REVISTA OFICIAL DO COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

OLIMPO

142 . ABRIL - JUNHO 2015

BAKU 2015



1ºS JOGOS EUROPEUS
Ficar na história

//Bastidores
Um dia com João Pereira

//Entrevistas
Prof. Robert Malina
e Sónia Tavares

//Opinião
Ana Sousa Dias
e João Pedro Mendonça

NEXT IS NOW*



*O FUTURO É AGORA

SAMSUNG Galaxy S6 | S6 edge

samsung.pt



04 //instantes
Nélson Évora

05 //editorial
Uma oportunidade única

06 //flashes
Notícias

10 //em foco
Centros de Preparação Olímpica



12 //em foco
Artigo SIGGS / Investigação e Formação 2015

14 //pódio
Jogos Europeus Baku 2015

22 //zona mista
entrevista a Robert Malina



28 //opinião
João Pedro Mendonça

29 //federações
Federação Desportos de Inverno

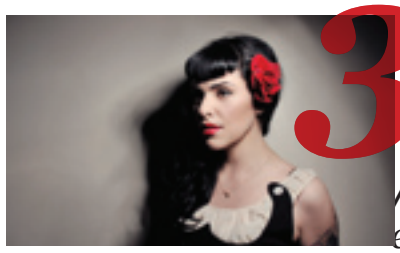
30 //academia
XXV Sessão Anual AOP / 28.º Aniversário da AOP

31 //opinião
Ana Sousa Dias

32 //bastidores
João Pereira (Triatlo)

34 //museu olímpico
Paris 1924

36 //os meus jogos
José Garcia



37 //fora de campo
entrevista a Sónia Tavares

38 //roteiro
Baku

39 //agenda

OLIMPO

Propriedade e Edição
Comité Olímpico de Portugal
Travessa da Memória, 36
1300-403 Lisboa
Tel.: 21 361 72 60
Fax: 21 363 69 67

Diretor
José Manuel Constantino
Diretor Executivo
João Malha
Fotos
Shoot Happens, COI, COP, Lusa, AOP, Baku 2015 BECOG, FDI-Portugal e Shervin Lainez

Projeto Gráfico e Paginação
Verse.pt
Impressão
Soartes- Artes Gráficas, Lda.
Tiragem
1.000 exemplares

Periodicidade
Trimestral
Numero de Registo ICS
102203
Depósito Legal
9083/95
Distribuição gratuita



O CAMPEÃO ESTÁ DE VOLTA!

Nélson Évora regressou em grande depois do calvário de lesões que o afastou dos principais palcos durante alguns anos. O campeão olímpico do triplo salto em Pequim 2008 sagrou-se Campeão da Europa Indoor, pela primeira vez, ao saltar 17.21 metros, em Praga, no passado dia 7 de março. Um exemplo de vontade, perseverança e enorme capacidade de superação!



UMA OPORTUNIDADE *única*

A investigação no domínio das ciências do desporto tem dedicado uma particular atenção à identificação dos fatores que ajudam a explicar o rendimento desportivo elevado.

Em termos simples podemos afirmar que a possibilidade de desempenhos desportivos elevados é o cruzamento de um potencial excecional de que o praticante desportivo é portador com o enquadramento do seu processo de formação, de treino e de competição. É um processo interativo de diferentes variáveis e dependente do contexto onde interagem.

A investigação tem também procurado identificar os fatores constitucionais dos praticantes que perante condições ótimas de preparação desportiva predizem a possibilidade de futuros desempenhos desportivos elevados. Em termos comuns estes procedimentos integram-se naquilo que é designado pelo processo de identificação e seleção dos talentos.

A literatura da especialidade não deixa de apontar as vantagens, mas também os limites de uma tal predição. Há um relativo consenso entre os especialistas de que as disposições morfológicas, as capacidades funcionais e as habilidades motoras são fundamentos relevantes para a formação desportiva com sucesso e preditores do desempenho desportivo. Mas que, por si sós, não geram automaticamente rendimentos desportivos elevados. E que, por outro lado, quanto mais cedo se fizer essa avaliação mais incerta tende a ser a predição.

Daqui resulta que quanto mais avançado estiver o processo de maturação e maior for o número de informações de que se dispõe, incluindo a resposta aos estímulos do treino e da prática do desporto, maiores serão as probabilidades de sucesso nessa avaliação.

A identificação destes atributos confere mais oportunidades à participação desportiva multivariada promovendo uma sinergia entre as habilidades motoras, as capacidades funcionais e a perceção de competência para o aumento da disponibilidade dos jovens para prática desportiva.

A expressão desta disponibilidade individual e a sua concretização requerem oportunidades de prática desportiva às crianças e aos jovens oferecido pelos sistemas educativo e desportivo. E a possibilidade de as informações recolhidas poderem circular entre ambos os sistemas.

A aplicação às escolas a partir do próximo ano letivo da plataforma interativa FITescola permitindo para além de uma avaliação qualitativa de atributos físicos para o desempenho desportivo, a avaliação qualitativa das habilidades motoras e das capacidades funcionais por parte do professor de Educação Física é uma oportunidade de rastrear o potencial dos jovens em idade escolar e proceder a um aconselhamento mais influente dos alunos para a prática desportiva. E é uma ocasião única de partilhar essa avaliação-em condições a determinar- com o sistema desportivo permitindo que os jovens que o pretendam, possam iniciar uma carreia desportiva a partir de um conjunto de parâmetros que indiciam a possibilidade de rendimentos desportivos elevados.

Assim saibam, os responsáveis pelo sistema educativo e das organizações desportivas, entre os quais nos incluímos, estar à altura deste desafio e a não desperdiçar esta rara oportunidade.

José Manuel Constantino
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

NOTÍCIAS

NAIDE GOMES TERMINA CARREIRA

Naide Gomes anunciou o final da sua carreira, em conferência de imprensa, no final de março. A atleta nascida em São Tomé e que se naturalizou portuguesa em 2001, foi três vezes olímpica, a primeira ainda por São Tomé. A sua estreia nos Jogos com as cores nacionais teve lugar em 2004, em Atenas, onde foi 13ª no Heptatlo. Quatro anos depois, em Pequim, foi 31ª no Salto em Comprimento. E foi nessa especialidade que mais se notabilizou tendo sido campeã mundial (2010) e europeia (2005 e 2007) em pista coberta. Antes, no Pentatlo, já havia sido campeã mundial indoor (2004). É a recordista nacional do comprimento ao ar livre (7,12) e pista coberta (7,00) e ainda de provas combinadas (pentatlo e heptatlo).



ROSA MOTA CANDIDATA

Com uma significativa lista de subscritores da sua candidatura, a campeã olímpica e vice-presidente do Comité Olímpico de Portugal Rosa Mota é uma das personalidades que poderá receber o prestigiado Prémio Princesa das Astúrias na categoria de Desporto. Entre os subscritores encontram-se todos os Presidentes da República Portuguesa eleitos democraticamente, para além de outras figuras de outras áreas, como a cultura, política, desporto, etc. Os vencedores serão conhecidos em outubro.



PAULO GONÇALVES SEGUNDO NO DAKAR

Paulo Gonçalves foi o segundo classificado da edição de 2015 do Dakar, igualando a melhor classificação de sempre de um português na mais importante prova de todo-o-terreno — Ruben Faria tinha sido segundo em 2013, Hélder Rodrigues terceiro em 2011 e 2012. Nesta edição Portugal venceu três etapas (Hélder Rodrigues a 6.ª e 9.ª, Paulo Gonçalves a 7.ª), mais dois motards portugueses terminaram a prova: Ruben Faria foi sexto e Hélder Rodrigues no 12.º. Nos automóveis, Carlos Sousa foi o melhor português, acabando em oitavo lugar.

MARCOS FREITAS SOMA E SEGUE

Ouro, Prata e Bronze para o melhor mesatenista português de sempre. Marcos Freitas começou o ano com uma medalha de prata no Torneio do Top-16 da Europa, que decorreu em Baku, onde perdeu na final para o n.º1 europeu, o alemão Dimitrij Ovtcharov por 3-4. Semanas mais tarde, no Open do Qatar, voltou a perder, agora por 2-4, para o alemão, acabando no terceiro lugar, com o Bronze. Porém, na prova de pares, subiu ao mais alto lugar do pódio ao vencer ao lado do croata Andrej Gacina uma dupla brasileira por 3-0. A estes resultados, soma-se um terceiro lugar da seleção portuguesa, composta por Freitas, João Monteiro, João Geraldo e Tiago Apolónia na Taça do Mundo de Equipas que decorreu no Dubai.



OLISIPÍADAS

Começaram em fevereiro as Olisipíadas, um evento que surge de uma parceria entre a Câmara Municipal de Lisboa e as novas 24 freguesias de Lisboa, o Comité Olímpico de Portugal, o Comité Paralímpico de Portugal e diversas Federações Desportivas. Este evento desportivo pretende ser um fator de união e integração, estimulando a identidade e sentido de pertença por parte das populações às suas freguesias.

DIA INTERNACIONAL DA MULHER

Celebrou-se no passado dia 8 de março o Dia Internacional da Mulher, uma data marcada por centenas de atividades em todo o mundo com o objetivo de promover a igualdade do género. Também o Comité Olímpico Internacional (COI) se associou à data com uma homenagem às atletas femininas.

COP PROMOVE EMPREGO

O COP lançou o Programa Emprego, uma iniciativa pioneira na história da instituição, que irá promover a criação de oportunidades de emprego para atletas olímpicos através de parcerias estabelecidas com várias empresas. Trata-se de um programa promovido pelo COP, em colaboração com a CAO e a AAOP, restringido ao território nacional e tendo como destinatários antigos atletas olímpicos até 55 anos de idade e atletas integrado no Projeto Rio 2016.

FOJE INVERNO 2015

Portugal participou com dois esquiadores no Festival Olímpico da Juventude Europeia de inverno que decorreu no Liechtenstein. Samuel Almeida foi 59º no Slalom Gigante, não tendo terminado a prova de Slalom. A sua colega Catarina Carvalho participou nas duas provas mas não conseguiu concluir ambas.

RIO 2016 JÁ TEM BILHETES À VENDA

Quando já faltam menos de 500 dias para a próxima edição dos Jogos Olímpicos, a Comissão de Coordenação do Comité Olímpico Internacional (COI) para os Jogos Rio 2016 elogiou o "sólido progresso" na organização do evento, após a sua oitava visita a Rio de Janeiro. Os executivos do COI afirmaram que as instalações estão a ganhar forma e diversas iniciativas – como a venda de ingressos, o programa de voluntários e o revezamento da tocha Olímpica – já estão em curso. Toda a informação sobre os bilhetes no sítio oficial dos Jogos.

TERCEIRA BOLA DE OURO PARA CR7

Pela terceira vez na sua carreira, Cristiano Ronaldo venceu a Bola de Ouro da FIFA. O jogador português foi o jogador do ano para a instituição máxima do futebol mundial, depois de uma época de sonho onde foi determinante para ajudar o seu clube, o Real Madrid, a conquistar a tão ambicionada 10ª Liga dos Campeões. Ronaldo está agora a apenas um Bola de Ouro do argentino Lionel Messi.



OURO E PRATA PARA GONÇALO CARVALHO

O cavaleiro Gonçalo Carvalho, bicampeão português de dressage, conquistou a medalha de ouro no Vidauban World Dressage Masters, com a égua lusitana Batuta. Depois da medalha de prata ganha na véspera, também em Vidauban, no Grande Prémio. No início do ano, o cavaleiro português havia ganho o Grande Prémio de Dressage de Munique.



ÓBITOS

No passado trimestre morreram algumas figuras do panorama desportivo nacional: Miguel Galvão Teles, advogado e que foi Presidente da Comissão Instaladora do Tribunal Arbitral do Desporto (TAD); Teotónio Lima, treinador de relevo de Basquetebol e autor de diversas obras sobre o Treino, última das quais editada recentemente pelo COP; Mário Vázquez Raña, ex-membro do Comité Olímpico Internacional (COI) e antigo Presidente da Associação de Comités Olímpicos Nacionais (ACNO); e Anacleto Pinto, ex-atleta olímpico, participante nos Jogos Olímpicos de Montreal (1976) e de Moscovo (1980).

ANA CABECINHA TERCEIRA NO MÉXICO

Ana Cabecinha foi terceira classificada no Grande Prémio de Marcha de Chihuahua, no México, prova integrada no circuito mundial da disciplina. A marchadora percorreu os 20 km da prova em 1:33:26 horas, marca de qualificação para o Campeonato do Mundo de Pequim.

COP APOIA CIDESD

O Comité Olímpico de Portugal e o Centro de Estudos Olímpicos do Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano (CIDESD-OLYMPICS), unidade de investigação acreditada pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, sediada na Universidade de Trás os Montes e Alto Douro (UTAD), estabeleceram uma parceria de colaboração que visa desenvolver a investigação científica na área do desporto.

NOTÍCIAS

PONTARIA CERTEIRA

Os dois atiradores olímpicos nacionais, Joana Castelão e João Costa, conquistaram o Campeonato da Europa de Ar Comprimido, que decorreu em Arnhem na Holanda, na prova de equipas de Air Pistol 50. Castelão e Costa formaram uma dupla de sucesso, subindo ao mais alto lugar do pódio nesta prova, levando a melhor sobre duas duplas russas que completaram o pódio.



LILLEHAMMER 2016

A organização dos Jogos Olímpicos da Juventude de Inverno (JOJ) Lillehammer 2016 lançou o concurso para o design das medalhas da segunda edição dos JOJ de Inverno, que decorrerão em fevereiro de 2016 na Noruega. O concurso tem como data limite para entrega de candidaturas o dia 1 de junho.

TAEKWONDO LUSO BRILHA

O Taekwondo nacional continua em alta com resultados de relevo. O último destaque vai para Rui Bragança que se sagrou Campeão da Europa no Campeonato de Categorias Olímpicas que decorreu na Rússia, na categoria de -58kg. Também em destaque esteve Júlio Ferreira que somou, desde início do ano, três medalhas de ouro na categoria de -74kg nos Opens da Turquia, Bósnia e Grécia.



FILIPA MARTINS EM DESTAQUE

A ginasta lusa Filipa Martins voltou a brilhar numa Taça do Mundo ao conquistar duas medalhas de bronze em Cottbus, na Alemanha. A atleta de Ginástica Artística alcançou o 3º lugar na final de paralelas assimétricas, com uma pontuação de 13,475. O mesmo lugar e pontuação foi conseguido por Filipa no Solo.



