em Londres, estreou por Portugal "país do seu avô transmontano" depois de ter representado o Brasil, país onde nasceu, em Atenas 2004. Na Grécia, não passou à final na prova individual de saltos e integrou a equipa brasileira que ficou em 9.º na prova coletiva.

Na capital britânica, foi a única portuguesa a competir na prova de saltos. Depois de ter terminado a primeira ronda da final com apenas um ponto de penalização, por não ter concluído dentro do tempo limite, a portuguesa teve nove pontos (oito de dois derrubes e um de tempo), descendo na classificação. A medalha de ouro foi conquistada pelo suíço Steve Guerdat.

Uma "pequena falha de concentração" no antepenúltimo obstáculo derrubou uma trave e as esperanças da portuguesa. Chegou

à segunda final da competição com apenas um ponto de penalização por ter ultrapassado em 28 centésimos os 84 segundos regulamentados para completar o circuito de 12 obstáculos.

Mas, na segunda final, e prova decisiva para determinar a distribuição das medalhas, acabou por somar mais nove pontos, oito por ter derrubado dois obstáculos e mais um por ultrapassar os 80 segundos regulamentares para o último circuito.

Ficou claro imediatamente que seria impossível chegar ao pódio, cujo lugar mais alto foi para o suíço Steve Guerdat, que não cometeu qualquer falta nas duas rondas finais e acabou com um jejum de 88 anos do país na modalidade.

Se tivesse feito uma segunda final limpa, Diniz poderia disputar a medalha de prata, mas esta foi discutida entre o holandês Gerco Schroder e o irlandês Cian O´Connor, com vantagem para o primeiro.

A portuguesa assumiu a responsabilidade do erro e elogiou o cavalo Lennox, ao qual recorreu para se apresentar na segunda participação nos Jogos Olímpicos, porque "Winningmood", o seu favorito, estava doente.

"Eu estou contente com a performance do cavalo, ele estava perfeito, foi uma pequena falha de concentração ali no antepenúltimo obstáculo para a linha final e aí paguei o erro do último obstáculo também", disse no final aos jornalistas.

A desconcentração, referiu, aconteceu na curva para o oitavo e penúltimo obstáculo, que representava o famoso barco Cutty Sark, quando o pé de Diniz se soltou do estribo e provocou um desequilíbrio.

"Não tem desculpa. A performance poderia ter sido melhor, o cavalo estava perfeitamente, em excelente condição. Agora, vamos manter o sonho para os próximos Jogos Olímpicos". Para Luciana Diniz, "a vida continua" mantendo o objetivo de continuar a promover o hipismo nacional.

No Rio de Janeiro a amazona foi nona classificada na final de saltos de obstáculos individual ao totalizar quatro pontos nas duas rondas. Luciana Diniz foi penalizada com quatro pontos, devido a um toque no último dos 12 obstáculos da primeira ronda. Na segunda ronda, com um percurso teoricamente mais

complicado, Luciana Diniz e Fit for Fun fizeram um percurso perfeito, sem quaisquer faltas. Porém, com vários atletas sem qualquer penalização na ronda A, a portuguesa acabou por não conseguir a presença na prova onde se disputam as medalhas.

Luciana Diniz nasceu em São Paulo, Brasil, no dia 11 de outubro de 1970, país pelo qual fez a sua estreia nos Jogos Olímpicos, conquistando o 38.º lugar Individual / 9.º lugar Equipas, em Atenas 2004. Em 2006, naturalizou-se portuguesa, tendo feito a sua estreia com as cores nacionais em Londres 2012.

Na época de 2012, era a melhor atleta feminina do mundo no Ranking Longines FEI, tendo mesmo ocupado o 5.º lugar deste ranking no final de 2013, uma posição histórica para o nosso país.

Após a sua experiência nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, a cavaleira luso-brasileira Luciana Diniz lançou o seu livro Fit 4 Gold – Um Diário Olímpico – preenchendo páginas com muitas curiosidades, histórias de superação, alegrias e tensões.

"Cheguei preparada e intuitivamente convencida de que sairia dos Jogos do Rio com a medalha de ouro nas mãos. Durante a competição o ouro foi-se escapando lentamente, mas a experiência conquistada foi de ouro. Por isso o nome do livro – o ouro pretendido e a verdade a preto e branco, mas nada que tirasse o colorido de minha vida", afirma Luciana.

Através de seu livro é possível conhecer uma mulher inteligente, ousada, que não se curva às derrotas, como mostrou em 2016, quando competiu com a égua Fit for Fun.

Em janeiro de 2020, a cavaleira portuguesa garantiu uma vaga para Portugal em obstáculos nos Jogos Olímpicos Tóquio, através do ranking de qualificação. De referir que terminou em 4.º lugar, montando Vertigo du Desert, na prova de La Coruña, em Espanha.

COI

LUCRÉCIA JARDIM

ATLETISMO, BARCELONA 1992 E ATLANTA 1996

Lucrécia Jardim é a melhor velocista portuguesa de todos os tempos, recordista de Portugal dos 100, 200 e 4x400 metros. Em 1992, no Westathletic, uma competição na qual participavam países da Europa ocidental e alguns da Europa central, Lucrécia Jardim venceu os 100 metros, melhorando o recorde nacional

para 11,42 segundos, registo que lhe permitiu-lhe tornar-se na primeira velocista portuguesa presente nos Jogos Olímpicos, em Barcelona'92. Nessa mesma competição, integrada no quarteto português – composto por Marta Moreira, Eduarda Coelho, Elsa Amaral e Lucrécia Jardim – alcançou um feito histórico ao ajudar a bater o recorde de Portugal para 3.31,02, conseguindo ainda o feito inédito os mínimos de participação para os Jogos Olímpicos de Barcelona. Na Catalunha, voltaram a bater o recorde de Portugal, nas meias finais (3.29.38) que lhes garantiu a final, em que terminaram em oitavo lugar.

Lucrécia Jardim nasceu em Angola, mas veio para Portugal quando tinha apenas 3 anos. Com 14 anos principiou a praticar atletismo no Moitense, e dois anos depois transferiu-se para o Benfica, onde rapidamente se afirmou como uma velocista muito promissora, tendo marcado presença nos Campeonatos da Europa de Juniores de 1987, onde obteve o 4.º lugar da corrida dos 200m, repetindo a presença nessa competição em 1989. Esteve também nos Mundiais de Juniores de 1988 e de 1990, estes últimos disputados em Plovdiv na Bulgária, onde conquistou duas medalhas de bronze, nas corridas dos 100 e 200m.

No Campeonato Europeu de Atletismo de 1994, disputado em Helsínquia, Lucrécia atingiu a final de 200 metros, obtendo a sétima posição, com 23,28.

Transferiu-se do Benfica para o Sporting em 1995 e no ano seguinte atingiu o auge da sua carreira. Em junho desse ano, numa eliminatória da I Liga da Taça da Europa de Nações, realizada em Lisboa, Lucrécia bate os recordes nacionais de 100 metros (11,31s) e de 200 metros (com 23,05s), ganhando as duas corridas.

Cinco semanas mais tarde, nos Jogos Olímpicos de Atlanta, atinge as meias-finais da prova de 100 metros, ficando em 15.º na geral (11,32) entre 56 participantes. Nos 200 metros, embora se tenha ficado pelos quartos-de-final, bateu por duas vezes o recorde nacional: 22,95s nas eliminatórias e 22,88s nos oitavos-de-final, onde teve de competir com algumas das melhores atletas mundiais da época: Marie-José Perec, Mary Onyali, Inger Miller e Cathy Freeman. Ficou com o 17.º tempo entre as 47 participantes.

Em 1997, em Atenas volta a bater o seu recorde de Portugal com a marca de 11,30 ainda hoje máximo nacional.

Em 1999, terminou precocemente a sua carreira aos 28 anos, quando resolveu ser mãe, mas nos seus últimos três anos ao serviço do Sporting já estava em Paris, para onde foi estudar e viver.

COP

MAFALDA QUEIROZ PEREIRA

ESQUI ESTILO LIVRE, NAGANO 1998

Portugal esteve representado nos Jogos Olímpicos de Inverno em Nagano'98, no Japão, por Mafalda Pereira e Fausto Marreiros. Mafalda Pereira foi a primeira atleta olímpica portuguesa nos Jogos de Inverno a conseguir impor-se a nível internacional. E fê-lo de forma meritória, baseando toda a sua evolução no seu próprio esforço. A Lisboeta, de 21 anos, participou na disciplina de esqui acrobático, assegurando o 21.º lugar entre 24 participantes.

A paixão pelos desportos de Inverno começou aos 17 anos, em França, num estágio num centro de desportos acrobáticos. Como base, tinha sete anos de prática de ginástica desportiva. Incentivada por aquele que viria a ser o seu primeiro treinador – que encontrou nela um bom potencial para a modalidade – e motivada pela evolução que rapidamente evidenciou, em 1995 foi viver para Evian, em França, onde explorou e desenvolveu as suas aptidões para o esqui.

Em 1998, a esquiadora portuguesa treinou-se com a seleção helvética, durante cinco meses, no Verão, numa pequena vila situada entre Zurique e Lucerna, chamada Zug. O resto da época de competição foi passada em deslocações pelos vários palcos das provas da Taça do Mundo. Em termos competitivos, a porta-bandeira portuguesa em Nagano obteve resultados de destaque como na Taça da Europa 1996/97, onde terminou no quinto lugar da geral.

Cedida pela atleta

MANUELA MACHADO

ATLETISMO, BARCELONA 1992, ATLANTA 1996 E SYDNEY 2000

Manuela Machado foi uma maratonista das grandes competições internacionais como campeonatos da Europa, Mundiais e Jogos Olímpicos, onde competiu em três edições consecutivas: Barcelona 1992, Atlanta 1996 e Sydney 2000.

Na sua brilhante carreira em que contabiliza a participação em

29 maratonas (nenhuma desistência), títulos europeus e mundiais, um recorde pessoal de 2.25.09 horas com um terceiro lugar em Londres 1999, só faltou uma medalha olímpica. Foi duas vezes sétima, em Barcelona 1992, Atlanta 1996 e 21.ª em Sydney 2000.

Considerada a sucessora de Rosa Mota, em campeonatos da Europa e do Mundo esteve sempre entre a elite. Campeã do Mundo em Gotemburgo'95 foi duas vezes medalha de prata em Estugarda'93 e Atenas'97. Um currículo impressionante de regularidade onde conta ainda dois sétimos lugares: em estreia mundial Tóquio'91 e na última presença em Sevilha'99. No campeonato da Europa, foi campeã em Helsínquia'94 e Budapeste'98.

Atleta minhota, nascida em Viana do Castelo em 1963, iniciou-se no atletismo em 1981 como júnior, levada por um irmão que corria no Meadela, um clube local. Ganhou a primeira prova em que participou e começou a treinar regularmente, mas só aos 27 anos obteve um resultado de expressão internacional ao ser 10.ª no Europeu de Split, em 1990, na sua primeira presença em grandes competições.

Em finais de 1982, recebeu um convite da sua treinadora de sempre, Maria do Sameiro Araújo, para ingressar no Sporting de Braga onde integrou a equipa que viria a conquistar 13 títulos Europeus de corta mato de clubes. Participou também 13 vezes na Taça dos Clubes Campeões Europeus de Estrada, onde, mais uma vez, foi campeã da Europa, sendo que quatro delas foi campeã individual de 15km.

Com as cores dos arsenalistas, competiu de 1983 até 1995, quando decidiu representar o Sporting onde esteve em 1996/97. Regressou ao Sporting de Braga entre 1998 e 2000, Cyclones (2001), Sporting de Braga (2002).

A sua estreia, na corrida mais longa do atletismo, aconteceu em 1988, sendo quinta na Maratona de Paris, mas o grande salto foi dado dois anos depois, ao ser quinta em Pittsburgh, com 2.33.46 horas, tempo que lhe possibilitou ser selecionada para o Campeonato da Europa de Split, onde foi décima, como já referimos. Um ano depois (1991), surpreendeu ao ser sétima no Campeonato do Mundo de Tóquio, naquela que foi a última maratona de Rosa Mota em grandes competições (desistiu).

Manuela Machado acumulava então os treinos e competições com o trabalho num aldeamento turístico em Cardielos. Ao passar a dedicar-se por inteiro ao atletismo, os resultados surgiram: em 1992, foi quarta na Maratona de Boston, com 2.27.42 (durante muitos anos, o seu recorde pessoal) e depois, sétima nos Jogos Olímpicos de Barcelona, com 2.38.22, numa prova disputada sob difíceis condições climatéricas.

Pode bem dizer-se que Manuela Machado sucedeu a Rosa Mota. Estreou-se quando Rosa ganhou o seu último título europeu, venceu em Helsínquia'94 na edição seguinte dos Europeus, triunfou no Mundial de Gotemburgo'95, oito anos depois de Rosa ter ganho em Roma'87, e só não conseguiu repetir, em Atlanta'96, o título olímpico de Rosa Mota em Seoul'88. A minhota não conseguiu fazer melhor do que quatro anos antes, em Barcelona. Voltou a ficar em sétima, na maratona olímpica de Atlanta'96, fazendo 2.31.11.

"Em Barcelona fui sétima e fiquei satisfeitíssima. Em Atlanta fui novamente sétima, mas foi a grande desilusão da minha vida. Tinha sido campeã do Mundo e estava à espera de uma medalha", admitiu mais tarde.

Mas, como Rosa Mota, voltou a ser campeã da Europa na sua segunda presença, em Budapeste'98, depois de ter sido vice-campeã mundial em Atenas'97, recuperando de uma anemia que chegou a colocar em causa a sua presença.

Nos Jogos de Sydney, Manuela Machado estava doente e não devia ter corrido a maratona. Mas ela não quis virar as costas. Uma laringite, acompanhada de febre baixa. "Sentia-me péssima, sem forças, transpirava por todos os lados, tinha febre. Acordei mesmo mal, sem forças. Da corrida não me lembro de nada. Eu só segui a linha azul que marca o percurso." Manuela foi 21ª classificada com 2.32.29, naquela que já anunciara ser a sua última maratona em grandes campeonatos.

Viria a competir na maratona de Lisboa em novembro do mesmo ano para terminar em segundo lugar com 2.35.13.

Manuela Machado fundou um clube de atletismo na sua terra, Viana do Castelo. Chamou-lhe Cyclones Atlético Clube, do nome de uma equipa americana de futebol de que o seu empresário é principal acionista. A antiga maratonista, que trabalha

no pelouro desportivo da Câmara Municipal de Viana do Castelo, organiza ainda a Meia Maratona Manuela Machado, "Viana fica no coração", um ex-libris da cidade, na sua 18.ª edição.

MARGARIDA CARMO
GINÁSTICA RÍTMICA, LOS ANGELES 1984

COP

A ginástica rítmica integra o programa olímpico pela primeira vez nos Jogos de Los Angeles'84. Portugal apresenta duas atletas nessa disciplina: Margarida Carmo e Maria João Falcão, ambas atletas do Belenenses treinadas por Jenny Candeias. Margarida Carmo assegurou o 18.º lugar em 33 participantes, tornando-se a única finalista olímpica na história da ginástica portuguesa, nuns Jogos marcados pela ausência dos países do bloco de Leste que boicotaram o evento nos EUA.

Margarida Carmo, muito jovem (15 anos), teve uma excelente prestação. Na fase de apuramento, mercê de um 16.º lugar, classificou-se para a final entre as 20 primeiras. Nesta, obteve o 18.º lugar.

"Para uma miúda de 15 anos, ter-se classificado para os Jogos entre as 50 melhores do mundo no primeiro mundial de Estrasburgo em que participei em 1983. Um percurso muito intenso até chegar a Los Angeles com muitas horas de treino. Claro que tive a sorte do bloco de Leste ter boicotado os Jogos", afirmou no programa Sala VIP da BOLA TV.

"Tive a honra de poder treinar com Jenny Candeias que não só sabia de ginástica rítmica, mas de ginástica em geral e que tinha um grupo muito bom a treinar na FMH. Uma treinadora apaixonada "super-disciplinadora" e conseguiu levar-nos com muitas horas de treino. Hoje se pudesse voltar atrás teria treinado ainda mais apesar de considerar que treinei bem."

Fez parte da equipa Campeã Nacional do Belenenses em 1981, 1982 e 1983, também participou, neste último ano, no Campeonato Mundial (na companhia das belenenses Maria João Falcão, Cristina Lebre e Ana Cristina Peleira).

Abandonou a competição em 1988. Licenciada em Educação Física abordou de seguida a área do fitness em termos profissionais.

FP Natação

MARIA CARLOS SANTOS

NATAÇÃO, ATLANTA 1996

Multirecordista nacional, Maria Carlos Santos participou nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996. Considerada a nadadora portuguesa mais completa de sempre, competiu nos 100 metros costas onde terminou em 22.º lugar, entre 36 participantes, com 1.04,84 minutos. A pupila de António Vasconcelos Raposo integrou ainda, nos Jogos realizados no estado da Geórgia, a estafeta de 4x100 metros estilos com Joana Soutinho, Ana Francisco e Ana Alegria, tendo terminado em 21.º lugar com 4.21,61 minutos, entre 24 países.

Licenciada em Geografia Física e Ordenamento do Território, 'Micá', como é conhecida na natação, considera que se retirou da alta competição na hora certa em 2004, com 25 anos. "Entendi que esta era a altura. Houve o tempo da natação, agora é o do trabalho. Nadei bruços, mariposa, costas e livre, fui a Mundiais, Europeus e aos Jogos. Fiz tudo. Neste momento o que me dá mais gozo fazer está ligado à geografia".

Cedida pela atleta

MARIA JOÃO FALCÃO

GINÁSTICA RÍTMICA, LOS ANGELES 1984

Maria João Falcão foi a primeira ginasta portuguesa apurada para os Jogos Olímpicos de Los Angeles 1984 na ginástica rítmica, disciplina que se estreava então na competição no decorrer do Campeonato do Mundo de Estrasburgo em 1983.

A atleta do Belenenses, orientada por Jenny Candeias – a 1.ª treinadora e a 1.ª juíza portuguesa de Ginástica Rítmica, em Jogos Olímpicos – participou em Campeonatos Europeus (1978 e 1982) e Mundiais (1979, 1981 e 1983). O ponto alto na sua carreira foi em Los Angeles.

"A preparação foi dura, entre seis a oito horas diárias. Tinha acabado de entrar para o Instituto Superior de Educação Física e tinha que compatibilizar aulas teóricas e práticas (futebol, rugby, etc.) com os treinos, o que se tornava realmente uma 'missão impossível'. Tivemos muitas provas internacionais nesse ano e ganhei o Torneio Internacional da Bélgica. Foi uma experiência inesquecível o subir ao pódio – 1.º lugar – e ouvir o hino nacional."

A participação nos Jogos Olímpicos "foi fascinante" embora a atleta considere que a classificação final tenha ficado aquém das suas expectativas. "Tive uma classificação de quase um ponto a menos do que deveria ter no meu exercício de fita o que obviamente me fez descer na classificação final".

Após a presença nos Jogos Olímpicos, onde foi 22.ª nas eliminatórias entre 33 participantes, abandonou a ginástica de competição e passou a ser treinadora.

MARIA JOSÉ NÁPOLES
ESGRIMA, ROMA 1960

COP

A atiradora foi a primeira portuguesa olímpica a disputar a competição de esgrima, em florete, nos Jogos Roma 1960. Na ficha de inscrição individual do Comité Olímpico de Portugal para os Jogos de Roma 1960, é descrito que a então empregada de escritório, nascida a 7 de novembro de 1936, apresenta como "melhor resultado na prova em que está inscrita, de outubro de 1959 a julho de 1960: campeã de 3.ªs categorias de Florete – 2.ª classificada na Taça 'Fiestas de San Izidro' em Madrid.

MARIA JOSÉ SCHULLER
VOLEIBOL DE PRAIA, SYDNEY 2000

FP Voleibol

A voleibolista fez dupla com Cristina Pereira nos Jogos de Sydney 2000 onde terminaram em 9.º lugar, entre 24 equipas, no torneio de voleibol de praia. A presença nas praias australianas da dupla lusa ficou garantida em julho de 2000, na prova de Espinho do circuito mundial. Em agosto desse mesmo ano, ocorreu a melhor presença da dupla lusa numa prova internacional, graças ao quarto lugar conquistado no Open de Dalian, na China, feito inédito no voleibol português. Nos Jogos de Sydney, Cristina Pereira e Maria José Schuller conquistaram o 9.º lugar, depois terem batido claramente uma dupla chinesa (15-5). No entanto, foram afastadas por uma dupla brasileira, constituída por atletas que dominaram a prova em Atlanta.

A portuguesa, nascida a 13 de fevereiro de 1965, em Viseu, começou por jogar voleibol no liceu Carolina Michaelis, no Porto. Na temporada 1980/81, a equipa do liceu conquistou o título

de campeã nacional de juvenis. Antes de se decidirem pelo voleibol de praia, as jogadoras notabilizaram-se dentro dos pavilhões, nomeadamente ao serviço do Boavista, Castelo da Maia e Leixões, onde se sagraram, por diversas vezes, campeãs nacionais, conquistando outros troféus. As portuguesas conheceram-se no Boavista onde viriam a formar uma dupla quase imbatível de voleibol de praia a nível nacional. Maria José Schuller tornou-se capitã de equipa e foi nessa função que triunfou em cinco campeonatos da I Divisão entre 1986 e 1995. Acabaram por optar por apenas uma das vertentes, apostando todas as suas forças na areia. Em 1993 ocorre a primeira participação feminina ao nível internacional, nos Jogos Mundiais realizados em Haia, Holanda, através da dupla que obtém o 7.º lugar. Primeira dupla feminina a abdicar do voleibol de pavilhão para se dedicar em exclusivo ao voleibol de praia, após a tentativa não conseguida da presença nos JO de Atlanta em 1996, tendo disputado o Circuito Mundial e Europeu entre 1995 e 2001. Em 1999, estiveram em bom plano alcançando a sua melhor classificação de sempre no Circuito Mundial, com o 7.º lugar obtido em Toronto, que contribuiu para que atingissem uma posição no ranking mundial favorável ao apuramento para Sydney. A sua participação no Campeonato Europeu foi um sucesso, onde alcançou 4.º lugar no ranking europeu.

COP

MARIA LEONOR TAVARES

ATLETISMO, LONDRES 2012 E RIO 2016

Vem de uma família de saltadoras com vara. As suas irmãs mais velhas são ambas também especialistas nesta difícil disciplina do atletismo. Não foi por isso de estranhar que tivesse também enveredado por esta modalidade, tendo começado a sua carreira em 1999. Acostumada a competir com as suas irmãs. Em 2011, superou o recorde nacional do salto com vara (4.50 metros) que durou até 2016.

Nos Jogos de Londres 2012, Maria Leonor Tavares ficou fora da final do salto com vara. Depois de ter passado 4,10 ao segundo ensaio, a atleta do Sporting, estreante em Jogos Olímpicos, falhou as três tentativas seguintes a 4,25, num concurso em que se qualificam para a final as atletas com 4,60 – marca que dava a qualificação direta – ou com os 12 melhores saltos.

A luso-francesa nascida em Lisboa, esteve presente nos Europeus

de Pista Coberta em 2007, 2009 e 2011, nos Campeonatos da Europa de Atletismo de 2010 e de 2014, nos Mundiais de 2011 e nos Jogos Olímpicos de Londres em 2012, mas nunca conseguiu ultrapassar as qualificações. Para além disso, representou Portugal em duas edições dos Campeonatos da Europa de Seleções.

Eleonor ou Leonor Tavares é a mais nova de três irmãs que em França, onde a sua família estava radicada, se destacaram no salto com vara, uma disciplina com grandes tradições naquele país. Começou a sua carreira de atleta em 1999 no Dynamic Aulnay Club, uma coletividade dos arredores de Paris e, logo nesse ano bateu o recorde nacional da categoria de iniciadas, com 3,30m, uma marca que no ano seguinte melhorou para 3,45m.

Em 2009 transferiu-se do Marítimo para o Benfica e conquistou o seu primeiro título absoluto de campeã de Portugal, sucedendo às suas irmãs Elisabete e Sandra.

No final do ano, trocou o Benfica pelo Sporting, juntando-se à sua irmã mais velha Elisabete. Pelo clube de Alvalade foi tetra campeã de Portugal ao ar livre e penta campeã de pista coberta.

2011 foi um ano marcante na carreira de Leonor Tavares, que começou por ultrapassar a fasquia aos 4,41m, uma marca que era simultaneamente Recorde Nacional absoluto e de pista coberta. Mais tarde, a 29 de julho de 2011 durante os Campeonatos de França, que decorreram em Albi, Leonor Tavares transpôs uma barreira histórica no Salto com Vara feminino, ao passar os 4,50m, depois de já ter transposto os 4,45m, melhorando duas vezes o seu Recorde Nacional, num concurso que venceu, a prova do campeonato de França de 2011.