CENTROS DE PREPARAÇÃO OLÍMPICA

A prática desportiva de alto rendimento é pautada por critérios de excelência o que obriga a programação desportiva a padrões de elevada exigência. Neste âmbito, as condições de preparação dos atletas projetam-se em outras dimensões para além das condições materiais e de apetrechamento.

Os modernos centros de preparação para atletas olímpicos reúnem não só o estado da arte e tecnologia de ponta em equipamentos desportivos, como uma diversidade de especialistas em várias disciplinas associadas ao treino de elite, em conjunto com serviços de apoio a atletas de várias modalidades na sua atividade extradesportiva. A qualidade da interdependência destas dimensões, pautada por critérios da maior exigência técnica e científica, transforma estes centros em polos nucleares na otimização do rendimento desportivo.

Com efeito, essas exigências não são compatíveis com a vulgarização e banalização do conceito de "alto rendimento". Deve evitar-se a sua aplicação a infraestruturas que não preenchem – no plano das valências oferecidas ou da gestão - requisitos para que no plano técnico-desportivo se possam designar como tal. O que não significa que se não tratem de infraestruturas importantes para a preparação desportiva, incluindo o alto rendimento, embora se não devam classificar como tal no âmbito daquilo que são os padrões aceites internacionalmente.

Nas últimas décadas no quadro de uma expansão do parque desportivo nacional verificou-se a disseminação de estruturas e equipamentos oficialmente classificados como Centros de Alto Rendimento (CARs), os quais, em diversos casos, estão longe de reunir os requisitos necessários para uma oferta de serviços nos termos anteriormente mencionados.

O Comité Olímpico de Portugal (COP) acompanha e valoriza o esforço que as entidades públicas, governo e autarquias, têm feito no sentido de dotar o país de infraestruturas adequadas às exigências da prática desportiva de alto rendimento. E reconhece a importância de alguns projetos no domínio da iniciativa privada. Mas é essencial para o COP clarificar esta matéria – que está longe de ser uma mera questão terminológica, tipificada no n.º 3 do artigo 8.º do Decreto-Lei n.º 141/2009, de 16 de junho – e apresentar aqueles que considera serem os elementos essenciais de uma infraestrutura com as condições tecnicamente recomendáveis para o desenvolvimento do desempenho dos atletas integrados nos planos de preparação olímpica que são expressão particular do alto rendimento.

Conforme consta do eixo 3 do seu programa de ação o COP deve tomar as iniciativas necessária à *"correção de carências ou debilidades em infraestruturas, equipamentos e apetrechamento dos centros de preparação desportiva (vulgarmente identificados como CARs) tendo por prioridade responder às necessidades de preparação dos atletas"*.

Com efeito, no âmbito do seu espectro de intervenção e representação institucional, o COP não tem deixado de tomar as iniciativas que considera mais adequadas a este fim, nomeadamente junto da Fundação do Desporto, a quem estão atribuídas importantes competências de coordenação neste domínio, bem como de diversos municípios que têm a seu cargo a gestão destes centros.

Adicionalmente, através da consulta a um conjunto de

reconhecidos técnicos nesta área, tem procurado consolidar uma visão estratégica sobre os principais fatores críticos na gestão e funcionalidade destes equipamentos.
Assim, amadurecida uma perspetiva crítica sobre este problema, após mais de um ano de consulta a agentes desportivos, e visita à rede de equipamentos, foi elaborado um documento de trabalho que verte as principais orientações estratégicas do COP no sentido de valorizar a sua intervenção, de acordo com o estabelecido no seu programa de ação anteriormente enunciado.
Mais se considera que, perante um conjunto de intervenções recentes sobre perspetivas futuras relativamente à gestão desta rede de centros numa estratégia de conjunto no quadro da internacionalização da economia do desporto português prevista no Orçamento de Estado para 2015, se encontram reunidas as condições para o COP afirme o seu posicionamento institucional sobre este assunto.
Com efeito, o documento de trabalho e que foi aprovado pela Comissão Executiva do COP tem em consideração um conjunto de orientações que reputamos de essenciais, em particular:

- Definição clara e precisa dos requisitos que, nas diversas dimensões de análise (desportiva, arquitetónica, funcional, organizacional, económica e financeira), tipificam os conceitos quer de Centro de Alto Rendimento, quer de Centro de Treino Especializado como estruturas de natureza distinta.

- Harmonização e integração destas componentes no planeamento, gestão e funcionamento regular dos equipamentos;

- Complementarmente o COP disponibiliza-se para quem o solicitar a monitorizar os requisitos anteriormente enunciados e se essa for a vontade das entidades gestoras a certificar os equipamentos que o pretenderem como "Centro de Preparação Olímpica".

CENTROS DE PREPARAÇÃO DESPORTIVA PARA O ALTO RENDIMENTO

O COP entende que a característica essencial das estruturas de apoio à preparação desportiva dirigida ao alto rendimento que é dimensão própria da preparação olímpica é a de oferecer aos agentes desportivos a qualidade de treino correspondentes aos mais exigentes padrões mundiais em todos os domínios relevantes para o desempenho desportivo de excelência: técnico, físico, médico e paramédico, associado a um conjunto de serviços complementares no apoio ao desenvolvimento harmonioso de uma carreira desportiva, escolar e profissional.
Os referidos elementos integram-se em duas dimensões de análise que não podem ser dissociadas. Uma de ordem funcional, relacionada com as valências e serviços oferecidos, e a outra de ordem programática, relacionada com o planeamento e a gestão.
Assim, os Centros de Preparação Desportiva no âmbito da preparação olímpica devem ser considerados de forma distinta como Centros de Alto Rendimento (CAR) ou Centros de Treino Especializado (CTE), tendo em conta os seguintes requisitos:

• CENTRO DE TREINO ESPECIALIZADO (CTE)

a) Estarem dotados de instalações desportivas, equipadas para cada modalidade desportiva, devidamente homologadas e reconhecidas pelas federações nacionais segundo os critérios e/ou recomendações definidas pelas respetivas federações internacionais para a preparação de atletas de alto nível;
b) Dispor de um serviço médico-desportivo permanente vocacionado para a prevenção e tratamento de lesões, fisioterapia, reabilitação e readaptação ao treino;
c) Dispor de um centro de estudo devidamente informatizado;
d) Dispor de um ginásio devidamente apetrechado e com as valências para o apoio a atletas de alto nível (sauna, jacuzzi, banho turco, etc.), na instalação ou próximo dela, tendo, neste último caso, um instrumento jurídico, de natureza real ou obrigacional, que estabeleça as condições de utilização com a respetiva entidade gestora;
e) Dispor de meios para o transporte de atletas e agentes desportivos onde não houver alojamento no centro;
f) Contar com um diretor ou responsável da instalação com os requisitos de habilitação, deveres e obrigações definidos na legislação em vigor, coordenando uma equipa técnico-desportiva, com as qualificações legalmente exigidas para o desenvolvimento de programas desportivos destinados a atletas de alto rendimento;

• CENTRO DE ALTO RENDIMENTO (CAR)

Para que um centro possa ser reconhecido como Centro de Alto Rendimento, para além dos critérios anteriormente mencionados, deve ainda ter em conta os seguintes:

a) Dispor de uma unidade residencial, com zonas de convívio, com quartos com espaço, conforto e tranquilidade contíguos aos espaços desportivos;
b) Dispor de uma unidade de ensino secundário, e/ou universitário e um instrumento jurídico, de natureza real ou obrigacional, que estabeleça as condições de utilização e frequência escolar com a respetiva entidade gestora da unidade de ensino;
c) Estar dotado de uma unidade científica e de investigação devidamente apetrechada, em pleno e regular funcionamento, para o apoio a treinadores e atletas no âmbito da avaliação, controlo e monitorização do treino desportivo de alto rendimento.

No que respeita à dimensão programática constitui requisito especial o desenvolvimento de programas desportivos de alto rendimento e seleções nacionais, e programas de preparação olímpica, coordenados e geridos pelas respetivas federações desportivas nacionais, enquadrados por um instrumento jurídico de colaboração com a entidade gestora do CAR ou do CET.
Esta proposta pode ser lida na íntegra no sítio oficial do COP, na área de documentação.

PROJETO DE APOIO À IMPLEMENTAÇÃO DA BOA GOVERNAÇÃO NO DESPORTO

Erasmus + Sports



A boa governação é cada vez mais um tema central na vida das organizações. Também aqui, o desporto não é uma exceção. Existe um conjunto alargado de razões para explicar esta tendência, incluindo a pressão sobre o uso adequado dos recursos públicos e as responsabilidades das organizações desportivas com os seus parceiros e patrocinadores, bem como um conjunto de ameaças e riscos externos relacionados com a globalização do fenómeno desportivo. Tem-se verificado que a adoção de práticas de boa governação conduz a processos de gestão mais eficazes e eficientes, orientados por princípios éticos, que permitem antecipar e melhorar a capacidade de resposta das organizações desportivas.

O projeto de "Apoio à Implementação da Boa Governação no Desporto" (SIGGS), coordenado pelo Gabinete dos Comités Olímpicos Europeus (EOC EU Office) e do qual o Comité Olímpico de Portugal faz parte, foi selecionado pela Comissão Europeia para cofinanciamento da União Europeia no âmbito do programa Erasmus+ Sports.

Este projeto com a duração de dois anos - 2015 e 2016, tem como objetivo apoiar os Comités Olímpicos Nacionais e as Federações Desportivas a adotar princípios básicos de boa governação através da disponibilização de orientações práticas nesta matéria.

Para concretizar este propósito, o Comité Olímpico de Portugal tem como missão implementar estas ações em território nacional, enquanto responsável pela organização das ações e envolvimento das federações desportivas. A avaliação de necessidades e o desenvolvimento de ferramentas de educação e formação, personalizadas de acordo com o diagnóstico efetuado, darão lugar à realização das ações de treino e sensibilização dos agentes desportivos.

Está prevista para o mês de novembro de 2016 a organização de uma conferência internacional onde serão apresentados os resultados alcançados em cada um dos sete países europeus parceiros e as conclusões do projeto.

O SIGGS tem o apoio do Comité Olímpico Internacional (COI) através da sua Comissão de Ética e tem como documentos de referência os princípios básicos universais de boa governação do Comité Olímpico Internacional (COI) e as orientações da Comissão Europeia sobre de boa governação no desporto.

Para mais informações sobre o projeto poderá ser consultada a página: http://www.siggs.eu/

PARCEIROS:

COORDENAÇÃO:

INVESTIGAÇÃO & FORMAÇÃO 2015

Numa perspetiva plurianual e dando continuidade à planificação para o Ciclo Olímpico RIO 2016, as áreas da Investigação & Formação continuam a ser encaradas como fundamentais. A formação dos recursos humanos ligados ao desporto, ao treino desportivo e ao movimento olímpico, aliada às atividades de investigação e à ligação do COP e das Federações às universidades e seus laboratórios, vislumbram-se como uma mais-valia. Uma mudança de paradigma!

2ª edição dos 'Prémios COP/ Fundação Millennium bcp Ciências do Desporto'

Após o êxito de 2014, os Prémios Ciências do Desporto estão de volta. Mantém-se o objetivo de dar um significativo contributo à valorização das Ciências do Desporto e distinguir os melhores trabalhos científicos em 2015.
A concurso estão as áreas de Fisiologia e Biomecânica do Desporto; Economia, Direito e Gestão do Desporto; e Sociologia e História do Desporto.
Os interessados deverão consultar o regulamento em vigor e submeter os trabalhos até ao dia 15 de setembro. (mais informações em: www.comiteolimpicoportugal.pt)

Ciclo de Conferências: O Homem Máquina. Discursos sobre o Corpo

Organizadas em parceria com a Câmara Municipal de Oeiras (12 de março), com a Universidade de Évora (8 de abril) e com a Câmara Municipal de Lousada (10 de abril), o ciclo de Conferências 'O Homem Máquina. Discursos sobre o Corpo' culminará com a edição de uma publicação que junta os diferentes pontos de vista e abordagens dos conferencistas convidados: Ana Santos, Camilo Cunha,

Formação Avançada de Treinadores, Porto, 11 de abril



Iñigo Mujica, reconhecido fisiologista do treino desportivo foi o especialista internacional convidado para a primeira Formação Avançada de Treinadores de 2015. A Faculdade de Desporto da Universidade do Porto foi o parceiro institucional desta iniciativa que juntou diversos treinadores e atletas olímpicos, professores, investigadores e alunos num dia de formação onde as questões relacionadas com o "Planeamento do Treino. Novas tendências do planeamento do treino para atletas de elite" foram abordadas.

Conferência Dia Internacional do Desporto para o Desenvolvimento e Paz, Lisboa, 6 de abril

Proclamado pela Assembleia-Geral das Nações Unidas a 23 de agosto de 2013 o Dia Internacional do Desporto ao Serviço do Desenvolvimento e da Paz, tem vindo a ser celebrado a 6 de abril. Em 2015, o Comité Olímpico de Portugal convidou Vítor Serpa, Diretor do Jornal A Bola, a abordar o tema e desta forma o movimento Olímpico associa-se às diversas celebrações organizadas a nível nacional e internacional.

Fascículos Temáticos 'Valorizar Socialmente o Desporto'

Sob o lema de 'Valorizar Socialmente o Desporto' têm sido publicados um conjunto de fascículos com a promoção e divulgação de diversas temáticas relacionadas com o desporto em geral e o olimpismo em particular. o



FORMAÇÃO PREVISTA PARA O 2.º SEMESTRE

- CONFERÊNCIA 'ECONOMIA DO DESPORTO'
- FORMAÇÃO AVANÇADA DE TREINADORES
- 1º FÓRUM CARREIRAS DUAIS
- CONFERÊNCIA 'MULHERES E DESPORTO



BAKU 2015

ESCREVER A PRIMEIRA PÁGINA DA HISTÓRIA DOS JOGOS EUROPEUS



É o grande evento desportivo do ano na Europa. Organizado pelos Comités Olímpicos Europeus (EOC), reunirá mais de 6000 atletas, 50 Países Participantes e 20 Modalidades. Baku, capital do Azerbaijão, será a capital do desporto europeu, de 12 a 28 de junho. Portugal irá estar presente com 100 atletas (à data do fecho desta edição, podendo ainda haver mais atletas qualificados por realocação de vagas) em 14 modalidades distintas. Será a primeira edição dos Jogos Europeus. O Velho Continente era o único que não tinha uns jogos continentais, ao contrário do que se passa na América, África, Ásia ou Oceânia. A um ano dos Jogos Olímpicos do Rio 2016, este será o último grande momento multidesportivo no calendário, e uma oportunidade única de ficar na história de um evento que se espera cimente raízes no calendário desportivo do Velho Continente.

Todos os olhos do desporto mundial estarão em Baku entre 12 e 28 de junho deste ano. A capital do Azerbaijão foi a cidade escolhida para acolher aquela que é a primeira edição dos Jogos Europeus, um evento multidesportivo que reúne 20 desportos. A Europa ainda não tinha os seus Jogos Continentais e esta será a oportunidade de ouro de se juntar a eventos como os Jogos Asiáticos ou Pan-Americanos, para citar dois exemplos de sucesso, como uma referência no panorama desportivo mundial.

Organizado pelos Comités Olímpicos Europeus (EOC) em coordenação com o Comité de Operações dos Jogos Europeus Baku 2015 (BECOG), estes Jogos têm como meta criar um novo momento de celebração do desporto, unificando o desporto tradicional e moderno na Europa.

Nesta primeira edição dos Jogos Europeus, estima-se a participação de mais de 6.000 atletas, de 50 Comités Olímpicos europeus, num evento que contará com 20 desportos distintos, 16 dos quais olímpicos. Destaque para algumas disciplinas novas, como o Basquetebol 3X3, Futebol de Praia, Karaté e Sambo, para além Atletismo, Badminton, Boxe, Canoagem, Ciclismo, Esgrima, Ginástica, Judo, Lutas Amadoras, Natação, Taekwondo, Ténis de Mesa, Tiro, Tiro com Arco, Triatlo e Voleibol.

No total, estarão em disputa 253 eventos de medalha em 18 locais de competição: cinco estádios novos de top, sete infraestruturas remodeladas e seis arenas temporárias. A título de curiosidade, referência ainda para o facto de 234 profissionais do BECOG serem provenientes do comité organizador dos últimos Jogos Olímpicos de Londres 2012, o que é exemplificativo do grau de exigência e de competência que estes Jogos Europeus envolvem.

O apuramento para os Jogos Olímpicos Rio 2016 é precisamente um dos maiores pontos de interesse destes Jogos Europeus. Serão 12 as modalidades que irão ajudar a definir direta ou indiretamente o apuramento olímpico. Se indiretamente será através da atribuição de pontos para os rankings mundiais das modalidades em causa (Atletismo, Boxe, Ciclismo, Judo, Lutas Amadoras, Natação, Taekwondo, Tiro com Arco e Voleibol) nos casos do Ténis de Mesa, Tiro e Triatlo, os vencedores de cada uma das provas carimbará automaticamente o seu passaporte para o Rio, o que faz prever a presença dos melhores atletas europeus de cada uma destas modalidades.

E no caso do Judo e das Lutas Amadoras, Baku será simultaneamente o palco dos Jogos Europeus e do Campeonato da Europa destas modalidades. Um fator extra de interesse!

Outras das novidades destes Jogos é a política de bilheteira. O preço dos bilhetes para as competições variará entre 1,5 e os 4 euros, de acordo com a fase da prova em questão (eliminatórias ou finais), o tipo de lugar e o local da prova. Crianças e adolescentes até aos 16 anos beneficiam de admissão gratuita se acompanhados por um adulto com bilhete. As únicas exceções serão a Heydar Aliyev Arena e a National Gymnastics Arena onde a entrada de menores de 16 anos custará cerca de 0,50€. Apenas as cerimónias de abertura e encerramento terão um preçário distinto, com o preço mais baixo para a abertura a rondar os 17 euros e para o encerramento os 8,5€.

Tal como noutros eventos desta envergadura, também os Jogos Europeus têm as suas mascotes. A gazela Jeyran e a romã Nar refletem a orgulhosa história do país e o seu futuro promissor. Jeyran é o embaixador cultural dos Jogos, oferecendo aos visitantes um olhar sobre o rico património do Azerbaijão. Do alto das montanhas do Cáucaso às margens do Mar Cáspio, Jeyran guiará os visitantes de todo o país, mostrando-lhes tudo o que o Azerbaijão tem para oferecer. Jeyran, a palavra do Azerbaijão para a gazela, é um símbolo da beleza natural do país, graça e pureza, uma vez que a gazela é uma espécie protegida no Azerbaijão.

Nar é amante do sol, uma romã brincalhona que cresceu fora da cidade de Goychay. Cheio de vida e energia, Nar adora praticar novos desportos e estará envolvido em toda a ação dos dos Jogos Europeus. A romã simboliza a unidade do folclore do Azeri, e simboliza fortemente o colorido de Baku 2015.

Por fim, referência aos voluntários sem os quais este evento não seria possível. Apelidados de Guardiões da Chama, serão mais de 12.500 no momento do arranque da competição. As tarefas que irão desempenhar são chave para o sucesso dos Jogos, destacando-se papéis como assistir os atletas e dignitários, trabalhar nas provas desportivas, ou dar assistência aos espectadores e jornalistas. Como contrapartida da sua contribuição para o sucesso do evento, os Guardiões da Chama terão transporte gratuito entre todos os locais de competição, uniformes, refeições e telecomunicações. o

AMBIÇÃO E QUERER



Em Baku, a Missão Portuguesa aos Jogos Europeus será composta por cerca de uma centena de atletas. À data do fecho desta edição, apesar do período de qualificação estar encerrado, 100 atletas portugueses estavam certos na capital do Azerbaijão. Nalgumas das modalidades em competição, ainda haverá um período para realocação de vagas, em função de possíveis desistências de outros países. Como tal, ainda será possível que o número de atletas nacionais em Baku possa atingir a centena.

Apesar de apenas no dia 24 de abril ser obrigatório comunicar a lista final de atletas, existem já alguns certos em Baku, como os casos de Telma Monteiro, João Costa, Joana Vasconcelos, Teresa Portela, Joana Ramos, Marcos Freitas, Tiago Apolónia ou João Monteiro, para citar alguns exemplos de atletas nacionais com experiência olímpica e vários títulos no currículo.

José Garcia, Chefe da Missão Olímpica portuguesa, não esconde a ambição do grupo que vai liderar no leste europeu. "Temos as expetativas que os nossos atletas estejam ao seu mais alto nível nos Jogos Europeus e que estes sejam um patamar de preparação para os jogos no Rio em 2016. Conhecendo os nossos atletas como conhecemos o objetivo é sempre ganhar e a luta pelas medalhas é o objetivo que está presente na cabeça deles". Em relação ao que vão encontrar no Azerbaijão, José Garcia tem expectativas altas dado aquilo que teve oportunidade de ver na sua última visita a Baku no início de 2015. "Visitei as instalações e são do mais alto nível, e o facto de vários profissionais envolvidos nestes Jogos terem sido recrutados de organizações dos Jogos Olímpicos de Londres, de Sidney e de Atenas, são uma garantia de sucesso. Portanto, associando as infraestruturas à capacidade organizativa, estes jogos serão algo de inesquecível para todos nós".

Portugal competirá em 14 modalidades (ver tabela na página seguinte) e estará em competição desde o primeiro dia, a 12 de junho, com competições de Lutas Amadoras, Triatlo, Ténis de Mesa, Karaté e BTT.

A ambição é comum a todos os atletas nacionais, que demonstram grande vontade de atingir resultados de relevo. Marcos Freitas, melhor mesatenista português de sempre, é um desses exemplos. "Sou o terceiro melhor do ranking europeu e ganhei o Top-12 europeu. Como tal, não posso deixar de ter ambições de conquistar a vaga já em Baku [o Ténis de Mesa é uma das três modalidades que apura o vencedor da prova individual automaticamente para o Rio 2016]. É uma prova muito importante e todas as seleções e jogadores vão estar na sua melhor forma. Sei que não é fácil dado que é só uma vaga, mas é possível! Em termos coletivos, vamos obviamente preparar-nos para estarmos no topo em Baku e, se assim for, tudo é possível, como o demonstrámos em Lisboa [onde Portugal se sagrou campeão europeu de equipas em 2014]".

Também o selecionador da formação nacional de futebol de praia não esconde o desejo de fazer um resultado importante. "Em relação à nossa seleção, tal como em qualquer competição que entramos somos favoritos e desta vez não foge à regra. O que eu digo aqui é o que disse em Baku: quem quer ser vencedor tem de estar preparado seja com quem for. É precisamente isso que vai acontecer, vamos preparar-nos ao máximo para trazermos uma medalha para Portugal", referiu Mário Narciso.

Em Portugal, os Jogos Europeus poderão ser acompanhados a par e passo através da SPORT TV. O canal de desporto de assinatura português assegurou a transmissão do evento e seguirá em pormenor todas as provas dos Jogos com um canal totalmente dedicado. Para além do canal exclusivo, utilizará as suas plataformas online e multiscreen para oferecer um conjunto diversificado de informação e conteúdos adicionais aos seus subscritores.



Badminton
(2 – 1 feminino, 1 masculino)

Ricardo Silva
Sónia Gonçalves



Canoagem
(13 – 7 femininos e 6 masculinos)

Beatriz Gomes
Francisca Laia
Helena Rodrigues
Joana Vasconcelos
Marcia Aldeias
Maria de Fátima Cabrita
Teresa Portela
Hélder Rocha
David Fernandes
David Varela
Diogo Lopes
Diogo Quintas
Emanuel Silva
Fernando Pimenta
Hugo Rocha
João Ribeiro
Tiago Tavares



Ciclismo – BMX
(1 masculino)

André Martins
Carlos Rosado



Ciclismo – BTT
(2 – 1 feminino, 1 masculino)

Joana Monteiro
David Rosa
Mário Costa
Tiago Ferreira



Ciclismo – Estrada
(6 – 1 feminino, 5 masculinos)

Daniela Reis
Edgar Pinto
Fábio Silvestre
Filipe Cardoso
José Gonçalves
José Mendes
Nelson Oliveira
Rafael Reis
Rui Costa
Tiago Machado



Futebol de Praia
(12)

Alan Cavalcanti
Bernardo Santos
Bruno Novo
Bruno Torres
Duarte Vivo
Elinton Andrade
Frederico Castro
João Jasmins
João Saraiva
Jordan Santos
Leonardo Santos
Lúcio Carmos
Nuno Belchior
Nuno Hidalgo
Pedro Silva
Ricardo Batista
Rui Coimbra
Tiago Batalha
Tiago Lopes
Tiago Petrony
Zé Maria



Ginástica Acrobática
(5 – 4 femininos, 1 masculino)

Beatriz Gueifão
Inês Germano
Jéssica Correia
Joana Patrocínio
João Martins
Margarida Fernandes
Raquel Martins
Susana Pinto



Ginástica Aeróbica
(2 – 1 feminino, 1 masculino)

Ana Maçanita
Elena Rosca
Fábio Lima
Sara Silva
Tiago Faquinha



Ginástica Artistíca Feminina *(1)*

Ana Filipa Martins
Catarina Moreira
Mariana Pitrez
Sara Raposeiro
Zoí Lima



Ginástica Artistíca Masculina
(3)

Bernardo Almeida
Diogo Romero
Gustavo Simões
Ricardo Martins
Simão Almeida
Tiago Barbosa
Tiago Bessa
Vasco Barata



Ginástica de Trampolins
(4 – 2 femininos, 2 masculinos)

Ana Pacheco
Ana Rente
Beatriz Martins
Diogo Abreu
Diogo Ganchinho
Pedro Ferreira
Ricardo Santos
Sílvia Saiote
Tiago Lopes



Judo
(13 – 4 femininos, 9 masculinos)

Ana Cachola
André Alves
Carlos Luz
Célio Dias
Diogo César
Diogo Lima
Joana Ramos
Jorge Fernandes
Jorge Fonseca
Leandra Freitas
Nuno Carvalho
Sergiu Oleinic
Telma Monteiro
Yahima Ramirez



Karaté *(1)*

Filipe Reis



Lutas Amadoras
(6 – 3 femininos, 3 masculinos)

Bruno Prates
Hugo Passos
João Carvalho
Pedro Bastos
Zurab Bekauri
Ana Pereira
Liliana Santos
Vânia Guerreiro



Natação
(8)

Ana Beatriz Martins
Ana Rita Faria
Beatriz Ranito
Giovanna Vargas
Madalena Azevedo
Maria Francisca Cabral
Raquel Pereira
Tamila Holub
Alexandre Coutinho
Alexandre Ribas
André Santos
Bruno Ramos
Filipe Ramos
Frederico Riachos
Gabriel Lopes
Guilherme Dias
Guilherme Pina
João Ascenção
João Pedro Gil
João Vital
José Carvalho
Miguel Cruchinho



Taekwondo
(4 – 1 feminino, 3 masculinos)

Joana Cunha
Júlio Ferreira
Mário Silva
Rui Bragança



Ténis de Mesa
(6 – 3 femininos, 3 masculinos)

Ana Neves
Fu Yu
Leila Oliveira
João Monteiro
Marcos Freitas
Tiago Apolónia



Tiro
(2 – 1 feminino, 1 masculino)

Joana Castelão
João Costa



Tiro com Armas de Caça *(2)*

José Bruno Faria
João Paulo Azevedo

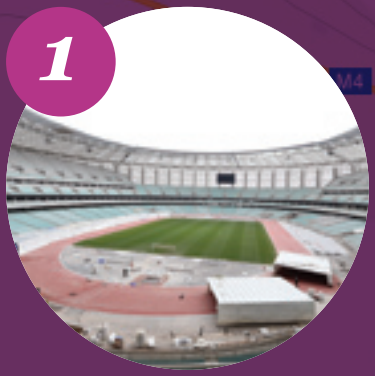


Triatlo
(5 – 2 femininos, 3 masculinos)

Ana Ramos
Melanie Santos
Alexandre Nobre
Filipe Azevedo
Gil Maia
João Pereira
João Silva
Miguel Arraiolos
Pedro Mendes
Pedro Palma

A negrito encontram o nome dos atletas que já garantiram a sua presença nos Jogos Europeus. Os restantes atletas aguardam a conclusão do processo de qualificação e a consequente seleção das respetivas Federações Nacionais para ocupar o número de vagas conquistadas em cada modalidade. Entre parêntesis identificamos o número de vagas por modalidade, bem como a sua diferenciação por género.

OS LOCAIS DE COMPETIÇÃO



1 National Stadium

Início de Competição: 21 de Junho
Capacidade: 65.000
Modalidades: Atletismo



4 Nat. Gymnastics Arena

Início de Competição: 15 de Junho
Capacidade: 7.000
Modalidades: Ginástica Acrobática, Ginástica Aeróbica, Ginástica Artística, e Ginástica Rítmica



2 Baku Aquatics Centre

Início de Competição: 12 de Junho
Capacidade: 6.000
Modalidades: Natação, Natação Sincronizada, Saltos para a Água e Pólo Aquático.