Começou a época de 2012 da melhor maneira, quando nos Campeonatos de França de pista coberta, melhorou o seu Recorde Nacional nesta variante, passando os 4,42m, uma marca que viria a superar em 1 centímetro no ano seguinte, até chegar aos 4,44m.

A partir de 2016, voltou a representar o Sporting e na época de 2017 foi Campeã de Portugal em pista coberta, feito que repetiu em 2019, atingindo assim o seu 7.º título na especialidade.

Nos Jogos do Rio 2016, Maria Leonor Tavares passou 4,15 metros à primeira tentativa, derrubando a fasquia nos três ensaios de que dispôs a 4,30 metros, resultado que lhe deu o 29.º lugar.

COP

MARIANA LOBATO

VELA, LONDRES 2012

Mariana Lobato iniciou-se bem cedo na vela, uma atividade desportiva praticada pela sua família há várias gerações. “Não me lembro da primeira vez que entrei num barco à vela, pois tinha meses. Os meus avós, pais, tios, sempre fizeram vela e foi um iniciar natural”. Continuou a competir e a subir ao pódio nas classes: 420, 470, Match Racing, Snipe e Soto 40.

Em 2006, junta-se à formação “Tacking to London” criada em 2003 por Rita Gonçalves que viria a integrar Diana Neves em 2009. O 5.º lugar no campeonato da Europa em 2010 na classe match racing permitiu ao trio luso integrar o Programa de Preparação Olímpico. “Começámos esta campanha a lutar sem as mesmas armas das outras seleções. Tivemos de navegar em barcos diferentes daqueles que serão usados em Londres 2012, alcançando o apuramento frente a adversárias com muitas mais horas de treino, pois só começámos a sério em 2010.”

A prova de match race distingue-se das restantes competições por ter sempre dois barcos (neste caso serão Elliot 6m) a competir um contra o outro, e não em frota como é hábito. As 12 equipas competem na primeira fase, num sistema de todos contra todos (round-robin), seguindo-se quartos de finais, meias-finais e finais. Os barcos utilizados são cedidos pela entidade organizadora, pondo assim em igualdade de circunstâncias todas as equipas. A velocidade do barco é importante, mas o raciocínio rápido e o julgamento tático são necessários para dominar o match race.

A equipa portuguesa terminou na 13.ª posição o Campeonato Mundial de Match Racing, disputado em julho de 2012, em Gotemburgo, Suécia.

Em Londres, a velejadora do Clube Naval de Cascais terminou os Jogos Olímpicos em 11.º lugar. A regata contra a equipa Australiana, 1.ª classificada do “round-robin”, foi renhida e disputada até à linha de chegada, para terminaram a 5 segundos da equipa adversária. “Já sabíamos que seria um campeonato muito difícil, com onze adversárias de topo, mas a equipa regressou a casa tranquila e com a sensação de ter estado a 100%. Este lugar fica aquém do nosso objetivo para este campeonato, mas as adversárias mostraram-se superiores. Foi uma honra podermos representar Portugal no maior evento multidesportivo do Mundo!”

Mariana Lobato estudou na Escola Superior de Comunicação Social de Lisboa, onde concluiu a Licenciatura de Publicidade e Marketing em 2011.

Em 2013, a velejadora portuguesa sagrou-se campeã do mundo de Match Racing, integrando uma equipa formada por velejadoras espanholas, numa prova que teve lugar na Coreia do Sul.

Depois de ter marcado presença nos Jogos Olímpicos de Londres, Mariana Lobato foi convidada por Tamara Echegoyen (espanhola que ganhou a medalha de ouro no Jogos Olímpicos 2012) para fazer parte da sua equipa para disputar o Mundial de Match Racing, que decorreu em junho de 2013.

MARIBEL GONÇALVES

ATLETISMO, ATENAS 2004

COP

Maribel Gonçalves foi a primeira atleta madeirense do atletismo a estar presente nuns Jogos Olímpicos, em Atenas em 2004. Ao ser vice-campeã nacional de 20km marcha, em Beja, em fevereiro de 2004, a atleta nascida na Venezuela, não só bateu o recorde pessoal (1.33.09 horas), como conseguiu o mínimo olímpico A (1.33.30). Viria a confirmar a presença olímpica, no Campeonato de Portugal, no final de julho. Ganhou a prova com um novo máximo pessoal de 1.31.19,2. Atenas estava garantida para a jovem que chegou a ser apontada como uma das grandes esperanças da marcha atlética portuguesa. Na capital grega, a portuguesa terminou os 20km em 26.º lugar em 57 participantes com o tempo de 1.33.59.

Filha de emigrantes, a marchadora do Marítimo foi viver para a Madeira com oito anos de idade, aquando do regresso dos pais a Portugal. Mas apenas aos 21 anos o atletismo começou para ela. E de uma forma bem curiosa. Como queria concorrer para a Polícia e o concurso metia lançamentos e corrida, resolveu procurar o Marítimo para aí começar a sua atividade.

Mas, como o clube não tinha na altura nenhuma marchadora e precisava de uma para os campeonatos de clubes, foi pela marcha que começou. Fez logo os mínimos para os campeonatos e não mais deixou a especialidade. Entretanto, entusiasmou-se com o atletismo e o desejo de ser polícia foi ficando para trás.

Maribel Gonçalves, mestre em educação pré-escolar, foi a escolhida pelo Programa de Responsabilidade Social em maio de 2015 do COP. A Shamir, multinacional que assegura desde 2001 a produção de lentes oftálmicas para o mercado nacional e europeu, tornou-se a primeira empresa em Portugal, Parceira do COP, a integrar no seu 'staff' uma atleta olímpica nacional.

COP

MARISA BARROS

ATLETISMO, PEQUIM 2008 E LONDRES 2012

Com a vitória na Maratona do Porto, a 21 de outubro de 2007 (2.31.31 horas) em estreia nos 42.195 metros, Marisa Barros surpreende o atletismo nacional, e a si própria, ao assegurar os mínimos para os Jogos de Pequim 2008. Na China, assegurou o 32.º lugar. Quatro anos depois, volta a estar presente nos Jogos, de Londres 2012, onde melhora substancialmente cortando a meta num honroso 13.º lugar.

"Foi a realização de um sonho de criança que já estava esquecido a confirmar que mesmo o sonho mais difícil pode ser concretizado. Não quero ir aos Jogos só por ir. É um orgulho vestir a camisola de Portugal", recordava a atleta após a vitória no Porto.

Em Pequim, o 32.º lugar em estreia olímpica, na maratona de Pequim, deu a Marisa Barros, o melhor resultado entre as portuguesas nos Jogos de 2008 com 2.34.08 entre 81 participantes. Ana Dias terminou em 46.º lugar e Inês Monteiro desistiu aos 30 quilómetros.

A romena Constantina Tomescu foi campeã olímpica (2.26.44 horas). A queniana Catherine Ndereba conquistou a medalha de prata, a 22 segundos da vencedora, enquanto a chinesa Chunxiu arrecadou a de bronze, ficando a um segundo da africana.

Na época seguinte, surgem resultados de grande valia internacional com a vitória na maratona de Sevilha a 22 de fevereiro e o sexto lugar nos Mundiais de Atletismo a 23 de agosto. Voltou a melhorar no início de 2010, ao ser segunda na Maratona de Osaca, no Japão, com um tempo (2.25.44) que então a colocou como terceira portuguesa de sempre, apenas superada por Rosa Mota e Manuela Machado, antigas campeãs mundiais e europeias da maratona. Voltou a estar em foco em fevereiro de 2011 ao ser terceira com 2.25.04 em Yokohama, marca que a tornou (por escassos dois meses), a

segunda maratonista nacional de sempre a seguir a Rosa Mota.

Em Londres 2012, com um honroso 13.º, com 2.26.13 entre 128 participantes numa corrida em que Jessica Augusto foi 7.ª (2.25.11) e Dulce Félix foi 21.ª (2.28.12) numa corrida marcada pela forte chuvada inicial e que coroou a etíope Tiki Gelana como campeã olímpica.

Gelana, 24 anos, detentora da segunda marca da época, negou o ouro à queniana Priscah Jeptoo, que conquistou a prata tal como nos Mundiais de 2011, enquanto a russa Tatyana Petrova Arkhipova arrecadou o bronze e afastou do pódio a também queniana Mary Kaytani, vencedora das duas últimas maratonas de Londres e apontada como favorita.

Mais destacada do que as companheiras no início da corrida, para evitar os inevitáveis toques e desequilíbrios num pelotão de mais de 100 atletas, Marisa Barros apontava para o "top-8", mas ressentiu-se com o ataque da queniana Kiplagat e acabou em 13.ª, satisfeita por ter ficado entre as 16 primeiras.

"Quando deram o 'esticãozinho', eu estava a passar por dificuldades e não consegui reagir. Tentei não perder muito e na última parte agarrar-me o mais possível a um bom andamento, porque as coisas já não iam muito bem. Continuo com dificuldades físicas e senti-as hoje a nível muscular", lamentou a atleta do Benfica, que fez nos Jogos a primeira maratona do ano.

Marisa Barros chegou ao atletismo apenas com 14 anos. O "bichinho" nasceu na Escola Preparatória de Freamunde, quando experimentou o corta-mato escolar conseguindo logo um 1.º lugar. Seguiram-se os Leões da Citânia, onde venceu várias provas populares no seu escalão (Infantis). Depois da árdua tarefa de convencer a mãe a deixá-la treinar, a atleta ingressou, em 1995, no Futebol Clube de Vizela, começando a participar nos regionais e nacionais. Em 2000, trocou Vizela pelo Sporting de Braga, onde passou a ter contrato e a receber os primeiros subsídios sob a orientação técnica de Sameiro Araújo. Todavia, as lesões condicionaram os resultados desportivos. Decidiu mudar de treinador e passou a treinar-se com António Ascensão. Até que, em agosto de 2007, transferiu-se para a "Açoreana Seguros" e resolveu dedicar-se em exclusivo ao atletismo e fazer uma maratona. SportZone (2009), e Benfica (2010 a 2013) foram as suas representações clubísticas, passando a individual em 2014.

Cedida pela atleta

MARTA MOREIRA

ATLETISMO, BARCELONA 1992

Marta Moreira viveu no ano de 1992 a sua melhor temporada desportiva que culminou com a participação nos Jogos Olímpicos de Barcelona. Formando equipa com Eduarda Coelho, Elsa Amaral e Lucrécia Jardim chegou à final, com um recorde nacional atual de 3.29.38m.

"Esperávamos bater o recorde Nacional, sentíamos que era fácil porque estávamos todas muito bem. Competíamos poucas vezes juntas, só mesmo nas provas da seleção, e cada vez que o fazía--mos o resultado era muito bom e por isso, com tudo a correr bem, tínhamos quase a certeza de que faríamos recorde de Portugal."

A equipa portuguesa termina a segunda meia-final na 4.ª posição com o registo de 3.29,38, estabelecendo um recorde de Portugal, 8.ª marca entre os 14 países participantes, conseguindo a proeza histórica de se qualificar para a final Olímpica.

"Foi uma loucura quando percebemos que íamos à final! Primeiro ficámos na dúvida, não queríamos acreditar e acho que no fundo nos sentíamos receosas por competir com as melhores atletas do mundo nos 400 metros. Nessa noite custou-nos muito a adormecer, foi muito bom!" Recorda Marta Moreira.

A 8 de Agosto, participam na final olímpica que concluem na 8.ª posição com 3.36.85.

Marta Moreira começou a participar em corridas para miúdos na rua onde morava em Rio Tinto. "Faziam corridas para miúdos na rua onde morava em Rio Tinto, à volta do mercado e o prémio eram rebuçados e chocolates e eu estava sempre presente, gostava de correr e dos doces também", recorda.

Um dia foi convidada para fazer atletismo "a sério" no FC Porto. Como era perto de casa foi e ficou. No FC Porto, foi campeã de Portugal nos 400m, em 1984 e no ano seguinte fez parte da equipa que ganhou os 4x400m nos Campeonatos de Portugal de estafetas.

Em 1986, já em representação do CIPA, foi pela primeira vez campeã de Portugal nos 400m barreiras, mas seria enquanto atleta do CAP, treinada por Pompílio Ferreira, que viveria os melhores momentos da sua carreira, quando em 1992 foi pela segunda vez campeã de Portugal nos 400m barreiras e bateu o Recorde

Nacional desta especialidade, retirando mais de 1 segundo ao anterior recorde de Maria João Valamatos, ao percorrer a distância em 57,11s, para pouco tempo depois se tornar também na recordista Nacional dos 400m, com o tempo de 53,32s.

Nesse mesmo ano, esteve presente nos Jogos Olímpicos de Barcelona, onde participou nos 400m barreiras, não passando das eliminatórias e na estafeta 4x400m, formando com Eduarda Coelho, Elsa Amaral e Lucrécia Jardim, uma equipa que chegou à final, com um recorde nacional com a marca de 3.29.38, que viria a perdurar até aos nossos dias. De resto, essa era a 6.ª vez que Marta Moreira fazia parte de uma seleção nacional que melhorava o recorde de Portugal dos 4x400m.

Depois do FC Porto, CIPA e Centro de Atletismo do Porto, na época de 1993 Marta Moreira passou a representar o Sporting, tendo nesse ano melhorado o seu recorde Nacional dos 400m barreiras para 57,09s, e renovado o seu título de Campeã de Portugal nesta especialidade.

Ainda ao serviço do Sporting, fez parte da equipa que ganhou os 4x400m nos Campeonatos de Portugal de estafetas de 1996, e nesse mesmo ano foi pela 4.ª vez Campeã de Portugal nos 400m barreiras.

Para além dos Jogos Olímpicos, também participou nos Mundiais de Atletismo de 1993, e representou Portugal em 7 edições da Taça da Europa. Abandonou o atletismo para ser mãe.

MARTA ONOFRE
ATLETISMO, RIO 2016

COP

Marta Onofre liderou o ranking nacional de 2015 e, no início de 2016, bateu os recordes nacionais (pista coberta e absoluto) do salto com vara, ano olímpico que garantiu a presença no Rio de janeiro onde foi 24.ª classificada.

Marta Onofre fez desporto desde criança: natação dos 3 aos 9 anos, ginástica acrobática durante um ano, natação sincronizada noutro. Em finais de 2002, aos 11 anos de idade, pediu aos pais para a inscreverem no atletismo (do Belenenses). “Via na televisão e achava piada...”, explica. A jovem Marta pediu para experimentar o salto com vara, mas não a acharam capaz. “Voltei a

pedir no ano seguinte, já como iniciada, encaminharam-me para o Raposo Borges e nunca mais deixei!"

Passou a dedicar-se exclusivamente ao salto com vara e com boa progressão. Mas foi campeã nacional sub-23 de comprimento em 2012. "O Sporting pediu-me para ir à prova para somar pontos para a equipa e, de forma totalmente inesperada, saltei 5,95 e ganhei, ficando a somente 15cm do mínimo para o Europeu de sub-23! Mas a minha aposta era o salto com vara..."

Entre 2013 e 2016 registou bons progressos: dos 4,22 em 2013 para 4,35 em 2014 (e três vezes 4,25 ou mais), 4,36 em 2015 (mais seis vezes a 4,25 ou mais) e 4,51 no início de 2016. "O objetivo para 2016 é fazer o mínimo para os Jogos do Rio (4,50). Não será nada fácil, mas tentarei. E outro objetivo que tenho para os próximos anos é bater o recorde nacional da Eleonor Tavares (4,50)", afirmou Marta Onofre no início da época. Logo no início de março, os objetivos estavam cumpridos... A época de pista não foi tão feliz como a de pista coberta, mas Marta Onofre esteve perto da final no Europeu (foi 15.ª na qualificação) e cumpriu o sonho de estar nos Jogos Olímpicos (24.ª na qualificação).

Em 2017, esteve bem na pista coberta (4,40) mas não se encontrou ao ar livre... até que, no final da época, passou 4,40 (a sua melhor marca de sempre ao ar livre) e foi terceira nas Universíadas. Acabou por ser a primeira época da carreira em que não registou progressos (em 2008, ainda juvenil, igualara a marca do ano anterior). Mas vinha de um recorde nacional...

Nas épocas seguintes, continuou aquém do seu melhor, mas acentuou a supremacia a nível nacional. Desde 2013, somou seis títulos nacionais (ar livre) em oito anos.

Formada em medicina, Marta Onofre terminou o mestrado em 2015 e reservou os cinco anos seguintes (até aos Jogos de 2020) para uma pós-graduação em medicina desportiva e para o doutoramento, conciliando assim a alta competição com os estudos.

"Sempre fui habituada a fazer muita coisa ao mesmo tempo e, agora que quero apostar fortemente no atletismo para tentar estar nos dois próximos Jogos de 2016 e 2020, é bom ter uma segunda atividade que me dá uma certa liberdade para treinar e, ao mesmo tempo, me impede de ficar obcecada pelo treino e competição", explicou a atleta ao site Estatística Atletismo de Arons de Carvalho, no início da época de 2015/16.

MARTA PEN

ATLETISMO, RIO 2016

COP

Melhor portuguesa a partir de 2014 e 2015 nos 800 e 1500 metros, e olímpica em 2016, ano em que foi 5.ª no Europeu (em 1500m), Marta Pen é mais um produto da Escola Básica Mestre Domingos Saraiva, onde se iniciou com o professor e treinador Paulo Barrigana. Desde cedo, começou a ganhar as provas de corta-mato na escola.

Começou a dar nas vistas em competições escolares internacionais, ganhando os 800m dos Jogos da FISEC em 2008 e da Taça do Mundo de Escolas de 2009. Neste ano, já juvenil, conseguiu a primeira das suas três vitórias no Olímpico Jovem (ainda em 800m) e foi selecionada para o Festival Olímpico da Juventude Europeia (5.ª na eliminatória).

Em 2010, no seu 2.º ano de juvenil, começou por se sagrar campeã nacional júnior de pista coberta (em 400 e 800m), juntou mais duas vitórias no Olímpico Jovem (300 e 800m) e sagrou-se campeã nacional juvenil de 1500m. E foi selecionada para o apuramento europeu dos Jogos Olímpicos da Juventude. Embora ainda juvenil, era já das melhores portuguesas: o seu tempo de 2.09,82 colocou-a em 3.º lugar do ranking de 2010 de 800m e tornou-a 5.ª juvenil de sempre. No seu primeiro ano como júnior, foi finalista (6.ª) no Europeu da categoria. No segundo, foi semifinalista no Mundial.

2013 foi um ano negativo, devido a uma lesão. E 2014, começou com uma tragédia, no decorrer do Regional lisboeta de inverno, na pista Moniz Pereira: enquanto corria (e ganhava) a prova de 1500m, o pai, que sempre a acompanhava, falecia, na bancada, vítima de insuficiência cardíaca.

Mas a atleta reagiu bem e fez uma excelente época, com recordes pessoais de 2.03,42 (subiu a 7.ª de sempre) e 4.16,68, títulos nacionais de 800 e 1500m em pista coberta e ar livre, em sub-23 e seniores, um 4.º lugar no Europeu de Seleções, um 3.º nos Ibero-Americanos e, acima de tudo, uma vitória no I Campeonato do Mediterrâneo, para sub-23.

Importante mudança na sua vida deu-se no final da época de 2014, ao ingressar na universidade norte-americana de Mississipi. E a temporada de 2015 acabou por ser positiva, com um

6.º lugar no Europeu de sub-23 e um novo recorde pessoal nos 1500m por quase seis segundos (4.10,98) que a coloca já no top'10 nacional de sempre.

2016 marcou a viragem para os 1500m, distância na qual foi 5.ª na final do Europeu de Amesterdão e lhe proporcionou uma estreia olímpica, embora bem aquém do seu valor ao terminar em 12.º na primeira série das eliminatórias, com o tempo de 4.18,53, o 36.º melhor tempo entre 41 atletas em prova. Ficou assim eliminada, uma vez que passavam as primeiras seis classificadas de cada uma das três séries, assim como os restantes seis melhores tempos.

Com 4.06,54 aos 1500 metros é já terceira portuguesa de sempre, atrás de Carla Sacramento e Fernanda Ribeiro. Em 2017 melhorou para 4.05,71 e esteve no Mundial, embora não ao nível que gostaria (foi 8.ª na eliminatória). E em 2018, continuou a progredir (para 2.00,09 e 4.03,99, tornando-se a segunda de sempre atrás de Carla Sacramento) e foi sexta nos 1500m do Europeu. E terminou a época com o recorde nacional da milha (4.22,45 em Berlim), que pertencia a Carla Sacramento. 2019 não foi uma época positiva, com problemas físicos e escassas competições. Em 2020 conseguiu a segunda melhor marca da carreira nos 800 metros, com 2.03,02 em Zagreb.

COP

NAIDE GOMES

ATLETISMO, ATENAS 2004 E PEQUIM 2008

A mais completa atleta portuguesa – recordista do pentatlo e heptatlo, para além do salto em comprimento e corecordista nacional do salto em altura – competiu com as cores de Portugal em dois Jogos Olímpicos: Atenas 2004 e Pequim 2008.

Na capital grega, Naide Gomes terminou em 13.º lugar no heptatlo, após uma brilhante primeira jornada no heptatlo, finda a qual seguia na quarta posição. Mas, o salto em comprimento, a abrir a segunda jornada, foi-lhe fatal (fez apenas 6,10 e dois nulos) e acabou por cair num desolador 13.º lugar final. Um resultado muito abaixo das suas expectativas, mesmo que estas não fossem tão altas como habitualmente eram no pentatlo, uma competição mais à sua medida onde foi campeão mundial nesse mesmo ano.

Quatro anos depois, nos Jogos de Pequim 2008, estava entre as favoritas após uma temporada recheada com destaque para o título mundial de pista coberta em Valência, mas uma lesão que escondeu na ânsia de chegar à glória, impediu-a de pelo menos lutar pelo pódio, acabando eliminada nas qualificações, depois de dois saltos nulos e de uns modestos 6,29m, no seu terceiro ensaio que lhe valeu o 31.º lugar entre 41 participantes.

Esteve selecionada para ir aos Jogos Olímpicos de Londres em 2012, mas em maio desse ano lesionou-se com gravidade, sofrendo uma rutura do tendão de Aquiles ao realizar o 4.º ensaio no concurso do salto em comprimento do Campeonato Nacional de Clubes, que por ironia do destino acabaria por vencer com a marca de 6,28m.

Essa grave lesão sofrida quando já tinha 32 anos de idade impediu-a de sair em grande como desejava, mas não se deixou abater e voltou à competição, prometendo terminar a sua carreira só depois de mais uma participação num grande evento internacional. No entanto, as lesões continuaram a atormentá-la e depois de três operações no espaço de dois anos, em março de 2015 anunciou o fim da sua carreira, numa altura em que estava à espera do seu primeiro filho.

Nascida em São Tomé, Naide Gomes veio para Portugal com 11 anos idade e, começou a praticar atletismo depois de ter saltado 1,50m em altura, num torneio escolar onde ganhou até aos rapazes, o que impressionou o seu professor que a aconselhou logo a dedicar-se ao desporto.

Representou sucessivamente clubes como Paivas, Clamo, Ginásio Sul, Belenenses e JOMA, até ingressar no Sporting no final do ano de 1997, quando estava à beira de completar 18 anos de idade e já era uma atleta muito prometedora. Até 1998 treinou com António Sebastião, passando então a ser treinada pelo Prof. Abreu Matos a partir de 1999.

A sua naturalização foi tão demorada que acabou por lhe permitir estar presente nos Jogos Olímpicos de 2000 em representação de São Tomé e Príncipe, participando na prova de 100m barreiras, depois de ter falhado por apenas 21 pontos os mínimos para o heptatlo. Apesar de ter ficado no último lugar da sua série, esta foi uma experiência enriquecedora para Enezenaide Gomes, o nome pelo qual era conhecida na altura.

Ainda em representação de São Tomé e Príncipe, esteve presente nos Jogos Pan Africanos que se disputaram em Joanesburgo na África do Sul, em 1999 e nos Campeonatos da África Central realizados nos Camarões, onde ganhou 5 medalhas.

Duas medalhas de prata nos Europeus de 2006 e 2010 são as posições de pódio de Naide Gomes em grandes competições ao ar livre. A sportinguista foi duas vezes quarta classificada em Mundiais (numa delas ultrapassada por duas russas no último ensaio) e falhou a qualificação para a final nos Jogos Olímpicos de Pequim, em 2008, ano em que foi a melhor saltadora mundial. Ao invés, em pista coberta, a atleta do Sporting obteve dois títulos mundiais, outros dois europeus e um total de oito medalhas conquistadas. É o positivo e o negativo de uma carreira de proezas e azares.

Naide era uma "maria-rapaz", que gostava de jogar futebol, mas nem sabia o que era atletismo. Descobriu-o quando, juntamente com a irmã, foi finalmente ter com a mãe, que se mudara para Portugal por motivos de saúde. Aos 13 anos começou a praticar atletismo no Paivas, agremiação do concelho do Seixal, onde ainda vive.