5 Water Polo Arena

Início de Competição: 12 de Junho
Capacidade: 1.282
Modalidades: Pólo Aquático



3 Beach Arena

Início de Competição: 16 de Junho
Capacidade: 2.900
Modalidades: Futebol de Praia e Voleibol de Praia



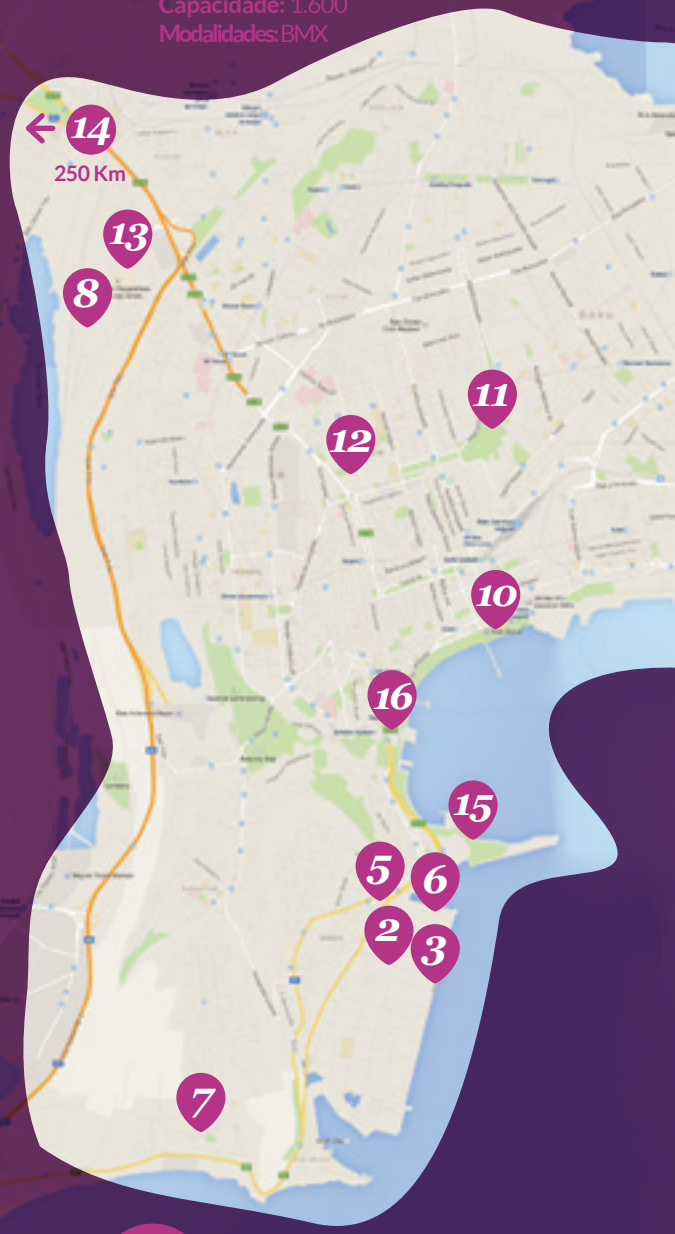
6 Basketball Arena

Início de Competição: 23 de Junho
Capacidade: 2.500
Modalidades: Basquetebol 3x3



7 BMX Velopark

Início de Competição: 26 de Junho
Capacidade: 1.600
Modalidades: BMX



8 MTB Velopark

Início de Competição: 13 de Junho
Modalidades: BTT



9 Bilgah Beach

Início de Competição: 13 de Junho
Modalidades: Ciclismo e Triatlo





11 Tofiq Bahramov Stadium

Início de Competição: 16 de Junho
Capacidade: 3.000
Modalidades: Tiro com Arco



14 Mingachevir

Início de Competição: 14 de Junho
Capacidade: 1.350
Modalidades: Canoagem



12 Heydar Aliyev Arena

Início de Competição: 13 de Junho
Capacidade: 7.800
Modalidades: Judo, Lutas Amadoras e Sambo



15 Crystal Hall

Início de Competição: 13 de Junho
Capacidade: 3.796
Modalidades: Boxe, Esgrima, Karaté, Taekwondo e Voleibol



10 Freedom Square

Início de Competição: 18 de Junho
Capacidade: 1.000
Modalidades: Ciclismo



13 Baku Shooting Centre

Início de Competição: 13 de Junho
Modalidades: Tiro



16 Baku Sports Hall

Início de Competição: 13 de Junho
Capacidade: 1.700
Modalidades: Badminton e Ténis de Mesa

LISBOA 2BAKU



Ligar Lisboa a Baku, capital do Azerbaijão, em bicicleta, num trajeto de quase 7000 kms, é o objetivo de Jorge Cristóvão, ex-militar de 53 anos, que se lançou a 10 de abril no desafio "Lisboa2Baku", apoiado pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) e pelo BMW Group Portugal, como forma de homenagear os atletas portugueses que participam na 1ª edição dos Jogos Europeus. Com chegada prevista para 10 de junho, Dia de Portugal e das Comunidades, este apaixonado pelo ciclismo de aventura, tem como grande missão a entrega da bandeira nacional ao porta-estandarte da equipa olímpica portuguesa, para que esta seja utilizada na cerimónia de abertura destes Jogos, a 12 de junho.

Porém, para além do transporte da bandeira nacional de Lisboa a Baku, Jorge Cristóvão será ainda o portador de algumas mensagens de promoção da primeira edição dos Jogos Europeus. O ciclista de aventura irá levar consigo missivas do Presidente do Comité Olímpico de Portugal aos seus congéneres de vários Comités Olímpicos Europeus, nos países onde Jorge Cristóvão irá passar, assim como ao Presidente dos Comités Olímpicos Europeus, Patrick Hickey, aquando da sua passagem por Roma. Fazem parte do seu roteiro passagens nos Comités Olímpicos de Espanha, França (delegação da Cote D'Azur), Mónaco, Itália, Grécia, Turquia, Geórgia e Azerbaijão. Momento alto será também a entrega de uma carta do presidente da Câmara Municipal de Lisboa, António Costa, ao seu congénere de Baku, Hajibala Abutalybov.

Ao longo dos cerca de 6800 kms, Jorge Cristovão passará em cidades como Madrid, Barcelona, Nice, Mónaco, Génova, Roma, Salónica, Istambul e Tblissi. Todo o percurso poderá ser seguido através do sítio oficial desta iniciativa (www.lisboa2baku.com), assim como através das redes sociais oficiais do COP (Facebook, Youtube e Flickr).

O trajeto adivinha-se surpreendente, com os vários desafios que possam surgir, quer nas estradas nacionais por onde vai passar, quer nos percursos que passarão por recônditos lugares da Europa, numa viagem que liga a parte mais ocidental da Europa (Lisboa) e a parte mais oriental (Baku).

O grande apoio nesta aventura será o equipamento cedido pela BMW Portugal, com destaque para a bicicleta elétrica BMW Cruise E-BIKE que permitirá maior conforto ao atleta e maximizar a distância percorrida, atingindo uma média de 100/120 km diários.

No passado dia 10 de abril teve lugar o momento simbólico em que Jorge Cristóvão recebeu a Bandeira Nacional, assim como as cartas que irá entregar aos Presidentes dos Comités Olímpicos e ao Presidente da Câmara Municipal de Baku, que lhe foram entregues pelo Presidente do COP, José Manuel Constantino e pelo Presidente da CM Lisboa, Fernando Medina. Após esta cerimónia, Jorge Cristóvão deu início à sua viagem rumo a Baku, que teve a Torre de Belém como ponto de partida.

Esta ação é promovida pelo COP e pela BMW Portugal, contando ainda com o apoio do Turismo de Lisboa, Schenker, Samsung Portugal, NOS e ESRI. o

Discurso Directo

"A possibilidade de promovermos um evento tão importante como a primeira edição dos Jogos Europeus é uma oportunidade que não podíamos desperdiçar. O desafio lançado por Jorge Cristóvão é aliciante e procuramos com os nossos parceiros institucionais reunir os meios para o viabilizar. Para Portugal, a participação nos Jogos Europeus Baku 2015 é o grande momento desportivo do ano. Teremos praticamente uma centena dos nossos melhores atletas em competição e todos os nossos esforços estão concentrados nesse momento. É essa mensagem que queremos passar ao apoiarmos esta iniciativa, não só em Portugal, mas essencialmente por toda a Europa, para que os restantes países europeus por onde esta iniciativa passará se empenhem de igual forma na sua participação e promoção dos Jogos Europeus".

José Manuel Constantino
Presidente do Comité Olímpico de Portugal

"A BMW Portugal, enquanto parceira do COP, aceitou desde o primeiro momento o desafio apresentado pelo atleta Jorge Cristóvão. Homenagear os atletas portugueses é um objetivo nobre e quisemos, por isso, colocar ao seu dispor os nossos melhores recursos. Recentemente lançada no mercado, a bicicleta elétrica 100% sustentável em termos ambientais, ajudará ao sucesso deste desafio não só permitindo um melhor desempenho, como maior segurança".

João Trincheiras
Diretor de comunicação do BMW Group Portugal

"Foi uma proposta que eu fiz ao Comité Olímpico no sentido de levar a bandeira portuguesa até Baku. Tem um significado indescritível porque a bandeira nacional é um símbolo que me tem acompanhado desde a infância para onde vou e é um sentimento muito interiorizado e que respeito muito. Até hoje nunca fiz nada desta dimensão, mas o lema olímpico é "mais longe, mais alto e mais forte" e eu faço dele o meu lema."

Jorge Cristóvão

BDO

CRIAMOS VALOR



- Audit
- Tax
- Advisory
- Outsourcing

www.bdo.pt



“É PRECISO TREINAR MELHOR E NÃO NECESSARIAMENTE MAIS. ESSE É UM GRANDE DESAFIO”



O Prof. Doutor Robert Malina é considerado um dos maiores especialistas na área do Desenvolvimento Motor e Auxologia, sendo atualmente Emeritus Professor na University of Texas. Oriundo de Nova Iorque, obteve a licenciatura em Educação Física pelo Manhattan College, tendo o mestrado e doutoramento sido alcançados pela Universidade de Wisconsin. Adicionalmente, obteve um segundo doutoramento em Antropologia pela Universidade da Pensilvânia. É professor visitante na Universidade de Coimbra, desde 1997, tendo recebido o título de Doutor Honoris Causa, em 2008, a que se juntam idênticos títulos honoríficos pela Universidade Católica de Leuven (Bélgica) e pelas universidades de Cracóvia e Wroclaw (Polónia). Em entrevista à Olimpo, Robert Malina fala de vários temas, que vão da investigação no desporto às tendências da sua prática e importância da mesma tendo em conta fenómenos como a obesidade e sedentarismo.

***Olimpo* – Qual o papel da atividade física e movimento humano no desenvolvimento humano?**

Robert Malina - O ser humano foi fisicamente capacitado para ser caçador e coletor, implicando enormes gastos energéticos e grande incerteza na disponibilidade de alimentos. Os nossos genes não mudaram, acontecendo que nas últimas décadas ocorreram transformações brutais nas atividades ocupacionais, no tipo de mobilidade, na quantidade e qualidade do consumo alimentar e os comportamentos sedentários tornaram-se socialmente sedutores. Os processos de crescimento, maturação e desenvolvimento são, atualmente, estudados numa perspetiva de ecologia humana e o ambiente construído ("built environment") é um tema inevitável de investigação tanto em Antropologia como nas Ciências do Desporto.

Está também a referir-se ao problema da obesidade?

A galopante incidência de casos classificados como obesos levou as organizações de saúde pública a declararem o fenómeno como epidémico na viragem do século XX para o XXI. Os dados mais recentes sugerem uma estagnação da prevalência, mas ainda não foram atingidos níveis satisfatórios da percentagem de população dentro dos limites saudáveis. Em 2000, Peter Katzmarzyk (aluno de doutoramento por mim orientado), estimou em 2.1 mil milhões de dólares, os custos diretos do sistema de saúde canadiano decorrentes dos níveis deficitários de atividade física. Este investigador está atualmente nos Estados Unidos da América, no Pennington Biomedical Research Center e só no estado do Louisiana, calculou os custos diretos anuais do sistema de saúde com a obesidade em 5.5 mil milhões de USD.

É possível afirmar as gerações atuais como sendo menos ativas e menos aptas que as gerações anteriores?

Os estudos epidemiológicos relativos à atividade física são escassos e alvo de constantes revisões conceptuais e tecnológicas, ao contrário do que acontece com a epidemiologia da obesidade que consensualmente adotou o índice de massa corporal como instrumento, apesar deste indicador não estar isento de críticas. A investigação dedicada à epidemiologia da atividade física que se encontra disponível acaba por ser sobretudo ditada por interesses dos investigadores ou por unidades de investigação e ainda não

existem dados sistémicos e de tendência decenal. Curiosamente, em Portugal, a população escolar da região autónoma dos Açores está razoavelmente reportada na literatura internacional com dados de 1988, 1998 e 2008. Trata-se de um estudo iniciado por Francisco Sobral e continuado por investigadores da Universidade de Coimbra, desenvolvido a partir de metodologias estabilizadas, existindo elevadas expetativas para a edição de 2018. Ou seja não existem dados e as opiniões são mais impressionistas do que baseadas na evidência.

Na sociedade contemporânea, as atividades físicas de lazer, onde se inclui o desporto, registando assinaláveis incrementos, não são suficientes para compensar o sedentarismo decorrente do abandono do transporte ativo...

Esperam-se avanços de conhecimento na próxima década?

Em biologia humana tem particular interesse estudar arquipélagos permitindo a estimativa da magnitude dos efeitos atribuíveis às mudanças ambientais e não tanto à variação da composição genética da população decorrente de fluxos migratórios. Por outro lado, outras linhas de pesquisa concentram-se na determinância genética da obesidade. Claude Bouchard que foi um dos meus primeiros alunos de doutoramento possui uma extensa produção científica no tópico: genética da obesidade, performance e e aptidão física. As unidades de investigação em biotecnologia e engenharia biomédica possuem enormes interesses na interassociação entre fatores medicamentosos, níveis de atividade física e genótipo, esperando-se, na próxima década, enormes avanços neste domínio. Aliás, em universidades de referência, como a Universidade Católica de Leuven, os grupos de pesquisa em atividade física estão integrados em unidades de biotecnologia.

Tem existido pouca atenção social relativamente à inaptidão e inatividade física?

A questão é muito bem colocada. A atividade física tem sido amplamente estudada, embora o alarme social resulte do sedentarismo e da inatividade física. Não estamos perante dois polos de uma mesma escala, começando atualmente a falar-se em fisiologia do sedentarismo, enquanto outros tópicos correlatos, como a composição corporal, tendo sido inicialmente estudados com cadáveres, tendem a assumir um desenho funcional, procurando perceber as implicações nos parâmetros fisiológicos, metabólicos e imunitários associados a variações teciduais e de composição corporal, que podem ser resultantes de programas de prescrição de exercício, de prescrição alimentar ou ambas. Na sociedade contemporânea, as atividades físicas de lazer, onde se inclui o desporto, registando assinaláveis incrementos, não são suficientes para compensar o sedentarismo decorrente do abandono do transporte ativo (andar a pé e de bicicleta) e da modernização das atividades ocupacionais (os sectores agrícola e industrial foram substituídos pelos serviços). Ou seja, não se pode pedir à Educação Física e ao Desporto a resolução de um problema que tem a sua essência a uma escala mais complexa. Por exemplo, a investigação pediátrica aponta consistentemente o fim-de-semana como o período em que existe maior volume de comportamentos sedentários e, simultaneamente, menor porção de atividade física moderada e vigorosa (tida como cardioprotetora), remetendo-nos para a necessidade de estudar o jovem em contexto familiar e não apenas em contexto escolar como tem sido predominantemente feito.

E a atenção política?

Em 1955 a revista Sports Illustrated publicou um trabalho com o título "Report that Shocked the President". Uma clínica de Manhatan, na década de 1950, calculou em cerca de 60%, as crianças e jovens norte-americanos inaptos em um ou mais de seis testes físicos. Ao contrário, na Europa, a taxa de inaptidão na mesma bateria era residual e abaixo de 10%. O presidente dos Estados Unidos da América era um general (Eisenhower) e obviamente ficou preocupado com estes dados, apenas uma década depois dos soldados norte-americanos terem vindo resgatar a Europa. O general Eisenhower criou o President Council on Fitness e convidou personalidades para um almoço na Casa Branca para discutir o tema, incluindo o Bispo de Nova Iorque, o director do FBI, o director de West Point, entre outros. Atualmente, a organização chama-se President Council on Fintess, Sports and Nutrition. Não sei se esta atenção tem tido correspondência na Europa e em Portugal.



Contudo, a melhor forma de conquistar os decisores políticos não é criticando-os, mas sim, disponibilizando-lhes evidência e é essa a responsabilidade dos investigadores.

Os seus estudos e a sua mensagem são aplicáveis apenas à população pediátrica?

Na edição 2013 do Pediatric Work Physiology Meeting organizado pela Universidade de Coimbra e pelo Município de Anadia, coloquei o problema em sentido inverso, isto é, classicamente a criança tem sido interpretada como um adulto em miniatura. A doença coronária vascular foi inicialmente tida como um problema crónico-degenerativo tipicamente do final do ciclo de vida, até que os soldados mortos em combate na Guerra do Vietname, sendo ativos e jovens, já tinham evidência do desenvolvimento do ateroma. Atualmente, sabe-se que a etiologia das doenças crónico-degenerativas têm raízes nos primeiros anos de vida, desde logo pelo período intrauterino e são vários os estudos que demonstram o peso à nascença como preditor de disfunções metabólicas (síndrome metabólica). Outras complicações relacionadas com a saúde óssea, tendo efeitos tremendos entre a população envelhecida resultam, também, dos hábitos de atividade física e estilo de vida nas primeiras décadas de vida. Portugal tem organizado conferências de grande nível internacional e em meados de 2014, o Laboratório de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana deu o seu contributo para o estado da arte neste problema, organizando o Simpósio Mundial de Composição Corporal. Efetuei a conferência de abertura e espera-se agora que seja possível transferir este conhecimento.



Qual é o papel do desporto para este problema tão bem identificado?

A Educação Física, o Desporto e a Atividade Física estão numa aparente encruzilhada epistemológica com implicações na delimitação do campo profissional e existem presentemente múltiplas designações para departamentos, projetos, revistas, unidades de investigação (kinesiology, exercise sciences, sports sciences, physical activity). O grande desafio que se coloca a todos pode ser consubstanciado num enunciado simples, como por exemplo, na formulação da pergunta sobre o que é um ser humano fisicamente educado. Vivemos um período de transição epidemiológica, das doenças infetocontagiosas para as doenças de estilo de vida e o termo "fisicamente educado" tem a força de colocar a saúde para além da sorte ou azar, como era o caso da influenza ou da tuberculose. As opções de estilo de vida tem que combinar a educação como um instrumento efetivo de saúde pública (terapêutica não medicamentosa). A validade social da abordagem está consensualizada, sendo preciso vertê-la para o currículo e obviamente todas as matérias ensinadas devem ser avaliadas. A avaliação serve para verificar as aprendizagens. Infelizmente, nos Estados Unidos da América, o relevo da Educação Física e até o seu carácter obrigatório variam de Estado para Estado.

Recomendando o desporto como parte da solução de um problema da população, como se compatibiliza isso com a sua natureza seletiva?

No caso das crianças e jovens, a prática desportiva organizada e competitiva é, na minha opinião, uma das principais formas de atividade física e dispêndio energético. Num estudo efetuado por investigadores da Universidade de Coimbra (Journal of Physical Activity and Health) estimámos que 30% da atividade física moderada e vigorosa, tida como cardioprotetora, resultava da participação desportiva supervisionada e institucionalizada numa organização desportiva. Ora, num país de 10 milhões de habitantes, a participação no sistema federado tem aumentado tremendamente, estando para além dos 500 mil participantes, mas é possível que a maior transformação se prenda com os novos hábitos desportivos, que estão acontecer fora das organizações desportivas tradicionais (veja-se a boa epidemia dos "urban runners"). Investigadores da Universidade do Porto estão a ser financiados pela UEFA para testarem e implementarem programas de desporto recreativo sob o lema "Soccer for Health" e os dados são encorajadores e tenho sido convidado nas publicações, ajudando a dar impacto aos resultados.

Não podem os clubes cair numa missão ambígua?

Antes pelo contrário, o desporto espetáculo e de alto rendimento possui um elevado potencial de atração da população, em geral, mas é, pela sua natureza, uma prática cultural seletiva. Este paradoxo de atração e exclusão pode ser quebrado criando programas inclusivos, permitindo o simulacro da competição aos jovens menos aptos e menos talentosos. Este alargamento da base de praticantes é interessante e são os próprios patrocinadores das organizações desportivas que querem criar relações afetivas mais vastas com

as populações. Veja-se a panóplia de utilitários e equipamentos associado aos já mencionados "urban runners". A indústria do calçado vai ter a oportunidade de produzir sapatilhas para obesos, para idosos, diabéticos cuja higiene das extremidades é vital. Estas tendências são alavancadas pelo desporto espetáculo e por ocorrências, como por exemplo, as medalhas que Portugal tem conquistado no triplo salto.

A crença em torno da necessidade de serem realizados volumes brutais de treino coloca em risco o atleta e existem talentos fustigados por lesões que seriam evitáveis. É preciso treinar melhor e não necessariamente mais. Esse é um grande desafio.

Existem aspetos únicos e raros no que diz respeito a atributos físicos e também relativamente à responsividade a programas de atividade física e treino?

Sim, é nesse domínio que se posiciona o desporto de alto rendimento. As visões da qualidade dos praticantes desportivos de elite resultar da quantidade da base de praticantes do sistema desportivo corresponde a uma visão ultrapassada. Existem atualmente países como a Croácia ou a Lituânia com uma contabilidade medalhística por milhão de habitantes muito interessante. E mesmo Portugal, em certa medida, pode comparar-se com alguns Estados Norte-Americanos (Dakota do Norte, por exemplo). Não pode, contudo, aspirar a comparar-se em termos absolutos com as grandes potências mundiais. Os níveis de performance humana atingiram patamares que se consideravam imbatíveis. No futuro, só os atletas absolutamente excecionais, verdadeiros "outliers", é que conseguirão aspirar a bater as melhores marcas mundiais ou a subir a um pódio nos grandes certames internacionais.



Está a relegar o processo de treino para um papel de menor determinância?

Absolutamente ao contrário. As grandes marcas só estão ao alcance da combinação difícil dos melhores treinadores, dos melhores centros de treino com os atletas com maior potencial desportivo. Se olharmos para a geografia dos talentos vemos facilmente que, em grande parte, não nasceram nos grandes centros urbanos, onde o espetáculo desportivo, pelos seus custos onerosos, é viável. Resta saber se é o atleta que tem de deslocalizar-se para os centros de alto rendimento ou, em alternativa, se são os centros de treino que necessitam de ser deslocalizados para os locais onde emergem atletas. Uma boa parte do sucesso passa por aspetos de estilo de vida, de experiências motoras, emocionais e sociais paralelas ao treino.

É capaz de identificar uma grande tendência do treino contemporâneo?

Os limites da performance humana são atualmente tão exigentes que se criou a falácia de serem necessários volumes brutais de treino para obter resultados (falam-se em 10.000 horas de treino para subir a um pódio), à luz do enunciado decorrente da prática deliberada que muitos treinadores ouviram falar, são capazes de citar, mas não leram. A prática deliberada tem, entre outros aspetos, a valorização da aquisição e refinamento de habilidades percetivas pela experiência e não exatamente a adaptação do organismo a limites exagerados de treino que colocam o organismo em risco de lesão. A treinabilidade e a cargabilidade do atleta nem sempre têm sido bem geridas. A crença em torno da necessidade de serem realizados volumes brutais de treino coloca em risco o atleta e existem talentos fustigados por lesões que seriam evitáveis. É preciso treinar melhor e não necessariamente mais. Esse é um grande desafio. As lesões de sobretreino começam a ser uma nova epidemia nas consultas hospitalares e são um indicador de mau treino. Por outro lado, a deteção de talentos não deve apenas preocupar-se com a expressão de capacidades e atributos excecionais, mas também com caraterísticas de resiliência aos processos de treino e não sei se isso tem sido sistematicamente feito.

E as ameaças para o desporto infanto-juvenil?

Por um lado a aceleração das carreiras desportivas. Esta tendência não pode ser inteiramente atribuível ao aparecimento de competições internacionais para jovens, mas os observadores e estudiosos do desporto devem vigiar esta ameaça. Por outro lado, a manipulação endócrina, é uma situação que não é tida como ilícita, mas é suscetível de merecer a vigilância da comunidade médico-desportivo. Sobre este tópico podem os interessados ler um capítulo que publiquei pela Imprensa da Universidade de Coimbra com dados fatuais e devidamente citados relativamente a um astro argentino apelidado "Dieguito". A investigação é um facto de desenvolvimento desportivo e Portugal possui uma relevante rede de universidades e unidades de investigação, conforme transparece desta entrevista. Sinto, de alguma forma, que participei neste desenvolvimento científico e tecnológico e se os primeiros estudos foram essencialmente descritivos, a segunda geração de trabalhos de investigação tem sido dedicada a estudos longitudinais, antecipando que o próximo passo, a ser dado pelas unidades e pelos investigadores, aponte para estudos interventivos.

VENHA PERCORRER 2500 ANOS DA VIDA LISBOETA

VISITE O NÚCLEO ARQUEOLÓGICO DA RUA DOS CORREEIROS (NARC), EM LISBOA

O conjunto urbano da Baixa Pombalina, onde se situa o Millennium bcp, é considerado uma das "jóias" arquitectónicas de Lisboa, sendo Imóvel de Interesse Público desde 1978. O NARC, descoberto aquando da intervenção no edifício, ocupa quase por inteiro um quarteirão pombalino da Baixa de Lisboa e percorre cerca de 2.500 anos da história desta cidade.

Neste núcleo, que no total já foi visitado por mais de 137.000 pessoas, encontram-se, permanentemente expostas, estruturas arqueológicas das várias civilizações que habitaram Lisboa. Em área contígua, a Fundação Millennium bcp tem vindo a promover a realização de exposições temporárias, na Galeria Millennium.

HORÁRIO NARC
2ª a sábado, das 10h às 12h e das 14h às 17h. Encerra domingos e feriados.
(Visitas guiadas com duração de aproximadamente 1 hora)
Rua dos Correeiros, 21 (entrada NARC) ou 9 (receção) - Baixa de Lisboa

HORÁRIO GALERIA MILLENNIUM
2ª a sábado, das 10h às 18h. Encerra domingos e feriados.
Rua Augusta, 96 - 1100-061 Baixa de Lisboa