Em Portugal, vencia as provas nacionais, mas via as adversárias ganhar os títulos e receber as medalhas. Até que se naturalizou em 2001 (ano em que, lesionada, pouco competiu) e, no início do ano seguinte, conseguiu bater o recorde nacional do pentatlo e fazer o mínimo para o Europeu de pista coberta que se realizou em Viena. Acabou por ser uma das sensações do campeonato, ao ganhar a medalha de prata, apenas a 25 pontos do título, que lhe fugiu na última prova (800m). Não foi feliz no Europeu de ar livre (lesionou-se) nem ao longo de 2003, ainda como reflexo daquela lesão num pé. Mas em 2004, surgiu novamente em pleno e sagrou-se campeã mundial de pista coberta, em Budapeste, ainda no pentatlo.

Uma lesão grave no joelho começou, no entanto, a limitá-la, em especial no salto em altura, especialidade na qual é corecordista nacional (1,88) mas que deixou de poder fazer. Começou uma nova fase da sua carreira, dedicada ao salto em comprimento. E com tanto êxito que, em Madrid, em 2005, se sagrou campeã da Europa e em 2006 subiu aos pódios do Mundial de Moscovo em pista coberta (3.ª, posteriormente 2.ª por desclassificação

de uma adversária) e do Europeu de Gotemburgo de ar livre (2.ª).

Os Jogos Olímpicos de Pequim 2008 marcaram a grande desilusão da carreira da atleta. O ano estava a correr de forma excelente. Naide, que na época anterior passara pela primeira vez os sete metros (7,01), voltou a sagrar-se campeã mundial de pista coberta (e com um novo recorde: 7,00) e, nas últimas semanas antes dos Jogos, melhorara para 7,04 e 7,12. Nada fazia prever o falhanço na qualificação dos Jogos, onde um salto de 6,60 lhe teria sido suficiente para chegar à final. Com dois nulos e um terceiro ensaio hesitante, ficou fora da prova decisiva.

Em 2009, outro quarto lugar num Mundial, em Berlim, neste caso após uma prova em que esteve estranhamente apagada. No final da época, no ranking mundial, apenas a americana Brittney Reese superava os seus 6,99 conseguidos um mês antes do Mundial... E foi essa mesma Brittney Reese que meses depois, em março de 2010, lhe ganhou a final do Mundial de pista coberta por escassos três centímetros. Mas Naide havia começado a época tardiamente e só três semanas antes do Mundial resolveu participar, pelo que a medalha de prata – que esteve perto de ser de ouro – teve um sabor bem especial. Meses depois, no Europeu de ar livre, em Barcelona, nova medalha de prata... com a mesma marca da inesperada vencedora!

Em 2011, Naide Gomes foi surpreendente vice-campeã europeia de pista coberta, em Paris, com 6,79. Mas, depois, não esteve feliz no Mundial de Doha: apurada para a final com prometedores 6,76, ficou-se pelo 10.º lugar, com 6,26. Prescindiu da época de inverno seguinte (2012), para recuperar os problemas físicos que a continuavam a atormentar. Regressou em maio com 6,43 mas terminou a época no Nacional de Clubes: depois de uns ventosos 6,28 a abrir, fez rotura do tendão de Aquiles no 2.º ensaio, que a obrigou a intervenção cirúrgica e prolongada recuperação. Regressou à competição quase um ano depois, em maio de 2013, com prometedores 6,34, fez depois mais quatro provas, mas fortes dores no calcâneo, que calcificara, obrigaram a nova operação e mais uma prolongada paragem, colocando mesmo em dúvida a continuação da carreira. Ao longo de dois anos (e com mais uma operação pelo meio), tentou regressar à competição, mas em março de 2015, aos 35 anos, acabou por

anunciar o final da carreira. Uma carreira marcada por muitos momentos altos (e 10 medalhas em Mundiais e Europeus) e vários azares.

Naide Gomes anunciou a 26 de março de 2015, com 35 anos, o fim da sua carreira atlética, algo que de há algum tempo já era esperado após uma sucessão de lesões, sobretudo na zona do tendão de Aquiles, que a obrigaram a diversas cirurgias e a longas paragens competitivas. Um calvário que a atleta do Sporting suportou sempre com a esperança de poder voltar em condições à competição. Só que, com o passar do tempo e com as recuperações a tornarem-se cada vez mais difíceis, Naide Gomes resolveu abandonar de vez as pistas. "Agora vou tentar ser a melhor mulher, a melhor mãe do mundo."

COP

NATÁLIA CUNHA E SILVA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, HELSÍNQUIA 1952

A institucionalização da Ginástica em Portugal estava a dar os primeiros passos. A 20 de Novembro de 1950 fundou-se a Federação Portuguesa de Ginástica. Em 1952, foi aceite a admissão de Portugal no Congresso da FIG, antes dos Jogos Olímpicos de Helsínquia, os primeiros para a Ginástica nacional que apresentou uma delegação de 71 atletas, nove na ginástica (seis homens e três mulheres), verdadeiros pioneiros na aventura olímpica de 1952.

Dália Cunha foi a 109.º, Laura Amorim, 124.º lugar e Natália Cunha, 133.º.

A pioneira participação olímpica aconteceu em ginástica aplicada Helsínquia seis meses após o alemão Josef Sammer, que se tornaria seu cunhado, ter introduzido a especialidade em Portugal, no sector feminino.

Segundo recorda Carlos Paula Cardoso no seu livro 100 anos de Olimpismo em Portugal, "na viagem a caminho de Helsínquia, realizada no paquete Serpa Pinto, onde a comitiva ficou instalada durante os Jogos, o COP chegou a pôr em causa a participação das atletas portuguesas. Era, contudo, tarde demais para voltar atrás!".

Natália Cunha e a sua irmã Dália foram pioneiras do desporto

em Portugal, muito por culpa do pai Hélder Cunha um verdadeiro "sportmen" que chegou a ser recordista nacional em 300 metros no atletismo. Foi ainda nadador, ciclista, basquetebolista e futebolista. As filhas desde cedo se iniciaram-se no desporto. Aprenderam a nadar, após um passeio de barco apanhado por um temporal no tejo. Depois, passaram ambas pelo atletismo, ciclismo, ginástica e automobilismo em competições de ralis.

Natália chegou ainda a praticar patinagem, montou a cavalo e fez tiro.

A antiga desportista acabaria por falecer prematuramente aos 31 anos num acidente de automóvel que vitimou também o seu marido Adelino Cunha e o seu filho Luís Filipe Cunha.

NÉDIA SEMEDO

ATLETISMO, ATENAS 2004

COP

Revelando um grande potencial como corredora de meio fundo, obteve o 4.º lugar nos Ibero-americanos em Lisboa 1998 e o 5.º lugar no Europeu de sub-23 em Gotemburgo 1999. Depois da medalha de prata nos 800 metros das Universíadas em Pequim em 2001, Nédia Semedo foi sexta na final de 800 metros do Europeu de Munique 2002, a sua melhor prestação internacional com um recorde pessoal de 2.00,54. Resultado que a colocou como a segunda portuguesa de sempre na distância a seguir à recordista nacional Carla Sacramento. Em ano de Jogos de Atenas 2004, melhorou o seu máximo pessoal para 2.00,49, no decorrer da quinta e última jornada da Taça Dr. Fernando Amaro, que lhe garantiu o mínimo olímpico. Nos Jogos de regresso à capital grega, a portuguesa foi 5.ª na primeira eliminatória dos 800 metros, com 2.02,61 minutos, que lhe deu o 25.º tempo entre 43 atletas. Uma série ganha pela marroquina Hasna Benhassi (2.01.20).

A algarvia, licenciada em medicina veterinária em Lisboa, representou o Montenegro de Faro, CA Madeira, equipa espanhola do Puma Chapin, de Jerez, JOMA, FC Porto, Belenenses. A meio fundista foi treinada por José Mendes no início da sua carreira e Fonseca e Costa que a levou até aos Jogos de Atenas 2004. Em 2009, foi mãe. No ano seguinte reaparece, aos 32 anos, com as cores do Belenenses.

Cedida por Pedro Roque

PATRÍCIA JORGE

GINÁSTICA RÍTMICA, SEOUL 1988

O projeto de participar nos Jogos Olímpicos começou no ano de 1982 e Patrícia Jorge concretizou esse sonho seis anos depois em Seoul'88.

O apuramento olímpico da jovem ginasta para Seoul era um dos principais objetivos da Ginástica Rítmica do Algés e Dafundo, ao lado da subida a primeira categoria de mais ginastas e da participação de uma atleta do Algés na primeira edição do Campeonato da Europa de Juniores.

A atleta foi atormentada por uma lesão que a limitou totalmente durante dois meses e que a limitou mais de quatro meses a treinar sem saltos nem flexões. Apesar destes percalços em Varna (Bulgária), no Campeonato do Mundo de qualificação foi a melhor portuguesa, assegurando aí um lugar nos Jogos Olímpicos de 1988 na Coreia do Sul.

Nesse tempo ainda os atletas de alta competição não tinham a facilidade de entrada na Faculdade. Com o 12.º ano e uma época cheia de competições nacionais e internacionais a Patrícia Jorge conseguiu o apuramento. Em junho de 1988, a vencedora de todas as provas nacionais em que participou (Torneio de Abertura, Torneio da Primavera e Dia Olímpico) e campeã nacional absoluta e em todos os aparelhos, foi indicada pela FPG para participar nos Jogos Olímpicos e entrou para a Faculdade de Motricidade Humana em Lisboa onde viria a licenciar-se.

"Treinávamos cinco horas por dia, em estágios mais ainda, isso com exames. São muitas horas dentro do ginásio. Em Seoul foi uma experiência única. A entrada no estádio olímpico é impossível de descrever. A euforia, o público, o apoio é fantástico. No plano desportivo vim satisfeita porque consegui fazer os quatro exercícios sem falhas. Era esse o objetivo. Se aquilo que fiz deu para o 30.º estou contente. Fui uma das últimas a apurar."

Foi um ano de ouro para a ginástica portuguesa, que conseguiu estar presente nas três disciplinas até então olímpicas: Hélder Pinheiro (GAM), Sónia Moura (GAF) e Patrícia Jorge (GR) fizeram desta a representação gímnica nacional mais numerosa desde 1960. Na Coreia do Sul a portuguesa assegurou o 30.º lugar entre 35 participantes. Hoje Patrícia Jorge é professora e treinadora de ginástica.

PATRÍCIA MAMONA

ATLETISMO, LONDRES 2012 E RIO 2016

COP

Patrícia Mamona é uma das grandes esperanças para os Jogos de Tóquio 2020 para os quais já garantiu presença, quatro anos depois de assegurar o sexto lugar no triplo salto do Rio de Janeiro com recorde de Portugal (14,65 metros). Na sua estreia olímpica, em Londres 2012, a recordista nacional do triplo salto ficou a cinco centímetros e a um lugar da final. Vice-campeã europeia em Helsínquia, a portuguesa terminou na 13.ª posição entre 35 participantes. Conseguiu o melhor salto logo na primeira tentativa, com 14,11 metros. Depois, realizou os dois ensaios seguintes, a 13,97 e 13,96. Com a qualificação direta fixada nos 14,40, a sportinguista ficou longe dos 14,52, o seu recorde nacional, que lhe valeu a prata em Helsínquia.

Filha de pais angolanos, Patrícia Mamona, natural de São Jorge de Arroios, em Lisboa, viveu a juventude nos arredores da capital, no Cacém. Começou a carreira em 2001, na Juventude Operária do Monte Abraão (JOMA), onde permaneceu até 2010. No ano seguinte, ingressou no Sporting, sempre sob orientação técnica de José Uva.

Foi na Escola Ferreira Dias, que a sua ligação ao desporto começou em 2001, tinha 12 anos. O professor José Uva, na altura treinador do JOMA, divulgava a modalidade junto da escola procurando jovens talentos. A jovem Patrícia, que já ganhara umas corridas na escola ("nessa altura pensava que atletismo era corrida..."), acabou por aparecer no clube.

Nos vários escalões, de juvenis a sub-23, somou lugares de honra em Europeus e Mundiais: 5.ª no Festival Olímpico da Juventude Europeia (2005); 7.ª no Mundial de Juvenis (2005); 4.ª no Mundial de Juniores (2006) e 5.ª no Europeu de sub-23 (2009).

Os seus progressos foram contínuos naqueles anos: de 13,51 em 2008, passou para 13,89 em 2009 (o primeiro dos seus sete recordes nacionais de ar livre), para 14,12 em 2010, 14,42 em 2011 e 14,52 em 2012.

Em 2012, sagrou-se vice-campeã da Europa, em Helsínquia, na Finlândia, com a marca de 14,52 metros, conquistando a prata e estabelecendo ainda o recorde nacional do triplo salto.

Em 2007, depois de um semestre na Faculdade de Medicina de Lisboa, aceitou uma bolsa para estudar medicina na Universidade

Clemson, no estado americano da Carolina do Sul, alternando a sua presença em provas nacionais e internacionais com a participação em competições no circuito universitário americano. Concluiu o curso de "pré-medicina", de quatro anos. Até 2011, no seu regresso a Portugal, sagrou-se por duas vezes campeã universitária dos Estados Unidos.

Em 2012, ano olímpico, resolveu dedicar-se a cem por cento ao atletismo, permanecendo em Portugal e adiando o projetado curso de medicina em outra universidade norte-americana. Projeto que continuou adiado face aos excelentes resultados, entretanto alcançados.

A presença na final (8.º lugar) no Europeu de Barcelona 2010, com 14,12 na qualificação e 14,07 na final, foi surpreendente. E os 14,42 obtidos um ano depois, no Campeonato de Portugal, em Lisboa, ainda mais. Daí, Patrícia Mamona seguiu para as Universíadas de Shenzhen, na China, sendo vice-campeã, e para o Mundial de Daegu, onde não foi feliz: ficou-se pelos 13,59, longe da final que estava ao seu alcance.

Ainda foi melhor a época de 2012, culminada com a medalha de prata no Europeu de Helsínquia, com um recorde nacional de 14,52. Nos Jogos de Londres, com 14,11, a final ficou apenas a cinco centímetros.

Em 2013, bateu o recorde nacional de pista coberta, com 13,99, e foi finalista (8.ª) no Europeu (com 13,72).

No ano seguinte, bateu por duas vezes o recorde nacional de pista coberta, com 14,01 e 14,36, marca esta que é a sua terceira melhor de sempre (ar livre e pista coberta). No Mundial de Sopot, foi quarta, confirmando as marcas anteriores, com 14,26, ficando a escassos 13 centímetros do pódio. Ao ar livre voltou a fazer 14,36 mas não esteve feliz no Europeu, onde era candidata a nova medalha. Foi 13.ª na qualificação, com 13,62, a um lugar da final.

Voltou às grandes competições no Europeu de pista coberta de Praga 2015, sendo 5.ª com a sua segunda marca (14,32 na final) e terceira (14,26 na eliminatória) de sempre em pista coberta.

Em 2016, regressou ao grande plano, com os pontos mais altos no Europeu de Amesterdão (1.ª com 14,58) e nos Jogos do Rio de Janeiro (6.ª com 14,65), mais dois recordes nacionais e o reforço de alto nível internacional.

"Foi a prova da minha vida", afirmou Patrícia Mamona, após a prova. A atleta portuguesa acreditou sempre que podia chegar a uma medalha, mas, mesmo não conseguindo, disse estar "muito orgulhosa" do seu trabalho e do trabalho do treinador.

"Fiquei super-contente porque a época foi maravilhosa para mim. Recorde pessoal com mais 10 centímetros, que era o meu objetivo e recorde nacional outra vez. Título de campeã da Europa, que não estava à espera e foi um sonho. Agora é desfrutar e depois pensar em Tóquio 2020", afirmou. Patrícia Mamona acredita que este resultado, em termos relativos, é melhor do que o título europeu, porque fez a sua melhor marca. "Acho que vale [uma medalha] para mim pessoalmente, porque foi o meu melhor. Eu sei que desde há quatro anos o objetivo era chegar aqui e saltar muito. Foi o que fiz", referiu.

A portuguesa disse que não foi uma desilusão não chegar a uma medalha, porque deu o seu melhor e "as outras saltaram mais", mesmo conseguindo uma marca que lhe teria dado a prata em Londres 2012. "Mas, não estamos em Londres, estamos no Rio e em Tóquio espero estar ainda melhor", referiu Mamona, que tem "o sonho de conseguir um dia chegar às medalhas."

2017 começou bem, com um 2.º lugar no Europeu de pista coberta (14,32) e, antes, um recorde pessoal no comprimento (6,28)! Não foi tão feliz no Mundial de ar livre (9.º lugar). Operada a um joelho no final de 2017, prescindiu da época de pista coberta em 2018. E ao ar livre, não conseguiu chegar à final do Europeu. A época de 2019 foi positiva, sendo quarta no Europeu de pista coberta e oitava no Mundial de ar livre.

Em 2020, sem competições internacionais, continuou a somar títulos nacionais: já 12 ao ar livre e 7 em pista coberta.

PAULA SALDANHA

JUDO, BARCELONA 1992

www.judomadeira.com/index.php/institucional/socios-honorarios

O judo, que só se tornou modalidade olímpica em 1964, por iniciativa do Japão – então país organizador dos Jogos – só foi recetivo à participação feminina em 1992, nos Jogos Olímpicos de Barcelona. No primeiro ano que a organização dos Jogos abriu as portas às mulheres, Paula Saldanha, uma das mais consagradas judocas portuguesas, foi sétima classificada nos

Jogos de Barcelona'92, a melhor classificação nacional nessa modalidade nos jogos da capital catalã. Depois do 7.º lugar em Barcelona'92, a judoca foi líder do ranking europeu na temporada de 2003.

A pupila de Manuel Saldanha foi campeã Nacional na categoria de -49kg, no escalão de Juvenil em 1987. Entre 1988 e 2003, conquistou os títulos de campeã nacional na categoria de -52kg, no escalão de júnior e sénior.

No currículo da madeirense, destaca-se a medalha de prata no Europeu de Bratislava (1999), em -52kg, tendo conseguido terminar em primeiro lugar do "ranking" do velho continente, segundo a lista da União Europeia de Judo (UEJ).

Licenciada em Educação Física e Desporto pela Universidade da Madeira é assistente técnica da Direção Regional de Juventude e Desporto da Madeira e treinadora no Judo Clube da Madeira. É árbitra de elite.

Cedida pela atleta

PETRA CHAVES

NATAÇÃO, ATLANTA 1996

Petra Chaves foi uma das mais talentosas nadadoras da sua geração. Participou nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996. A atleta do Sport Algés e Dafundo competiu nas provas de 200 metros costas onde obteve o 26.º entre 33 participantes, com o tempo de 2.20,49 minutos e 200 metros estilos em que foi 33.ª com 2.22,03 entre 43 atletas.

A pupila de Paulo Frischknecht esteve presente em vários campeonatos da Europa e do Mundo, tendo conquistado a medalha de bronze nos Campeonatos da Europa de Juniores de Istambul em 1993. A nadadora bateu os recordes nacionais de juniores de 200 e 400 estilos e 100 e 200 metros costas em piscina longa e 200 costas em piscina curta.

Em 2010, Petra Chaves, que trabalhava como anestesista no Hospital Amadora-Sinta, foi designada para integrar o Conselho Nacional Antidopagem (CNAD), órgão consultivo da Autoridade Antidopagem de Portugal (ADOP).

RAQUEL FELGUEIRAS

NATAÇÃO, SYDNEY 2000 E ATENAS 2004

COP

Recordista nacional dos 200 metros mariposa em piscina curta (2.12,34) e detentora da segunda marca de sempre em piscina olímpica (2.13,08), depois do recorde nacional (2.12,56), Raquel Felgueiras foi a segunda nadadora portuguesa a competir em dois Jogos Olímpicos consecutivos, feito até aí, só alcançado, por Ana Alegria em Barcelona e Atlanta. Na Austrália, foi a única nadadora presente na comitiva de Portugal. A atleta do Sporting de Braga foi 27.ª nas eliminatórias dos 200 metros mariposa e na Grécia terminou em 20.º lugar na mesma especialidade.

A pupila de José Manuel Borges assegurou a presença na Austrália após realizar 2.14,48, o seu primeiro recorde absoluto de Portugal e apuramento para os Jogos. Esta marca deu-lhe, ainda, a possibilidade de se tornar numa das poucas nadadoras portuguesas a chegar a uma meia-final do Campeonato da Europa de Helsínquia.

Em 2004, a atleta iniciou com o seu técnico, José Manuel Borges e alguns outros atletas, a secção de natação no Clube de Natação de Vila Verde que passa a representar.

Presente em três meias-finais de Europeus, o 13.º lugar na meia-final do Campeonato da Europa, em Madrid, a 15 de maio de 2004, com um segundo registo nacional e um máximo pessoal de 2.13,08, assegurou-lhe por nove centésimos os mínimos B (2.13,17) para Atenas 2004, ficando assim mais próxima do recorde nacional de Sara Oliveira, de 2.12,26 minutos.

Em Atenas, terminou na sexta posição na segunda série de apuramento e igualou o seu máximo pessoal com 2.13,08 minutos, a 20.ª posição geral. Depois de Atenas 2004, a atleta de 24 anos anunciou o fim da sua longa carreira de 16 anos.

"Fiquei satisfeita com a minha prestação pois igualei o meu melhor tempo de sempre ainda por cima numa eliminatória de manhã e melhorei sete posições em relação a Sydney, por isso termino aqui a minha carreira realizada e com a consciência tranquila", afirmou a lisboeta após competição na Grécia.

COP

REGINA VELOSO

NATAÇÃO, ROMA 1960

Regina Veloso fez parte da geração que, pela primeira vez, colocou Moçambique no mapa no então enquadramento do desporto português. O ano de 1958 marcou a estreia de nadadores moçambicanos em provas nacionais. Um grupo de 13 atletas ganhou 16 títulos de Portugal contribuindo para o elevar do nível competitivo da natação nacional. Entre esses jovens nadadores, estava Regina Veloso, do Desportivo de Lourenço Marques, que viria dois anos depois, a tornar-se na primeira nadadora nacional a participar em Jogos Olímpicos Roma 1960. A atleta, treinada por Margarido Fernandes, competiu nos 200 metros bruços onde seria 7.ª na 4.ª série, com 3.13,3, que lhe daria o 29.º lugar entre 30 participantes.

Rita Borralho

RITA BORRALHO

ATLETISMO, LOS ANGELES 1984

Rita Borralho foi a primeira maratonista portuguesa de nível internacional, percursora do sucesso daquela que é considerada a "geração de ouro" do atletismo português.

Olímpica em Los Angeles'84 – onde o atletismo português apresentou pela primeira vez atletas no setor feminino em Jogos – presente em diversas edições dos campeonatos europeus e mundiais, foi, ainda, campeã nacional de maratona (1983, 1991, 1992) e recordista ibérica nessa distância.

Nos Jogos de Los Angeles, participou na primeira maratona olímpica feminina com Rosa Mota e Conceição Ferreira. Rosa Mota conquistou a medalha de bronze, a primeira para uma portuguesa em Jogos Olímpicos. Rita Borralho e Conceição Ferreira decidiram ajudar-se ao longo dos 42.195 metros e fizeram a prova juntas terminando com o mesmo tempo (2.50.58 horas) em 38.ª e 39.ª respetivamente.

"Quando soubemos que a Rosa tinha ficado em terceiro ficámos tão felizes que cortámos a meta de mãos dadas."

A fundista representou o Benfica durante cerca de vinte anos, tendo competido, também, pelo Maratona CP e pelo Clube

Xistarca. Entre os seus principais títulos, contam-se os triunfos nas Maratonas de Barcelona, New Jersey e Lisboa.

"Sempre gostei de desporto e, principalmente, de atletismo. Como benfiquista e leitora do Jornal do Benfica, uma semana vi que trazia na capa uma foto da Manuela Simões (uma grande atleta dessa época) num corta-mato. Fiquei impressionada pela quantidade de lama, mas, ao mesmo tempo, essa foto deu-me muita vontade de fazer essa prova. Então, reparei que dentro desse mesmo jornal trazia um anúncio para captação de atletas e foi assim que eu comecei. Fui ao Campo Grande e fiz a inscrição... foi assim o meu começo."

"A minha ida para a maratona foi normal, acompanhando a evolução da minha endurance. Mas isso aconteceu porque fui assistir ao Campeonato de Portugal de Maratona, em Faro, onde o Mário Machado me pediu para o acompanhar durante a prova e foi aí que começou o meu fascínio pela maratona. A minha primeira experiência na distância corri em 2.44.48, recorde de Portugal e Ibérico, na altura."

Atualmente, Rita Borralho desempenha as funções de assessora desportiva, apoiando atletas profissionais e amadores, numa vertente direcionada não apenas para o desempenho desportivo como também para a saúde e o bem-estar geral. Sempre permaneceu ligada ao atletismo em Portugal e no Brasil e entre outras atividades foi criadora em parceria com a atleta olímpica por si treinada Janete Mayal da assessoria desportiva Mayal Athletics no Brasil, fundadora do Maratona Clube do Brasil, e fundadora da assessoria desportiva RB Running em Portugal.