ENTRADA GRATUITA



FUNDAÇÃO Millennium bcp



Reverso
DA MEDALHA

João Pedro Mendonça
Jornalista da RTP

Se alguma vez exclamou "Gand'a loucura!" perante o sucesso de primeira grandeza de um atleta... provavelmente acertou. Eles dirão melhor do que eu: o grande resultado é talvez o maior subsídio que alguma vez receberão pela "loucura" a que dedicaram a melhor parte da vida. Porque nessa fase, na conversa de amigos, pouco podem contribuir para o tema "o melhor bar da cidade". E se forem acenando em concordância será, na maioria dos casos, apenas para não destoar. É quase certo que ao mote "fim de semana alargado" oferecem um silêncio opressivo. Que sobre "férias na neve" já falam, mas remetem para a história da saída para "aquele treino no estágio de montanha" e que no caso, neve era aquela coisa branca que lhes gelava as pestanas ainda o sol dormia.
Chama-se alta competição ao estado artificial a que um indivíduo chega naturalmente quando usa todo o tempo de quase tudo o que é social para a fazer sempre a mesma coisa. Chama-se treino à persistente teimosia diária a que se dedicam para fazer, efetivamente, aquilo que todos os humanos prometem, geralmente sentados no sofá: a diferença.
Chama-se recorde àquela coisa que custa um horror a perseguir, quem sabe se uma vida a talvez conseguir, um centímetro de linha a escrever... e demora uma semana até a multidão esquecer. Sim! Não é verdade que os portugueses passem do 8 ao 80, perante o fantástico resultado desportivo. Nisso, nós vamos mesmo é dos zero aos cem, a uma velocidade de fazer corar de inveja um bólide vermelho – ferr... Não posso mencionar (destas) marcas.
Do ostracismo global ao gáudio genuinamente sentido, do olho seco à lágrima copiosa, da ignorância assumida ao conhecimento fingido. Somos de extremos, nisto como em tantas coisas. Conseguimos ir de um antártico emocional ao fervor tropical da alma numa maratona da Rosa ou do Carlos, num Ippon do Nuno ou da Telma, numas pagaiadas tensas do Emanuel e do Fernando, em três saltos no Nélson. E aí chegados, por umas horas, fomos da canoagem desde pequeninos, judocas do coração, atletas por paixão desde o berço. Desde que não nos perguntem hoje quantos quilómetros tem mesmo a maratona, qual é a categoria de peso da Telma, em que K brilharam os canoístas, quantos saltos fez o Nélson na final... pareceremos os especialistas daquela semana, formados por 1 título ou notícia de imprensa (e 3 conversas de café) na técnica perfeita de cada modalidade.
Não, é? Imagino que esteja a ser - quanto muito - particularmente correto e publicamente injusto. Afinal de contas, o aeroporto prova ser o pódio mais popular da nação por algum motivo. Por amor ao Desporto, argumentarão uns, por ódio à ditadura do futebol, dirão outros. Pelo ostracismo da comunicação social, acrescentarão muitos desses e dos que estavam calados. É pena os números das audiências nunca provarem que Portugal inteiro estava lá, preso aos feitos inigualáveis dos seus heróis. Sim, há três constantes nos casos que referi: todos foram épicos, televisionados... e ultrapassados em números de telespectadores pelo soco do Marco, pela zanga do Zézé e pelas peripécias no edredão da Casa. Essa. Essa Casa.
Sim, esta é uma desenfreada utilização de um argumento populista. Sim. É uma verdade. Neste caso, são duas verdades. Sem esses números, as marcas ficam em Casa e os respetivos cheques não se colam aos atletas com aquela cola que agarra cientistas ao teto. Sem esses cheques, muitos heróis com marcas terão o seu cheque-mate. As respetivas transmissões, idem. Custam dinheiro, porque há países que teimam em criar-lhes mercado. Em encher estádios e pavilhões a meses de distância. E não é com ar.
Já experimentaram tentar pagar a conta do supermercado com uma carteira recheada de unânime orgulho nacional ou com coroas de glória? Com comunicados de congratulações? Nunca se interrogaram porque é que, com tanto ouro ganho, nenhum dos grandes atletas portugueses de sempre concorre agora à compra das grandes empresas a privatizar? Porque é que, com tal liquidez, não viraram banqueiros? Porque desaparecem de cena? Será que vivem de faustosos rendimentos qualquer paraíso? Fiscal?
Se um dia vires uma senhora a limpar a escada de um prédio "mesmo igualzinha àquela grande atleta", se vires outro "que é tal qual àquele" a recarregar uma máquina de café, se o tipo no balcão da tasca for "mesmo a cara do que era atleta"... chega-te a ele. Provavelmente É. Se não o vires de medalha ao peito, não lhe perguntes por ela. Podes não gostar da resposta. E sim, sorri-lhe e se ele aceitar... abraça-o.

Federação Desportos de Inverno

A AFIRMAÇÃO DOS DESPORTOS DE INVERNO EM PORTUGAL

Mais de 20 anos depois da criação da Federação de Desportos de Inverno de Portugal (FDI-Portugal), a realidade dos Desportos de Inverno em Portugal mudou substancialmente. Se aquando da sua criação apenas se praticava esqui alpino em Portugal, hoje desportos como o snowboard, ou o esqui freestyle, têm vindo a destacar-se.

Ciente dessa realidade a FDI-Portugal tem vindo a apostar na divulgação do snowboard, quer através da realização de campeonatos nacionais quer na organização de eventos Internacionais.

Nesse campo a FDI-Portugal organizou nos últimos 4 anos, 2 eventos internacionais (FIS – Federação Internacional de Esqui) de Snowboard, capazes de colocar Portugal na vanguarda do Snowboard Europeu.

Para além da organização de provas desportivas de relevo, Portugal tem conseguido obter alguns resultados de dimensão internacional, com destaque para o primeiro pódio internacional numa competição FIS e para a participação de Portugal, pela 1ª vez com 2 atletas em esqui alpino, nos Jogos Olímpicos de Inverno Sochi 2014.

Fundamental para a obtenção de resultados desportivos no futuro, e na continuação da grande aposta que tem vindo a ser feita no que diz respeito à formação e iniciação nos Desportos de Inverno, com os programas Brincar na Neve e BN Pro, a FDI-Portugal, com o apoio do Instituto Português do Desporto e Juventude, da FIS e da Pizza Hut criou em 2014 o "SKI 4 ALL" com o objetivo de colocar a esquiar 1000 crianças, entre os 8 e os 14 anos, de várias escolas do País.

Este programa que teve na sua génese fortes valores de igualdade de oportunidades e promoção de estilos de vida saudável, obteve grande sucesso nacional e internacional, tendo valido à FDI-Portugal, um destaque junto da Federação Internacional como exemplo de boas práticas a ser replicado noutros países.

Ao longo dos últimos anos, paralelamente à aposta na formação de atletas, à organização de campeonatos nacionais e à atividade desportiva das seleções nacionais, a FDI-Portugal tem vindo a reunir esforços para proporcionar a todos os interessados a possibilidade de aumentarem os seus conhecimentos específicos em diversas vertentes, através da realização de diversos cursos, workshops e formações direcionadas para treinadores, professores e juízes.

No ano de 2012 deu-se início à formação de treinadores, segundo as novas normas do Instituto Português do Desporto e Juventude. Os cursos lançados desde então têm sido um enorme sucesso, preenchendo sempre a totalidade das vagas disponíveis. A aposta na formação não se restringe ao território nacional e a FDI-Portugal tem levado juízes e atletas a participar em formações internacionais para que os desportos de inverno nacionais estejam padronizados com o que de melhor se faz a nível internacional.

A afirmação internacional da FDI Portugal, está a acontecer. Bons resultados desportivos internacionais são já uma realidade! Nesse sentido a FDI Portugal com o apoio do Comité Olímpico de Portugal e da Secretaria de Estado do Desporto e Juventude encontra-se a preparar um programa olímpico de identificação e apoio a atletas, por forma a preparar a melhor e maior participação nacional em Jogos Olímpicos de Inverno com objetivos para Pyeongchang 2018, bem como alimenta a esperança de poder estabelecer uma base de desenvolvimento desportivo de montanha através da gestão da Pousada de Juventude da Serra da Estrela.

Neste momento a FDI Portugal prepara-se também para introduzir o "Roller Esqui", modalidade que pode ser praticada em qualquer altura do ano e em qualquer ponto do país.

Conheça as nossas atividades em www.fdiportugal.pt e www.facebook.com/FDIPORTUGAL.

Federação Desportos de Inverno

860 PRATICANTES • **16** TREINADORES • **21** CLUBES • **6** C. NACIONAIS *(Ski Alpino – Slalom; Ski Alpino Slalom Gigante; Taça Nacional de Esqui em Pista Sintética; Snowboard – Slopstyle; Snowboard – Bordercross; Campeonato Nacional de Snowboard Feminino)*






XXV SESSÃO ANUAL AOP

Subordinada ao tema geral "Valores Olímpicos, Valores para a Vida", a XXV Sessão Anual da Academia Olímpica de Portugal, realizada na Quinta da Fonte Santa, em Caneças (Odivelas), de 21 a 23 de novembro de 2014, voltou a constituir um sucesso assinalável, com 41 participantes (21 pela primeira vez) e um conjunto abrangente de palestras sobre temática olímpica e desportiva.

Entre as quase duas dezenas de temas específicos abordados ao longo dos trabalhos em diferentes painéis, referência para "Pierre de Coubertin e a dimensão humanista do Olimpismo: origem, evolução e desafios" (Gustavo Marcos), "A tríade Pais, Treinador e Atleta: uma perspetiva da Psicologia do Desporto" (Paulo Sousa), "A Atividade Pedagógica do Treinador de Futebol: os contextos do Fair Play" (Valter Pinheiro) ou ainda "A evolução tecnológica e os Valores Olímpicos: o espaço e papel da Televisão" (Carlos Henriques).

O tema geral dos valores olímpicos como valores para a vida teve abordagens variadas, através de comunicações por antigos e atuais atletas olímpicos e paralímpicos e ainda por personalidades ligadas ao dirigismo e ao estudo do fenómeno desportivo, como foram os casos de Vítor Félix (FP Canoagem), Paulo Gomes (Desporto Escolar), Pedro Sequeira (Confederação de Treinadores de Portugal), Sara Carmo (Comissão de Atletas Olímpicos), Nelson Lopes (Comissão de Atletas Paralímpicos), Paulo Martins (Associação dos Atletas Olímpicos de Portugal), Carla Borrego (Escola Superior de Desporto de Rio Maior), Alexandre Mestre (AOP), Filipa Godinho (Federação Académica do Desporto Universitário), José Garcia (chefe de missão aos Jogos Olímpicos Rio-2016) e Jorge Pina (atleta paralímpico).

Sendo por tradição o ponto alto de cada plano anual de atividades, a sessão teve associada a realização da 6.ª Sessão para Membros. Para os não iniciados, participantes pela primeira vez em sessões da AOP, houve lugar à apresentação da Academia, a cargo do presidente Luís Gomes da Costa.

Luís Pinheiro e Cláudia Santos apresentaram o relato da participação na 54.ª Sessão para Jovens da Academia Olímpica Internacional, realizada em Olímpia (Grécia), de 15 a 29 de junho de 2014, enquanto Paulo Neto fez o mesmo em relação à 53.ª Sessão (11 a 25/6/2013). O programa permitiu ainda conhecer a atividade de Paulo Nunes, membro da AOP, na divulgação dos valores associados ao Olimpismo.

Da apreciação final resulta ter-se tratado de uma sessão intensa de convívio e aprendizagem, reconhecida pelos participantes como muito positiva.



28.º ANIVERSÁRIO DA ACADEMIA OLÍMPICA DE PORTUGAL

No dia 4 de dezembro, a Academia Olímpica de Portugal completou mais um aniversário. A cerimónia comemorativa teve lugar no salão da Biblioteca Nacional do Desporto, a 13 de dezembro, e o programa apresentou diversos "apontamentos" relacionados com o Olimpismo e contou com a presença de setenta convidados.

Em paralelo e para além da entrega de pins aos novos membros e do reconhecimento público aos membros que se destacaram no decorrer do ano de 2014, a AOP prestou homenagem a Carlos Lopes, primeiro campeão olímpico português, por ocasião da passagem dos 30 anos sobre a conquista da sua medalha de ouro nos Jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984.

A efeméride foi também assinalada pelo artista plástico urbano Ivo Smile, que enquanto decorria a cerimónia pintou um graffito alusivo a tão importante momento da história do desporto nacional.

A sessão de aniversário foi ainda marcada pela inauguração da I Mostra de Colecionismo Olímpico, que até janeiro ficou patente no Museu Nacional do Desporto e apresentou peças cedidas por membros da AOP e pelo próprio museu.



A vida inteira
EM POUCOS SEGUNDOS

Ana Sousa Dias
Subdiretora do Diário de Notícias

Dura 20 segundos a minha prova preferida do atletismo, talvez a modalidade olímpica que, a par da ginástica, mais me agarra à televisão. Duzentos metros, oito atletas a sair de uma curva a uma velocidade máxima, a desfazer a décalage das pistas, e depois a reta final, ainda mais rápida do que numa corrida de 100 metros.
A brevidade da prova é esplêndida e simultaneamente aflitiva. Porque para trás ficam os anos e anos de treinos e esforço persistente, uma vida de disciplina com um objetivo bem determinado. Até chegar ao instante em que se dá o tudo por tudo e a mais pequena falha pode deitar a perder o tempo de preparação. Poderíamos comparar a situação a um estudante que tem uma branca durante um exame ou a um cirurgião a quem a mão treme no momento crítico. Pode acontecer, como pode acontecer o contrário. Um fotógrafo meu amigo andou por sítios incríveis, do Haiti ao Afeganistão e ao Iraque, no extremo do sofrimento e do precário, e viveu a pressão total desses dias sem sobressaltos menores, mergulhado na dor dos outros e concentrado em fazer imagens. Roubaram-lhe a máquina no comboio, numa viagem banal entre Porto e Lisboa, e semanas depois uma conserva comida em casa obrigou-o a uns dias de internamento no hospital. Nos meses de reportagem, tinha os sentidos alerta e foi quando baixou a guarda que os azares aconteceram. Como um corredor da maratona que tropeçasse e caísse ao correr para um autocarro. Matéria de gags que sempre nos fazem sorrir pela improbabilidade e pela injustiça da vida.

"A brevidade da prova é esplêndida e simultaneamente aflitiva."

Mas numa prova olímpica, objetivo dos maiores atletas de todo o mundo, os azares podem acontecer e acontecem. Uma falsa partida. Uma lesão inesperada. Uma desatenção. Por tudo isto me atraem tanto os momentos anteriores às provas. Lembro-me de um documentário feito por oito cineastas sobre os Jogos Olímpicos de Munique. Não me refiro ao filme sobre o atentado, caso que ultrapassa de longe a questão desportiva. Falo de um filme chamado Visions of Eight (em Portugal, Vencedores e Vencidos) em que os realizadores Milos Forman, Arthur Penn, Mai Zetterling, Claude Lelouch, John Schlesinger, Kon Ichikawa, Iuri Ozerov e Michael Pfleghar se dedicaram cada um a um tema - o mais rápido, com a corrida dos 100 metros sucessivamente observada em pormenor (a cara de Valeri Borzov sem qualquer contração é de cortar a respiração), o mais alto, um slow motion sobre o voo do salto com vara, e por aí fora. E um deles, maravilhoso, é sobre o momento de concentração justamente antes da prova. Hoje é habitual vermos os atletas, principalmente os que fazem provas de saltos, a pedir o apoio do público. Uns pedem palmas a compasso, outros pedem silêncio. Nos últimos europeus de pista coberta, em Praga, vi um saltador a antecipar por gestos cada instante antes de correr para a fasquia. Nesse filme, lembro-me em especial das expressões dos halterofilistas antes da prova, numa solidão total e quase dolorosa.
Passaram quatro décadas sobre essas Olimpíadas marcadas pela morte dos atletas de Israel. As performances continuam a ser cada vez mais perfeitas, numa aproximação aos limites que se mede em milímetros e centésimos de segundo. Sabemos de todos os problemas que as ensombram, dos químicos que falseiam os resultados e destroem a saúde no futuro, das manobras políticas nos bastidores. E de quatro em quatro anos lá estamos, agarrados à televisão, a maravilhar-nos com cada corrida, cada coreografia das ginastas no tapete, cada salto para a água. Fazendo figas para que a turbulência do mundo em volta poupe a perfeição daqueles dias em que cada atleta merece a perfeição de dar o seu máximo.



JOÃO PEREIRA
TRIATLO

Nunca é tarde para sonhar

É aos 27 anos um dos mais proeminentes valores do Triatlo nacional. Uma modalidade que na última década conheceu um grande crescimento com os feitos de Vanessa Fernandes, que culminou com uma medalha nos Jogos Olímpicos de Pequim. Desde então outros atletas têm estado na ribalta mundial, como João Silva. Em 2014 foi a vez de João Pereira subir à elite da modalidade, terminando o último circuito mundial no 5º lugar. Mas o caminho para aqui chegar foi muito íngreme e tardio. Passamos um dia com João Pereira e damos-lhe a conhecer a sua história e o esforço diário que empreende para correr atrás do sonho Rio 2016.

Dez horas da manhã. Centro de Alto Rendimento de Atletismo do Complexo Desportivo do Jamor. Este é o ponto de encontro para o arranque de mais um dia de muito trabalho de João Pereira. Num dia em que a Olimpo segue ao milímetro os seus passos, o triatleta nacional começa o dia um pouco mais tarde. "Habitualmente acordo logo às 7h porque treino na piscina muito cedo". Mas como hoje o treino não incluía a vertente de bicicleta, as rotinas são diferentes. O primeiro treino está marcado para as 11 horas, na pista de crosse do Jamor, onde Lino Barruncho, o seu treinador, acompanha ao pormenor a sua preparação. Com ele treina também Miguel Arraiolos, outro dos jovens valores da modalidade, também integrante do Projeto de Preparação Olímpico Rio 2016.

O treino não é suposto ser muito duro pois a carga maior semanal tinha acontecido dois dias antes, curiosamente na companhia de um campeão olímpico, o britânico Mo Farah, em Lisboa por ocasião da Meia-Maratona de Lisboa, que viria a vencer. Uma oportunidade única para João Pereira que pôde correr ao lado de um dos seus ídolos.

Outra carga forte está prevista para daqui a dois dias. Por isso, Lino Barruncho chama constantemente à atenção de João Pereira para não elevar mais o ritmo, enquanto comenta com a Olimpo que o grande nível competitivo do atleta torna difícil que João Pereira baixe a passada.

Uma hora depois, está concluída a primeira parte do treino do dia. A época ainda está no arranque, mas para trás ficou já a pré-época onde o treino é menos intenso mas mais longo, com 40 horas de treino semanal em média (350 a 400 km de bicicleta, 40 a 50 km de natação e 85 a 100 km de corrida). No período competitivo, o treino costumo ser quatro horas diárias, com seis treinos de corrida, outros seis de natação e cerca de quatro de bicicleta. Mais próximo da final do Circuito Mundial, em setembro, será a vez de um estágio de quase um mês, regra geral nos Pirenéus, em altitude.

Aos 27 anos, o triatleta português corre em busca do sonho de participar nos próximos Jogos Olímpicos Rio 2016. Um sonho que não fez parte do imaginário de João senão de há poucos anos a esta parte. "Entrei muito tarde para o Triatlo. Já tinha dezoito

anos e acabou por ser um acaso. Fazia corta-mato no liceu mas não era algo que me interessasse muito. Porém, a Educação Física contava para a média para o acesso ao ensino superior e apostei forte nessa disciplina. Um professor ficou impressionado com os meus resultados e levou-me para o Triatlo. Fui para o Alhandra Sport Clube mas dado não ter o mesmo nível na natação e ciclismo que tinha no Atletismo, estive quase para deixar o Triatlo. Trabalhei muito durante um ano para melhorar e fui ao Europeu de Juniores. O resultado não foi nada de especial mas deu-me a oportunidade de vir para Lisboa, morar para o Centro de Alto Rendimento e entrar para o Ensino Superior".

E foi assim que tudo começou para o triatleta oriundo das Caldas da Rainha. João Pereira ainda não terminou o seu curso de Desporto e Educação (tem a inscrição suspensa), que escolheu porque queria trabalhar ao ar livre, organizando fins-de-semana e atividades de lazer. Um sonho que perseguirá quando a carreira desportiva terminar. "O triatlo tem uma janela muito curta e estou focado nisso, mas não perdi essa meta", explica.



Nem sempre foi fácil a vida em Lisboa, o stress competitivo era um problema e foi o apoio dos seus pais que permitiram que não desistisse ao final do primeiro ano na capital. Abdicou de muita coisa para perseguir este rumo, mas prefere ver a sua carreira como uma oportunidade e não como um sacrifício. "Sei que há coisas que não posso fazer como outras pessoas da minha idade, mas tenho a oportunidade de lutar por um sonho e um objetivo. Diariamente tenho que me superar e isso é muito gratificante".

"Qualquer atleta tem o sonho de uma medalha, mas é muito difícil. Somos 50 e só há três medalhas..."

Depois de uma manhã dedicada à corrida, João Pereira concentra-se na Natação durante a parte da tarde. O Ciclismo não fez parte do programa de treinos deste dia, mas o triatleta ainda se equipou a rigor e posou para a nossa reportagem em cima da sua bicicleta.

Uma hora mais tarde, João Pereira já estava na piscina do Complexo Desportivo do Jamor. E dentro de água o seu esforço não foi menor do que na corrida da parte da manhã. "Ainda não estou no nível que pretendo. Sinto que já estou num patamar onde procuro a perfeição e por isso é difícil estar totalmente satisfeito com as minhas performances. Quero continuar a melhorar e repetir o top-10 mundial de 2014."

Essa meta tem em vista o maior evento multidesportivo do mundo. Em 2012 esteve à beira do apuramento para Londres, mas acabou por ficar de fora. "Foi um ponto de viragem na minha carreira. Senti que era aquilo que mais queria", revela, já com os olhos postos no Rio. "Este é um ano cheio, quero apurar-me o quanto antes e os Jogos Europeus poderão ser uma oportunidade, mas quer seja por qualificação direta em Baku ou pelo Ranking mundial, é certo que assim que garantir o apuramento, irei mudar a minha preparação pois a partir daí o foco será o Rio e isso é o mais importante. O treino e a preparação será focada para que no Brasil possa estar no máximo das minhas capacidades".



João Pereira não faz promessas de resultados para os Jogos Olímpicos, mas vê a sua possível presença no Rio de forma otimista. "Qualquer atleta tem o sonho de uma medalha, mas é muito difícil. Somos 50 e só há três medalhas. Mas o meu pensamento é que já derrotei centenas de atletas ao chegar lá, por isso já "só" me falta superar outros 49 [sorri]. Não vou a pensar num resultado específico, mas sim em nadar, pedalar e correr como nunca o fiz".

A meta está claramente traçada e do seu sonho faz parte também conhecer o ambiente único do evento e confraternizar de perto com alguns dos seus ídolos, quer do atletismo, como do ciclismo. "Tenho muita curiosidade. Deve ser fascinante", confessa o triatleta.

O caminho ainda é longo e de muito trabalho. O deste dia chega ao fim com um treino de elásticos no ginásio. Não será preciso por certo um elástico para catapultar João Pereira para o Rio de Janeiro. O seu esforço e dedicação têm sido a garantia do seu sucesso. Um êxito que não retira a humidade de João, que antes das despedidas fez questão de frisar que está disponível para ajudar todos aqueles que querem praticar este desporto, ou outros como trails, ultramaratonas, etc., sobre o equipamento adequado ou outras dicas. Basta para tal procurar a sua página de atleta no Facebook que João Pereira procurará ajudar todos aqueles que querem praticar estes desportos.

PARIS 1924







Vinte anos depois, os Jogos Olímpicos regressavam à capital francesa, naquele que foi o primeiro país e cidade a repetir-se como organizador do maior evento multidesportivo do mundo. Mas se duas décadas antes os Jogos foram marcados por vários episódios insólitos, como relatamos num dos números anteriores da Olimpo, esta edição foi um sucesso. Com um número recorde de atletas, uma cobertura de mais de 1000 jornalistas e a primeira transmissão radiofónica em direto das provas. E para Portugal, foram sem dúvida uma edição histórica dado que foi em Paris que, pela primeira vez, a Missão lusa conquistou uma medalha. De bronze. Na prova por equipas de Equitação.

A Cidade-Luz foi o palco da oitava edição dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, naquela que seria a última organizada com o Barão Pierre de Coubertin como Presidente do Comité Olímpico Internacional. Foi a edição com maior número de atletas e países participantes até então: 3089 atletas (135 mulheres) de 44 nações. Realizaram-se 126 eventos para atribuição de medalhas em 23 disciplinas de 17 desportos distintos.

Dos 44 países que participaram, destaque para nova ausência da Alemanha, fruto da 1ª Grande Guerra Mundial, e para as estreias da China (só participou na Cerimónia de Abertura pois os quatro tenistas apurados desistiram antes do início da competição), Equador, Filipinas, Haiti, Irlanda, Lituânia e Uruguai. Também a Letónia e a Polónia se estrearam nos Jogos, mas de verão, pois já haviam participado no mesmo ano na primeira edição de inverno, que teve lugar em Chamonix, também em França.

Fruto do maior peso ganho pelas federações internacionais, Paris 1924 foi a primeira edição em que se realizaram várias provas para apurar os melhores de cada modalidade, nos diversos países, de forma a garantir que apenas atletas de grande qualidade poderiam participar.

Uma das grandes novidades desta edição foi a Cerimónia de Encerramento dos Jogos Olímpicos, algo que nunca se havia verificado nas edições anteriores nos termos que ainda hoje se verificam, isto é, com o hastear das bandeiras do COI, do país organizador e do próximo país-sede dos Jogos. Foi também em Paris que o ainda hoje lema do evento foi usado pela primeira vez: "Citius, Altius, Fortius" (Mais rápido, Mais Alto, Mais Forte). Foi criado por um monge francês, amigo de Pierre de Coubertin, Henri Didon.

O investimento realizado foi muito avultado, na casa dos 10 milhões de francos, o que viria a resultar num resultado negativo pois as receitas ficaram aquém dos 6 milhões, apesar de serem os Jogos com maior afluência de público até então, mais de 625 mil espectadores assistiram aos Jogos. Este investimento deveu-se não só à construção do Estádio Olímpico de Colombes, com capacidade para 45 mil pessoas, mas também ao facto de esta ser a primeira vez que os Jogos ofereceram uma aldeia olímpica para a estadia das várias comitivas nacionais, composta por casas de madeira.

O impacto dos Jogos Olímpicos era cada vez maior o que foi sinónimo de uma considerável cobertura mediática, com mais de 1000 jornalistas presentes e a primeira transmissão em direto de sempre, com relato das principais provas na rádio. Estes seriam os Jogos que ficariam imortalizados pela sétima arte, já na década de oitenta, com o filme Momentos de Glória, que arrecadaria o Óscar de melhor filme em Hollywood e em que a música composta por Vangelis se eternizou como hino ligado à corrida. O filme centra-se precisamente naquele que foi o momento mais emblemático dos Jogos, o fim da dinastia norte-americana nas provas de velocidade no Atletismo. Harold Abrahams impôs-se à concorrência na mítica prova dos 100m, algo repetido pelo seu compatriota Eric Liddell, nos 400m, as duas personagens protagonistas da película cinematográfica.

Outro dos destaques em termos desportivos foi o sucesso finlandês no meio fundo e fundo. Paavo Nurmi, o fantástico corredor finlandês conhecido como Homem-Relógio, por ter o costume de correr com um relógio na mão controlando o tempo de cada uma de suas voltas, conquistou cinco medalhas de ouro, somando um total de oito com as ganhas anteriormente nos Jogos de Antuérpia 1920. Nurmi conseguiu a façanha de vencer os 1500 metros e os 5000 metros no mesmo dia, com 55 minutos de diferença entre as provas. A equipa finlandesa, composta ainda por Ville Ritola e Albin Stenroos, ganhou a medalha de ouro em todas as provas de corrida de meio fundo e fundo, dos 1500m à maratona.

Foi ainda em Paris que nasceu a primeira verdadeira piscina olímpica, construída em Tourelles. A piscina tinha 50 metros de comprimento, plataformas de largada e linhas de cortiça dividindo as pistas.

A título de curiosidade, o Ténis teve em Paris a sua última aparição no programa olímpico até 1988, um hiato de mais de 60 anos! E aquele que viria a ser um conhecido ator de cinema pelo seu papel como Tarzan, John Weissmuller, participou pela primeira vez nos Jogos, presença que repetiria quatro anos depois, antes de se tornar famoso no cinema. E conquistou duas medalhas de ouro individuais na modalidade de Natação, uma terceira na estafeta e uma quarta, de bronze, em Pólo Aquático. Ganharia mais duas em 1928.

Posição	País	Ouro	Prata	Bronze	Total
1	EUA	45	27	27	99
2	Finlândia	14	13	10	37
3	França	13	15	10	38
4	Reino Unido	9	13	12	34
5	Itália	8	3	5	16
6	Suíça	7	8	10	25
7	Noruega	5	2	3	10
8	Suécia	4	13	12	29
9	Holanda	4	1	5	10
10	Bélgica	3	7	3	13
23	Portugal	0	0	1	1

"A primeira medalha lusa"

A Missão Olímpica Portuguesa fez história em Paris ao garantir a sua primeira medalha de sempre nos Jogos. A equipa masculina de Salto de Obstáculos de Equestre, composta por Aníbal Borges de Almeida, Hélder Sousa Martins e José Mouzinho de Albuquerque, foi 3ª classificada, subindo assim ao pódio, entre oito nações em competição. Um feito histórico para o desporto nacional, à terceira participação lusa nos Jogos Olímpicos. A equipa portuguesa terminou com 53 pontos, sendo apenas superada pela Suíça, com 50, e pela Suécia, com 42.25, que arrecadou assim o Ouro.

Portugal esteve em Paris com uma comitiva de 29 atletas em oito desportos (Atletismo, Equestre, Esgrima, Halterofilismo, Natação, Tiro, Ténis e Vela). E para além do Bronze no Equestre merecem ainda destaque o 4º lugar da equipa de Espada Masculina na Esgrima, composta por António Mascarenhas Menezes, António Pinto Leite, Frederico Paredes, Henrique da Silveira, Jorge Paiva, Mário de Noronha, Paulo D'Eça Leal e Ruy Mayer, e o 5º lugar de Aníbal Borges de Almeida na prova individual de Saltos de Obstáculos de Equestre, que esteve perto de repetir o feito de subir ao pódio na competição por equipas.