RITA GONÇALVES

VELA, LONDRES 2012

COP

Rita Gonçalves iniciou-se na vela aos 9 anos em Maputo. Começou a praticar match racing em 2001. "Fazia parte como tripulante numa equipa. Em 2003 reuni a minha própria equipa e começou a fazer provas do circuito nacional e internacional. A Mariana Lobato juntou-se à equipa em 2006 e a Diana Neves em 2009."

A formação lusa terminou em 11.º lugar na competição de vela, na classe match racing, que se estreava no programa dos Jogos

Olímpicos Londres 2012. Na 11.ª regata da prova, o trio português perdeu com a Austrália, por cinco segundos, terminando em igualdade com a Suécia. A presença nos Jogos de uma formação portuguesa em match racing – uma forma particular de regata onde só se afrontam dois veleiros a efetuarem o mesmo percurso, inspirado nas provas da Taça América – foi assegurada após o 5.º lugar no campeonato da Europa em 2010 entrando para o Projeto Olímpico em junho desse ano.

Em Portugal, as velejadoras do Clube Naval de Cascais foram penta-campeãs em 2011 e representaram Portugal na Taça das Nações (Grand Final ISAF Nations Cup) onde conquistaram a medalha de prata. Destacam-se ainda no currículo internacional da equipa 'Tacking to London' um segundo lugar numa Taça do Mundo em 2011 e um sexto lugar num Campeonato da Europa, no mesmo ano.

Engenheira civil, trabalhou durante quatro anos numa empresa de consultoria e projetos de estruturas, até integrar o Projeto Londres 2012. Desde agosto de 2011 até Londres 2012 esteve dedicada a 100% à vela.

GettyImages

ROSA MOTA

ATLETISMO, LOS ANGELES 1984 E SEOUL 1988

As vitórias de Rosa Mota na maratona foram tão marcantes que ainda hoje continuam presentes no imaginário dos portugueses, mas também dos inúmeros fãs que mantem por todo o mundo. Rosa Mota é, a par de Carlos Lopes, Joaquim Agostinho, Eusébio e Cristiano Ronaldo, um dos mais importantes 'ícones' portugueses a nível internacional.

As suas impressionantes vitórias olímpicas, mundiais e europeias foram determinantes para o desenvolvimento das longas distâncias femininas no atletismo. Quase 20 anos após ter terminado a sua carreira, Rosa Mota recebeu um dos maiores reconhecimentos da sua vida. Em novembro de 2012, em Atenas, foi eleita a melhor maratonista mundial de todos os tempos pela AIMS (Associação Internacional de Maratonas e Provas de Estrada), entidade que reúne todas as centenas de corridas a nível mundial, entre as quais as maiores maratonas do mundo, na Gala do seu 30.º aniversário.

Os triunfos de Rosa Mota tiveram uma enorme importância desportiva, mas o seu impacto terá provocado até hoje o despertar dos portugueses para outra realidade: a emancipação da mulher no âmbito do desporto. Rosa Mota era o modelo perfeito da campeã que sabia vencer com simpatia e humildade. Características de personalidade que os portugueses identificavam como suas. Alguém a quem nada lhe tinha sido dado "de bandeja". Subiu ao topo do desporto mundial com perseverança, determinação e muito treino. Quando se sagrou campeã olímpica, em Seoul'88, Rosa Mota já levava 16 anos de atletismo. Nascida na Foz do Douro, em 29 de junho de 1958, foi no Futebol Clube da Foz que se iniciou na modalidade, aos 14 anos, juntamente com a irmã, Ana Paula Mota, três anos mais nova. Clube em que conquistou os títulos nacionais coletivos de corta-mato em 1976 e 1977. Nos dois primeiros anos de prática de atletismo (1973 e 1974), sagrou-se campeã nacional de juvenis de corta-mato e, com apenas 15 anos, tornava-se recordista nacional de 3000 metros (10.45,6). Bateria esse recorde mais cinco vezes (até 10.09,2, em 1976), ao mesmo tempo que lhe juntava o recorde de 1500 metros (até 4.31,5 em 1977).

Ingressou no FC Porto em 1978, ano que conquistou o seu quarto título nacional consecutivo de corta-mato. Continuou a evoluir na pista, correndo provas entre 800 e 3000 metros, a maior distância do então ainda pequeno programa de provas feminino. Em 1980, foi o ano negro da sua carreira. Uma anemia afastou-a das pistas durante vários meses e quase colocava ponto final na sua carreira. No final do ano, ingressaria no Clube Atletismo do Porto (CAP), um pequeno clube dirigido por atletas, nascido a seguir ao 25 de Abril de 1974, continuando a treinar-se sob orientação de Pompílio Ferreira até final de 1982. No CAP, conheceu José Pedrosa, o médico que a recuperou para o atletismo e que passou a ser o seu companheiro e treinador. Após ausência em 1980, no ano seguinte, Rosa Mota voltava a plano de evidência, com novo título nacional de corta-mato; estreia (em 18.º lugar) no Mundial, naquela que foi a primeira presença feminina portuguesa. Ainda nesse ano, supera os recordes nacionais na nova prova de 5000 metros (16.22,6 e 16.05,8).

A grande evolução na sua carreira deu-se em finais de 1981. Melhorou sete minutos e meio na Meia-Maratona da Nazaré (1.16.30) e ganhou a S. Silvestre de S. Paulo feito que repetiria mais cinco vezes consecutivas. Depois, fez os mínimos aos

3000 metros para o Campeonato da Europa de Atenas (9.09,9) e começou a preparar a presença na maratona.

Em estreia nos 42.195 metros, conquista o primeiro título europeu, em Atenas (2.36.03.94), o início de um período de sucesso na mais longa corrida olímpica: vitórias no Europeus em 1982, 1986 e 1990, Mundial de 1997 e Olímpico de 1988. Pelo meio, um quarto lugar no Mundial de 1983 e um terceiro nos Jogos Olímpicos de 1984.

Após a sua primeira vitória no Europeu, diria ao jornalista Norberto Santos: "Se estava a pensar na vitória? Não, nem nos cinco primeiros lugares. O meu primeiro objetivo era chegar ao fim e depois ver se chegava o melhor possível. Ainda dois dias antes da prova, quando fui reconhecer o percurso, disse para comigo que seria maravilhoso ganhar uma prova assim. Mas nunca acreditei, julguei que isso fosse impossível, pois o percurso era difícil, com subidas e descidas, e fazia muito calor:"

Já quanto à vitória acrescenta: "Ao contrário do que eu pensei, adaptei-me bem a estas condições e tive também a sorte pelo meu lado. Controlei bem a corrida na parte inicial e nunca me entusiasmei."

E revela a tática: "Fazer a corrida de trás para a frente, como faço nas provas de pista. Aos 35km quando estávamos as três [a italiana Laura Fogli foi segunda (2.36.28.40), e a norueguesa Ingrid Kristiansen (2.36.38.49), terceira] já isoladas vi que tinha possibilidades. A partir dos 40 fiquei sozinha e só quando cortei a meta é que acreditei na vitória."

No ano seguinte, completaria três maratonas: vence em Roterdão (2.32.27); foi 4.ª nos Mundiais de Helsínquia, a 37 segundos do pódio com 2.31.50, e vence em Chicago (2.31.12).

Em Los Angeles'84, conquista a medalha de bronze, a segunda do atletismo português - após a prata de Carlos Lopes nos 10 000 metros dos Jogos de Montereal'76 – superando o seu recorde de Portugal por 4.15 minutos numa maratona pouco propícia para tempos devido ao elevado calor que se fez sentir. "Aos 35km, quando as norueguesas se foram embora – [na perseguição da americana Joan Benoit que se isolou antes dos 5km] – pensei que estava tudo arrumado, mas ainda mantive uma esperança. Aos 40km, quando agarrei a Kristiansen pensei que era tal e qual como em Atenas. Lá também a passei a dois quilómetros da meta.

Só no estádio tive a certeza de que a medalha já não me fugia."

Joan Benoit conquistou o ouro com 2.24.52, Grete Waitz foi prata com 2.26.18 e Rosa Mota, bronze com 2.26.57.

Rosa Mota chegou aos Jogos Olímpicos de Seoul em 1988, com uma enorme pressão. A pupila de José Pedrosa figurava entre as favoritas para a conquista da medalha de ouro, em função do seu brilhante passado, com uma estreia vitoriosa no Europeu de Atenas (1982), uma medalha de bronze nos Jogos Olímpicos de Los Angeles e um triunfo notável no Mundial de Roma (1987) que deu muito que falar, tal foi a sua manifesta superioridade (7.21m), uma vantagem recorde, numa prova disputada sob muito calor (27 graus à partida).

Aos 38 quilómetros, José Pedrosa, quando seguia a prova num carro da televisão sul-coreana gritou para Rosa: "É agora ou nunca." A frase dirigida pelo treinador José Pedrosa a Rosa Mota, na maratona dos Jogos Olímpicos de Seoul de 1988 (disputada a 23 de setembro de 1988), marcou o início do ataque final à tão ambicionada medalha de ouro. A portuguesa, aos 30 anos, era uma das favoritas, fruto dos bons resultados que já tinha no currículo: bronze em Los Angeles 1984, ouro no Mundial de 1987 e nos Europeus de 1982 e 1986. A estratégia estava traçada: se Rosa Mota não estivesse isolada à passagem do quilómetro 38 (a menos de cinco da conclusão) deveria então receber indicações do treinador. Nessa altura, seguia acompanhada por mais três atletas e a frase de José Pedrosa deu o mote para o ataque decisivo da portuense, que cruzou isolada a meta com o tempo de 2.25.39,4 horas. Esta foi a primeira medalha de ouro para uma atleta portuguesa em Jogos e a única de toda a comitiva em Seoul. Naquela madrugada de 23 de setembro de 1988, Portugal ficou acordado, de olhos postos no Extremo Oriente. Quase duas horas e meia depois do tiro de partida, a "menina da Foz" entrava sorridente e solitária no Estádio Olímpico de Seoul. Acenava, sorria e corria para a glória.

A mais difícil vitória de Rosa Mota em grandes competições foi a do Europeu de Split, em 1990, frente à russa Valentina Yegorova. Aos 32 anos ganhava o seu terceiro título europeu. Em abril seguinte Rosa Mota obteve uma categórica vitória na Maratona de Londres proporcionando-lhe a última das vitórias em grandes maratonas: Roterdão, Chicago, Tóquio, Boston, Osaca, Londres (ficou a faltar-lhe Nova Iorque, onde nunca correu).

Jogos Olímpicos Seoul 1988
Vitória de Rosa Mota na maratona feminina

460
OMEGA

Depois, foi a ausência dos Jogos de Barcelona, por lesão, a paragem completa em 1993, a tentativa de reaparecimento na Maratona de Tóquio, em finais de 1994, com nova desistência, agora devido a uma dor ciática, depois de um regresso em bom plano às meias-maratonas. Era o final da carreira de Rosa Mota, aos 36 anos. A partir de então, Rosa Mota continuou a participar em inúmeras provas, mas apenas na sua vertente não competitiva, incentivando os presentes à prática desportiva.

Entre 1982 e 1992, Rosa Mota participou em 21 maratonas, tendo ganho 14. A atleta foi agraciada com quatro ordens de mérito, atribuídas pelos Presidentes da República Ramalho Eanes e Mário Soares, entre 1983 e 1988. Em setembro de 2015, abre uma escola de atletismo com o seu nome, obra do Centro de Atletismo do Porto (CAP) que a formou. "Esta escola não é só para formar campeões. É para combater a obesidade infantil e tirar os meninos de casa e da dependência do computador", disse Rosa Mota, na apresentação da corrida de que será madrinha, recordando a aprendizagem do respeito e da determinação que o desporto traz aos mais pequenos. "Queremos formar campeões do dia-a-dia".

COP

SALOMÉ ROCHA

ATLETISMO, RIO 2016

O ano de 2016 marcou a carreira de Salomé Rocha. A atleta minhota, que se iniciou no FC Vizela, conquistou o título nacional de corta-mato e estreou-se nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro, nos 10 000 metros onde terminou com o 26.º tempo colocando-a como a legitima líder da nova geração de maratonistas já apurada para Tóquio 2020.

A fundista mostrou-se "completamente satisfeita" com a sua participação na final dos 10 000 metros dos Jogos Olímpicos Rio 2016, em que o recorde do mundo caiu por mais de 14 segundos.

No Estádio Olímpico, a etíope Almaz Ayana tirou 14,33 segundos ao 'velhinho' máximo mundial da chinesa Wang Junxia, que datava de 8 de setembro de 1993, e 37,21 ao recorde olímpico, da sua compatriota Tirunesh Dibaba, que foi terceira, ao correr em 'supersónicos' 29.17,45 minutos.

A atleta portuguesa manteve o seu ritmo: "Tentei acompanhar o 'comboio' o mais que consegui. Depois, elas atacaram e eu não fui, porque poderia não conseguir aguentar até final aquele ritmo. Tentei adotar o meu ritmo e fui passando algumas atletas na parte final. Saio do Rio bastante satisfeita. Fiquei a apenas 23 centésimos do meu máximo pessoal, o que, em 10 000 metros, não é quase nada", disse, após ser 26.ª, com 32.06,05 minutos, muito perto da sua melhor marca (32.05,82).

Salomé Rocha lamentou não ter conseguido esse registo, nem entrar nas 20 primeiras, mas saiu do Estádio Olímpico "com o dever cumprido", sentindo que orgulhou o país, as cores de Portugal, tendo 'sprintado' "até ao último metro", para depois abraçar o treinador, Rui Ferreira.

A atleta disse ainda ter-se adaptado bem às condições meteorológicas, com algum frio e chuva, e gostado do ambiente no Estádio Olímpico: "É fantástico passarmos pela meta e estar toda a gente a gritar, a apoiar. É brutal".

2017 fica marcado pela auspiciosa estreia na maratona, com um 6.º lugar em Praga em 2.27.08, mínimo para o Mundial de Londres e a quarta melhor estreia nacional de sempre.

Carla Salomé Rocha foi a sétima atleta portuguesa elegível para participar nos Jogos Olímpicos de Tóquio, depois do 8.º lugar alcançado na Maratona de Londres 2019, com a marca de 2.24.47. Este registo permitiu a Carla Salomé Rocha passar a ser a terceira atleta portuguesa de sempre na maratona, depois de Rosa Mota e Jéssica Augusto.

SANDRA GODINHO

JUDO, BARCELONA 1992 E SYDNEY 2000

www.fcmjudo.pt/arbitros.html

Sandra Godinho representou o judo português nos Jogos Olímpicos de Barcelona 1992 e Sydney 2000. A lisboeta tem como ponto alto na carreira a obtenção do sétimo lugar no Campeonato do Mundo de 1999, realizado na cidade inglesa de Birmingham.

Na capital da Catalunha, a portuguesa, a competir na categoria de -72kg, terminou em 20.º lugar após ser afastada pela belga Ulla Werbrouck, campeã olímpica em Atlanta'96.

Para Sydney, a atleta da Associação Cristã da Mocidade (Torres Novas) 'carimbou' o passaporte para os Jogos Olímpicos, ao classificar-se, no sétimo lugar da categoria de -78kg, na primeira jornada do Campeonato do Mundo de 1999, em Birmingham.

Na Austrália, no primeiro combate na categoria de -78kg, a judoca bicampeã de Portugal (1998 e 1999) foi afastada pela brasileira Edinanci Silva conhecida não só pelo facto de ser tetracampeã sul-americana (94/97) e por ter ganho a medalha de bronze no Mundial de 97, mas também por já ter sido hermafrodita.

Monitora, na ACM, terminou licenciatura em Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Em 2014, Sandra Godinho promoveu o Projeto "Ippon pela Inclusão" promovido pelo Departamento de Judo do Clube Naval do Funchal onde a atleta olímpica é coordenadora da modalidade.

FP Natação

SANDRA NEVES

NATAÇÃO, SEOUL 1988

Nos Jogos Olímpicos de Seoul 1988, a natação portuguesa apresentou-se apenas com uma representante feminina. Sandra Neves (Benfica) esteve entre dez homens na Coreia do Sul, para nadar os 200m mariposa. A atleta do Benfica foi uma das melhores nadadoras nacionais, produto do trabalho de Shintaro Yokochi, treinador japonês, em Portugal desde 1958, e que ingressa no Benfica em 1972, desenvolvendo uma longa carreira de treinador, responsável pelo aparecimento de uma geração de grandes nadadores, entre os quais se destaca no sector feminino Sandra Neves.

Na Coreia do Sul, a portuguesa participou nos 100 e 200 mariposa. Na distância mais curta foi 3.ª na 3.ª série e 27.ª com 1.04,60 minutos entre 40 participantes. Já nos 200 mariposa foi 5.ª na segunda série que lhe deu a 18.ª posição com 2.18,29, entre 27 inscritas.

Multirecordista nacional, presente em campeonatos mundiais e da Europa com destaque para o 8.º lugar no Europeu de Estrasburgo 1987.

Fornada em medicina veterinária, a antiga atleta do Benfica exerce o cargo de assessora financeira num centro de investimento de

uma entidade bancaria. Treinadora de 2º Grau e de Monitora de Natação Pura, treinou vários escalões etários de competição no Clube de Natação da Amadora nas épocas de 1992 a 1996.

SANDRA TAVARES
ATLETISMO, PEQUIM 2008

COP

Sandra Tavares qualificou-se para os Jogos Olímpicos de Pequim ao passar a fasquia nos 4,20m, no salto com vara, competição em que o pódio foi preenchido pelas irmãs Tavares: Sandra, Elisabete e Eleonor.

Sandra Helena Tavares venceu o "duelo" direto com a sua irmã Elisabete, nos Campeonatos de Portugal de Atletismo, a 19 de julho de 2008 na Amora, assegurando uma vaga na seleção olímpica.

Mal recuperada de uma lesão, Elisabete perdeu no confronto direto – 4,14 para 4,20 metros – com o pódio a completar-se, com a irmã mais nova, Eleonor, com 3,84. Eleonor Tavares, viria, quatro anos depois, a assegurar presença olímpica em Londres 2012.

Sandra, Elisabete e Eleonor, são três irmãs luso-francesas com pais cabo-verdianos, emigrantes em França, que dominaram o salto com vara em Portugal desde o início deste século.

Sandra Helena não parava as lágrimas no fim, com pena por "roubar" a vaga que parecia destinada à irmã, que é recordista nacional: "Fiquei triste porque a Elisabete estava lesionada e não teve tanta possibilidade de se apresentar em forma", disse no final. "Sabíamos que só podia ir uma, ou fazermos as duas 4,45 metros, que era bater o recorde nacional", explicou.

A ida aos Jogos "era um sonho", que deixa a atleta "com a sensação de ter conseguido um grande objetivo". Em Pequim, sabe que será "difícil", já "o nível é muito bom. Mas eu gosto de saltar com as melhores, ver como parece fácil, como parece muito simples o que elas fazem", remata.

Na capital da China, a 16 de agosto, ficou pela qualificação, a 30 centímetros do apuramento direto e a 20 da última atleta finalista.

O recorde pessoal da atleta, 4,35 metros, foi insuficiente para contrariar as medidas de apuramento. Sandra Tavares passou no teste dos 4 metros à primeira tentativa, os 4,15m e os 4,30m apenas à segunda, mas acabaria por falhar nos 4,40m por três vezes.

A russa Elena Isinbaeva, recordista mundial (5,04m) e olímpica (4,91m), ouro em Atenas 2004 e Pequim 2008 foi a única das duas eliminatórias a conseguir o apuramento direto com um salto de 4,60m à primeira.

Sandra Tavares terminou a qualificação no 19.º lugar entre 36 atletas, duas sem qualquer marca atingida. Passaram à fase seguinte as 12 primeiras.

Licenciada em direito desportivo pela Universidade de Sorbonne, em Paris, e funcionária do Comité Olímpico Francês, Sandra Helena Tavares, que representou o FC Porto, ficou "mesmo satisfeita" com o seu resultado. "Fiz 4,30 e estou mesmo satisfeita, porque o meu recorde é 4,35. Estou contente, mesmo feliz, porque é a primeira participação e fiquei perto do recorde pessoal. Podia ser melhor, porque estou em grande forma e podia igualar o recorde nacional da minha irmã", disse. "Faltou mais confiança, uma vara mais dura e mais treino", acrescentou, para concluir que foi "fantástico" saltar com a russa Elena Isinbayeva.

www.gcp.pt/gcp/historia-e-patrimonio/atletas-olimpicos

SARA ANTUNES

TIRO, ATLANTA 1996

"Não é nos primeiros tiros que se vê o jeito que cada um tem para este desporto. Se gostam, vão treinando regularmente e ao fim de alguns meses vejam os resultados a subir...", atira Sara Antunes a melhor atiradora portuguesa que participou em tiro de carabina de precisão nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996.

Em 1996, nos EUA, com apenas 21 anos, a atleta do Ginásio Clube Português foi 29.ª em carabina 50 metros nas três posições entre 38 participantes, e 47.ª em carabina a 10 metros.

A número 1 do ranking nacional, nasceu a 23 de maio de 1975, em Cascais. Ainda muito jovem, a família mudou-se para Lisboa, para perto da Estrela onde, aos 17 anos, a convite da sua amiga de escola, Inês Cabrito, (e depois a sua mais direta rival),

já praticante da modalidade, a levou ao Ginásio Clube Português para experimentar "dar uns tiros". Embora nunca tivesse tido contacto com armas, gostou do desporto por ser "...muito desafiante a nível físico e mental...". Gostou e ficou.

Após um início de carreira de ascensão com o treinador Armando Nunes Henriques, foi ao longo dos anos fazendo sempre parte da Seleção Nacional de Tiro. Em 2009, vai morar para o Entroncamento onde finalmente surge a oportunidade de ter mais tempo para dedicar à modalidade.

Um ano depois, o norueguês, Leif Steinar Rolland (atirador olímpico e campeão internacional nos anos 90), passou a ser o seu treinador pessoal.

SARA CARMO

VELA, LONDRES 2012 E RIO 2016

COP

Sara Carmo garantiu a presença olímpica em Londres e Rio de Janeiro. A portuguesa apurou-se para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, na categoria Laser Radial, depois de ter superado a compatriota Inês Sobral na Skandia Sail for Gold Regatta, em Weymouth e Portland, na Grã-Bretanha.

Nos Jogos de Londres, Sara Carmo terminou no 28.º lugar, ao ser 24.ª na 10.ª regata, a última antes da "Medal Race", da qual ficou afastada. Na sua derradeira regata em Weymouth, Sara Carmo ficou a 3.54 minutos da vencedora, a holandesa Marit Bouwmeester, terminando a competição com 222 pontos.

A chinesa Xu Lijia subiu à liderança, com os mesmos 33 pontos da holandesa, enquanto a irlandesa Annalise Murphy caiu para o terceiro posto, com 34, os mesmos da belga Evi van Acker.

No Brasil, Sara Carmo foi a única portuguesa apurada na vela para os Jogo do Rio de Janeiro, na categoria Laser Radial, ao garantir uma vaga no continente europeu. No Brasil a portuguesa terminou em 27.º lugar.

De uma família de velejadores, Sara Carmo começou a praticar Vela aos 7 anos, representando o Clube Naval de Cascais. Após ter competido vários anos na classe Europe, a velejadora fez a transição para a classe Laser Radial, na qual garantiu pela

primeira vez o apuramento para os Jogos Olímpicos de 2012, assumindo, antes da competição, que o principal objetivo era ganhar experiência para futuras participações.

No seu currículo conta com alguns resultados de destaque como os sete títulos de Campeã Nacional, o décimo lugar no Troféu Princesa Sophia (Regata do Circuito Olímpico) e o vigésimo quinto lugar no Campeonato do Mundo.

Com um mestrado em Arquitetura pela Universidade Técnica de Lisboa, a atleta olímpica exerce funções no departamento de reabilitação e estudos urbanos da Câmara Municipal de Cascais.

COP

SARA MOREIRA

ATLETISMO, PEQUIM 2008, LONDRES 2012 E RIO 2016

Sara Moreira soma três presenças olímpicas consecutivas. Considerada uma das melhores fundistas europeias da atualidade, integra um quarteto de maratonistas portuguesas, a par de Jéssica Augusto, Marisa Barros e Dulce Félix, que têm obtido resultados de grande valia internacional.

Na sua estreia olímpica, foi 5.ª na eliminatória de 3000 obstáculos que lhe deu o 22.º lugar entre 51 participantes com o tempo de 9.34.39 minutos. Quatro anos depois, em Londres, foi a 14.ª classificada nos 10 000 metros com um máximo pessoal de 31.16.44 minutos. No Rio 2016, não foi feliz tendo desistido na maratona.

Sara Moreira nasceu em Roriz, Santo Tirso, a 17 de outubro de 1985. Na sua escola primária, deu a primeiras passadas no atletismo, tinha apenas oito anos e inscreveu-se mais tarde pelo Núcleo de Atletismo de Roriz, o seu primeiro clube. Em 2004, com dezoito anos, trocou o clube da sua terra pelo clube madeirense, Grupo Desportivo do Estreito.

Destacando-se nas camadas jovens, conseguindo cinco segundos lugares em Nacionais de Corta-Mato de juvenis, juniores e sub-23. A consolidação na sua carreira não se fez esperar. Ao entrar para a Universidade, decidiu dar prioridade ao curso de fisioterapia. Acabou o 1.º ano com uma cadeira em atraso e ficou retida com essa cadeira. Daí ter aproveitado para voltar a treinar mais.

De forma surpreendente, na época de 2006/07 conseguiu a marca

mínima exigida nos 3000m obstáculos para o Mundial de Osaca, onde seria finalista, em 13.º lugar; foi medalhada de bronze no Europeu de sub-23 e 4.ª nas Universíadas.

A época terminou com mais uma mudança de emblema. Sara Moreira transferiu-se para o Maratona Clube de Portugal em 2008, época que culmina com a sua estreia olímpica em Pequim, embora não tenha conseguido a qualificação para a final.

"Pequim foi muito importante, pois tive oportunidade de ver o que são realmente os Jogos Olímpicos. No ano anterior havia sido finalista no Mundial e pensei que nos Jogos faria o mesmo. Mas a pressão é algo bem diferente, que nunca sentira antes. É bem mais complicado. Mas não mais esquecerei aquele ambiente da Aldeia Olímpica, a possibilidade de estar com atletas que apenas conhecia da TV. É tudo especial…"

Logo no início de 2009, chegou a vice-campeã europeia de pista coberta nos 3000 metros. Depois, no Verão, ganhou dois títulos nas Universíadas (3000m obstáculos e 5000m) e logo no fim-de-semana seguinte juntou-lhe o triunfo nos Jogos da Lusofonia (5000m). No Mundial de Atletismo de Ar Livre, em Berlim, no mesmo ano, bateu o seu recorde pessoal, mas não foi suficiente para a qualificação para a final.

No ano seguinte (2010), no último dia do Campeonato da Europa, voltou a sorrir com a medalha de bronze, na prova de 5000 metros, com um recorde pessoal de 14.54,71 minutos. Esta medalha acabaria por se tornar em prata, em 2012, devido à desqualificação da 2.ª classificada por uso de doping. Ainda no mesmo ano, Sara Moreira foi medalhada na Taça da Europa dos 10 000 metros, sucesso que se viria a repetir em 2011 e 2012.

Em outubro de 2011, o brilho dos sucessos foi perturbado por uma irregularidade: Sara Moreira teve um teste positivo, depois da sua participação em mais um Mundial. Por indicação do seu nutricionista, tomou um produto destinado a facilitar a recuperação dos esforços feitos nas Universíadas que precederam o Mundial, o qual continha substâncias interditas. A atleta apresentou provas laboratoriais defendendo a sua inocência, pelo que o castigo foi reduzido para um castigo mínimo de 6 meses.

Regressou a tempo de ganhar mais uma medalha (bronze) nos 10 000m do Europeu de Helsínquia 2012 e de voltar a ser

olímpica em que foi 14.ª na final direta de 10 000m em Londres 2012.

Na capital britânica, a portuguesa começou por integrar o grupo da frente, mas a partir dos 6500 metros foi incapaz de acompanhar o ritmo demasiado forte do contingente africano, com as etíopes e as quenianas a marcarem o ritmo. Sara perdeu então contacto com o grupo da frente e passou a correr sozinha e sem hipótese de alcançar as atletas da frente, perdendo, entretanto, lugares para concorrentes mais diretas.

Na frente da corrida, a etíope Dibaba arrancou para a vitória nos últimos 1500 metros, não dando qualquer hipótese à concorrência e renovando a medalha de ouro obtida em Pequim. A queniana Kipyego ficou com a medalha de prata e a compatriota Cheruiyot com o bronze.

"Fiquei satisfeita porque consegui bater o meu recorde pessoal numa final olímpica. Queria mais. Como disse, desde o princípio, queria ficar entre as dez primeiras e sabia que estava ao meu alcance. Mas não foi possível. Deixei tudo na pista e sofri muito."

"Não tive pernas para mais, mas bati o meu recorde pessoal, o que significa que dei o meu máximo. Não há muito para dizer apesar de ter um 'saborzinho' amargo. Ainda assim, estou entre as 14 melhores do mundo. O que é de facto excelente."

Em 2013, Sara Moreira ganhou o seu terceiro título nacional de estrada, depois dos de 2009 e 2010 (apenas no corta-mato se sente menos à vontade) e chegou à medalha de ouro nos 3000 metros do Europeu de pista coberta. O melhor desfecho antes de uma interrupção competitiva para ser mãe de um bebé, filho do seu treinador Pedro Ribeiro, atleta internacional em 3000m obstáculos, com quem casou logo após o Europeu de 2010. Regressou às competições no inverno de 2014, mas foi na época de pista (5.º e 6.º lugares no Europeu de Zurique) e, depois, em auspiciosa estreia na maratona (3.ª em Nova Iorque com 2.26.00), que voltou a brilhar.

Voltaria a destacar-se na maratona seis meses depois, ao ser 2.ª em Praga com 2.24.49, já depois de ter ganho o Troféu Ibérico de 10 000m com um novo recorde pessoal de 31.12,93, marca que a coloca como segunda portuguesa de sempre, a seguir a Fernanda Ribeiro.

Na época olímpica de 2015/16 troca o Maratona Clube pelo Sporting e começou com novo brilharete na maratona de Nova Iorque onde terminou em 4.ª com 2.25.53. No Verão, brilhou no Europeu de Amesterdão, ao ganhar a meia-maratona, e foi para os Jogos do Rio muito esperançada. Dias antes da partida, sentiu dores numa perna, que depois passaram. Mas que regressariam em força nos quilómetros iniciais da maratona, obrigando-a a desistir ainda antes dos 7km de prova. Viria a verificar-se ter sofrido uma fratura de esforço no trocânter. A recuperação foi demorada e prejudicou, desde logo, a época de 2017. Voltou a ganhar a Taça da Europa de 10 000m mas lesionou-se novamente depois disso e falhou a presença no Mundial.

No início de 2018, foi (pela quinta vez!) vice-campeã nacional de corta-mato. Mas a época não lhe correu de feição, apesar dos títulos nacionais de 5000 e 10 000m. Problemas físicos impediram-na de estar bem no Europeu de Berlim e acabou por desistir nos 10 000 metros. Problemas físicos também a limitaram em 2019: fratura do pé em julho, fratura de stress em outubro.

Só voltou a competir mais a sério em finais de 2020, sendo 39.ª no Mundial de Meia-Maratona e não concluiu a Maratona de Valência, onde aos 35 anos procurava garantir a sua quarta presença olímpica na maratona Tóquio 2020.

Reaparece na Maia a competir no Campeonato nacional de 10 000 metros a 18 de dezembro e face à desclassificação de Carla Salomé Rocha – utilizou um modelo de sapatos de corrida que não está homologado para provas de pista – que tinha triunfado em 32.49,93 minutos, Sara Moreira é considerada campeã de Portugal de 10 000 metros da época 2019/2020 com 33.04,94 minutos, seguida de Carla Martinho, do Recreio de Águeda (34.19,72), e Sara Duarte, do S. João da Serra (35.19,34).

SARA OLIVEIRA

NATAÇÃO, PEQUIM 2008 E LONDRES 2012

COP

A melhor mariposista lusa de todos os tempos competiu nos 100 e 200 metros nos Jogos de Pequim 2008 e Londres 2012.

A atleta do FC Porto pulverizou sistematicamente os seus recordes de Portugal. Foi a primeira portuguesa a cumprir os 100 metros mariposa em menos de um minuto, tanto em piscina

longa como curta. 2001 foi o seu melhor resultado a nível sénior. No ano seguinte, conquistou o 7.º lugar nos 200 metros mariposa no Campeonato da Europa.

Os seus sucessivos recordes de Portugal foram a melhor forma da nadadora do FC Porto vingar a ausência de Atenas 2004, na altura devido a lesão contraída fora da piscina, no curso de Educação Física e Desporto, num exercício de atletismo que lhe provocou rotura de ligamentos de um joelho.

Essa fatalidade ajudou numa certa desmotivação que a levou a mudar-se em 2006 para o Brasil, onde recuperou a paixão pela natação e regressou meio ano depois com uma atitude bem mais positiva.

Nos mundiais de piscina curta de Manchester 2007, foram quatro as vezes que estabeleceu novas marcas de referência: duas nos 100 metros, baixando de 1.00,17 minutos para os 58,42 segundos, o que constitui a melhor marca Ibérica, e outras tantas nos 50 metros ao fixar o novo registo nos 27,25 segundos.

Na sua estreia em Pequim, Sara Oliveira voltou a bater o recorde nacional dos 100 metros mariposa: 59,48 (a anterior marca era de 59,66), que não foram, no entanto, suficientes para garantir o apuramento para as meias-finais, acessível apenas às melhores 16 em prova. A última atleta qualificou-se com 58,49s.

Nadou na terceira eliminatória dos 100m mariposa, tendo terminado em terceiro. Mas, nas contas gerais o seu tempo foi o 35.º entre 49 participantes. Nos 200m mariposa voltou a bater o recorde nacional no torneio olímpico e desta vez ficou muito perto da qualificação para as meias-finais, registando o 19.º lugar entre 34 participantes. Foi terceira na sua série, terminando com 2.10,14, menos 1,43 segundos do que a anterior melhor marca nacional (2.11,57), que já lhe pertencia. Ficou a pouco mais de meio segundo da qualificação: a 16.ª atleta apurou-se com 2.09.41. A atleta mais rápida foi a francesa Aurore Mongel, com 2.06,49.

Tal como na capital chinesa, a nadadora portuense volta a competir em Londres nos 100 e 200m mariposa, onde foi 3.ª na sua série dos 200 metros mariposa, com um tempo que não foi suficiente para alcançar as meias-finais: 2.11,54, o que lhe valeu o 24.º lugar. A 16.ª e última classificada para as meias-finais fez 2.09,33.

"A pressão para nós nos Jogos é muito grande. Andamos quatro anos a trabalhar e chegamos às competições e somos vistos por todos os portugueses. Ao longo da época, alguns atletas bateram recordes nacionais noutras competições. É claro que não são os Jogos Olímpicos e a verdade é que tudo muda de quatro em quatro anos. Somos as mesmas pessoas, mas o próprio envolvimento transforma-nos. Às vezes pela positiva, outras pela negativa."

"Portugal e os atletas de todas a modalidades têm de aprender com a experiência aqui, aprender com as suas falhas e com os êxitos dos outros, porque olhando para eles também conseguimos retirar alguma coisa, e é isso que vou tentar levar daqui."

A natação surgiu na vida de Sara Oliveira como atividade extracurricular." Houve uma fase em que praticava várias atividades, desde a música à ginástica. Tinha, então, 6 anos. O processo de seleção das atividades foi natural, já que com a evolução em cada delas, as exigências em termos de horários também aumentaram. A natação foi sempre sobrevivendo nas minhas escolhas, feitas em sintonia com os meus pais. Passados 20 anos, a natação continua a ser a atividade de eleição."

Concluiu a licenciatura em Desporto e Educação Física na Universidade do Porto. Mais tarde, realizou o mestrado em Comunicação e Desporto na Faculdade de Letras. "Sempre consegui conciliar as duas atividades, com a compreensão dos professores.".

SHAO JIENI

TÉNIS DE MESA, RIO 2016

COP

A mesatenista garantiu o apuramento para os Jogos do Rio de Janeiro 2016, juntando-se a Fu Yu nas provas de singulares femininos de ténis de mesa. A portuguesa foi afastada na segunda ronda de singulares femininos do torneio olímpico ao perder, por 4-0 (com os parciais 4-11; 9-11; 9-11 e 6-11), com a norte-americana Lily Zhang, resultado que lhe garantiu o 33.º lugar.

A atleta começou a praticar a modalidade com 6 anos em Anshan, Liaoning, China. Chegou a Portugal em 2010 com 16 anos e passou a representar a equipa de ténis de mesa da Ala Nun' Álvares de Gondomar. Inscreveu-se na Federação Portuguesa de Ténis

de Mesa em abril de 2013 e tornou-se portuguesa em agosto de 2015. Shao tornou-se uma das grandes promessas do ténis de mesa nacional ao garantir a presença no Rio de Janeiro.

De referir que Shao Jieni integrou a seleção orientada por Xie Juan, que fez história ao alcançar, pela primeira vez, a final do Europeu, em Nantes, França 2019. Com a campeã da Europa – Fu Yu em destaque, Portugal fez uma caminhada exemplar até à final, superando na meia final a Hungria (detentora do recorde de títulos europeus, com nove, e 4.ª classificada do ranking Europeu e 10.ª do Mundo). Na final, a equipa formada por Fu Yu, Leila Oliveira, Rita Fins e Shao Jieni, cedeu o ouro para a Roménia que conquistou o seu quinto título.

COP

SÍLVIA CRUZ

ATLETISMO, PEQUIM 2008

Sílvia Cruz participou nos Mundiais de Osaca 2007 tornando-se a primeira e única lançadora portuguesa de dardo a entrar numa grande competição internacional de atletismo. No Japão, a lisboeta não só se aproximou do seu recorde nacional de 59,74 metros como, com os 58,53 que obteve, foi 15.ª na qualificação, ficando apenas a três lugares e a cerca de metro e meio da final, pela primeira vez atingida com mais de 60 metros (60,07 para a 12.ª e última apurada).

A dardista, que precisava de bater o seu recorde nacional para ambicionar ficar entre as 12 primeiras na qualificação, admitiu que era "complicado" chegar à final. "Sinto que podia ter feito melhores lançamentos, estava muito agarrada ao dardo", afirmou.

Apesar de não ter chegado à final, Sílvia Cruz conseguiu a entrada no programa de preparação para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008.

A participação no Mundial de Osaca e um ano depois nos Jogos Olímpicos de Pequim foram os dois pontos altos da sua carreira. Na capital da China terminou em 14.º lugar do Grupo A da fase de qualificação, com 57,06 metros, ao segundo ensaio. A portuguesa necessitava de obter 61,50 metros ou de ficar nas 12 melhores, entre os dois grupos de qualificação, para assegurar um lugar na final. Ficou a 2,70 metros do seu recorde nacional (59,76 metros, conseguidos a 21 de junho de 2008, em Leiria).

Sílvia Cruz fez 54,65 no primeiro lançamento, melhorou para 57,06 no segundo e fez nulo no terceiro.

Sílvia Cruz destacou-se desde muito jovem, iniciando-se oficialmente na prática do atletismo, em 1994, com 13 anos, no Núcleo do Laranjeiro, tendo desde logo preferido o lançamento do dardo. No final do ano de 1995, passou a representar o Sporting. A dardista é de uma família de desportistas. O pai jogou futebol no Casa Pia, o irmão também foi futebolista, uma das irmãs pratica natação, a outra, Paula Cruz (mais velha cinco anos), foi atleta de heptatlo.

A sua evolução foi marcada por uma constante mudança de treinador: Armindo Santos (1994 e 1995); Pedro Almeida (1996); Vladimir Zinchenko (1997 e 1998); Oliveira e Silva (1999 e 2000); Steve Backley / Peter Yates (2001); Paula Cruz (2001 a 2003); Carlos Cunha (2004); Gustavo Ventura (2005 a 2008) e Luís Herédio Costa (desde 2008).

Experimentou a introdução do novo dardo (menos planador) em 1999, ainda com idade de júnior. Em 1999 participou no Campeonato da Europa de Juniores, onde concluiu a prova no 8.º lugar.

Ao ser a melhor portuguesa no final desse ano, tornou-se a primeira recordista nacional com o atual engenho. De então para cá, já bateu o recorde onze vezes, até aos atuais 59,76. É ainda recordista nacional de juniores (50,81 em 1999) e de sub-23 (54,43 em 2001).

Entre 2001 e 2004, esteve a estudar (curso de recreação social/contabilidade, gestão e informática) e a trabalhar em Londres e as suas marcas ressentiram-se. Mas, em 2004, resolveu regressar a Portugal e dedicar-se a 100% ao atletismo. Rapidamente atingiu resultados de valia internacional.

SÓNIA MOURA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, SEOUL 1988

A ginasta do Sporting, considerada uma das melhores atletas da sua geração, participou nos Jogos de Seoul'88 onde assegurou o 83.º lugar entre 90 participantes. A mais jovem participante da nossa missão, de apenas 16 anos, foi nomeada representante nacional na estafeta da chama olímpica.

COP

COP

SUSANA COSTA

ATLETISMO, RIO 2016

Susana Costa garantiu a presença na final do triplo salto dos Jogos do Rio de Janeiro concluindo o concurso na 9.ª posição na sua estreia olímpica aos 32 anos. A experiente saltadora portuguesa confirmava assim o seu valor e regularidade: finalista nos Europeus de Zurique 2014 (8.ª); Amesterdão 2016 (5.ª) e Berlim 2018 (11.ª); nos Jogos do Rio 2016 (9.ª) e no Mundial de 2017 (11.ª).

A sua aposta no triplo salto não foi fácil. Começou, aos 10 anos, em Corroios, onde vivia, a fazer corridas de rua. Depois, a família mudou-se para Setúbal e ingressou no Independente, onde encontrou Vítor Duarte, o seu treinador ao longo de cinco anos. Começou a experimentar outras especialidades. Em 1998, como iniciada, foi ao pódio (terceiros lugares) nos 800m e nos 300m barreiras do Olímpico Jovem. Em 2000, no seu primeiro ano de juvenil, sem treinos (não havia fasquias nem postes no clube) e, apenas com cinco passadas, conseguiu 1,60 e foi vice-campeã nacional da categoria.

Apenas como júnior, em 2002, Susana Costa começou a treinar triplo. As suas principais especialidades eram os 100m barreiras (14,67 nesse ano) e o comprimento (5,83). E foi o técnico russo Robert Zotko, seu treinador até falecer inesperadamente, no início de 2004, quem a convenceu a saltar triplo. Em 2001, Susana Costa contava à Revista Atletismo: "Ele dizia-me para saltar, mas eu recusava-me. Ele insistia: 'só um bocadinho'. Eu, contrariada, lá saltava. Agora já gosto..." E acrescentava: "O prof. Zotko diz-me tanta coisa, que posso ser recordista nacional, que posso conseguir isto e aquilo... Tem mais ambição que eu."

O certo é que, passo a passo ("tive que aprender por partes, primeiro só o 'hop', depois o 'step' e no fim juntar tudo"), ela foi conseguindo e, em 2007, então já orientada por João Ganço, bateu aquele que era na altura o mais antigo recorde nacional de pista coberta, pertença de Ana Oliveira desde 1990, ao fazer 13,49. Progressos de 37 centímetros nesse inverno devidos, segundo ela, a um "clic". Explicou, meses mais tarde: "Por mais que o professor me dissesse que o problema estava na passagem do "hop" para o "step", nunca consegui emendar o erro. Até que, um dia, deu-se como que um 'clic' e consegui. Passei a saltar bem. Foi a solução".

Em 2008, Susana Costa deu novo "pulo", para 13,77, marca em pista coberta e que superava também o recorde de ar livre. Depois, problemas nos tendões comprometeram a época de pista e as temporadas de 2009 e 2010, só regressando a plano de evidência em 2011, numa altura em que a sua amiga Patrícia Mamona já estava em evidência. Susana Costa chegou a 13,70 (e 13,77 ventosos) no Campeonato de Portugal desse ano e melhorou finalmente os seus 13,77 de 2008 quatro anos depois, passando mesmo os 14 metros. Foi campeã ibero-americana com 13,78 e larga vantagem sobre a segunda (13,46), ficou a um lugar e 9 centímetros da final no Europeu de Helsínquia, com 13,99, e chegou a 14,19 no Campeonato de Portugal, marca que era mínimo olímpico B mas foi insuficiente para ela estar em Londres, pois Patrícia Mamona conseguira mínimo A.

Susana Costa voltou a passar os 14 metros em 2013, com 14,16, liderando o ranking nacional, à frente de Patrícia Mamona. Depois de seis anos no Sporting, Susana Costa passara a individual em 2013 e ingressou no Benfica no final desse ano. Voltou a passar dos 14 metros em 2014 (14,11) mas o seu grande feito foi ter atingido a final do Europeu de Zurique (8.ª), com 13,78. Em 2015, repartiu com Patrícia Mamona o primeiro lugar do ranking nacional com um salto de 14,32, depois de já antes ter batido o recorde pessoal, com 14,22. E em 2016 foi finalista no Europeu (5.ª com 14,34, recorde pessoal) e nos Jogos Olímpicos (9.ª com 14,12).

Susana Costa conseguiu o apuramento para a final olímpica com 14,35 metros, na terceira tentativa, batendo o seu recorde pessoal, que era de 14,09. Uma final inédita para Portugal que colocou ainda Patrícia Mamona entre as finalistas com um 6.º lugar. Susana Costa conseguiu chegar ao 9º posto com 14,12. Caterine Ibarguen, atleta colombiana, foi a campeã olímpica com 15,17.

Em 2017, bateu o recorde pessoal na qualificação do Mundial (14,35) mas não foi feliz na final (11.ª). Tal como no Europeu de 2018, no qual fez a melhor marca da época na qualificação (14,17) mas não esteve tão bem na final (11.ª com 13,97). No final da época de 2017, registara grandes alterações na sua carreira desportiva: deixou o Benfica e ingressou no SC Braga, deixou de ser treinada por João Ganço, passando a sê-lo por José Barros e passou a viver no norte do país e a representar a

Academia Fernanda Ribeiro desde 2018. Uma lesão impediu a sua presença nas principais competições de pista coberta. No inverno de 2019, já sob a orientação de Teresa Ribeiro, melhorou substancialmente o seu recorde pessoal do triplo para 14,43 (a um centímetro do recorde nacional de pista coberta), sendo 5.ª no Europeu.

COP

SUSANA FEITOR

ATLETISMO, BARCELONA 1992, ATLANTA 1996, SYDNEY 2000, ATENAS 2004 E PEQUIM 2008

Susana Feitor foi a primeira atleta portuguesa medalhada numa grande prova internacional de marcha atlética, tendo conquistado o bronze tanto nos Mundiais de Helsínquia 2005 como nos Europeus de Budapeste'98. Sagrou-se campeã do Mundo e da Europa, no escalão de juniores. Participou em cinco Jogos Olímpicos: Barcelona 1992; Atlanta 1996; Sydney 2000; Atenas 2004; Pequim 2008. Foi convocada para os Jogos Olímpicos de Londres, em 2012, como suplente da prova de 20km marcha. Acabou por não participar, mas para a história ficou a sua sexta convocatória para os Jogos.

Desde 1989, ainda júnior, até 2009, Susana Feitor não falhou qualquer grande competição. Em 21 anos, esteve em cinco Jogos Olímpicos, 10 Campeonatos do Mundo, 4 Campeonatos da Europa, para além de seis Europeus e Mundiais de Juniores. Não há nenhuma atleta com mais presenças em Mundiais de atletismo. Com a sua participação nos Jogos de Pequim 2008, a marchadora igualou as cinco presenças olímpicas do cavaleiro Henrique Calado, do velejador Duarte Bello, do atirador João Rebelo e da fundista Fernanda Ribeiro.

A marchadora integra um grupo de atletas com presenças olímpicas apenas superado pelo velejador João Rodrigues que nos Jogos do Rio 2016 realizou a sua sétima participação.

A atleta de Rio Maior foi, desde muito nova, o símbolo da marcha atlética portuguesa. Aos 14 anos já era recordista de Portugal e aos 15 sagrou-se campeã mundial de juniores. Uma autêntica menina-prodígio da marcha. A atleta de Rio Maior, símbolo da cidade, cuja pista de atletismo, aliás, tem o seu nome, tornou-se uma das mais credenciadas marchadoras mundiais.

A marcha entrou na vida de Susana Feitor por "mero acaso". Ia-se realizar um torneio inter-associações de juvenis e os treinadores da seleção de Santarém estavam com dificuldade em arranjar uma marchadora para a equipa. Não tendo ninguém disponível, Jorge Miguel, técnico de Rio Maior, lembrou-se das qualidades manifestadas por Susana Feitor em treinos de marcha, ela que era então apenas uma corredora iniciada da equipa. Foi oitava e fez mínimos para o Campeonato Nacional de Juvenis. Realizou mais uns treinos e acabou por ir ao pódio (terceira). Nunca mais deixou a marcha!...

A evolução foi tão rápida que, um ano depois, ainda como iniciada (14 anos), chegou aos recordes de Portugal (absolutos!) de 3000 e 5000 metros e fez mínimos para o Campeonato da Europa de Juniores, sendo sexta. À sua frente tinha ainda mais cinco anos na categoria, correspondentes a três campeonatos do Mundo e dois da Europa! Logo no primeiro, em 1990, surpreendeu tudo e todos, ao sagrar-se campeã mundial. A chinesa que com ela seguira em toda a prova e que cortara primeiramente a meta já havia sido desclassificada, por excesso de faltas.

Nos anos seguintes, Susana seria sucessivamente segunda no Europeu de 1991, primeira no Europeu de 1993 e segunda no Mundial de 1994, este em Lisboa, onde a credenciada russa Irina Stankina lhe ganhou.

Alguns problemas técnicos e várias lesões foram, no entanto, retardando a chegada a primeiro plano, condizente com as qualidades que denunciara enquanto júnior. Na estreia nos Jogos Olímpicos, em Barcelona, com apenas 17 anos, terminou numa frustrante desclassificação, que se repetiu nos Mundiais de juniores de Seoul do mesmo ano.

"A desclassificação foi uma questão técnica. Eu e o meu treinador Jorge Miguel, na altura pouco experientes, tivemos que reaprender e reorganizar os esquemas de treino", admitiu mais tarde a marchadora em entrevista à rádio Antena 1.

A veterana marchadora recorda a estreia nos 10km de Barcelona'92: "A minha história olímpica é muito à base de lesões e por vezes alguns azares. A estreia [em Barcelona'92] foi uma surpresa total. Não sabia ao que é que ia. Fiquei deslumbrada como o que se estava a passar na aldeia olímpica. Eu senti-me

muito pequenina, porque aquilo era uma coisa gigante e cansativa e porque tínhamos de andar sempre de um lado para outro. Estávamos em Barcelona, em pleno verão, com um calor muito agressivo. Apesar de ser tudo tão divertido e espetacular porque se conhece muita gente ao mesmo tempo, as emoções andam todas à flor da pele e temos ainda de competir. E o objetivo é este mesmo. Portanto, durante três semanas, a maioria das modalidades competem ao mais alto nível e em todo o mundo se fala daquilo, porque a comunicação social está em peso a noticiar o que ali se passa."

Desde os 16 anos, não mais falhou uma grande competição a nível de seniores, sendo particularmente relevantes o seu 11.º lugar no Mundial de 1993 e 8.º no Europeu de 1994.

Na sua segunda participação em Jogos Olímpicos, em Atlanta 1996, a portuguesa conseguiu a sua melhor participação de sempre, classificando-se em 13.º lugar nos 10km marcha com 44.24 minutos entre as 44 atletas à partida. Não foi, todavia, o resultado previsto pela atleta, que estava em grande forma e provou-o no ano seguinte, ao conquistar a medalha de bronze nos campeonatos da Europa de sub-23, em Turku.

Até que, um tanto inesperadamente, chegou à medalha de bronze no Europeu de Budapeste, em 1998, confirmada um ano depois com um ainda mais honroso quarto lugar no Mundial de Sevilha, na estreia na nova distância feminina dos 20km, que substituiu os 10km, com vantagem para Susana Feitor.

O ponto mais alto da sua carreira só chegaria, no entanto, sete anos depois da medalha de Budapeste, ao ser terceira no Mundial de Helsínquia 2005. Antes, em 2000 e 2001, estava em grande forma (datam dessa altura os seus recordes pessoais) mas lesionou-se antes dos Jogos de Sydney 2000. A grande frustração da sua carreira, tanto mais que a espanhola Maria Vasco, a quem ela normalmente ganhava, conseguiu uma medalha.

"Consegui alinhar à partida. Se fosse na Europa provavelmente não teria viajado para os Jogos. Mas sendo em Sydney, e lesionando-me lá, consegui alinhar e ainda fui 14.ª", recorda.

Um ano depois nos Mundiais de Edmonton foi desclassificada. Voltou a não ser feliz nos Jogos de Atenas 2004. Vinha de lesão prolongada e a recuperar de uma anemia, pelo que

a prova, naturalmente, não correu bem. Foi 20.ª classificada com 1.33.47 horas entre 57 participantes. Esta classificação, para além de ter sido a sua pior em Jogos até à data, fez com que ficasse de fora do projeto olímpico para Pequim. Ponderou o abandono da atividade desportiva, no final de 2004, mas descartou essa hipótese e apostou em mais um ciclo olímpico. "Atenas foram os melhores em termos de ambiente, o espírito foi fantástico. Talvez porque muitas das pessoas da comitiva portuguesa eram jovens."

"Desforrou-se" no Mundial de Helsínquia, no ano seguinte, com a medalha de bronze. E continuou a obter classificações honrosas em Mundiais: foi 5.ª em 2007 e 10.ª em 2009, aos 34 anos de idade.

Em Pequim, na sua quinta participação em Jogos, a marchadora não foi capaz de manter a boa forma. A cinco voltas do final ficou sem forças e foi obrigada a desistir, em mais uma prova dominada do princípio ao final por Olga Kaniskina. Ana Cabecinha terminou no 8.º lugar e foi felicitada por Susana Feitor, pois bateu o seu recorde nacional, que já durava desde 2001.

Em 2010, embora tendo conseguido mínimos, falhou o Europeu porque só podiam participar três marchadoras e, devido a problemas físicos, apenas muito tarde chegou à forma. Foi a sua primeira ausência em grandes competições...

Apesar dos problemas físicos que a passaram a afetar cada vez mais, ainda esteve no Mundial de 2011 (o 11.º da sua carreira), mas já não conseguiu voltar aos Jogos Olímpicos. Ainda foi convocada, mas apenas como suplente da prova de 20km marcha.

Em 2013, apenas fez uma prova de 20km, na Taça da Europa, mas em 2014 regressou às grandes marcas ao ser 17.ª na Taça do Mundo, com 1.28.51, o seu melhor tempo desde... 2005! Mas esta marca não lhe valeu a presença no Europeu de Zurique pois a Federação optou por levar apenas duas marchadoras, face à lesão de Vera Santos, com o argumento de que Susana Feitor estivera nos Ibero-Americanos (onde foi 4.ª).

Em 2014, aos 39 anos, Susana ainda consegue voltar às grandes marcas nos 20km, ao registar o tempo de 1.28.51 na Taça do Mundo de Marcha em Taicang, sendo a terceira atleta da equipa

portuguesa, contribuiu para a medalha de bronze de Portugal.

Aos 40 anos de idade, Susana Feitor, estava afastada da seleção desde 8 de agosto de 2014, quando foi "surpreendida" por não integrar a equipa feminina dos 20km marcha para os Europeus de Zurique, apesar de ter mínimos para isso. Na altura, Susana Feitor mostrou a sua revolta, demitindo-se mesmo do cargo de vogal da direção da Federação Portuguesa de Atletismo, depois de reunir com o presidente Jorge Vieira.

Após uma longa ausência, a marchadora riomaiorense, Susana Feitor foi convocada para a seleção que disputou a Taça da Europa de Marcha, na cidade espanhola de Múrcia, a 17 de maio de 2015, onde terminou em 19.º lugar.

Foi a primeira presidente da Comissão de Atletas Olímpicos (CAO) mantendo sempre a sua ligação nos corpos gerentes. Integrou o Conselho Nacional do Desporto e chefiou ainda as duas últimas missões lusas às Universíadas.

Como treinadora, esteve nos últimos Campeonatos Europeu e Mundial ao serviço da Federação Portuguesa de Atletismo.

Foi aluna no Instituto superior de agronomia em Engenharia Florestal, na UTL, motivada pelas suas raízes na Serra dos Candeeiros. Chegou ao 3.º ano, mas o grande envolvimento a todos os níveis no desporto, "motivou-a" a optar por um curso ligado ao desporto. É licenciada em Gestão das Organizações Desportivas e formadora líder para a língua portuguesa no programa "Athlete365Career+" do COI.

COP

TAMILA HOLUB

NATAÇÃO, RIO 2016

Tamila Holub realizou o sonho de competir no Rio de Janeiro, tornando-se a atleta mais nova a integrar a comitiva portuguesa, com apenas 17 anos. A nadadora do Sporting de Braga bateu 24 recordes nacionais, tendo sido ainda campeã europeia júnior dos 1500 metros livres, um feito que não se verificava para nadadores portugueses desde 2005.

A jovem portuguesa, nascida em Tcherkassy, na Ucrânia – os

pais mudaram-se para Portugal quando tinha três anos –, sagrou-se campeã europeia júnior ao cumprir os 1500 metros livres em 16.20,80, no decorrer do campeonato em Hódmezóvásárhelý (Hungria).

O registo alcançado por Tamila Holub nos 1500 metros foi um recorde nacional de considerável impacto, uma vez que retirou nada menos de dezoito segundos à anterior marca (16.38,60) que a própria tinha alcançado em 14 de maio de 2015, em Espanha. A bracarense sagrou-se ainda vice-campeã da Europa de juniores nos 800 metros livres ao terminou com 8.36,57 minutos, a cerca de dois segundos da vencedora, a húngara Ajna Kesely (com 8:34,37), e a 36 centésimos do seu recorde nacional juniores e absoluto (8.36,21). No final, a pupila de Luís Cameira salientou que "treinámos tanto durante todo o ano para chegar a um bom nível, mas nunca pensei chegar ao título europeu".

No Rio de Janeiro, a nadadora portuguesa ficou a quase 10 segundos do seu recorde nacional ao nadar as eliminatórias dos 800 metros livres dos Jogos em 8.45,36 minutos que lhe deu o 24.º lugar entre as participantes. "Não quero ficar por uma ida aos Jogos, quero lutar por mais. Mas apesar de muitas vezes me fartar, gosto daquilo que faço. Olhando para trás percebo que a natação me ajudou a ser mais lutadora e ambiciosa e é por isso que quero ir até os meus limites. Quero provar àquela miúda de doze anos que fez bem por não ter tido medo de sonhar." Holub, que fechou a participação portuguesa na natação pura, concluiu a prova com mais 9,15 segundos do que o registo que, a 28 de maio de 2016, em Coimbra, lhe valeu os mínimos para os Jogos e o recorde nacional absoluto (8.36,21 minutos).

Após uma experiência nos EUA, onde estudou medicina na Universidade da Carolina do Norte regressou a Portugal para voltar ao Sporting de Braga e ao apoio do seu treinador de sempre Luís Cameira.

Holub conseguiu a 15 de junho de 2019, em Barcelona, os mínimos nos 1500 metros livres para os Jogos Olímpicos Tóquio. Durante o Circuito Mare Nostrum – Trofeu Internacional Ciutat de Barcelona, a atleta do Sporting de Braga terminou em 16.20,51 minutos, recorde pessoal que supera em quase 12 segundos os 16.32,04 exigidos como mínimos A pelo COI.

COP

TELMA MONTEIRO

JUDO, ATENAS 2004, PEQUIM 2008, LONDRES 2012, E RIO 2016

A almadense conquistou no Brasil o bronze, na categoria de -57kg, a única medalha que faltava no seu vasto currículo desportivo. No Brasil, Telma Monteiro bateu a romena Corina Caprioriu por "yuko", selando a 24.ª medalha do desporto português em Jogos Olímpicos. A benfiquista fez um combate praticamente irrepreensível, conseguindo uma vantagem ainda cedo no combate, gerindo depois os ataques da opositora romena. Telma Monteiro ainda apresentou algumas queixas no ombro esquerdo, mas recuperou e conseguiu impor-se até ao fim do tempo regulamentar.

Este foi o quarto combate disputado pela judoca portuguesa no dia da medalha. Telma venceu o primeiro combate, diante da neozelandesa Darcina Manuel, com dois yukos, que lhe valeram a passagem aos quartos de final. Nessa fase, a portuguesa não logrou vencer diante da mongol Sumiya Dorjsuren e viu-se dessa forma afastada – por apenas uma penalização na fase de ponto de ouro – do combate que lhe podia dar acesso à discussão do ouro. Mas o bronze continuava a ser uma possibilidade e Telma conquistou-o nestes que são os seus quartos Jogos Olímpicos. Primeiro bateu Pavia por ippon e no combate decisivo bateu Corina Caprioriu.

Com cinco medalhas de ouro em campeonatos da Europa e quatro medalhas de prata em campeonatos do Mundo, Telma Monteiro não foi feliz nos Jogos de Londres onde terminou no 17.º lugar depois dos 9.os lugares em Atenas 2004 e Pequim 2008.

Em 2004, a jovem judoca, com apenas quatro anos de prática da modalidade, revelou, ainda júnior, uma ascensão repentina e uma grande maturidade que lhe permitia sonhar com voos mais altos na modalidade. Em ano de Jogos Olímpicos de Atenas, a atleta das Construções Norte-Sul (Feijó) – clube que representou até 2007, quanto se transferiu para o Benfica – foi a melhor portuguesa de sempre no Circuito Europeu, ao terminar em terceira do 'ranking'. A combater em ambos os escalões, de juniores e seniores, ainda se sagrou campeã europeia de juniores, em Sofia e foi 3.ª classificada nos Mundiais de Budapeste.

Telma Monteiro foi a única judoca portuguesa a qualificar-se (categoria de menos -52kg) para os Jogos da capital grega,

constituindo a grande revelação da época no sector feminino da equipa portuguesa. “Lembro-me de ter chorado bastante quando fiquei em 9.º lugar porque para mim não fazia sentido ter perdido, na minha cabeça podia ter ganho uma medalha. Lembro-me de ter ficado muito triste como se não fosse espetacular aos 18 anos ter ido aos Jogos Olímpicos. Acho que vivi tudo com demasiada maturidade.”

A 3 de janeiro de 2008, perde o seu treinador e selecionador nacional António Matias, que faleceu após um treino. A modalidade fica sem o treinador que “elevou o judo feminino português a um patamar nunca antes conseguido”. Em Pequim, a portuguesa, treinada por Rui Rosa, era uma das principais candidatas ao título em -52kg, mas viu a última oportunidade gorada com a eliminação frente à espanhola Ana Carrascosa, número um mundial, repetindo, assim, o 9.º lugar de Atenas 2004. “Senti que estava na minha melhor forma de sempre. Não é desculpa, mas houve momentos de arbitragem que foram fundamentais. Senti que era a única que queria projetar e que as outras só queriam esperar que eu avançasse com ataque para contra-atacar e aproveitar. Foi isso que aconteceu.”

O combate com a chinesa Xian Dong Mei, campeã olímpica em título, que a relegou para a repescagem, mereceu, igualmente, o seu descontentamento. “Entrei muito bem e a vantagem que consegui não era Yuko, era muito mais. São essas coisas que fazem a diferença. Mas ela está a competir em casa.” A portuguesa garantiu, ainda, estar de “consciência tranquila” pelo seu desempenho em Pequim, mantendo tudo o que dissera até aqui. “Falo sempre a verdade e se dissesse que vinha para ficar nas sete primeiras, todos sabiam que não era verdade. Pensei que ia acabar o dia a chorar, mas não. Encontrei as minhas colegas a chorar, por elas e por mim.”

Em Londres 2012, Telma Monteiro foi porta-estandarte da missão portuguesa. O primeiro combate foi equilibrado entre a norte americana Marti Malloy, 11.ª do ‘ranking’ mundial e Telma Monteiro, 3.ª classificada do mundo, que acabou decidido por ‘yuko’ a 41 segundos do fim, a favor da atleta oriunda de Washington. Nos primeiros cinco minutos do encontro, foi assistida no ‘tatami’ (tapete) e terminou esse período empatada a zero. Depois, no segundo prolongamento de três minutos (‘golden score’), o triunfo acabou por sorrir a Malloy, que tem a mesma idade de Telma (26 anos), mas cujo currículo era inferior ao da

Jogos Olímpicos Rio 2016
Telma Monteiro com a medalha de bronze da categoria de -57kg

COP

portuguesa. “Estive no meu melhor. Infelizmente a americana foi melhor do que eu naquele momento. Gostava que tivesse terminado de outra maneira. Gostava de ter dado uma alegria aos portugueses, que merecem. Quem me conhece sabe que me dedico de corpo e alma. Estou de consciência tranquila, pelo que fiz não só hoje, mas ao longo dos anos. Não me arrependo de nada”, garantiu a atleta.

“Foi um ciclo que termina, um ciclo espetacular. Infelizmente, o último dia do ciclo não foi o melhor. Foi um ciclo de muitas vitórias, muitas alegrias. Agora, é um tempo de reflexão, tal como fiz a seguir a Pequim. Não me vou abater. O que não me mata torna-me mais forte e nos próximos quatro anos vou dar tudo e voltar às vitórias”, finalizou, citada pela Lusa.

A atleta do Benfica, que compete desde 2008 na categoria de -57kg, venceu já por cinco vezes o Campeonato da Europa, tendo também conquistado por quatro vezes a medalha de prata nos Campeonatos do Mundo de Judo. Tem também 13 medalhas de ouro conquistadas em Taças do Mundo, Taças da Europa, Grand Prix e Grand Slam. Em 2014, conquistou a décima medalha em Europeus, em outras tantas participações: quatro medalhas de ouro, uma de prata e quatro de bronze. Para além de ter sido vice-campeã do mundo pela quarta vez na sua carreira. Destaque ainda neste ano para o Ouro conquistado no Grand Slam de Abu Dhabi.

Em ano pré-olímpico, venceu a categoria de -57kg dos Jogos Europeus, em Baku, que eram em simultâneo o Campeonato da Europa de judo, no qual conquistou a 11.ª medalha e o quinto título da sua carreira. Na final, a judoca portuguesa, líder do ‘ranking’ mundial, conseguiu suster a entrada forte da adversária, a húngara Hedvig Karaka, 11.ª mundial, para logo assumir as despesas do combate e vencer por ‘ippon’.

Infeliz esteve no Mundial de 2015 no Cazaquistão, onde terminou em 7.º lugar. Venceu com facilidade as duas primeiras adversárias na prova, Rushana Nurjanova, do Turquemenistão, e Loredana Ohai, da Roménia. Atingidos os quartos-de-final, a portuguesa foi derrotada pela francesa, Automn Pavia, medalha de bronze olímpica em Londres, por ‘Yuko’. Na repescagem, no combate de acesso à luta pelo bronze, a judoca portuguesa acabou desqualificada do combate com a mongol Sumiya Dorjsuren, terceira judoca na hierarquia mundial, com

os árbitros a entenderem que a campeã europeia utilizou uma técnica irregular. Telma, que chegou a esta competição como vice-campeã mundial em título, terminou assim a sua participação em Astana (Cazaquistão) com um sétimo lugar. A pupila do treinador japonês Go Tsunoda considerou "muito injusta" a desqualificação de que foi alvo. "Depois de estar a fazer uma competição de grande nível, perdi o combate que me dava acesso à luta pelo 3.º lugar com uma expulsão muito injusta! Talvez por ser de um país 'pequeno', talvez por não ser atleta de umas daquelas potências do judo mundial."

O início da sua carreira desportiva é recordado pela própria atleta: "Depois de ter praticado atletismo e futebol, decidi experimentar o Judo aos 14 anos por incentivo da irmã Ana, que já praticava. Apesar da idade considerada tardia com que entrou, sempre desejou ser a mais forte". Assim, iniciou a prática de Judo em 2000 no Clube Construções Norte-Sul em Almada. Para a Telma, a família é o seu grande apoio.

O seu objetivo no Judo é "ganhar todas as medalhas possíveis", sentindo-se privilegiada por poder dedicar-se ao que mais gosta no desporto, competir e treinar. No futuro, a licenciada em Educação Física – Ramo Treino Desportivo, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, pretende continuar ligada ao Judo e ao Desporto Nacional.

Já com um lugar de ranking qualificável para os Jogos de Tóquio 2020, a judoca portuguesa conquistou a 19 de novembro de 2020 a medalha de prata nos Campeonatos da Europa da modalidade, em Praga, na República Checa. A portuguesa perdeu a final da categoria de -57kg frente à húngara Hedvig Karakas, já no ponto de ouro, após os quatro minutos iniciais de combate, ao acumular três castigos, quando a sua adversária também tinha dois 'shido'. Telma Monteiro conseguiu ainda assim a 14.ª medalha em igual número de participações em Europeus, prova em que sempre subiu ao pódio desde a sua estreia, aos 18 anos, em 2004, acumulando desde então cinco medalhas de ouro, duas de prata e sete de bronze.

Na seleção, trabalhou com António Matias, Rui Rosa, Michel Almeida, Go Tsonuda e Ana Hormigo.

Aos 34 anos, a judoca admitiu que Tóquio 2020 serão os seus últimos Jogos Olímpicos e que o adiamento não veio alterar

essa situação. "(...) tendo em conta o meu percurso e os meus objetivos, estes Jogos seriam sempre os últimos da minha carreira. Mas ainda há muitos desafios para cumprir sem ser os Jogos Olímpicos" concluiu.

COP

TELMA SANTOS

BADMINTON, LONDRES 2012 E RIO 2016

Telma Santos garantiu o apuramento para Londres 2012 tornando-se, aos 28 anos, a segunda portuguesa a participar em badminton nos Jogos Olímpicos depois de Ana Moura em Pequim 2008.

Na capital britânica, a atleta de Peniche estreou-se com um triunfo no torneio de singulares femininos de badminton, derrotando Thilini Jayasinghe, do Sri-Lanka, por 21-9, 21-11. A estreante em Londres deu o primeiro triunfo a Portugal na modalidade em Jogos, batendo em apenas 18 minutos a 118.ª do ranking mundial. Depois defrontou a tailandesa Ratchanok Intanon, 10.ª mundial, perdendo em 27 minutos por 21-12 e 21-6.

No Rio de Janeiro, perdeu frente a Li Xierui, em jogo a contar para o grupo E da modalidade. A portuguesa até entrou bem e somou os primeiros pontos, mas a campeã olímpica rapidamente recuperou e passou para a frente do marcador, vencendo o primeiro set por 21-12, que durou apenas 13 minutos. No segundo set, a chinesa voltou a entrar muito forte e a não dar hipótese. Venceu por 21-7 e chegou a ter uma vantagem de 12-1. 12 minutos foi o tempo que demorou o segundo jogo.

Na segunda ronda de grupos, sofreu nova derrota frente à norte-americana Iris Wang. Telma Santos, que até entrou muito bem no encontro, ao vencer o primeiro 'set' por 21-18, em 21 minutos, sofreu depois a reação da atleta norte-americana, cedendo os parciais seguintes por 21-10 (16 minutos) e 21-12 (19). Na terceira ronda, a atleta penichense defrontou a belga Tan Lianne, tendo sido afastada, por 21-16, 21-18, em 34 minutos.

Importa recordar que Telma Santos vinha de uma recuperação de uma lesão no joelho esquerdo e demonstrou algumas dificuldades físicas. Para concretizar o sonho olímpico a jogadora considera que "só com bastante força de vontade" é possível conciliar o desporto com a vida académica. "Para esta qualificação, uma vez que não tinha condições de treino em Lisboa,

onde frequentava o curso de Saúde Ambiental, e como não queria parar de estudar, mudei de curso (Desporto e Bem-Estar) e fui para Leiria. Sempre que viajava, os livros e apontamentos acompanhavam-me e, agora, posso dizer que, além da presença olímpica, termino o meu curso. Para além do meu esforço, não posso deixar de agradecer o apoio dos colegas e professores, que me facultaram a matéria, alteraram as frequências e disponibilizaram-se sempre para tirar dúvidas."

Começou a jogar badminton aos 8 anos. Foi o tio, Fernando Silva – o primeiro jogador, juntamente com Ricardo Fernandes, a participar nuns Jogos Olímpicos, em Barcelona 1992 – que a levou a um treino. "Gostei muito e até hoje não tenho parado."

A pupila de Luís Carvalho conta no seu currículo um recorde de títulos nacionais, representado ao longo da sua carreira o Stella Maris de Peniche, União Desportiva Santana, Grupo Desportivo Estreito e Che Lagoense, Vendsyssel, da Dinamarca, CB IES La Orden, Espanha.

TERESA GASPAR

JUDO, SEOUL 1988

Cedida pela atleta

Foi a primeira judoca portuguesa a participar nos Jogos Olímpicos aquando da introdução desta modalidade no programa feminino em Seoul'88. "Fui para o judo por acaso. Como a maioria das meninas fiz ginástica e 'ballet', depois no 5.º ano escolar a atividade desportiva mais perto da escola era o judo."

Quinta classificada nos Mundiais de 1987 em Essen, Alemanha, na categoria de -61kg, a campeã de Portugal participou um ano depois, com apenas 21 anos, nos Jogos realizados na capital da Coreia do Sul, onde termina nos quartos-de-final, em 8 participantes. A 28 de setembro defrontou a norte americana Lynn Roethke com quem perdeu por 'yuko'. Na repescagem combateu com a polaca Boguslawa Olechnowicz e foi derrotada por 'ippon'.

A britânica Diane de Bell, campeã do Mundo de 1986 e 1987 venceu a prova após bater na final a americana Lynn Roethke por 'shido'.

Teresa Gaspar é licenciada em Educação Física e Desporto pela Faculdade de Motricidade Humana.

COP

TERESA MACHADO

ATLETISMO, BARCELONA 1992, ATLANTA 1996, SYDNEY 2000 E ATENAS 2004

A melhor lançadora portuguesa de todos os tempos competiu em quatro Jogos Olímpicos: Barcelona 1992, Atlanta 1996; Sydney 2000 e Atenas 2004. Ainda recordista de Portugal do lançamento do disco (65,40 metros) e durante largos anos detentora do máximo nacional do peso (17,26), Teresa Machado soma, no seu currículo, ao longo de uma carreira de 24 anos, 53 títulos nacionais. Foi 10 vezes campeã nacional do lançamento do peso e 18 vezes campeã nacional do lançamento do disco.

Iniciou a sua carreira a nível internacional no escalão de juniores, tendo participado no Europeu da categoria em 1987 em Birmingham, onde se classificou em 6.º lugar no lançamento do disco e em 9.º no peso. No Campeonato do Mundo de 1988 em Sudbury, obteve o 9.º lugar no disco e o 15.º no peso.

A sua estreia como sénior deu-se em 1991, no Mundial de Tóquio. Mas, muito nervosa, durante vários anos ficou sempre bastante aquém do seu valor nessas grandes competições. Em Barcelona'92, cotada com a marca de 63,48m, apenas conseguiu um modestíssimo lançamento a 49,58m, para assegurar um 27.º lugar.

Até que, nos Jogos de Atlanta, em 1996, conseguiu finalmente um honroso lugar de finalista, sendo depois 10.ª na final com 61,38 metros entre 39 participantes. No ano seguinte, no Mundial de Atenas, foi mesmo sexta classificada, naquela que foi a sua melhor classificação de sempre. Voltou a entrar nos finalistas com um 9.º lugar nos Europeus de Budapeste em 1999, integrando de forma regular a elite feminina do lançamento do disco.

Em Sydney 2000, assegurou um 11.º lugar com a marca de 59,50 metros entre 32 participantes.

Um 7.º lugar nos Europeus de Munique em 2002 e finalmente um 10.º lugar nos Mundiais de Paris em 2003. Por diversas vezes também conseguiu os mínimos para estas grandes competições no lançamento do peso, mas nessa disciplina nunca obteve resultados relevantes. Competiu em Atlanta'96 nessa disciplina assegurando um 23.º lugar com 15,91 metros.

Ao fim de 16 anos a representar o Sporting ingressou, em 2003, no Operário dos Açores. No ano seguinte, nos Jogos de Atenas

2004, Teresa Machado não assegurou o apuramento para a final. Na prova de qualificação a ilhavense ficou muito longe da marca exigida para o apuramento (62,50 metros), quedando-se pelos 58,47 que lhe deu o 23.º lugar entre 42 participantes.

O adeus às competições aconteceu em 2008, com 39 anos, depois de algumas ameaças anteriores não consumadas. "Competi esta época pelo FC Porto e dei uma ajuda nos campeonatos nacionais de clubes", recorda a lançadora natural da Gafanha da Nazaré, que um dia foi descoberta pelo seu treinador de sempre, tinha então apenas 15 anos.

Certo dia, o técnico Júlio Cirino perguntou a um ex-professor de Educação Física "se na escola onde ele dava aulas não existiam jovens com especial jeito para o atletismo" e foi então que o professor lhe indicou Teresa Machado. No mesmo dia, o treinador falou com a jovem atleta e, logo no dia seguinte, pediu autorização aos seus pais para que ela começasse a treinar. Na escola, gostava de jogar andebol e já demonstrara, pela força e velocidade que manifestava, ter aptidões para os lançamentos. "Desde miúda que tinha muita força, era já a líder do grupo...", revelou em entrevista antiga. Começou no Galitos de Aveiro uma carreira que rapidamente chegou a primeiro plano nacional. Na sua estreia no peso, bateu logo o recorde regional de juvenis. Terminou a primeira época com 10,25m no peso e 26,18m no disco. Um ano depois, já chegara aos 13,40 e 46,30, recordes nacionais de juvenis e juniores. Transferiu-se para o Sporting, mas manteve-se em Aveiro, onde já trabalhava, numa fábrica de confeções.

As dificuldades para treinar foram sempre muitas. Primeiro, a nível de instalações. Não havia em Aveiro local para treinar lançamentos e foi num jardim público que a atleta fazia os seus treinos. Com o tempo, a situação foi melhorando. A certa altura, os treinos passaram a ser realizados num areal vedado e iluminado, junto à lota do peixe na Gafanha da Nazaré, e a musculação feita num ginásio da Gafanha da Encarnação, cedido pela Câmara de Ílhavo. Teresa Machado começou por ter algumas facilidades no emprego e acabou por ser totalmente dispensada, ao abrigo da sua condição de atleta de alta competição.

Na fase final da sua carreira, Teresa Machado recuperou algum do tempo perdido em termos profissionais e conseguiu tirar um curso de fisioterapia e reabilitação em Coimbra.

Teresa Machado faleceu a 28 de fevereiro de 2020, com apenas 50 anos, após doença prolongada.

COP

TERESA PORTELA

CANOAGEM, PEQUIM 2008, LONDRES 2012 E RIO 2016

Teresa Portela foi a primeira portuguesa a participar em competições olímpicas de canoagem de pista em Pequim 2008, depois de Florence Fernandes ter disputado as provas de Slalom nos Jogos de Atlanta'96 e Sydney 2000.

A jovem canoísta de Esposende, então com 20 anos, foi integrada pela Federação Internacional na lista de atletas para a prova de K1 500m, depois de ter sido a 12.ª classificada no último Campeonato da Europa.

Na China, assegurou um lugar nas meias-finais dos 500 metros, depois de ter sido sexta classificada numa das eliminatórias que lhe deu na geral o 14.º lugar com o tempo de 1.54.83 minutos, entre as 25 atletas inscritas.

Teresa Portela iniciou-se na canoagem no GCDR Gemeses, clube da sua terra. Considerada a terceira melhor canoísta do mundo em 2010 e quarta em 2011, conquistou durante a sua caminhada para Londres 2012 várias medalhas, com destaque para o ouro em K1 200m conquistado na Taça do Mundo disputada na República Checa.

Foi a única canoísta portuguesa, até agora, a competir em três provas nos Jogos Olímpicos de Londres 2012: K1 200m, K1 500m e K4 500m, tendo sido nesta última, o seu melhor resultado, um 6.º lugar. A tripulação constituída por Helena Rodrigues, Teresa Portela, Joana Vasconcelos e Beatriz Gomes terminou a prova em 1.33.453, competição em que a Hungria conquistou a medalha de ouro com 1.30.827 – a Alemanha fez 1.31.298 e a Bielorrússia 1.31.400.

Na competição de K1 500m, apurou-se para a final B com o tempo de 1.53,064, mas ficou de fora da luta pelas medalhas por ter sido a pior terceira nas três séries. Teresa Portela classificou-se no terceiro lugar da segunda das três meias-finais, numa corrida ganha pela italiana Josefa Idem, não logrando a oportunidade de concorrer por uma medalha, reservada às

apuradas para a final A (as duas primeiras das três séries mais as duas melhores terceiras).

Na final B de K1 500m, terminou na 3.ª posição, o que equivale a um 11.º lugar na classificação geral. A alemã Katrin Wagner-Augustin foi a vencedora da final B, com 1.52,402. Teresa Portela fez 1.53,597. "Estando numa final B não se tem tanto a ganhar como numa final A, mas tentei chegar o mais à frente possível. Ganhar uma final B ou ficar em terceiro não é o mesmo que estar numa final A e disputar as medalhas."

Na competição de K1 200m, após terminar a terceira série das meias-finais no terceiro posto, com um tempo de 41,562 segundos, que lhe valeu o último lugar de acesso à final, a portuguesa arrancou mal para terminar a prova em 46.549, bem distante da neozelandesa Lisa Carrington (medalha de ouro), da ucraniana Inna Osypenko-Radomska (prata) e da húngara Natasa Douchev-Janics (bronze). Carrington gastou 44.638 segundos, Osypenko-Radomskai, 45.053, e a Douchev-Janics, 45,128.

Após os Jogos de Londres, esteve um período ausente. A benfiquista voltou ao seu melhor, sob a orientação de um técnico romeno, Octavian Ispas, com estágios divididos entre Portugal, Roménia e México. Na Taça do Mundo de 2014, disputada em Szeged, na Hungria, conquistou de uma medalha de bronze.

Teresa Portela revelou que, após Londres 2012, quis procurar "novas rotinas, novos métodos, novas metas para encontrar renovada a motivação para próximos quatro anos".

A 16 de abril, colocou-se ao dispor da equipa técnica – readmitida, entretanto, no projeto olímpico, recuperando a respetiva bolsa – e 13 dias depois foram-lhe "apresentados os objetivos para o Rio 2016, o K1 200m e o K2 500m". No Ciclo Olímpico Rio 2016 conta já com uma medalha de bronze no Europeu de Montemor-o-Velho 2013 em K1 200m.

No Europeu realizado em julho de 2014 em Brandenburgo, na Alemanha, conquistou a medalha de bronze em K1 200 metros e em K1 500 metros, repetindo o bronze conquistado nas edições de 2011 e 2012 dos Europeus.

Ainda em agosto de 2014, encerrou a participação lusa nos Campeonatos do Mundo com o sétimo lugar na final de K1 200m, depois de ter terminado na quinta posição em K1 500. A canoísta

lusa cumpriu a prova de K1 200m em 39,845 segundos, mais 2,053 segundos do que a vencedora, a neozelandesa Lisa Carrington. A polaca Marta Walczykiewick e a sérvia Nikolina Moldovan terminaram no segundo e terceiro lugares, respetivamente.

Antes disso, Teresa Portela participou na final de K1 500m. A portuguesa concluiu a distância em 1.52,055 minutos, ficando a 2,772 segundos da húngara Danuta Kozák, bicampeã olímpica em Londres 2012, em K1 e K4 500 metros.

Em 2015, Teresa Portela, optou por trabalhar com Miguel Garcia, à data treinador da seleção masculina de 200m, de Espanha. A este respeito a atleta afirmou: "Juntei-me à equipa dele, e foi fácil a adaptação. O treino mudou e senti-me confortável. Estou mais completa e mais forte, porque tenho condições para trabalhar como atleta individual."

Nos primeiros Jogos Europeus, o K1 500m de Teresa Portela foi nono em Mingachevir, Azerbaijão. Competiu na pista um, fora do centro da corrida, teve uma prova ainda mais atípica, cedo ficando para trás, terminando no nono lugar. A canoísta portuguesa terminou a sua participação em Baku 2015 a competir na Final B de K1 200m feminino garantindo o 10.º lugar na geral final desta prova.

Nos Jogos do Rio de Janeiro, a canoísta não chegou à final de K1 500m, após ter sido quarta na terceira meia-final, com 1.58,360 minutos, sendo relegada para a final B, que atribui os lugares entre o oitavo e o 16.º lugar. Na final B foi terceira classificada (11.ª na geral), depois da russa Elena Aniushina e da eslovena Spela Ponomarenko Janic.

O vento de frente complicou a tarefa de Teresa Portela, que pela terceira vez falhou a final de K1 500m, mas sentiu-se bem ao longo da prova. "Foi uma prova muito dura, estava vento contra, o que torna ainda a prova mais dura, mais longa. Era a prova mais importante, sabia que tinha uma meia-final muito difícil, em que só passavam duas, por isso, tentei ao máximo ir com elas, chegar ao segundo lugar, mas não deu. Não estou desiludida, estou triste por não ter passado, mas orgulhosa do que fiz, porque acreditei até ao fim, dei tudo, as outras foram melhores", referiu.

Melhorar o 8.º lugar conquistado nos Jogos Olímpicos de Londres 2012 é o objetivo de Teresa Portela, que conseguiu marca de qualificação para Tóquio também com um 8.º lugar alcançado no Mundial de 2019, em Szeged, na Hungria.

O seu futuro pós-competição deverá passar pela fisioterapia e pela osteopatia, áreas em que se formou.

VANESSA FERNANDES

TRIATLO, ATENAS 2004 E PEQUIM 2008

COP

Vanessa Fernandes é uma das melhores triatletas mundiais de sempre. A única atleta representante portuguesa do Triatlo em Jogos Olímpicos tem um currículo desportivo impressionante para uma jovem modalidade que integrou os Jogos em Sydney 2000: Recorde de 20 vitórias em corridas do circuito mundial; penta-campeã europeia (2004, 2005, 2006, 2007, 2008); vice-campeã mundial em 2006, campeã em 2007; medalha de prata nos Jogos Olímpicos de Pequim 2008, depois de uma estreia olímpica com apenas 18 anos, quatro anos antes em Atenas onde foi a mais nova representante da modalidade na capital grega terminando em oitavo lugar.

A sua estreia nos Jogos Olímpicos estava prevista para os Jogos de Pequim 2008, mas Vanessa Fernandes e o seu treinador Sérgio Santos não quiseram esperar tanto tempo. O histórico triunfo no Europeu de Valência rendeu-lhe uma estreia olímpica antecipada, "para ganhar experiência, primeiro, mas também para começar o ataque ao grupo da frente", admitia Sérgio Santos.

Em Pequim 2008, Vanessa Fernandes realizou uma prova de excelente nível, terminando na segunda posição, entre duas australianas: Emma Snowsill fez uma prova de corrida fantástica e venceu, Emma Moffat terminou no terceiro lugar. Até à corrida, a competição foi bastante tática, quer na natação quer no ciclismo. Na última transição, e com um grupo compacto de 18 atletas na frente, Snowsill atacou, aproveitando uma passagem mais lenta da portuguesa. A vencedora ainda teve um ligeiro percalço, enganando-se no percurso, mas pouco atrapalhou a caminhada triunfal até à meta. No início da corrida, Vanessa sentiu dificuldades, chegou a perder a segunda posição, mas recuperou e atacou

sozinha os quilómetros finais até à meta. Snowsill concluiu o percurso em 1.58.27 horas. Vanessa Fernandes levou mais 1,06 minutos. Em terceiro lugar ficou Emma Moffatt, 22 segundos após a portuguesa.

Vanessa Fernandes dedicou o triunfo à "família e amigos" e explicou estar aberta "uma nova etapa", após este resultado que permitiu a Portugal estrear-se no quadro de medalhas de Pequim. Ainda a recuperar o fôlego, Vanessa Fernandes revelou no final da corrida que a medalha de prata "sabe a muito". "Tive que controlar a pressão e foi muito difícil", disse, em declarações à emissora Antena 1.

Ainda antes da cerimónia de entrega de medalhas, Vanessa explicou que a ausência de uma companheira de equipa tornou tudo "mais complicado", ainda para mais perante a força da dupla australiana e lamentou a sua prestação no troço de 10km de corrida. "Fazer a prova sozinha é muito complicado. Tentei liderar na bicicleta e acabei por não conseguir e, depois, na corrida, não me senti bem nas primeiras voltas. Quando consegui impor o meu ritmo, tudo se tornou mais fácil", afirmou. Mesmo assim, ter sido segunda, depois do oitavo lugar nesta prova em Atenas 2004, "é uma sensação fantástica. Começar assim a semana é espetacular".

Já depois de receber a medalha correspondente ao segundo lugar, a triatleta do Benfica disse que a prata "vale como se fosse ouro". "Portugal é um país pequeno em que aprendemos tarde o que é o triatlo", sublinhou.

O desporto sempre esteve presente na vida de Vanessa Fernandes. A atleta de Perosinho começou a praticar natação com apenas cinco anos de idade, motivada pelo pai, o antigo ciclista Venceslau Fernandes, vencedor da volta a Portugal em 1984. Depois experimentou atletismo no FC Porto mas em 1999, aos 14 anos, já estava inscrita na Federação de Triatlo, um ano depois entrava para o centro de alto rendimento, na Cruz Quebrada.

Aos 16, estreava-se em campeonatos europeus juniores, com um 18.º lugar, e no ano seguinte, em 2002, subia ao pódio dessa mesma competição com um terceiro posto. Data de 2002, também, a sua estreia na Taça do Mundo absoluta, em Tiszaujvaros, na Hungria. Em 2003, sagrava-se campeã europeia júnior e nessa temporada venceria em Madrid a sua primeira competição

da Taça do Mundo absoluta, naquela que viria a ser a sua prova talismã durante anos. Um início fulgurante no escalão de seniores aquele que protagonizou, com idade ainda de júnior.

Em 2004, era a mais jovem triatleta à partida na prova de triatlo feminino dos Jogos de Atenas. Terminou em oitavo lugar. Depois de dar os primeiros passos no triatlo no Clube de Perosinho e no Belenenses, e representa o Benfica desde finais de 2005, época que começou a colecionar triunfos em provas da Taça do Mundo. Ganhou sempre a de Madrid entre 2003 e 2008; acabou por bater o recorde mundial de vitórias no principal circuito mundial na Taça do Mundo (20). Foi segunda classificada nos Mundiais de 2006, em Lausanne, e acabaria por se sagrar campeã mundial em 2007, em Hamburgo, vencendo, nesse período, com larga vantagem a classificação global da Taça do Mundo.

Entre 2006 e 2007, Vanessa competiu em 22 triatlos ou duatlos (de facto, só em três duatlos) e ganhou ao mais alto nível por vinte vezes, só não o fazendo nos Mundiais de Lausanne de 2006, e na Taça do Mundo de Mooloolaba, na Austrália, no início de 2007.

Os primeiros sintomas de algum desgaste físico e psicológico surgiram em ano olímpico de 2008. Em Pontevedra, ainda não tinha 23 anos, numa prova da Taça da Europa, sofreu a primeira desistência da carreira. Nos Mundiais de Vancouver acusou de novo as águas frias e foi apenas décima classificada. Logo a seguir, no último grande teste pré-olímpico, em Hamburgo, voltaria a desistir.

Não admira que Vanessa se refira à medalha de prata olímpica, obtida na China, como um alívio, mais do que uma proeza. A atleta reconheceria mais tarde as dificuldades que sentia para manter o nível de treino e competitivo. Também confessou que passou a olhar mais para si e a pensar no que poderia aproveitar da vida uma rapariga jovem que antes só pensava em treinar e competir.

A crise de confiança levou a resultados totalmente diversos dos do período áureo, anunciados por um 16.º posto na Taça da Europa de Quarteira, em 2009. As desistências passaram então a ser mais regra do que exceção. Três vieram de seguida, em 2009, nos Mundiais de Kitzbuhel e nas Taças do Mundo de Londres e Goald Cost.

Jogos Olímpicos Pequim 2008
Vanessa Fernandes com a medalha de prata da prova feminina de triatlo

COP

Vanessa cortou a ligação ao seu antigo técnico, Sérgio Santos, e deixou o Centro de Alto Rendimento do Jamor, voltando a casa e passando a ser orientada por Paulo Colaço. Um triunfo no início de 2010 na Taça da Europa de Quarteira parecia indicar que estaria de retorno ao seu melhor, mas os atuais limites foram confirmados com um 10.º lugar na sua prova-talismã, a Taça do Mundo de Madrid.

A sua última competição internacional foi em 2011 e o legado que deixa na modalidade é de valor incalculável. Em 17 de Maio de 2015, foi galardoada pelo Presidente da República Aníbal Cavaco Silva com a insígnia de Grande Oficial da Ordem do Infante D. Henrique.

Vanessa Fernandes integrou o 'Hall of Fame' da International Triathlon Union (ITU), a 17 de setembro de 2015, em Chicago, Estados Unidos, onde terminaram os Mundiais. Cerimónia que celebra e reconhece aqueles que deixaram uma maior marca na modalidade. "Vanessa chegou ao triatlo em 1999 com apenas 14 anos e desde cedo revelou talento, capacidade de superação, dedicação e sacrifício", congratula-se a Federação de Triatlo de Portugal.

A benfiquista revelou o seu orgulho com a presença no 'Hall of Fame' da ITU, ao recordar o seu passado competitivo nas redes sociais. "Honrada por ter estes momentos e memórias...onde eu tive os maiores e melhores dias da minha vida, com atletas de topo! A família do triatlo vai estar sempre no meu coração", lê-se nas páginas oficiais da vice-campeã olímpica em Pequim 2008, que felicita os restantes eleitos, com quem se assume orgulhosa por partilhar este espaço.

Em 2015 integrou a equipa de atletismo do Benfica campeã de Portugal de corta mato. Continua a ser reconhecida mundialmente como uma atleta de valor extraordinário, uma das onze atletas nomeadas para constar do quadro de honra da ITU, tendo sido uma das três escolhidas, juntamente com as australianas Michellie Jones e Emma Snowsill, a sua grande rival.

Participou em inúmeras provas de estrada e em corta-matos em representação do seu clube. A 15 de novembro de 2015, em Valência, sob orientação do treinador Paulo Colaço, obteve o mínimo olímpico na primeira vez que experimentou a distância da maratona.

A presença nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro como suplente na equipa portuguesa de maratona – só podiam participar três atletas de cada nacionalidade e Vanessa era a quarta da hierarquia nacional, parece ter alimentado ainda mais o desejo da atleta do Benfica de encerrar o capítulo olímpico a competir, o que não chegou a acontecer. Foi assim com naturalidade que no início de 2017, anunciou formalmente o seu regresso ao Triatlo. No entanto, não tem competido nos últimos tempos.

VÂNIA NEVES
NATAÇÃO, RIO 2016

COP

Vânia Neves surpreendeu a natação em Portugal ao garantir a presença nos Jogos do Rio de Janeiro na derradeira prova de apuramento em Setúbal. Nos Jogos terminou em 24.º lugar na prova de 10km em águas abertas. A nadadora do Fluvial Portuenses mostrou-se "bastante satisfeita" com a sua prestação na prova realizada em Copacabana, afirmando que "foi a prova da sua vida".

Na antevisão da prova, a nadadora de Viana do Castelo tinha afirmado que queria poder dizer no final, como após a qualificação olímpica, em Setúbal, que esta tinha sido "a prova da sua vida" e disse-o, depois de concluir os 10 quilómetros em 24.º lugar, com o tempo de 2.01.39,3 horas. "Não tive a classificação que tive em Setúbal (16.º lugar), mas fiz perto de sete quilómetros com o grupo da frente e à frente de nadadoras que já foram campeãs do Mundo, campeãs da Europa e tudo e mais alguma coisa", explicou Vânia Neves.

Nadadora do Fluvial Portuense passou entre as 20 primeiras nas duas primeiras voltas, no 19.º lugar após a primeira, a 6,1 segundos da frente, e no 14.º depois da segunda, a 5,7, até ceder na terceira. "O balanço é bastante positivo. Consegui ir grande parte da prova com o grupo da frente, o que não estava à espera que fosse acontecer. Acabei por ficar para trás num contacto numa das últimas boias, na terceira volta. Fiquei sozinha na última volta, o que torna a prova ainda mais complicada. Estou bastante satisfeita", frisou.

Vânia Neves, 16.ª classificada em Setúbal, era 26.ª do Mundo no cômputo das duas provas de apuramento: Mundial de Kazan que apurou dez nadadoras e Qualificação de Setúbal que apurou mais quinze.

COP

VÂNIA SILVA

ATLETISMO, ATENAS 2004, PEQUIM 2008 E LONDRES 2012

A melhor lançadora de martelo portuguesa participou em três Jogos Olímpicos: Atenas 2004, Pequim 2008 e Londres 2012.

A atleta do Juventude Vidigalense garantiu a sua primeira presença olímpica, após bater o seu próprio recorde nacional do lançamento do martelo, com 68,82 metros, marca que superou os mínimos 'A' para os Jogos de Atenas 2004. O recorde foi conseguido no Estádio Universitário de Lisboa, em prova integrada na 4.ª jornada da Taça Fernando Amado.

A marca obtida pela atleta de Leiria teve "um sabor especial" porque significou o "desempate" face a Sónia Alves, a outra especialista que também tinha esta época superado os mínimos olímpico 'B', que só garantem uma vaga por país. Sónia Alves tinha 67,14 e Vânia Silva 67,02 metros, pelo que a sportinguista teve ligeira vantagem sobre a campeã nacional.

Em Atenas, a lançadora, treinada por Paulo Reis, terminou no 18.º lugar do grupo A da qualificação para a final do lançamento do martelo, falhando o apuramento para a final. Nos três lançamentos, ficou longe do mínimo de apuramento 68,50 (63,81 metros, 61,77, 61,44), marca que é inferior ao seu recorde nacional de 68,82. "Foi o concretizar de um sonho de alguns anos, mas é muito difícil traduzir por palavras aquilo que se sente. Num raio de um quilómetro parece estar ali todo o nosso mundo. Como se a Aldeia Olímpica fosse um outro país, com gente de todas as raças e todas as culturas. É extraordinário, não consigo descrever..."

Quatro anos depois em Pequim, voltou a ficar aquém das suas capacidades. Foi eliminada na série 'A' de qualificação. A portuguesa ficou em 23.º lugar, com o registo 59,42 metros conseguido na sua terceira tentativa, depois de um lançamento nulo a abrir e 58,10 metros logo a seguir. A lançadora tinha 68,82 metros como recorde pessoal e 67,97 como melhor lançamento na época. Era necessário 71,50 metros ou a presença entre os 12 melhores dos dois grupos de apuramento.

Em 2011, a atleta da Juventude Vidigalense, residente na Maceira, quebrou o recorde nacional, que já lhe pertencia, com

a marca de 69,55 metros e neste ano chegou a lançar na casa dos 67 metros, mas acabou por ficar bem abaixo do esperado em Londres 2012. Lançou apenas 62,81 metros e terminou na 35.ª e antepenúltima posição. "Claro que não correu como eu esperava, mas estou contente por terem sido os meus terceiros Jogos Olímpicos. Dei o meu máximo, mas às vezes as coisas não correm como nós queremos. A vida é assim", afirmou a leiriense de 32 anos à agência Lusa.

"Infelizmente, as coisas não correram bem. Estava à espera de alcançar um pouco mais. No último ensaio entrei contraída e já não deu para lançar."

A jovem de Leiria, que começou no atletismo aos 10 anos e chegou a destacar-se nas corridas de corta-mato (ganhou um crosse escolar da região das Beiras, em Viseu), que depois abandonou pois... cansava muito. Esteve quase para deixar o atletismo, mas o seu treinador, Paulo Reis, conseguiu demovê-la, contando para isso com a habilidade da atleta para outras especialidades.

Domina a difícil especialidade do lançamento do martelo nacional desde o final do século passado. Detendo as 20 melhores marcas nacionais de sempre, continua a somar recordes por idades: dos 19 aos 40 anos, só falhou o dos 25 (Sónia Alves).

Professora de Educação Física, chegou a jogar andebol federado, ainda agora salta triplo (11,46 este Inverno) quando o seu clube, a Juventude Vidigalense, dela necessita nas competições coletivas.

Nos últimos anos conquistou títulos europeus (2018) e mundiais (2019) de veteranos (F35) no martelo e martelão, sendo mesmo recordista mundial do seu escalão nesta especialidade.

COP

VERA BARBOSA

ATLETISMO, LONDRES 2012 E RIO 2016

Trocou o corta mato escolar pelo triplo salto e salto em altura. Depois mudou para os 200 e 400 metros. Seria, todavia, nos 400 metros com barreiras, que Vera Barbosa atingiria os melhores resultados internacionais assegurando o recorde de

Portugal e a presença nos Jogos Olímpicos de Londres 2012 e Rio 2016.

A sua primeira referência no atletismo foi Naide Gomes e os saltos passaram a ser a sua principal atenção, especialmente o triplo. Todavia, a necessidade do seu clube na altura, o Juventude Operária de Monte Abraão (JOMA), acabou por levá-la a fazer os 200, 400 metros e pontualmente os 400 metros barreiras nas competições coletivas. Foi campeã nacional de 200 metros juvenis e de 400 metros barreiras em juniores e sub-23.

Em 2007 e 2008, competiu por Cabo Verde nos 400 metros do Mundiais de Atletismo em Osaca ao ar livre e Valência pista coberta. Entretanto, obteve a dupla nacionalidade estreando-se por Portugal nos Europeus de sub-23 de 2009 ficando fora da final por um lugar.

Em 2010, transfere-se do JOMA para o Sporting. Na Taça dos Clubes Campeões Europeus, substitui a sua colega Patrícia Lopes, lesionada, e acaba em segundo lugar batendo o seu recorde por um segundo (57,89). Continua a competir em 400 metros planos, mas não mais deixa a volta à pista com barreiras. No Europeu de sub-23 em Ostrava 2011, bateu o recorde nacional da categoria com 56,70 na meia-final e na final foi 4.ª classificada com mais um recorde de Portugal (55,81), registo que foi mínimos para os Jogos de Londres 2012. "Nem sabia qual era o mínimo. Fui para lá com a 6.ª marca e fiquei contentíssima ao ser quarta. E ao ver que a minha marca era recorde nacional, ainda mais contente fiquei. Mas só quando cheguei junto ao meu treinador [Carlos Silva] fiquei a saber que era também mínimo olímpico."

Pouco depois, chegou às meias-finais do Mundial de Daegu 2011. Voltou a progredir em 2012, para 53,08 nos 400 metros e para 55,80 nos 400 metros barreiras, chegando às meias-finais no Europeu de Helsínquia (11.º tempo).

Nos Jogos de Londres, acabaria por passar a primeira ronda com mais um recorde nacional de 55,22 nos 400 metros barreiras. A portuguesa conseguiu o terceiro posto na terceira série, o que correspondeu a um lugar nas meias-finais, numa prova em que superou o antigo máximo nacional desde 27 de junho de 2012. "Estar nos Jogos e bater o recorde nacional foi muito bom. Estar na meia-final foi concretização de um sonho. Fiz

uma excelente época, com muitas provas fora e estou muito contente com a minha prova."

Na meia-final, Vera Barbosa até começou bem a primeira série, mas acabou "traída" pelo cansaço aplicado quando nas eliminatórias bateu o recorde, quebrando na reta da meta, finalizando na sétima posição, com mais um segundo do que a sua melhor marca. "Arrisquei muito na primeira parte da corrida, tinha de ser assim, já estava na meia-final e não tinha nada a perder. Foi a correr com tudo o que as pernas tivessem para dar", confessou após a prova.

Nos Jogos do Rio de Janeiro, Vera Barbosa falhou o acesso às meias-finais da prova dos 400 metros barreiras. A portuguesa terminou a quinta série de apuramento no sexto lugar, com o 33.º tempo (57,28 segundos) e não conseguiu seguir em frente. "Quando consegui os mínimos foi uma alegria muito grande, claro que queria bater o meu recorde pessoal, mas não foi possível. É um sentimento agridoce. Sabia que o meu recorde pessoal é menos, mas foi o possível", afirmou, no final, Vera Barbosa, citada pela agência Lusa. "Sabia que ia ser complicado o apuramento", pois tinha de "correr abaixo dos 56 segundos" para passar as eliminatórias, mas acabou por terminar a prova em 57,28 segundos, aquém do seu recorde nacional de 55,22, alcançado em Londres 2012.

Apesar de tudo, garante não ter ficado desapontada, uma vez que o objetivo era marcar presença nos Jogos, depois de uma época em que esteve muito tempo parada devido a lesão.

Filha de pais cabo-verdianos emigrantes em Portugal e segunda de três irmãs, Vera Barbosa nasceu em Vila Franca de Xira. Quando tinha dois anos, a família mudou-se para um bairro social no Cacém, arredores de Lisboa, onde viveu até aos seus 17 anos. Depois, os pais mudaram-se para um bairro social na localidade vizinha de Mira Sintra. Mas, ao revelar-se a grande altura no atletismo, em 2011, passou a residir no Centro de Alto Rendimento do Jamor.

Depois de uma paragem, Vera Barbosa regressou aos títulos em 2019 ao ser Campeã de Portugal nos 400m barreiras. Na época de 2020, foi Campeã de Portugal nos 400m em pista coberta e renovou o seu título de Campeã de Portugal nos 400m barreiras.

COP

VERA SANTOS

ATLETISMO, PEQUIM 2008 E LONDRES 2012

Desde 2002 que Vera Santos está entre as melhores marchadoras nacionais. A evolução desta atleta foi notável. Após ter ficado de fora dos Jogos Olímpicos de Atenas, mesmo tendo conseguido os mínimos, a marchadora de Santarém não baixou os braços, não desanimou e os bons resultados continuaram a aparecer, como a qualificação para os Jogos Olímpicos de Pequim 2008, e um 9.º lugar nos 20km marcha. Nos Jogos de Londres, a atleta treinada pelo também marchador olímpico, João Vieira, não foi feliz e terminou em dificuldades físicas no 49.º lugar.

A sua estreia olímpica poderia ter acontecido em Atenas 2004, mas acabou por ficar fora da comitiva com o quarto tempo. "Não ir a Atenas custou, mas foi justo não ter sido selecionada. As outras foram melhores, não tinha que protestar. E, ao assistir aos Jogos pela TV, não senti angústia, encarei a exclusão com naturalidade."

Vera Santos começou no atletismo muito por influência da sua prima Inês Henriques, ano e meio mais velha, marchadora internacional como ela. Tinha Vera 10 anos e, depois de umas corridas na escola, acompanhou a prima, que já praticava, aos primeiros treinos. Curiosamente, a primeira experiência de Vera Santos na marcha não resultou. Jorge Miguel, o treinador, até lhe disse que não tinha jeito. Passado um ano, nova experiência foi bem mais positiva.

A jovem atleta nascida em Santarém, mas a viver em Rio Maior – terra de marchadores – começou a dar nas vistas. Ganhou três vezes o Olímpico Jovem, como iniciada (1996), juvenil (1998) e júnior (2000) e foi campeã nacional de juvenis (1998) e juniores (2000).

5.ª Classificada no Mundial de Juniores e vice-campeã europeia de sub-23, foi a partir de 2006 que registou grandes progressos, acentuados depois de 2008.

Foi 5.ª classificada no Mundial de 2009, 6.ª no Europeu de 2010 e na sua estreia olímpica alcançou um excelente 9.º lugar nos Jogos Olímpicos Pequim 2008. Já a norueguesa Kjersti Tysse Platzer repetiu a prata alcançada nos Jogos Olímpicos de 2000,

em Sydney, ao passo que a italiana Rlisa Rigaudo acabou com a medalha de bronze.

Problemas físicos começaram a afetá-la e os resultados ressentiram-se. Ficou de fora no Mundial de 2011 e foi apenas 49.ª nos Jogos de 2012 onde mal cruzou a meta no The Mall perdeu os sentidos, tendo sido prontamente colocada numa cadeira de rodas e transportada aos serviços médicos do evento. A atleta de Santarém acabou a prova desidratada, tendo por isso desmaiado, mas estabilizada e a voltar ao seu estado normal. Nos 20km marcha, esteve também presente a alentejana Ana Cabecinha, que foi a melhor portuguesa, com a nona posição, enquanto Inês Henriques terminou no 15.º lugar.

Melhorou em 2013, tendo sido 10.ª na Taça da Europa, e bateu o seu recorde pessoal em 2014, na Taça do Mundo. Mas as lesões voltaram a acabou por terminar a época mais cedo.

Em 2015 esteve no Mundial, mas em condição deficiente (21.ª). E falhou quase toda a época de 2016, tendo apenas completado uma prova de 20km, na Taça do Mundo (73.ª), o que lhe valeu a ida, como suplente, aos Jogos Olímpicos do Rio.

"Foi importante a mudança de clube, do CN Rio Maior para o JOMA e depois Sporting, e de treinador, de Jorge Miguel para o João Vieira, já então meu namorado. Ele também é atleta, compreende-me muito bem, foi fundamental. E, além disso, em 2008 resolvi apostar a cem por cento no atletismo, suspendendo o curso de contabilidade e finanças que estava a tirar."

Já não competiu em 2017. E em 2019 assistiu ao brilhante segundo lugar nos 50km do Mundial de Doha do seu marido, João Vieira, a quem orienta nos treinos.

VICTORIA KAMINSKAYA

NATAÇÃO, RIO 2016

Victoria Kaminskaya assegurou a presença nos Jogos Olímpicos do Rio 2016 nos 400 estilos. A nadadora bateu o seu próprio recorde de Portugal com a marca de 4.42,53 minutos. Registo que superou o "mínimo A" (4.43,46) e o anterior máximo nacional (4.45,69) obtido pela nadadora do Estrelas S. João de Brito em Málaga a 29 de março de 2015.

COP

Victoria Kaminskaya, que integrava o Centro de Alto Rendimento de Rio Maior, treinada por Aurélien Gabert, bateu ainda o recorde nacional dos 200 estilos com 2.14.76 minutos, melhorando o anterior máximo (2.15,47) que já lhe pertencia desde 25 de maio de 2013 também em Coimbra, registo que lhe garantiu também "mínimos FP Natação" para os Jogos do Rio 2016.

No Brasil, a jovem portuguesa, nascida na Rússia, mas a viver em Portugal há 14 anos, estreou-se nos Jogos com o tempo de 4.46,03, na segunda série das eliminatórias dos 400 metros estilos femininos, a sua terceira melhor marca de sempre, fechando na 28.ª posição. "Não correu como estava à espera, fiquei um pouco aquém do meu recorde pessoal, mas, tendo em conta que foi a minha estreia nos Jogos Olímpicos, fazer a minha terceira melhor marca pessoal já foi bom", assumiu a jovem de 21 anos.

Nos 200 estilos do Rio 2016, a portuguesa foi 6.ª classificada na primeira série das eliminatórias. Kaminskaya realizou uma prova competitiva, tendo feito a viragem para os últimos 50 metros no segundo lugar, mas acabou por quebrar na reta final terminado a prova em 2:16.78 (aquém do recorde nacional que detém: 2.14,76) e ficou afastada das meias-finais da competição no 34.º lugar. "Foi uma experiência muito boa. Não por encontrar os melhores atletas do mundo em várias modalidades, mas por estar entre eles. A sensação de fazer parte de um grupo tão restrito, numa competição em que o acesso é tão difícil, foi muito boa! Os Jogos são verdadeiramente uma competição do outro mundo. Não estamos rodeados apenas dos melhores atletas da natação, mas de todas as modalidades. É engraçado observar as rotinas e culturas dos vários atletas. A postura, forma de vestir, os comportamentos, a alimentação, etc. Na aldeia olímpica era sempre motivo de alegria passar pelos elementos da comitiva portuguesa. Foi uma experiência espetacular", afirmou após regressar do Rio de Janeiro.

Já depois dos Jogos, em 2017 somou recordes nacionais nos 200 e 400 estilos orientada por Júlio Borja. Em maio de 2018, a treinar e estudar na universidade em Lisboa, Kaminskaya trocou o Estrelas São João de Brito, pelo Benfica integrando o projeto do clube da Luz treinada por Ricardo Santos.

YAHIMA RAMIREZ

JUDO, LONDRES 2012

COP

A Federação Internacional de Judo (IFJ) confirmou a 9 de maio de 2012 a presença de Yahima Ramirez nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, juntando-se a Telma Monteiro, Joana Ramos e João Pina.

A luso-cubana garantiu a participação através da quota continental da União Europeia de Judo (UEJ), atribuída a um conjunto de 25 judocas, os mais bem classificados em todas as categorias e géneros e que não estejam apurados. "Garantir a qualificação para os Jogos Olímpicos sempre foi um dos meus objetivos na minha carreira desportiva, desde os tempos em que representava a seleção de Cuba. Depois de um longo interregno competitivo, consegui concretizar o meu sonho em Portugal. É o maior evento do Mundo, único e que só se realiza de quatro em quatro anos."

Sétima classificada nos Europeus da Rússia em 2012, a judoca da Casa do Povo de Rio Maior foi afastada por Gemma Gibbons, no apuramento para os oitavos-de-final da prova de -78kg que lhe deu o 17.º lugar entre as 21 participantes. A pupila de Rio Picoto ficou fora da competição aos 2.14 minutos do combate da primeira ronda, quando a judoca britânica, que contou com um forte apoio do público, venceu por 'ippon'.

Uma das mais experientes judocas nacionais conta no seu currículo com várias medalhas em provas internacionais, com destaque para o 3.º lugar no Europeu de Lisboa em 2008 e a vitória nos Jogos da Lusofonia em 2009, tendo o seu último grande resultado sido o 5.º lugar no Campeonato do Mundo de 2014, em Cheliabinsk, na Rússia, que lhe valeu a entrada para o Programa de Preparação Olímpica.

Referência ainda para a medalha de ouro no Asian Open Taipé, na China ao bater no primeiro combate a sul-coreana Choring Sung, na meia-final superou Lkhamdegd Purevjargal, da Mongólia, e, na final, venceu Mi-Young Choi, também da Coreia do Sul.

Licenciada em Cultura Física – Judo pelo Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo" Ciudad de la Habana Cuba foi professora na Escola Superior de Desporto de Rio Maior entre 2006 e 2008.

COP

ZOI LIMA

GINÁSTICA ARTÍSTICA, LONDRES 2012

Conseguiu o apuramento para os Jogos Olímpicos de Londres 2012, no *Test Event* de janeiro. A atleta, de 20 anos, representou Portugal numa modalidade sem participação lusa na ginástica artística feminina desde Diana Teixeira em Atlanta'96. "Foi difícil. Mal comecei, caí no primeiro aparelho e... no segundo. Mas depois correu muito bem. No final, nem percebia bem o que se estava a passar, mas todos vieram felicitar-me. Nem queria acreditar. Fiquei muito contente."

Em Londres, terminou a sua prestação com um total de 49.631 pontos que lhe garantiu o 53.º lugar entre as 83 participantes na North Greenwich Arena. A ginasta do Sport Club do Porto completou a rotação dos quatro aparelhos com 11.766 pontos (27.ª) nas Barras Assimétricas, 12.266 (17.ª) na Trave, 12.033 (30.ª) no Solo e 13.566 (21.ª) no Salto de Cavalo, pontuações que não lhe permitiram ultrapassar a prova de qualificação e garantir um lugar na final "all around", reservada às primeiras 24 atletas, e das finais por aparelhos, reservada às oito primeiras.

Zoi Lima considerou ter feito uma "boa competição" na sua estreia olímpica. "Foi uma competição boa, apesar de ter caído no último aparelho, no solo, mas foi aquilo que eu esperava", disse à agência Lusa, no final da prova. Antepenúltima da sua série, em 22.º lugar, com um total de 49.631 pontos, a atleta considera que este resultado foi o melhor que conseguiu frisou estar "muito satisfeita".

A ginástica artística tem várias séries de qualificação ao longo do dia, por isso só no final do dia se soube que conseguiu superar o melhor resultado de sempre, em termos relativos, ao nível da ginástica artística feminina portuguesa, obtido por Esbela da Fonseca, que terminou na 68.ª posição entre 85 participantes nos Jogos Olímpicos Tóquio 1964.

A época da ginasta do Sport Club do Porto foi marcada por uma lesão grave, que resultou em várias operações, mas a atleta não justificou a queda com problemas físicos. Também "não foi distração", garantiu, arriscando a explicação de que "foi falta de técnica, se calhar".

A ginasta, que se iniciou na modalidade aos seis anos e compete internacionalmente desde os 10 anos, apreciou a "boa experiência" da estreia em Jogos Olímpicos.

Zoi Mafalda Marques de Lima iniciou-se na ginástica em 1998, disputando sua primeira competição internacional em 2001. Em 2007, integrou a equipa de Portugal no Campeonato Europeu, realizado em Amesterdão, e o Campeonato Mundial, realizado em Estugarda. No Campeonato Europeu a sua melhor posição foi na prova do Salto, onde obteve a 34.ª posição com a nota 12,625, já no Individual Geral, Zoi Lima conseguiu a 45.ª posição com a nota 50,525. No Campeonato Mundial, obteve a 97.ª posição no Individual Geral, com a nota 50,800.

Nasceu no Canadá e começou a praticar ginástica na escola. Na altura, foi chamada pela diretora do Sport Club do Porto, para entrar no clube e experimentar. Foi aí que a estreante olímpica, mais nova de cinco irmãos, começou a "gostar de competir", sendo que aos 10 anos entrou pela primeira vez no mundo das competições.

"Nasci em Toronto, no Canadá, porque os meus tios viviam lá e os meus pais emigraram para terem melhores condições de vida. Estiveram no estrangeiro durante 13 anos e eu acabei por ser a filha mais nova de cinco irmãos. Quando eu tinha 3 anos, os meus pais regressaram a Portugal. Um pouco mais tarde, fui recrutada para a ginástica na escola, pelo meu clube. Os professores disseram que eu tinha talento."

O papel da treinadora, Cristina Gomes, foi determinante ao longo do percurso de Zoi Lima. "Muitas vezes, é quem nos dá na cabeça, mas que está sempre ali para nos apoiar naquilo que precisamos."

PORTUGAL
PORTUGA

AS PORTA-ESTANDARTE

As atletas portuguesas foram porta-estandarte da Missão de Portugal nos Jogos de Verão por quatro vezes na cerimónia de abertura e sete ocasiões na cerimónia de encerramento.

CERIMÓNIA DE ABERTURA – JOGOS DE VERÃO

Moscovo 1980 - Esbela da Fonseca, Ginástica
Barcelona 1992 - Filipa Cavalleri, Judo
Atlanta 1996 - Fernanda Ribeiro, Atletismo
Londres 2012 - Telma Monteiro, Judo.

CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO – JOGOS DE VERÃO

Moscovo 1980 - Esbela da Fonseca, Ginástica
Los Angeles 1984 - Rosa Mota, Atletismo
Seoul 1988 - Rosa Mota, Atletismo
Atlanta 1996 - Carla Sacramento, Atletismo
Sydney 2000 - Fernanda Ribeiro, Atletismo
Pequim 2008 - Vanessa Fernandes, Triatlo
Rio 2016 - Telma Monteiro, Judo.

CERIMÓNIA DE ABERTURA - JOGOS DE INVERNO

Nagano 1998 - Mafalda Queiroz Pereira, Esqui Estilo Livre

CERIMÓNIA DE ENCERRAMENTO - JOGOS DE INVERNO

Sochi 2014 - Camille Dias, Esqui Alpino

FONTES E BIBLIOGRAFIA (LINKS)

. As Portuguesas nos Jogos Olímpicos e Paralímpicos (1952-1992-2004)
Autoria: Maria José Carvalho e Isabel Cruz colaboração de Ana Margarida Gomes
Associação Portuguesa Mulheres e Desporto 2008

. As Grandes Medalhas do Atletismo Português.
Autor: Arons de Carvalho Edição: Xistarca

. 100 Anos de Olimpismo em Portugal.
Autor: Carlos Paula Cardoso Editora: Gradiva Publicações

. 100 anos de Maratonas em Portugal.
Autor: António Manuel Fernandes Editora: Xistarca

. Comité International Olympique. (2005). Participation des Femmes aux Jeux de la XXVIII ème Olympiade Athènes 2004. Rapport. Lausanne, CIO.

. Comité Olímpico de Portugal. (2004). A Grande História dos Jogos Olímpicos. 1896 Atenas 2004. Matosinhos, QuidNovi.

. Comité Olympique International. Athlètes
[www.olympic.org/fr/athletes]

. Comité Olympique International. Femme et Sport
[www.olympic.org/fr/femmes-dans-le-sport]

. O Desporto e as Estruturas Sociais. José Esteves.
Colecção História e Sociologia do desporto. Edições Prelo

. Deusas e Guerreiras dos Jogos Olímpicos.
Autoria: Isabel da Cruz, Paula Botelho Gomes e Paula Silva.
Comissão para a Cidadania e a Igualdade de Género. Lisboa – 2013

. O que é o olimpismo?
Melo de Carvalho, Alfredo; Constantino, José. (1986). Lisboa, Livros Horizonte.

. Olímpicos de Portugal 1912 – 2008. Associação de Atletas Olímpicos de Portugal.
IDP – Instituto do Desporto de Portugal

. Olimpo, Revista do Comité Olímpico de Portugal

. Os Jogos Olímpicos da Antiguidade. Carlos Gomes.
Colecção "Sessões AOP". Academia Olímpica de Portugal

. O Restabelecimento dos Jogos Olímpicos. Pierre de Coubertin.
Colecção "Sessões AOP". Academia Olímpica de Portugal

. Revista Visão, "Helsínquia, as pioneiras" Por Rosa Ruela,
In Visão História de Julho de 2012

. Revista Spiridon. Revista dedicada à corrida.
Editor e fundador: Mário Machado

. Uma História do Desporto em Portugal.
Coordenação de José Neves e Nuno Domingos. Quidnovi Desporto

. Federação Portuguesa de Atletismo [www.fpatletismo.pt]

. Federação Portuguesa de Esgrima [www.fpe.pt]

. Federação Portuguesa de Natação [www.fpnatacao.pt]

. Federação de Ginástica de Portugal [www.gympor.com]

. Federação Portuguesa de Tiro com Arco [www.fpta.pt]

. Federação Portuguesa de Triatlo [www.federacao-triatlo.pt]

. Federação Portuguesa de Canoagem [www.fpcanoagem.pt]

. Site Atletismo Estatística, de Arons de Carvalho
[www.atletismo-estatistica.pt]

. Site Associação Portuguesa Mulheres e Desporto
[www.mulheresdesporto.org.pt]

. Site Associação de Natação do Norte de Portugal
[www.annp.pt]

. Site Comité Olímpico de Portugal
[www.comiteolimpicoportugal.pt]

. Site Correr por prazer
[www.correrporprazer.com]

. Site Museu Virtual do Desporto Português
[www.museuvirtualdodesportoportugues.blogspot.com]

. Site [www.omarchador.blogspot.com]

. Site Sporting Clube Portugal
[www.sporting.pt]

. Site Sport Lisboa e Benfica
[www.slbenfica.pt]

. Site Wiki Sporting, a Enciclopédia do Sporting Clube de Portugal
[www.wikisporting.com]

FICHA TÉCNICA

AUTOR
Cipriano Lucas

COORDENAÇÃO
Rita Nunes

REVISÃO
Joaquim Videira e Rita Nunes

DESIGN
Estrelas de Papel, Lda.

IMPRESSÃO
Imprensa Nacional Casa da Moeda

TIRAGEM
500 exemplares

ISBN: 978-989-53101
Depósito Legal: 480 545/21

Março 2021

INCM
IMPRENSA NACIONAL CASA DA MOEDA