Desportista de Abril



Por: José Garcia

Fui um atleta fruto do 25 de abril. Nesse tempo, na minha aldeia, Azurara, uma freguesia de Vila do Conde, a prática de desporto era incentivada pela Comissão de Moradores que promovia a prática de atletismo, ginástica, futebol, andebol e basquetebol, entre outros desportos.
Como vivia de frente para o rio, sempre me senti atraído pelas modalidades náuticas. Por isso, logo que foi possível, inscrevi-me na "escolinha", o nome que dávamos à Escola de Remo e Canoagem da DGD.
Estávamos em 1977 e a Canoagem era algo novo. Aliás, a federação só nasceu volvidos dois anos. Curiosamente, na água as minhas primeiras competições foram de remo. À medida que começaram a chegar mais caiaques, o meu interesse pela canoagem foi crescendo. Até me viciar.
A minha paixão pelo desporto permitiu algo singular: enquanto competia na canoagem e remo, também praticava ciclismo e jogava andebol e basquetebol. Evidentemente, também experimentei o futebol, no Rio Ave, mas foi mau o investimento nas chuteiras...
Continuo a lembrar os risos e as gargalhadas quando me perguntavam (tinha 15/16 anos) porque treinava "assim tanto". E eu, com inocente, mas férrea vontade, respondia que queria ir aos Jogos Olímpicos.
Em 1981 participei no meu primeiro Campeonato do Mundo absoluto, sendo ainda júnior, fazendo tripulação com o Nelo. Sim, "esse" Nelo. O tal que hoje em dia é o maior e mais bem-sucedido construtor Mundial de caiaques de competição.
Em 1987, integramos um regime de estágio a tempo inteiro. Penso que a Canoagem foi pioneira em Portugal neste tipo de opção. Melres – Gondomar – A Casa da Curva – O Rio Douro – os meus 23 anos. Objetivo: apurar a Canoagem para os seus primeiros Jogos Olímpicos (Seul 1988).

> *"...conseguiu o melhor resultado de sempre da Canoagem portuguesa com um 6º lugar em K1..."*

Era um tempo em que os atletas que tinham jeito para cozinhar acumulavam essas funções com as competitivas. Todos lavavam a loiça e limpavam a casa. Todos, sem exceção. Recordo que fomos nós, os atletas, quem colocou a alcatifa e recordo também o frio que fazia na casa.
Sem nos queixarmos e com entusiasmo quase ingénuo, viajávamos por toda a Europa de carrinha com as embarcações em cima da viatura. Recordo as viagens de quatro intermináveis dias para a Polónia.
Num tempo em que a prática de desporto informal era mais fácil, mas o desporto de alto rendimento bem mais difícil do que atualmente, por evidente falta de meios.
A procura da excelência e o Objetivo Olímpico eram uma constante. Nada nos demovia. O cronómetro marcava o mesmo ritmo de hoje e, tal como então, não quer saber se somos ricos ou pobres, se temos mais ou menos problemas, se temos mais ou menos condições, se somos ou já fomos campeões.
Participei em três Jogos Olímpicos. Diariamente, realizava quatro (!!) treinos. Descansávamos à quinta-feira e ao domingo de tarde. Na época, era funcionário da Câmara Municipal de Vila do Conde, que me libertava para os compromissos da Seleção Nacional.
Após os Jogos Olímpicos de Barcelona 1992 [onde conseguiu o melhor resultado de sempre da Canoagem portuguesa com um 6º lugar em K1 1000m até ser superado em Londres 2012], com 29 anos, decidi deixar o Alto Rendimento. Recordo a letra da canção "Amigos para Siempre". Os seus sons, o silêncio dos milhares que no estádio olímpico a ouviam anunciando o fim. Recordo os meus dedos cravados na haste que transportava a bandeira nacional. Um turbilhão de emoções.
Um ano após o meu abandono, recebi a visita do Presidente da FP Canoagem. Insistia para que voltasse a treinar.
Disse que não. Queria concluir a minha licenciatura e estava preocupado com o meu futuro. Ainda assim, e porque os "bichinhos" do desporto e alta competição são 'tramados', após várias insistências acabei por ceder. Mas com o compromisso de apenas treinar duas vezes por dia, pois o meu futuro não podia ser hipotecado.
Foi assim que, simultaneamente, trabalhei, fui treinador, estudei, fui marido e pai.
Foi nestas condições que consegui o apuramento para os JO de Atlanta.
Infelizmente, mesmo dando o meu melhor, não consegui ultrapassar as meias-finais. A alta competição é bem dura. o

"HÁ CADA VEZ MAIS SUPERMULHERES NO DESPORTO"

Sónia Tavares

É a vocalista de uma das bandas de maior sucesso do panorama musical português, os The Gift. Para além da banda de Alcobaça, já participou noutros projetos musicais de relevo, como os Amália Hoje ou em participações com o conhecido músico português, Rodrigo Leão. Ultimamente tem aparecido com regularidade na SIC, como jurí do programa Fator X. Em conversa com a Olimpo, revela uma forte ligação ao desporto, fruto também da relação do seu pai com este fenómeno, tendo sido dirigente desportivo durante vários anos.



OLIMPO - Qual a sua ligação ao desporto? Praticou ou pratica alguma modalidade?
Sónia Tavares – Neste momento, frequento o ginásio e aulas de cardio com alguma regularidade, uma vez que os espetáculos exigem que a minha forma física esteja em pleno, ou pelo menos, o melhor possível. Fiz natação durante muitos anos quando era mais jovem, chegando mesmo a entrar em provas. Hoje em dia, nado sempre que apanho uma piscina num hotel.

O seu pai foi dirigente do Ginásio de Alcobaça durante vários anos, isso contribuiu para um maior interesse pelo desporto?
O meu pai esteve sempre ligado ao desporto, desde o andebol ao futebol e tentou sempre despertar o meu interesse pelas mais distintas modalidades. Costumávamos ver Boxe juntos na TV e chegou a levar-me ao futebol várias vezes quando era pequenina. Os jogos da seleção, ainda hoje faço questão de os assistir com ele e obrigo-o a cantar o Hino de pé.

Quais as modalidades que mais gosta de assistir?
Principalmente os jogos da seleção e sempre que há algum português a competir, seja em que modalidade for.

Já alguma vez assistiu ao vivo a uns Jogos Olímpicos?
Não, nunca. Só pela TV

O que mais gostaria de ver ao vivo nuns Jogos?
A natação e os saltos para a água.

Quando se fala em Jogos Olímpicos, vem-lhe à memória algum momento marcante da história dos Jogos?
Sempre a mesma história. Estava a assistir ao jogo de futebol da seleção portuguesa contra a Costa Rica com o meu colega Nuno, que não estava a gostar das observações do comentador, que arrasavam a nossa seleção. O Nuno telefonou para o canal que estava a transmitir o jogo e apresentou uma reclamação contra o comentador. Pensavam que eu me esquecia do Carlos Lopes a cortar a meta da maratona em 84 e da Rosa Mota em 88? Jamais! Eram os nossos heróis em criança.

Alguma vez convidaram os The Gift para compor uma música para um evento desportivo?
Desta dimensão, não.

O que pode representar para um banda receber um convite para fazer o hino de uns Jogos Olímpicos?
Seria acima de tudo, uma honra!

A Sónia tem tido um papel importante na defesa da igualdade do género, da liberdade sexual. Como vê estas questões no âmbito do desporto?
Vejo que cada vez há mais supermulheres e isso agrada-me.

Apesar de ainda não se ter atingido um plano de igualdade, considera que o desporto tem vindo a desempenhar um papel importante para a igualdade do género, quer no próprio fenómeno desportivo, quer até a nível social?
Muitíssimo, sobretudo porque estimula a vontade de ir mais longe enquanto indivíduo, seja homem ou mulher.

Roteiro de BAKU





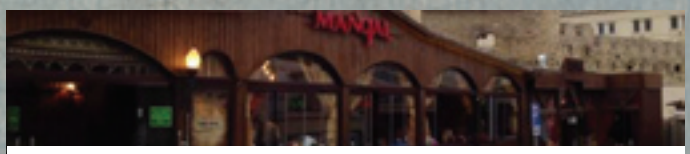
FLAMING TOWERS

É provavelmente o conjunto de edifícios mais conhecido internacionalmente de Baku, um conjunto de três torres, composto por apartamentos, escritórios e pelo Hotel Fairmont. Destaca-se por ser composto por mais de 10000 luzes de Leds nas suas fachadas que permite uma animação de luzes de várias cores todas as noites. A sua construção terminou em 2012 e está orçada em cerca de 350 milhões de dólares. O seu nome de Torres de Chama representam na perfeição Baku, conhecida como a Terra do Fogo.



CIDADE ANTIGA

É o coração da cidade, tendo-se tornado em dezembro de 2000 o primeiro local do Azerbaijão a ser considerado Património da Humanidade pela Unesco. Esta zona da cidade data do século XII, mas existem indícios de que poderá ser originária do século VII. São vários os pontos de interesse da zona, mas os destaques são o Palácio dos Shirvanshahs e a Torre Maiden. Esta última é um Museu com a história da cidade. O Palácio situa-se na colina mais alta da zona velha da cidade. É composto por vários pontos de interesse, com destaque para principal palácio, Divanhane, mas também por um cemitério, uma mesquita, um mausoléu de Seyid Yahya Bakuvi, proeminente cientista e filósofo azeri medieval, entre outras infraestruturas.



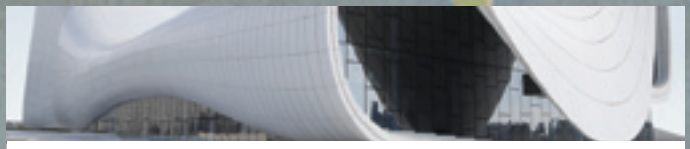
RESTAURANTE MANGAL

Um restaurante típico, na cidade velha, onde é possível experimentar algumas das iguarias típicas do Azerbaijão, destacando-se também o brunch composto por potes de chá, mel, creme de queijo, ovos mexidos, pão na brasa ou Qutab (panquecas). O interior do restaurante é dominado por antiguidades, artesanato, feitas no espírito das tradições do Azerbaijão. As paredes estão decoradas com velhos instrumentos populares do Azerbaijão, sendo maioritariamente composta por madeira, o que, combinado com os artigos para o lar, simboliza o aconchego das casas do Azerbaijão.



MUSEU DE CARPETES

Um edifício inaugurado em setembro do ano passado que é um ícone de modernidade e de excelência arquitetónica, com um design que faz lembrar uma carpete enrolada. Neste espaço é possível ver a história de uma peça com grandes tradições no país. De carpetes e tapetes muito antigos a outros mais modernos, é uma viagem no tempo pela história azeri.



CENTRO INTERNACIONAL HEYDAR ALYEV

Outro dos edifícios mais espetaculares da capital azeri. As suas linhas arquitetónicas são simplesmente espantosas, criadas pela arquiteta de nacionalidade britânica e iraquiana Zaha Hadid. Ganhou o prémio de design de Museu do ano em 2014. Foi aqui que decorreu o Festival da Canção 2012, sendo casa de um número infindável de eventos, para além de várias exposições de grande interesse, como foi o caso da primeira que reuniu uma coleção do famoso artista norte-americano Andy Warhol. O Centro tem o nome do líder da era soviética do país, entre 1969 e 1982, e que seria o Presidente da República entre 1993 e 2003.

AGENDA COP

ABRIL

.4 a 5 - Rugby - IRB Sevens World Series 2014/15 - 7ª Etapa (Qualificação Rio 2016), Tóquio (Japão)

.8 de 16 - Tiro – ISSF World Cup Rifle/Pistol (Qualificação Rio 2016), Changwon (Coreia do Sul)

.11 a 12 - Triatlo – 2015 ITU World Triathlon Series Gold Coast (Austrália)

.13 a 19 - Ginástica Artística – Campeonato da Europa (Qualificação Rio 2016), Montpellier (França)

.24 a 5 mai - Tiro com Armas de Caça – Taça do Mundo (Qualificação Rio 2016), Gabala (Chipre)

.25 a 26 - Triatlo – 2015 ITU World Triathlon Series Cidade do Cabo (África do Sul)

MAIO

.9 a 10 - Rugby - IRB Sevens World Series 2014/15 - 8ª Etapa ((Qualificação Rio 2016)), Glasgow (Reino Unido)

.12 a 21 - Tiro – Taça do Mundo (Qualificação Rio 2016), Fort Benning (EUA)

.16 a 17 - Triatlo – 2015 ITU World Triathlon Series Yokohama (Japão)

.16 a 17 - Rugby - IRB Sevens World Series 2014/15 - 9ª Etapa (Qualificação Rio 2016), Londres (Reino Unido)

.23 a 24 - Judo – Masters IFJ, Rabat (Marrocos)

.29 a 5 jun - Tiro – Taça do Mundo (Qualificação Rio 2016), Munique (Alemanha)

.30 a 31 -Triatlo – 2015 ITU World Triathlon Series Londres (Reino Unido)

JUNHO

.6 a 5 jul - Futebol – Campeonato do Mundo Feminino (Qualificação Rio 2016), Canadá

.6 e 11 - Esgrima – Campeonato da Europa, Montreux (Suíça)

.11 a 28 - Atletismo – Campeonato da Europa Indoor, Praga (Rep.Checa)

.12 a 14 - Pentatlo Moderno - Final Taça do Mundo UIPM 2015 (Qualificação Rio 2016), Minsk (Bielorrússia)

.12 a 28 – Jogos Europeus (Qualificação Rio 2016), Baku (Azerbaijão)

.17 a 30 - Futebol – Campeonato da Europa Sub-21 (Qualificação Rio 2016), República Checa

.26 a 5 jul - Voleibol de Praia – Campeonato do Mundo Masculino e Feminino, Holanda

.28 a 6 jul - Pentatlo Moderno - Campeonato do Mundo UIPM 2015 (Qualificação Rio 2016), Berlim (Alemanha)

.29 a 8 jul - Vela – Campeonato do Mundo Laser 2015 (Qualificação Rio 2016), Kingston (Canadá)

VEJA NA PÁGINA OFICIAL DO COP NA INTERNET A AGENDA COMPLETA DE EVENTOS DESPORTIVOS PARA ESTE TRIMESTRE

www.comiteolimpicoportugal.pt



É DIFÍCIL PERCEBER QUEM TESTA QUEM.

NOVO BMW M6 COUPÉ.

Inclui Contrato de Manutenção BMW Service Inclusive de 5 anos ou 100.000 km.
Consumo: 9,9 l/100 km. Emissões de CO_2: 231 g/km.

Escolha o óleo original BMW TwinPower Turbo.

A BMW APOIA O COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL