

# OLIMPO

DIRETOR JOSÉ MANUEL CONSTANTINO

DISTRIBUIÇÃO GRATUITA



## JORGE FONSECA e FUYU

COM MEDALHA  
DE EXCELÊNCIA DESPORTIVA

Ordem Olímpica Nacional para JOÃO GANÇO



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL



***A CONTAGEM DECRESCENTE COMEÇOU***

**★EUROSPORT**  
**TOKYO 2020**



**A CASA DOS JOGOS OLÍMPICOS**

# OLIMPO

EDITORIAL

**A caminho de Tóquio** 5

NOTÍCIAS 6

OPINIÃO  
**Rui Fernandes, treinador de Canoagem** 10

GRANDES EVENTOS



**Celebração Olímpica 2019** 12

ENTREVISTA



**João Ganço** 16

EM FOCO  
**Encontro Nacional de Atletas Olímpicos** 22

**Jogos Olímpicos da Juventude  
Lausanne 2020** 23



**Jogos Europeus Minsk 2019** 26

CONVERSA DE BALNEÁRIO  
**Pedro Soares** 30

OS MEUS JOGOS  
**António Bessone Basto** 32

FORA DE CAMPO  
**Carlos Manuel Albuquerque** 33



AGENDA COP 34

**OLIMPO** PROPRIEDADE E EDIÇÃO Comité Olímpico de Portugal

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

DIRETOR José Manuel Constantino DIRETOR EXECUTIVO António Varela TEXTOS Ana Silva e António Varela

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

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

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

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

**Rangel**  
LOGISTICS SOLUTIONS



COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL

## OPERADOR LOGÍSTICO OFICIAL

Transportamos o **talento  
olímpico português**  
até Tokyo 2020



ATIVIDADE  
ADUANEIRA



TRANSPORTE  
TERRESTRE



TRANSPORTE  
AÉREO



TRANSPORTE  
MARÍTIMO



EXPRESSO



LOGÍSTICA  
CONTRATUAL



CUSTOM  
CRITICAL



FEIREXPO

PORTUGAL | ANGOLA | CABO VERDE | MOÇAMBIQUE | BRASIL

[www.rangel.com](http://www.rangel.com)

Rangel vai transportar o equipamento da equipa portuguesa para Tokyo 2020.



# A caminho de Tóquio

O ANO QUE ESTÁ PRESTES A TERMINAR foi pródigo em eventos multidesportivos cujas missões estiveram sob responsabilidade do Comité Olímpico de Portugal e que permitiram aos nossos atletas medirem forças com os seus adversários e, em algumas delas, aferir o nível de preparação para Tóquio.

Os Jogos Europeus em Minsk, os Festivais Olímpicos da Juventude Europeia de Verão e Inverno, em Baku e Sarajevo, bem como os Jogos do Mediterrâneo de Praia em Patras e os Jogos Mundiais de Praia em Doha foram missões que exigiram assinaláveis esforços e recursos do COP e do Estado português.

Foram participações internacionais que correram bem, pelo que é de elementar justiça felicitar os que nelas participaram e agradecer a todos os que as viabilizaram: colaboradores do Comité Olímpico, atletas, treinadores, estrutura médica e paramédica, federações e administração pública desportiva.

Agora estamos a escassos meses do início dos Jogos Olímpicos de Tóquio. Ao longo deste ciclo olímpico trabalhamos para dar as melhores condições de preparação àqueles que, no próximo ano, em Tóquio, terão a missão de acrescentar mais um capítulo na história desportiva de Portugal.

Sabemos que uma medalha se transforma rapidamente na medalha de um país, onde todos reclamam o seu quinhão, na mesma medida em que a debandada no desaire procura inapelavelmente os mesmos bodes expiatórios. São as regras deste jogo e nós conhecemo-las.

Não ousamos, sequer, sustentar este atavismo que a cada quatro anos nos assalta, pois respondemos pelos objetivos desportivos que, firmados com o Governo de Portugal, nos comprometem claramente com todos os portugueses desde o início deste trajeto.

O alcance dos nossos objetivos é conhecido, ganhou letra de lei e norteia o esforço anónimo dos nossos atletas, treinadores e federações desportivas na procura da superação, um trabalho que muitas vezes se mantém oculto no espaço público, mas não demove quem conhece o significado e a força do calendário olímpico.

Os compromissos delineados de atribuições e competências entre Estado, Comité e Federações, através de um modelo colaborativo, tem permitido estabilizar a preparação olímpica e capacitar o processo de desenvolvimento de atletas e treinadores, criando valor desportivo, ganhando escala e colmatando lacunas importantes.

O Comité Olímpico de Portugal está seguro de que a missão olímpica nacional se encontrará à altura da responsabilidade desta participação desportiva e tudo fará para reforçar sinergias investindo fortemente na coesão entre federações, responsáveis técnicos, treinadores, equipas multidisciplinares e atletas.

A nossa expectativa é moderadamente otimista. Esperamos naturalmente que os resultados desportivos a alcançar nos Jogos Olímpicos de Tóquio, a realizar no próximo ano, mobilizem os portugueses e que sintam orgulho na nossa Missão Olímpica. ●

O Comité Olímpico de Portugal está seguro de que a missão olímpica nacional se encontrará à altura da responsabilidade



## ESPERANÇAS OLÍMPICAS NO PORTO EM JANEIRO DE 2020

O Comité Olímpico de Portugal irá organizar o Encontro Nacional de Esperanças Olímpicas 2020 nos próximos dias 18 e 19 de janeiro de 2020. Esta realização acontecerá em articulação com a Faculdade de Desporto da Universidade do Porto e decorrerá inteiramente nas suas instalações. Tal como no primeiro evento promovido no início deste ano, que contou com a presença de 107 atletas e 59 treinadores de 11 modalidades, pretende-se com este Encontro enquadrar os Atletas integrantes no Projeto de Esperanças Olímpicas e os seus treinadores no espírito da Equipa Portugal com vista à participação nos Jogos Olímpicos de Paris 2024.



## COMITÉS OLÍMPICOS EUROPEUS INCENTIVADOS POR THOMAS BACH

A 48.ª Assembleia Geral dos Comitês Olímpicos Europeus (COE) realizou-se em Varsóvia, Polónia, com a participação do Presidente do Comité Olímpico Internacional (COI), Thomas Bach, que incentivou os COE a aproveitar o grande sucesso dos Jogos Europeus 2019, em Minsk, para prosseguirem um caminho de boas realizações.

Bach destacou igualmente a eficiência e o dinamismo dos 50 Comitês Olímpicos Nacionais Europeus, agradecendo-lhes a contribuição dada ao Movimento Olímpico, e reforçou o apelo à unidade, neutralidade política e solidariedade, com o objetivo de materializar a missão olímpica de construir um mundo melhor através do desporto. O Comité Olímpico de Portugal esteve representado na AG dos COE pelo seu Presidente, José Manuel Constantino, e pelo Diretor-Geral, João Paulo Almeida.

## COP NO FÓRUM INTERNACIONAL DE INTEGRIDADE NO DESPORTO

A 3.ª edição do Fórum Internacional de Integridade no Desporto – International Forum for Sports Integrity (IFSI) juntou os principais líderes e organizações internacionais que representam o Movimento Olímpico, assim como o Conselho da Europa, o escritório da Organização das Nações especializado no combate ao crime e ao uso de drogas (UNODC), a Interpol e a Europol, entre outras, na sede do Comité Olímpico Internacional (COI), na Suíça.

No Fórum, foi lançada uma nova publicação, “Mecanismos de Comunicação do COI-UNODC no Desporto: Um Guia Prático para o Desenvolvimento e Implementação”. O guia fornece informações sobre boas práticas a adotar pelas organizações desportivas em relação à receção e tratamento de denúncias de irregularidades, incluindo manipulação de competições, assédio sexual, doping e corrupção. O Comité Olímpico de Portugal esteve representado no IFSI pelo Diretor-Geral, João Paulo Almeida, e pela Gestora de Projeto, Joana Gonçalves.

## BOLSAS JOGOS SANTA CASA PARA 54 ATLETAS-ESTUDANTES

Os Jogos Santa Casa atribuíram em 2019, pelo sétimo ano consecutivo, as Bolsas de Educação que permitem a atletas em preparação para os Jogos Olímpicos, Paralímpicos e Surdolímpicos conciliar com maior facilidade a atividade académica e a carreira desportiva. Foram entregues, em cerimónia realizada no Museu do Oriente, em Lisboa, 54 bolsas, num valor total de cerca de 130 mil euros - 44 Bolsas para atletas em preparação para os Jogos Olímpicos e 10 Bolsas a atletas em preparação para os Jogos Paralímpicos e Surdolímpicos.

Entre os benefícios de 2019 conta-se a Bolsa de Educação Solidária, atribuída ao atleta de Boxe Farid Walizadeh, que integra a equipa de refugiados em preparação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020, no âmbito do Programa de Apoio a Refugiados do Comité Olímpico Internacional, do qual o Comité Olímpico de Portugal (COP) faz parte.

## ADOP E COP JUNTOS NA LUTA CONTRA A DOPAGEM

A Autoridade Antidopagem de Portugal (ADoP) e o Comité Olímpico de Portugal (COP) assinaram um protocolo “manifestando a vontade de cooperar na luta contra a dopagem no desporto, no âmbito da participação da Missão Olímpica de Portugal nos Jogos da XXXII Olimpíada, mediante a realização de ações de formação, prevenção e de aconselhamento aos praticantes desportivos, treinadores e oficiais” que possam vir a estar em Tóquio 2020.



O documento foi assinado nas instalações da ADoP, pelo seu Presidente, Manuel Brito, e pelo Presidente do COP, José Manuel Constantino, na presença do Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo.

## “MIGRAÇÕES, DESPORTO E RELIGIÕES” EM CONFERÊNCIA NO COP



“Migrações, desporto e religiões” foi o título da conferência realizada pelo Comité Olímpico de Portugal em conjunto com a Faculdade de Desporto da Universidade de Porto, e que teve o contributo de conferencistas de excelência como Adriano Moreira, Pedro Vaz Patto, Paulo Mendes Pinto, Gonzalo Barrio, Vítor Serpa e David Munir, e um painel com testemunhos de parceiros e instituições de acolhimento, moderado por Rui Tavares Guedes, diretor executivo da “Visão”.

Gonzalo Barrio, gestor do projeto da equipa olímpica de refugiados no âmbito da Solidariedade Olímpica e do Comité Olímpico Internacional, enquadrou o nascimento do projeto, lembrando que “entre 2014 e 2015, os refugiados ascenderam a mais de 60 milhões e foi nesse contexto que nasceu a ideia da equipa olímpica.”

Farid Walizadeh, 22 anos, originário no Afeganistão, atleta de Boxe, refugiado integrado no Programa de Preparação Olímpica Tóquio 2020, deu testemunho da sua história de vida que o levou a cruzar vários países, depois de perder os pais, até chegar a Portugal, e do objetivo de integrar a equipa que participará nos próximos Jogos Olímpicos.

## PROGRAMA DE EDUCAÇÃO OLÍMPICA COM MAIS DE 200 ESCOLAS ADERENTES

O Programa de Educação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal (COP) passou o patamar dos 200 estabelecimentos de ensino integrados na missão de promoção do Olimpismo e dos Valores Olímpicos – Excelência, Amizade e Respeito, sendo no início de dezembro 211 o número de aderentes por distrito: Aveiro, 5; Beja, 2; Braga, 14; Bragança, 1; Castelo Branco, 8; Coimbra, 6; Évora, 2; Faro, 17; Guarda, 2; Leiria, 16; Lisboa, 59; Portalegre, 5; Porto, 31; Santarém, 4; Setúbal, 25; Viana do Castelo, 2; Vila Real, 0; e Viseu, 1. Acrescem ainda os Açores, com 5; a Madeira com 5; e São Tomé e Príncipe com 1. O Programa de Educação Olímpica é de acesso aberto a todas as escolas que pretendam aderir, bastando para tal solicitar a sua integração ao Departamento de Estudos e Projetos do COP. As atividades podem ser acompanhadas em [www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt](http://www.eduolimpica.comiteolimpicoportugal.pt)

## COP NA ASSEMBLEIA-GERAL DA ANOC EM DOHA

O Comité Olímpico de Portugal (COP) esteve representado pelo Presidente, José Manuel Constantino, e Secretário-Geral, José Manuel Araújo, na XXIV Assembleia Geral da ANOC – Associação de Comités Olímpicos Nacionais – que se realizou em Doha (Catar) a 17 e 18 de outubro, no seguimento da realização dos primeiros Jogos Mundiais de praia.

Um dos pontos mais relevantes da Assembleia foi a intervenção de Thomas Bach, Presidente do Comité Olímpico Internacional, que apelou para a unidade do Movimento Olímpico, como forma de contrariar os sinais negativos que vêm de diferentes partes do Mundo, cabendo ao desporto, e em especial ao Olimpismo, dar sinais de esperança, num quadro de neutralidade política.

O Presidente e o Secretário-Geral do COP reuniram ainda com os membros da Associação dos Comités Olímpicos de Língua Oficial Portuguesa presentes, reforçando os laços entre estas instituições.

## FORMAÇÕES EM INTEGRIDADE E COMUNICAÇÃO PARA SELEÇÕES NACIONAIS

O Comité Olímpico de Portugal (COP) promoveu ações de formação para os atletas das seleções nacionais de Badminton (sub-17 e sub-19) e Andebol feminino (sub-16), no Centro de Alto Rendimento, nas Caldas da Rainha, e em São Pedro do Sul.

Nas Caldas da Rainha, foram o diretor-geral, João Paulo Almeida, e a gestora de projeto, Joana Gonçalves, dinamizadores do programa de Integridade do COP, a abordar os "Instrumentos de combate à manipulação de competições". Na sessão de São Pedro do Sul foi Joana Gonçalves a formadora. António Varela, diretor de Comunicação do COP, falou, em ambas as



## OLIMPISMO E A SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA EM SESSÃO PARA A UNIVERSIDADE EUROPEIA

O Comité Olímpico de Portugal (COP) recebeu uma turma de 1.º ano da licenciatura em Gestão do Desporto da Universidade Europeia para uma sessão relacionada com o "Olimpismo e a Sociedade Contemporânea".

Os cerca de 20 alunos foram orientados por Rita Nunes, Diretora do Departamento de Estudos e Projetos do COP, que começou por fazer o enquadramento histórico sobre os Jogos Olímpicos da Antiguidade e o surgimento, através de Pierre de Coubertin, dos Jogos Olímpicos da Era Moderna, como parte integrante da reforma do sistema de educação que pretendia implementar em França. A fechar, o atleta olímpico Joaquim Videira acompanhou os alunos na visita ao espólio de tochas e mascotes Olímpicas disponível na sede do COP.



sessões, dos desafios que se colocam aos desportistas em tempo de concentração da agenda mediática e das oportunidades que se abrem com as plataformas digitais.

## PRÉMIOS CIÊNCIAS DO DESPORTO COM RECORDE DE CANDIDATOS

Os Prémios Ciências do Desporto têm em 2019, na sua quinta edição, um número recorde de trabalhos apresentados a concurso: 61! Esta iniciativa do Comité Olímpico de Portugal, em parceria com a Fundação Millennium BCP, foi criada em 2014 e destina-se a distinguir as melhores investigações, atribuindo um primeiro prémio a cada categoria a concurso, no valor de 5 000 €, e duas menções honrosas no valor de 1 000 €.

Este ano as áreas a concurso foram Treino Desportivo, com 23 trabalhos candidatos; Psicologia e Pedagogia do Desporto, com 20; e Medicina do Desporto, com 17. Foi apresentada uma candidatura em Fisiologia e Biomecânica do Desporto, que não pode ser considerada, porque a categoria só estará a concurso em 2020, tal como História e Sociologia do Desporto, e Economia, Direito e Gestão do Desporto.

## PIONEIRISMO DO COP A LANÇAR MANUAL DE COMUNICAÇÃO

O Manual de Comunicação do Comité Olímpico de Comunicação é o novo instrumento em uso na organização para uniformizar a linguagem utilizada nas suas várias plataformas de comunicação, fazendo bom uso da Língua Portuguesa. Este é um documento pioneiro em Portugal, que contribui igualmente para valorizar a imagem do COP, constituindo um meio privilegiado de padronização das regras de escrita e de produção de conteúdos.

Guia orientador da melhor forma de comunicar os objetivos e as mensagens da organização, o Manual de Comunicação do COP está dividido em capítulos relacionados com as normas de comunicação interna, comunicação externa, uso das imagens, ética, linguagem protocolar e grafia, contendo ainda um glossário sobre termos olímpicos.

## EMBAIXADOR DA COREIA DO SUL APRESENTOU CONDIÇÕES DE TREINO

O Comité Olímpico de Portugal (COP) recebeu a visita do Embaixador da Coreia do Sul em Portugal, Song Oh. Recebido pelo Presidente do COP, José Manuel Constantino, e pelo Secretário-Geral, José Manuel Araújo, Song Oh teve a ocasião de apresentar um conjunto de condições de treino e de preparação que pode ser disponibilizado aos atletas da Equipa Portugal, na Coreia do Sul, durante o período que antecede os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. Participou igualmente no encontro Fernando Lima Bello, membro honorário do Comité Olímpico Internacional e antigo presidente do COP.



## ENCONTRO COM JORNALISTAS A CAMINHO DE TÓQUIO 2020

O Comité Olímpico de Portugal (COP) realizou um encontro com os Órgãos de Comunicação Social acreditados para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020 e no qual entrevistaram os elementos que compõem a estrutura da Missão portuguesa. João Rodrigues, Presidente da Comissão de Atletas Olímpicos, que pela primeira vez integrará a Missão, focou-se no clima de compreensão e entendimento que deverá existir na convivência atletas-jornalistas. A construção da Missão e os passos dados neste ciclo, bem como os desafios que os Jogos estão a colocar a Portugal, foram objeto da intervenção de Marco Alves, Chefe de Missão em Tóquio 2020. O Diretor Desportivo do COP, Pedro Roque, que assumirá no período dos Jogos igualmente a função de porta-voz para a Comunicação Social, abordou os objetivos desportivos assumidos. José Gomes Pereira, Diretor de Medicina Desportiva do COP, explicitou a forma como o



trabalho de acompanhamento médico dos atletas tem sido feito em articulação com as federações. As questões práticas que se colocam aos jornalistas e o modo como o COP procurará articular-se com eles foram tema para a intervenção de António Varela, Diretor de Comunicação.

## TRICAMPEÃO OLÍMPICO TADAHIRO NOMURA DE VISITA A PORTUGAL

O Comité Olímpico de Portugal (COP) recebeu a visita do atleta olímpico japonês Tadahiro Nomura, único judoca a conquistar três medalhas de ouro em Jogos Olímpicos – Atlanta 1996, Sydney 2000 e Atenas 2004. A acompanhar Tadahiro Nomura estiveram Sachiko Kobayashi, filha de Kiyoshi Kobayashi – introdutor do Judo em Portugal -, Teruyuki Miura, professor no Kodokan Judo Institute, e Carlos Ramos, vice-presidente da Associação Nacional de Treinadores de Judo (ANTJ), que foram recebidos pelo presidente do COP, José Manuel Constantino. Tadahiro Nomura foi formador no XXIV Clinic ANTJ, que decorreu em Coimbra, no Pavilhão Multiusos Dr. Mário Mexia.

## FÓRUM DE NOVOS LÍDERES COM FILIPA CAVALLERI E PEDRO DIAS

O Fórum de Novos Líderes, organizado pelo Comité Olímpico da Finlândia, em Helsínquia, com a colaboração do Comité Olímpico Internacional e dos Comités Olímpicos Europeus, reuniu 200 participantes para discussão e apresentação de projetos que possam conduzir à concretização de medidas em matéria de Igualdade de Género na condução do desporto. O atleta olímpico português e game-changer, Pedro Dias, participante no Programa de Novos Líderes, foi um dos convidados a explicar o seu projeto, tendo posteriormente, com a sua mentora, a atleta olímpica e membro da Comissão Mulheres e Desporto do Comité Olímpico de Portugal, Filipa Cavalleri, participado na apresentação feita a pares (mentora/game-changer), em conjunto com a game-changer Anunciata Liechtenstein e o seu mentor, HRH Prince Feisal Al Hussein, com o tema "Mentoring and sponsoring as a tool for positive change".



RUI FERNANDES  
Técnico Responsável da  
Equipa Nacional masculina de  
Canoagem de velocidade

**É importante saber viver, saber estar e saber preparar um ciclo olímpico. Tal como o nome diz, um ciclo, em que temos quatro anos recheados de bons e maus momentos, é composto por várias etapas de preparação e de competições, que servem para aferir as várias fases de trabalho, tendo sempre como resultado final o apuramento para os Jogos Olímpicos**

## Oportunidades Olímpicas! – A Canoagem e as condicionantes para manter a conquista de medalhas

Embora a Canoagem tenha tido presenças Olímpicas desde 1988, com resultados dignos, grandes feitos, conquistando finais Olímpicas, tudo aconteceu de forma muito isolada ou individualizada. O verdadeiro sucesso aparece a partir de 2005, sendo a Canoagem uma das modalidades mais consistentes na conquista de resultados individuais e coletivos, em campeonatos do mundo e da Europa. E aparece como a modalidade “salvadora” da participação portuguesa nos Jogos de Londres 2012, com a conquista de quatro diplomas olímpicos em finais A e uma medalha de prata (Fernando Pimenta-Emanuel Silva).

Chamemos a este momento como o de um verdadeiro sentido de oportunidade e uma enorme vontade de tirar a modalidade do anonimato no medalheiro Olímpico, mesmo que esta decisão tivesse sido feliz e dura ao mesmo tempo. O que é certo é que com o feito destes dois verdadeiros campeões e da restante comitiva, a modalidade registou um grande crescimento, deu continuidade à conquista de resultados internacionais e, obviamente, tentou fazer aparecer novos valores que pudessem, a médio e a longo prazo, dar continuidade e substituir o nosso grupo de elite, que até hoje ainda perdura e é muito forte.

Falando em oportunidades, a modalidade ficou muito perto de aproveitar e conquistar medalhas nos Jogos Olímpicos do Rio 2016. Certo é que ficou pelo “quase” e sabemos o quanto é frustrante para um atleta sair de uns Jogos Olímpicos com um resultado entre os oito primeiros, com um diploma na mão... tal não representa “fracasso”, de maneira alguma, mas sim “sucesso menor”, ou pelo menos ficar aquém dos objetivos, para quem queria tanto sair com uma medalha. Saímos do Rio 2016 com três diplomas olímpicos, resultados que com toda a certeza foram dignos de verdadeiros campeões, mas para eles isso não chega de todo; para eles, a única meta passou a ser lutar até ao fim e chegar no pódio dos Jogos Olímpicos, custe o que custar!

É importante saber viver, saber estar e saber preparar um ciclo olímpico. Tal como o nome diz, um ciclo, em que temos quatro anos recheados de bons e maus momentos, é composto por várias etapas de preparação e de competições, que servem para aferir as várias fases de trabalho, tendo sempre como resultado final o apuramento para os JOGOS OLÍMPICOS. Sabe muito bem ver os nossos atletas em pódios internacionais, não imaginam o quanto me sinto orgulhoso, e deve fazer sentir orgulhosos os portugueses, MAS, uma medalha Olímpica fica para a História, fica para sempre na memória de todos, é um acontecimento único, um feito que só alguns, os verdadeiros campeões, os que souberam trabalhar muito, os que souberam ter paciência, os que souberam abdicar de muita coisa também muito importante para eles, os que souberam definir prioridades e sobretudo os que souberam aproveitar a verdadeira oportunidade, à procura de um sonho, conseguem atingir!

Entrando no derradeiro ano do ciclo olímpico Tóquio 2020, a Canoagem registou no último Campeonato do Mundo de 2019 um bom número de atletas com apuramento para os Jogos Olímpicos. Infelizmente, nem todas as embarcações obtiveram o sucesso pretendido, embora ainda exista em maio uma nova oportunidade. Mas, nestes Jogos Olímpicos, ser a disciplina com a maior participação, com um total de seis atletas, chega? Não me parece de todo, mas já com as cotas/vagas alcançadas é o momento de a modalidade definir e colocar em prática a sua estratégia de oportunidade e procurar a Glória Olímpica, não deixando que essa oportunidade escape.

É óbvio que é grande a responsabilidade da Canoagem para não a deixar perder. Faltam cerca de oito meses até aos Jogos Olímpicos, que poderão ser os derradeiros para este grupo de



atletas de elite voltar a dar alegrias aos portugueses. A ambição deverá ser muito grande, o foco terá de ser total, é momento de unir forças e dar tudo por mais uma medalha. Poderá até ser mais que uma - mas sabemos qual a média de medalhas que Portugal conquista em cada edição dos Jogos Olímpicos.

A grande maioria dos países trabalha os ciclos olímpicos de forma muito séria e responsável, a pensar no resultado final que poderá obter nos Jogos Olímpicos; assim também nós devemos pensar. Mas, agora, o mais importante é mesmo não sair dos Jogos Olímpicos sem qualquer medalha, o importante mesmo é que se decida bem, que se coloque toda a energia na preparação, para que a mesma decorra sem problemas e que a oportunidade não se perca, que aconteça a Glória Olímpica dos nossos atletas que tanto trabalham, procuram e sonham!

É este o momento crucial para tomar decisões e em Agosto concretizar o sonho.

A Canoagem precisa e merece! ●

**Faltam cerca de oito meses até aos Jogos Olímpicos, que poderão ser os derradeiros para este grupo de atletas de elite voltar a dar alegrias aos portugueses. A ambição deverá ser muito grande, o foco terá de ser total, é momento de unir forças e dar tudo por mais uma medalha**

# CELEBRAÇÃO OLÍMPICA DISTINGUE A EXCELÊNCIA DO DESPORTO PORTUGUÊS

Entrega dos Prémios e Galardões do Comité Olímpico de Portugal marcou o evento que reuniu os que mais se evidenciaram durante o ano de 2019



**A** CELEBRAÇÃO OLÍMPICA DE 2019, promovida pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) no SUD Lisboa Hall, consagrou o treinador de Atletismo João Ganço, com a Ordem Olímpica Nacional, e os atletas Fu Yu (Ténis de Mesa) e Jorge Fonseca (Judo), aos quais foi atribuída a Medalha de Excelência Desportiva. Para Patrícia Sampaio (Judo) e Ricardo Batista (Triatlo) foi o Prémio Juventude, tendo António Bessone Basto sido distinguido com a Medalha de Mérito e Armando Aldegallega (Atletismo) com o Prémio Ética Desportiva. O Prémio Prestígio foi entregue à Repsol.

José Manuel Constantino, presidente do COP, disse que a “cerimónia celebra o Movimento Olímpico Nacional, distinguindo atletas, treinadores, dirigentes e organizações desportivas que

encontram na Excelência um valor que os une e são dignos do orgulho de toda a nação. Na pessoa de cada um, prestamos homenagem e agradecemos o papel de todos os que contribuíram para edificar estes exemplos aos olhos dos portugueses.”

No seu discurso, o presidente do COP voltou a sublinhar o entendimento que tem acerca da vocação da instituição. “Desde a primeira hora que assumimos o desígnio de valorizar socialmente o desporto, pois acreditamos que a visão e a missão de um Comité Olímpico Nacional é, para um país que se pretende desportivamente desenvolvido, muito mais do que um operador de viagens que prepara missões desportivas.”

O papel assumido pelos parceiros do COP foi igualmente destacado por José Manuel Constantino. “Reconhecemos a responsabilidade social e corporativa dos parceiros comerciais que desde a primeira hora têm um apurado sentido de susten-

tabilidade e compromisso cívico que os orienta para obrigações sociais para além dos lucros imediatos ou de capitalizarem mediaticamente as suas marcas."Tendo de seguida deixado um estímulo a novas parcerias, "pois são determinantes para alavancar o País para outros patamares desportivos, ainda excessivamente dependente do financiamento público."

O Presidente do COP não deixou de fora do seu discurso os dirigentes: "Este é também o momento em que devemos agradecer o papel dos responsáveis políticos na área do desporto, que ao longo deste ciclo olímpico têm procurado cumprir com rigor os compromissos formalizados com o Comité Olímpico de Portugal, formulando votos de sucesso para o exercício de funções governativas em que foram recentemente reconduzidos. Mas também aos municípios e autarquias locais - muitos aqui presentes - que investem no tecido associativo local e sem os quais o trabalho dos atletas, dos seus treinadores, dirigentes e clubes e federações não teriam os resultados expressivos que alcançaram."

Quando se aproximam os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020, José Manuel Constantino vincou a importância da participação

quando faltavam 1000 dias para os Jogos Olímpicos, para reafirmar a necessidade de "preparar bem a participação portuguesa. Trabalhamos com o COP para criar as melhores condições."

Tiago Brandão Rodrigues lembrou igualmente que "o desporto de hoje implica mais investigação, mais investimento. É necessário entender que a preparação dos atletas implica um trabalho diferenciado", disse, aludindo à colaboração crescente das universidades no treino para o alto rendimento.

O presidente da Comissão de Atletas Olímpicos, João Rodrigues, destacou o a relação que o COP tem desenvolvido com os atletas, "de confiança, respeito e amizade". E lembrou que estes "têm adquirido competências, aprenderam a comunicar e podem ser mais-valias para a sociedade. Estão representados na Comissão Executiva do COP, no Conselho Consultivo da ADoP, por que não também nas federações?"

João Rodrigues defendeu que os atletas são "os maiores mensageiros" dos ideais olímpicos, com o seu "saber de experiência feito. Usemo-los para perseguir esses ideais, porque uma vez olímpicos, olímpicos para sempre."

Pelo sucesso que alcançaram, foram distinguidos, durante a



Marco Alves, Catarina Monteiro, Pedro Flávio, Sónia Paixão (Vice-presidente do IPDJ), Filipe Jesus e José Manuel Araújo (Secretário-geral do COP)

portuguesa. "Ao longo deste ciclo olímpico trabalhamos para dar as melhores condições de preparação àqueles que, no próximo ano, nos Jogos Olímpicos de Tóquio, terão a missão de acrescentar mais um capítulo na história desportiva de Portugal." E reforçou o entendimento que possui acerca dos resultados desportivos: "Sabemos que uma medalha se transforma rapidamente na medalha de um país, onde todos reclamam o seu quinhão, na mesma medida em que a debandada no desaire procura inapelavelmente os mesmos bodes expiatórios. São as regras deste jogo e nós conhecemo-las."

O Ministro da Educação, Tiago Brandão Rodrigues, sublinhou a importância assumida pelos atletas no trabalho de "servir o país", recordando uma conversa com o presidente do COP,



Escolas que mais se distinguiram no Programa de Educação Olímpica subiram ao palco do SUD Lisboa Hall

Celebração Olímpica, os chefes das missões organizadas pelo COP durante o ano de 2019: Pedro Flávio (Festival Olímpico da Juventude Europeia de inverno); Marco Alves (Jogos Europeus); Catarina Monteiro (Festival Olímpico da Juventude Europeia de verão e Jogos Mundiais de praia); e Filipe Jesus (Jogos do Mediterrâneo de praia).

As escolas participantes no Programa de Educação Olímpica que mais se evidenciaram em 2019 também subiram ao palco: Escola Secundária Fernão do Pó (Bombarral), Agrupamento de Escolas Rio Novo do Príncipe (Cacia), Escola Secundária Rocha Peixoto (Póvoa de Varzim) e Agrupamento de Escolas do Cerco (Porto). Também a Câmara Municipal de Angra do Heroísmo foi alvo de distinção pela organização do Dia Olímpico. ➤



José Manuel Constantino, João Ganço e Tiago Brandão Rodrigues

## Ordem Olímpica Nacional JOÃO GANÇO

A Ordem Olímpica Nacional distingue personalidades por relevantes serviços prestados ao Movimento Olímpico. Foi atribuída ao treinador de Atletismo João Ganço (29/12/1952). Licenciado pelo ISEF, lecionou durante 33 anos. Foi o treinador de Nelson Évora, campeão olímpico de triplo salto em Pequim 2008, campeão do Mundo, campeão da Europa e campeão das Universíadas; de Francis Obikwelu, campeão da Europa dos 60m; e de Susana Costa, finalista nos Jogos Olímpicos, campeão do Mundo e campeão da Europa, em triplo salto.



João Rodrigues (Presidente da Comissão de Atletas Olímpicos), Fu Yu, Artur Lopes [Vice-presidente da Comissão Executiva (CE) do COP] e Telma Monteiro

## Medalha de Excelência Desportiva FU YU e JORGE FONSECA

A Medalha de Excelência Desportiva distingue o melhor atleta masculino e a melhor atleta feminina do ano. Fu Yu (Ténis de Mesa) Medalha de Ouro individual nos Jogos Europeus Minsk 2019 e medalha de Prata no Campeonato da Europa de Equipas ganhou a medalha no setor feminino. Nasceu em Hebei, na China (29/11/1978), tendo representado Portugal nos Jogos Olímpicos do Rio 2016 (33.ª classificada). Nos Jogos Europeus Baku 2015, foi 17.ª (individual) e 9.ª (equipas). Foi a primeira mesate-



Vicente Araújo (Vice-presidente da CE do COP), Jorge Fonseca, Inês Henriques e António Aleixo (Vice-presidente da CE do COP)

nista de nacionalidade portuguesa a conquistar uma medalha numa competição internacional, ao ganhar a medalha de bronze nos Europeus de Scwechat 2013, na Áustria.

Jorge Fonseca ganhou entre os homens, na sequência da sua medalha de Ouro no Campeonato do Mundo 2019, em Tóquio, na categoria -100kg. Natural de São Tomé e Príncipe (30/10/1992, estreou-se em Jogos Olímpicos no Rio de Janeiro 2016, tendo sido o 17.º classificado. Em 2019, fez parte da equipa mista que conquistou para Portugal a medalha de prata nos Jogos Europeus Minsk 2019.



Firmino Marques (Comissão Parlamentar de Educação, Ciência, Juventude e Desporto), Patrícia Sampaio, Melanie Santos e Elisabete Jacinto

## Prémio Juventude PATRÍCIA SAMPAIO e RICARDO BATISTA

O Prémio Juventude destina-se a premiar o atleta nacional masculino e a atleta nacional feminina, de escalões jovens, que mais se tenham distinguido pela obtenção de resultados de excelência em competições internacionais ao mais alto nível desportivo, sendo relevante o mérito do percurso académico.

Patrícia Sampaio (Judo), natural de Tomar (30/06/1999), ganhou o prémio feminino pelo segundo ano consecutivo, na



Rafael Salgueiro (Vogal da CE do COP), Ricardo Batista, Carla Ribeiro (Vogal da CE do COP) e Alexis Santos

qualidade de bicampeã da Europa de juniores (2018 e 2019); 5.ª classificada no Campeonato do Mundo de seniores e medalha de bronze no Campeonato do Mundo de juniores.

Ricardo Batista (Triatlo) foi distinguido no setor masculino por ser campeão do Mundo de juniores, em 2019, e 3.º classificado no Campeonato da Europa. Alcançou também a 2.ª posição na Taça da Europa de juniores, em Quarteira. Durante o ano de 2018, foi 3.º classificado em duas etapas da Taça da Europa de juniores. É natural de Torres Novas e tem 18 anos (20/11/2000).



Luísa Freitas (Vice-presidente do Conselho de Ética do COP) Armando Aldegallega e João Paulo Vilas-Boas (Vogal da CE do COP)

## Prémio Ética Desportiva ARMANDO ALDEGALEGA

O Prémio de Ética Desportiva destina-se a premiar ações relevantes em prol dos princípios e valores da ética no desporto. O vencedor em 2019 foi Armando Aldegallega (Atletismo). Nasceu em Setúbal (23/11/1937), participou nos Jogos Olímpicos de Tóquio 1964 e Munique 1972, nos quais foi porta-estandarte. Foi campeão ibero-americano da maratona (1962). Somou 19 títulos nacionais, entre 5000m, 10 000m, 3000m obstáculos e maratona. Foi distinguido com a medalha de mérito desportivo da Federação Portuguesa de Atletismo; e a medalha de mérito desportivo atribuída pelo Governo português.



Jorge Viegas (Vogal da CE do COP), Bessone Basto e Pedro Farromba (Vogal da CE do COP)

## Medalha de Mérito ANTÓNIO BESSONE BASTO

A Medalha de Mérito premeia desportistas que tenham prestado serviços relevantes ao Desporto e foi atribuída a António Bessone Basto (Algés, 9/11/1945). Participou nos Jogos Olímpicos de Tóquio 1964, em Natação. Foi considerado uma das 100 personalidades da República Portuguesa. Conta sete títulos de campeão nacional de Andebol. Conquistou títulos nacionais de Natação em todos os escalões. Somou três títulos nacionais de Pesca Submarina.



José Manuel Araújo (Secretário-geral do COP), José Manuel Constantino, Armando Oliveira (Repsol) e João Paulo Rebelo

## Prémio Prestígio REPSOL

A empresa Repsol é parceiro olímpico do Comité Olímpico de Portugal (COP) desde maio de 2016, tendo, desde então, sido constituída uma relação de sinergia e de apoio ao Movimento Desportivo Nacional.

O apoio da Repsol ao Movimento Desportivo Nacional vai muito para além da relação bipartida com o COP, pois tem efeitos replicadores de apoio direto e indireto a todas as federações suas membros e aderentes ao Cartão COP Repsol. Recebeu o prémio Armando Oliveira, administrador da Repsol Portuguesa.

# JOÃO GANÇO

## “OS ATLETAS DÃO-ME MAIS A MIM DO QUE EU LHES DOU A ELES”

Professor, treinador de Atletismo, o seu nome está na história do desporto português desde que levou Nelson Évora à conquista do título olímpico de triplo salto, nos Jogos de Pequim 2008. Ter recebido a Ordem Olímpica Nacional, atribuída pelo Comité Olímpico de Portugal, é uma honra

### **66 anos é idade de reforma ou não?**

A nível escolar, sim, mas a nível do Atletismo não, porque o Atletismo para mim é uma paixão e sem ele tenho dificuldade em ter uma vida equilibrada, então procuro treinar alguns jovens na área que eu mais domino, os saltos. Continuo com o mesmo interesse e dedicação.

### **Sente-se tentado a fazer balanços à carreira, à vida?**

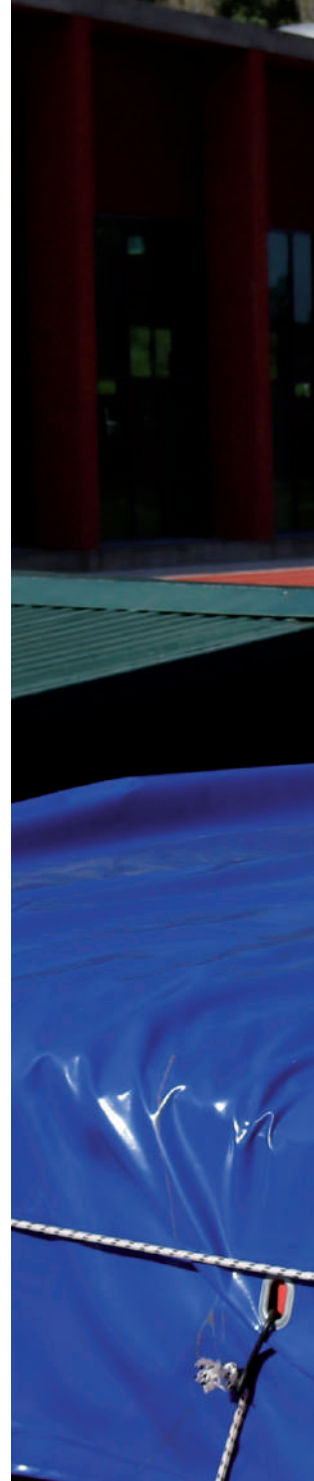
Há muitos colegas que me dizem: “Tu já atingiste tudo, o que é que ainda andas aqui a fazer?”. Para mim, isso é um erro. Sem motivações, a pessoa não anda aqui. E eu ando aqui porque estou motivado e acredito que há por aí muitos jovens com valor para chegar lá, como chegou o Nelson (Évora), como chegaram o Obikwelu e a Susana (Costa). Penso que com a minha experiência ainda poderei atingir o mesmo nível de antes, com alguns jovens que por vezes andam perdidos.

### **Como é que se decidiu pelo Atletismo?**

Decidi porque fui atleta, até mais ou menos aos 21 anos. Fiz uma marca engraçada no salto em altura... dois metros. Dizem que fui o primeiro atleta nascido em Portugal a fazer dois metros. Entretanto, casei, acabei o curso aos 26 anos, mais ou menos, - também fiz o serviço militar - e um dia na escola, na brincadeira, criei um núcleo de Atletismo.

### **Em que escola?**

Na João de Barros, em Odivelas, Ramada. Nessa altura, o Nelson Évora morava no mesmo prédio por cima de mim e comecei a brincar com ele e com o meu filho. Comecei a levá-los ao núcleo de Atletismo, que chegou a ter 70 miúdos. A dedicação era tal que tinha as chaves da escola e ia para lá ao sábado e ao domingo treiná-los. Entretanto, no bairro havia um clube, o Odivelas, que me convidou e eu fiz uma seleção de atletas e levei-os para lá. Mais tarde foi o Benfica a convidar-me e fiz nova seleção de atletas. Levei um grupinho de 14 atletas e a partir daí comecei a desenvolver o meu percurso como treinador. Portanto, iniciei-me na base





para chegar à cúpula. Há muitos que encontram um atleta muito bom e ficam por ali. Eu não. Comecei na base.

**Nesta altura não tem clube, é um treinador freelance. Como é que vive essa situação depois de ter treinado num grande clube e agora estar dedicado a um, dois atletas?**

Eu quero estar no lugar onde me sintam bem. Estive no Benfica cerca de 25 anos, gosto do Benfica, sou benfiquista, mas houve coisas que não me agradaram e decidi sair, portanto, neste momento, estou dedicado a dois atletas e nem ganho nada. Estou a trabalhar de borla! Mas tenho grande prazer de continuar a minha atividade como treinador.

**O prazer de ser treinador paga-se a si próprio?**

Sim, eu sinto que os atletas dão-me mais a mim do que eu lhes dou a eles. Ao treiná-los, sinto-me mais jovem, estou a passar conhecimentos que fui adquirindo com muito esforço. Se não ficava parado, sem ação.

**Quais são os grandes desafios que se colocam a um treinador?**

É difícil, é difícil, porque os jovens hoje em dia não têm aquela dedicação que tinham anteriormente, atendem mais ao dinheiro e muitas vezes são arrastados por ele, pelo ganhar, pelo ganho mais fácil. E há outros pontos que acho mais importantes, a dedicação, a paixão, o ambiente que se gera à volta do treino. Os jovens procuram o dinheiro e isso muitas vezes prejudica-os.



“ESTIVE EM TRÊS JOGOS. OS PRIMEIROS FORAM OS DE ATENAS, EM 2004. LEMBRO-ME QUE O NELSON CHEGOU À PISTA E FICOU DESLUMBRADO. E NÃO SE LEMBRAVA DE MAIS NADA. NEM ME VIA NA BANCADA”

**O conhecimento do treino nunca está adquirido, vai evoluindo?**

Essa é uma coisa gira. Eu, no dia-a-dia, parte do tempo dedico-o à investigação. Tenho alguns contactos internacionais e estamos sempre em intercâmbio, porque isto vai evoluindo. A minha perceção do treino, do tempo do Nelson, já não é a mesma. As coisas vão mudando, a metodologia, a maneira de estar, o contacto com o atleta. A frontalidade é outra. Eu tento estar atualizado.

**Quais são os grandes momentos que construiu com os seus atletas de referência a nível internacional, Nelson Évora, Francis Obikwelu e Susana Costa?**

O Nelson sempre foi um talento e começou a desenvolver o seu percurso atlético a partir de júnior. Enquanto juvenil foi campeão nas Jornadas Olímpicas. Como júnior foi campeão europeu do salto em comprimento e do triplo salto, e por aí fora. Sem dúvida que os acontecimentos de maior vulto foram com o Nelson, nos Jogos Olímpicos, nos campeonatos do Mundo, no Campeonato da Europa e nas Universíadas. A Susana Costa, para mim, foi um desafio. Ela não era apontada como atleta de grande potencial, mas com muita dedicação da parte dela e minha conseguimos atingir um nível em que ninguém acreditava. E ela veio a ser finalista em Jogos Olímpicos, campeonatos da Europa e campeonatos do Mundo. Com o Francis Obikwelu, foi no final da carreira dele. Houve um dia em que se dirigiu a mim a dizer que queria treinar comigo.

**Porque é que ele se dirigiu a si?**

Não sei, talvez porque tenha acreditado em mim. Porque eu nem estava ligado à velocidade. Ele era muito amigo do Nelson, talvez tivesse sido isso. Começamos a treinar e houve coisas que nós introduzimos e ele chega à pista coberta e é o segundo mais rápido a partir. Coisa em que ele era muito lento. Foi campeão da Europa nos 60m. Acho que ninguém estava à espera, e ele bateu o recorde nacional.

**O Francis Obikwelu acabou por ser um novo desafio, porque o obrigou a trabalhar na velocidade, quando estava especializado nos saltos?...**

Um pouco, mas eu já tinha treinado atletas da velocidade, o Hildeberto Almeida, o meu filho Tiago Ganço e outros. Já tinha umas noções, mas ele obrigou-me a aprofundar um bocadinho mais a metodologia do treino.

**O treinador vive dos grandes resultados, mas também dos pequenos progressos feitos dia a dia. Entre estes, quais foram os que mais o marcaram?**

Para mim, os melhores momentos surgem no treino, da observação dos movimentos e da evolução do gesto técnico dos atletas.

**Desaires que tiveram um impacto tão significativo como o das vitórias, também houve?**

Sim. o Nelson, nos últimos Jogos Olímpicos, no Brasil, tinha o estímulo muito grande de atingir uma medalha e não conseguiu. Foi chocante para nós, porque estávamos à espera de algo mais. Não atingimos o pretendido e isso foi um desaire. Para além disso, as lesões graves que o Nelson sofreu ao longo dos anos também tiveram um impacto muito forte e prejudicaram muito os nossos objetivos.

**O Nelson Évora é o atleta dos grandes momentos?**

Sem dúvida nenhuma. Sempre foi um atleta que chegava àquela altura e as barreiras todas que existiam à sua volta desapareciam. Ele focava-se naquilo... era um animal de competição, uma expressão que sempre empreguei e continuo a empregar.

**Foi-lhe difícil a separação do Nelson? Fala disso com naturalidade?**

Sim, falo e já falei com ele sobre isso. Aconteceu naquele momento, fruto da ansiedade de atingir algo muito pretendido, ele expressou-se de uma forma que eu não gostei – criticou um pouco o meu planeamento de treino – e eu decidi acabar. Em princípio, fui precipitado. Devíamos ter falado e chegarmos a um outro entendimento. Mas a pressão levou-nos a isso. Falámos um pouco a quente. Mas acho que acabou por ser benéfico para ele, porque foi viver novas experiências, novas motivações, o que lhe permite comparar onde se sente melhor, se era aqui ou se é onde está agora.

**Como é que tem acompanhado o prosseguimento da carreira dele com outro treinador?**

Tenho visto que ele está inserido num grupo que o estimula imenso. Ele dedica-se só àquilo. Aqui tinha outras coisas que muitas vezes lhe desviavam a atenção. Penso que é positivo ele estar onde está hoje em dia. Tem um bom treinador – já deu provas -, tem um ambiente de treino que aqui muitas vezes não tinha. Precisava deslocar-se de casa para o Jamor, depois tinha de andar a correr de um lado para o outro. Tinha muitos momentos em que fazia castings, e esse tipo de coisas, e lá em Espanha está concentrado só no treino. A popularidade dele era tal que se dispersava bastante e isso no meu entendimento prejudicava o seu desempenho desportivo.

### **Havia muito pressão?**

Havia muita pressão e eu próprio já me sentia um pouco incomodado.

### **“Não acredito na superação sem bases” – esta é uma frase sua. Quer explicitá-la?**

O sentido é acreditar que um atleta tem de criar alicerces, como o Nelson criou – começou aos sete anos a treinar comigo e a não queimar etapas, ele foi progredindo, fomos-lhe dando o incentivo adequado à sua idade e foi conseguindo atingir o nível que tem. Com 36 anos, continua com boas marcas. Se ele não tivesse bases, com certeza que isso não iria acontecer.

### **Não acredita em momentos de inspiração?**

Acontecem, mas só com uma boa base. Se não estiver bem fisicamente, se não estiver bem tecnicamente, não vai

quando nos encontramos, abraçamo-nos e conversamos. Continuamos quase como dantes.

### **Como olha para o desporto português na atualidade?**

Vejo que hoje em dias as coisas estão cada vez mais ligadas e canalizadas para o futebol. Tudo o resto passa para um segundo plano. Há melhores condições de trabalho, a nível de infraestruturas por exemplo, a assistência médica melhorou também, há um conjunto de coisas que melhorou, mas as modalidades amadoras debatem-se ainda com muitas dificuldades, nomeadamente de teor financeiro.

### **Quando falamos no desporto focado no futebol estamos a falar sobretudo no espaço mediático. Mas há, em Portugal, muito desporto para além do futebol...**

Sim, sim, mas que surge de forma esporádica. A base do



atingir o objetivo, de certeza absoluta. Não é só o mental, há a parte física e a parte técnica.

### **O nome de Nelson Évora já cruzou muitas vezes esta conversa. Ele é a sua grande obra?**

Sem dúvida nenhuma. Foram 25 anos em que estive-mos juntos. Trabalhámos muito, sofremos muito. Ele é um atleta muito inteligente, que me obrigou a procurar, a investigar. Eu estava mais ligado ao salto em altura, não ao triplo salto, e fui obrigado a investigar muito, a procurar muito. Foi ele que me deu incentivo a ir mais além. Sem ele de certeza que não atingiria o que atingi.

### **Continuam a ter uma relação cordial?**

No início ele ficou um pouco chocado, foi uma separação... que aconteceu não de forma direta, foi através de um email. Ele encontrava-se de férias e eu mandei-lhe um email a dizer que não o treinava mais. Acho que errei, devíamos ter-nos juntado para conversar. Hoje em dia,

**Naquele dia da final do triplo salto começou a chover, e o Nelson não gosta de saltar com chuva. Eu disse-lhe: ‘Haja o que houver, tens de saltar bem’**

desporto deveria ser o desporto escolar, mas nos moldes em que é feito é muito difícil canalizar atletas... vou dar-lhe um exemplo concreto: na minha escola havia sete equipas de Voleibol e ali à volta não há um único clube de Voleibol. Eu pergunto: para onde é que vão esses jovens? É essa estrutura que eu acho que falta ao desporto. Não há canais a funcionar entre a base que é a escola e os Clubes/Núcleos de Apoio, para os quais deveriam ser canalizados os jovens atletas. A base para mim é o desporto escolar. Foi aí que eu fui buscar os atletas que acompanhei e tenho conhecimento de outros colegas que também enveredaram pelo mesmo caminho, mas lá está, são casos pontuais.

### **E como é que observa o Atletismo da atualidade?**

Na atualidade estou a ver o Atletismo muito mal. O Sporting está como está... a base do Atletismo são os clubes ➤

e os clubes não querem investir em algo que não dá lucro. O Atletismo não dá lucro. O Sporting aposta mais nos femininos, o Benfica aposta mais nos masculinos... estou a ver que as coisas se estão a deteriorar um bocadinho. Devia haver uma estrutura para além dos clubes, com treinadores habilitados, que desse apoio aos jovens talentos.

**Como vê o fenómeno do Atletismo português ser não já o país dos grandes corredores, mas dos saltadores, dos lançadores e dos marchadores? Porque é que essa alteração se deu?**

Isso aconteceu porque as condições logísticas melhoraram e são mais adequadas às disciplinas técnicas. Há uns anos fiz uma palestra em Espanha e estava lá um treinador campeão olímpico do Sudão. Ele deu uma entrevista a que eu assisti e na qual disse: 'Quando quero atletas, vou à favela com um altifalante em cima de uma carrinha, faço algumas promessas e os jovens aparecem às centenas'. Em Portugal, isso é impossível. A fonte é muito pequena. Os países africanos dominam porque têm milhões de jovens e vão buscar os melhores. Nós temos essa dificuldade.

**Há uma mudança social que também propicia este fenómeno?**

Sem dúvida nenhuma. Hoje em dia, é o Quênia, a Etiópia e pouco mais. Depois lá aparece um país que tem um atleta bom porque foi buscá-lo lá fora e naturalizou-o.

**Essa é a pergunta seguinte: como comenta as naturalizações de atletas?**

Se me está a perguntar se eu concordo, não concordo. Mas como isso é legal... aceito. Por exemplo, o Pichardo. Se concordo que ele tinha vindo e tenha tirado o recorde ao Nelson, claro que não concordo muito. Simplesmente, é legal. Se os clubes podem fazer isso, porque não? Nos outros países também fazem isso. Se acho bem? Não acho bem. Estive a fazer um atleta durante tantos anos, atingiu o nível que atingiu, bate um recorde; vem um atleta de fora, que não conhece a realidade do país, e bate o recorde... não gosto disso, mas aceito porque é legalmente permitido.

**Já confessou preocupação em relação ao Atletismo português, vê perspectivas de essa situação poder ser alterada?**

Não sei, depende muito das políticas, nos moldes em que estão a acontecer penso que é difícil, porque a estrutura montada, com os clubes a alimentar os atletas, os atletas a diminuir, a só ficarem os da elite... Não estando ligados a um Clube, os atletas e respetivos treinadores não têm como subsistir.

**Nesta altura está mais dedicado ao salto em altura...**

... E ao triplo salto, tenho um atleta que fez 16,60m, o Tiago Pereira...e fez 16,75m com vento, que seriam mínimos para alcançar o estatuto da Preparação Olímpica.

**Ele também faz salto em altura?**

Fez 2,17m, mas vai dedicar-se mais ao triplo salto.



Os campeões olímpicos e os seus treinadores na sede do COP: Rosa Mota e José Pedrosa; Moniz Pereira e Carlos Lopes; Fernanda Ribeiro e João Campos; Nelson Évora e João Ganço.

**Como é que vê os seus projetos de atletas?**

Neste momento, o meu foco está dividido entre o salto em altura e o triplo salto.

**Salto em altura com o Victor Korst?**

Sim, com o Victor Korst no salto em altura.

**Curiosamente, está a investir numa disciplina em que Portugal nunca teve uma referência internacional...**

Por isso mesmo. É um desafio para mim. Acredito que muito em breve o salto em altura poderá atingir um nível superior.

**“Acredito que muito em breve o salto em altura poderá atingir um nível superior”**

**Estamos a menos de um ano dos Jogos Olímpicos de Tóquio 2020. Como é que os perspectivas?**

Nos moldes em que estão os mínimos, vai ser muito difícil a presença de muitos atletas a nível do atletismo, porque são mínimos muito elevados.

**Quais são as suas grandes experiências nos Jogos?**

Estive em três Jogos. Os primeiros foram os de Atenas, em 2004. Lembro-me que o Nelson chegou à pista e ficou deslumbrado com o ambiente envolvente. Nem me via na bancada. Não o queriam levar porque estava a recuperar de uma lesão, mas houve uma grande insistência, minha e dele para participar. Com 19 anos, com a experiência que ia ter, acreditávamos que dentro de quatro anos poderia ser medalhado,



**“O Nelson, nos últimos Jogos Olímpicos, no Brasil, tinha o estímulo muito grande de atingir uma medalha e não conseguiu. Foi chocante para nós, porque estávamos à espera de algo mais. Foi um momento importantíssimo em que não atingimos o pretendido”**

o que veio a acontecer. O ir lá, o estar com os outros, o ver que eles eram iguais, acabou por criar um estado mental muito forte.

**Considera que a experiência de Atenas foi fundamental para conquistar a medalha em Pequim?**

Sem dúvida nenhuma. Um atleta na primeira competição olímpica fica deslumbrado com aquele aparato todo, o estádio cheio, as ovações, o atleta desconcentra-se, coisa que não veio a acontecer em Pequim. O Nelson estava concentrado. Posso dar-lhe um exemplo: naquele dia da final do triplo salto começou a chover, e o Nelson não gosta de saltar com chuva. Eu disse-lhe: ‘Haja o que houver, tens de saltar bem’. E assim foi, ele conseguiu eliminar a chuva do pensamento, concentrou-se só em saltar e ganhar.

**Voltaram aos Jogos Olímpicos no Rio 2016, oito anos depois. Ter ficado de fora em Londres foi doloroso?**

Foi, muito. O Nelson estava a atingir uma grande forma, estou convencido que podia ter conseguido uma marca muito engraçada. E surgiu aquele problema, em que ele fratura a tibia e o perónio, o que impediu a presença nos Jogos.

**Quem olha para o seu currículo vê que prémios e distinções não lhe faltam. O que tem ainda para fazer?**

O principal para mim é ter um atleta nos Jogos Olímpicos, no triplo salto, o Tiago Pereira. Acredito nele. E ter também um atleta nos Jogos Olímpicos, no salto em altura, o Victor Korst.

**Está a tempo de Tóquio 2020?**

Não sei, ... talvez... acho que sim, acredito que sim.

**O Comité Olímpico de Portugal distinguiu-o com a Ordem Olímpica Nacional em 2019. Que significado tem para si este prémio?**

Para mim, é uma grande honra o COP ter-se lembrado de mim. Entristecia-me o Nelson ter sido campeão olímpico, campeão do mundo, e eu não ter sido homenageado e nem ter sido convidado para as suas últimas homenagens.

**O treinador é esquecido nas vitórias e é sempre o responsável nas derrotas?**

Sim, sim. Infelizmente é verdade. E esta verdade é transversal a todas as modalidades.

**Esta distinção do Comité Olímpico...**

... É muito honrosa e agradeço-a imenso. Estou contentíssimo. ●

# ATLETAS OLÍMPICOS RUMO AOS JOGOS



TOKYO 2020



“Se falhas na preparação, preparas-te para falhar.” A frase do nadador norte-americano Mark Spitz deu mote ao Encontro Nacional de Atletas Olímpicos 2019, realizado em Sintra pela Comissão de Atletas Olímpicos (CAO).



falaram da experiência já adquirida em competições realizadas em Tóquio, nomeadamente das condições atmosféricas extremas, das diferenças no regime alimentar e das dificuldades causadas pelo “jetlag”.

“A admiração pela persistência, resiliência e capacidade de sofrimento” foi a mensagem deixada pelo Secretário de Estado da Juventude e Desporto à audiência do ENAO, tendo dado o exemplo de Nuno Laurentino, atleta olímpico da Natação que trabalha no seu

Os ATLETAS REUNIDOS DURANTE DOIS DIAS partilharam experiências de competição no Japão, aprofundaram os conhecimentos sobre as condições atmosféricas que encontrarão no período dos Jogos Olímpicos, cuidados de nutrição a seguir, questões que se colocam na área da psicologia, da logística de organização da Missão, das alterações ocorridas na regra 40 da Carta Olímpica, manipulação de competições, doping, e ficaram a par do Programa de Educação Olímpica do Comité Olímpico de Portugal (COP).

Ana Cabecinha (Atletismo), José Costa (Vela), João Neto (Judo, atual treinador de Catarina Costa) e João Rodrigues (Vela, atual presidente da Comissão de Atletas Olímpicos)

gabinete, como o de alguém que fez uma transição de carreira bem sucedida.

O Presidente do Comité Olímpico de Portugal, José Manuel Constantino, encerrou os trabalhos que decorreram ao longo de dois dias, reunindo cerca de 40 atletas, dizendo-se satisfeito por poder “verificar o crescimento e desenvolvimento das pessoas” com as quais trabalha, numa alusão também ao progresso empreendido pela CAO, que levou a cabo o evento. “Mais importante do que fazer campeões no desporto é fazer campeões para a vida”, disse, inspirando-se no pensamento de Coubertin. “O grande campeão é aquele que se supera.” ●

## PARTICIPANTES

### ATLETISMO

Ana Cabecinha  
Edna Barros  
Francisco Belo  
Inês Henriques  
Lorene Bazolo  
Tsanko Arnaudov

### CANOAGEM

David Varela  
Emanuel Silva

### CICLISMO

João Matias  
Maria Martins  
Rui Oliveira

### EQUESTRE

Maria Caetano

### JUDO

Anri Egutidze  
Catarina Costa  
Rodrigo Lopes  
Yahima Ramirez

### KARATÉ

Filipe Reis

### NATAÇÃO

Angélica André  
Tamila Holub

### TÉNIS DE MESA

Fu Yu

### TIRO COM ARMAS DE CAÇA

João Paulo Azevedo

### TRIATLO

Helena Carvalho  
Melanie Santos  
Gabriela Ribeiro  
João Pereira  
João Silva

### VELA

José Costa

### ATLETAS OLÍMPICOS

#### JÁ RETIRADOS

Aníbal Fernandes (Canoaagem), João Neto (Judo), João Rodrigues (Vela), Joaquim Videira (Esgrima), Pedro Dias (Judo), Renato Kobayashi (Judo), Ricardo Pedroso (Natação), Rui Borges (Natação).

# PORTUGAL NOS JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE DE INVERNO



O ano de 2020 abre com os Jogos Olímpicos da Juventude de inverno Lausanne 2020, que se realizam entre 9 e 22 de janeiro. Portugal estará presente na modalidade de Esqui Alpino, com a participação de dois atletas. Vanina Guerillot de Oliveira, nascida em França, com raízes portuguesas em Atães, no concelho de Guimarães, e Manuel Ramos, natural da Covilhã, integram a Equipa Portugal que competirá nos JOJ nas disciplinas de slalom e slalom gigante.

A Missão de Portugal será chefiada por Pedro Farromba, Vogal da Comissão Executiva do Comité Olímpico de Portugal e Presidente da Federação de Desportos de Inverno de Portugal, e incluirá os treinadores Sérgio Figueiredo e Yannick Guerillot. A competição em que os dois atletas portugueses estão envolvidos realiza-se no Centro Alpino, situado na estância Les Diabletes, no coração dos Alpes suíços, onde estão balizados 125 quilómetros de pistas, entre Le Meilleret e Glacier 3000.



## VANINA OLIVEIRA

Data de nascimento: 03/07/2002 (17 anos)

Naturalidade: Saint-Hilaire (Isère), França

Provas em que vai participar: Slalom Gigante – 12/01/2019  
Slalom – 14/01/2019

Resultados de referência: 2016 - Troféu Topolino (Itália), Slalom: 2.º Lugar / Slalom Gigante: 4.º lugar; Troféu La Scara, Val d'Isère (França) – Slalom: 3.º lugar; 2018 – Campeonatos de França Sub-16 – Saint Jean d'Aulp (França) – Slalom: 3.º lugar; Troféu La Scara, Val d'Isère (França) – Slalom: 3.º lugar; 2019 – Campeonatos do Mundo de Esqui alpino – ARE (Suécia) – Slalom: 37.º lugar; Campeonatos do Mundo Júnior de Esqui alpino – Val di Fassa (Itália) – Slalom: 38.º lugar.

Os JOJ destinam-se a atletas com idade compreendidas entre os 15 e os 18 anos e têm no seu programa de competições 16 modalidades e disciplinas: Biatlo, Bobsleigh, Combinado nórdico, Curling, Esqui alpino, Esqui estilo livre, Esqui de fundo, Esqui-Montanhismo, Hóquei no gelo, Luge, Patinagem artística, Patinagem de velocidade, Patinagem de velocidade em pista curta, Saltos de esqui, Skeleton e Snowboard. ●



## MANUEL RAMOS

Data de nascimento: 05/09/2002 (17 anos)

Naturalidade: Covilhã, Portugal

Provas em que vai participar: Slalom Gigante – 13/01/2019  
Slalom – 14/01/2019

Resultados de referência: campeão nacional absoluto de Esqui alpino em slalom gigante nas épocas 2016/2017, 2017/2018 e 2018/2019 (Serra da Estrela– Portugal); 2019 – Festival Olímpico da Juventude Europeia, Sarajevo e Sarajevo Oriental 2019 – Slalom: 51.º Lugar; Campeonatos do Mundo Júnior de Esqui alpino – Val di Fassa (Itália) – Slalom: 55.º Lugar.

## Mascote chama-se Yodli

A mascote dos JOJ Lausanne 2020 chama-se Yodli e representa um animal híbrido, composto por várias espécies emblemáticas que vivem nas montanhas suíças: a vaca, a cabra e o cão da raça São Bernardo. As suas diferentes características e relações com o meio ambiente estão incorporadas no Yodli, que pretende significar a diversidade dos participantes nos Jogos.





## HISTÓRIA DE PORTUGAL TAMBÉM SE ESCREVEU NA BIELORRÚSSIA



Se a expectativa estava alta, depois das dez medalhas conquistadas na primeira edição dos Jogos Europeus Baku 2015, a Equipa Portugal esteve à altura do desafio e superou-se. Quinze medalhas – três de ouro, seis de prata e seis de bronze, 13 classificações até ao 8.º lugar e o 17.º lugar no medalheiro da competição foram o saldo final da prova. Ao longo dos dez dias de competição, os mais de 4000 atletas de 50 países europeus mostraram a vitalidade do Velho Continente na elite desportiva e a quase centena de atletas portugueses escreveu mais uma página da história do desporto nacional.

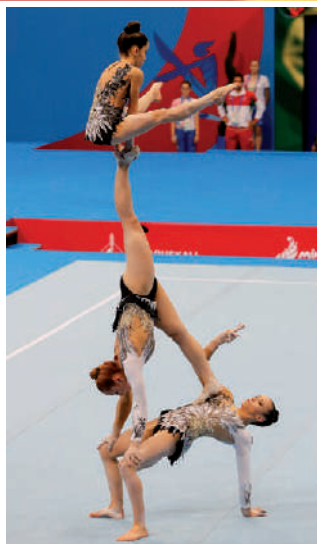
DEPOIS DA EXCELENTE PRIMEIRA EDIÇÃO dos Jogos Europeus, Minsk tinha a pesada tarefa de, pelo menos, igualar o sucesso organizativo de há quatro anos em Baku. E a Bielorrússia não desiludiu. A Cerimónia de Abertura, no mítico estádio Dinamo que tinha já recebido a competição de futebol nos Jogos Olímpicos Moscovo 1980, foi o mote que galvanizou os atletas da Missão de Portugal.



### Início de competição sorri a Portugal

Logo no primeiro dia de competição começaram a chegar boas notícias. O trio de Ginástica acrobática, composto por Bárbara Sequeira, Francisca Sampaio Maia e Francisca Maia, conseguiu não uma, mas duas medalhas – bronze no exercício de equilíbrio e prata no exercício dinâmico.

O primeiro dia de competição ficou também marcado pela medalha de Telma Monteiro, na competição de Judo (-57kg), que para além do bronze dos Jogos Europeus garantiu ainda a 13.ª medalha em Campeonatos da Europa.



### Primeiro ouro chega do Atletismo

Talvez embalado pelos resultados entusiasmantes do primeiro dia, o Atletismo entrou em competição e arrecadou o ouro na classificação individual dos 100m por Carlos Nascimento e o bronze na estafeta mista de 4x400m, constituída por Ricardo dos Santos, Cátia Azevedo, Rivinilda Mentai e João Coelho. O Atletismo estreou em Minsk um novo formato de competição, o DNA (Dynamic New Athletics), que resultou na atribuição de classificações individuais em cada uma das provas, para além do título coletivo que viria a ser conquistado pela Ucrânia.

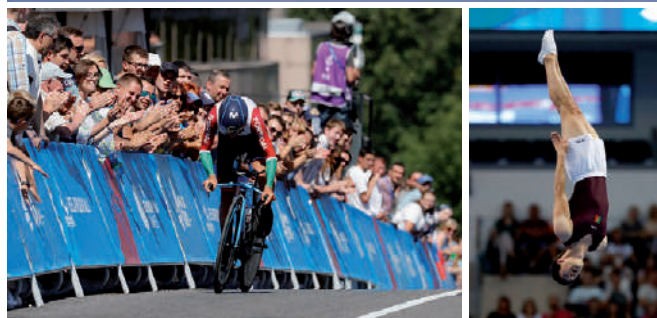
Para além do Atletismo, também a Ginástica acrobática voltou a brilhar no segundo dia de competição. Não satisfeito com as duas medalhas do dia anterior, o trio português queria o pleno e conseguiu – no exercício dinâmico



conquistou a prata e Bárbara Sequeira, Francisca Sampaio Maia e Francisca Maia tornaram-se as atletas portuguesas mais medalhadas nesta edição dos Jogos Europeus.

### Medalhas em contrarrelógio

Nélson Oliveira entrou para ganhar no contrarrelógio do Ciclismo. O 5.º lugar no Campeonato do Mundo da especialidade em 2108 fazia sonhar com um bom resultado e o



português não desiludiu. Com 33.31 minutos, ficou apenas a 28 segundos do vencedor, o bielorrusso Vasily Kiryienka, campeão do mundo em 2015, e assegurou a medalha de prata para Portugal.

O Judo entrou na competição de equipas disposto também a fazer história. Embalada pelos resultados individuais positivos, a equipa ultrapassou todos os adversários até chegar à final onde encontrou a Rússia. Portugal esteve a vencer até aos 3-2, mas no combate final os russos conseguiram chegar a 3-3. Houve necessidade de levar a decisão do ouro paraa desempate e o sorteio ditou que se repetisse exatamente o último combate que acabara de se realizar, da categoria de -73kg. Aí, com os atletas exaustos, o russo Mogushkov acabou por ser mais forte do que Jorge Fernandes.

A Ginástica voltou a voar para as medalhas, desta vez na competição de trampolins. Diogo Ganchinho segurou o terceiro lugar da competição individual e somou a 9.ª medalha para Portugal. E a Equipa Portugal estava a uma medalha de igualar o resultado de Baku...

### Bater recordes

Fernando Pimenta tinha sido duplamente medalhado em Baku 2015 (duas pratas em K1 1000m e K1 5000m) e estava em Minsk para confirmar os bons resultados em grandes competições internacionais. Na Bielorrússia fez exatamente os mesmos resultados de há quatro anos em Baku, com duas subidas ao pódio, tornando-se o atleta português com mais medalhas ganhas nos Jogos Europeus: quatro, todas de prata.

Fu Yu ultrapassou todas as adversárias até chegar à final da prova individual feminina de Ténis de Mesa. A presença na final já lhe dava o bilhete de qualificação para os Jogos Olímpicos Tóquio 2020. Na final, ganhou vantagem de dois sets, mas viria a permitir o empate. Frente a uma adversária com quem perdeu mais vezes do que as que ganhou, Fu Yu encerrou a decisão da medalha de ouro de forma esclamadora, com vitórias nas duas partidas seguintes. E estavam amealhadas 12 medalhas na Bielorrússia.



### Três a fechar

Portugal iria chegar às 15 medalhas em Minsk, num resultado histórico para o desporto nacional. Em estreia nos Jogos Europeus, Patrícia Esparteiro (Karaté) conquistou o bronze na disciplina de kata. A atleta portuguesa abriu a competição com um 2.º lugar na fase eliminatória, num grupo em que se encontrava a campeã do Mundo. Na fase de ranking, Patrícia Esparteiro voltou a ser 2.ª classificada e ficou apurada para discutir a medalha de bronze frente à bielorrussa Fursava. Em ambiente adverso, com muito público a incentivar a atleta local, a jovem portuguesa superiorizou-se e fez história.



No Futebol de Praia, Portugal enfrentou a Espanha no duelo ibérico para a final da competição e venceu de forma clara (8-3). Portugal começou a final em desvantagem (0-2), mas uma reação fortíssima levou à marcação de 8 golos, numa reviravolta fantástica. Os espanhóis reduziram depois para 8-3.

A equipa masculina de Ténis de Mesa queria também voltar às medalhas e garantiu o bronze frente à Dinamarca (3-1). O par português (Tiago Apolónia/João Monteiro) abriu o encontro com uma vitória clara (3-0), mas os dinamarqueses empataram no singular entre Marcos Freitas e J. Groth. João Monteiro e Marcos Freitas, a seguir, carimbaram a vitória, ambos com triunfos de 3-1.

### À beira do pódio

A prestação da Equipa Portugal, para além das medalhas, acabou marcada pelo desempenho de alguns atletas que ficaram à beira do pódio: em 4.º lugar ficou Lorene Bazolo (Atletismo, 100m), o K4 500 masculino da Canoagem (Emanuel Silva, João Ribeiro, Messias Baptista e David Varela), os ginastas do trampolim sincronizado, Diogo Ganchinho e Diogo Abreu, e também o ciclista Rui Oliveira, 4.º classificado no Omnium. ●



MINSK  
2019

## RESULTADOS COMPLETOS DA MISSÃO DE PORTUGAL NOS JOGOS EUROPEUS MINSK 2019

### ATLETISMO

DNA Equipas – Portugal, 7.º

100m F – Lorene Bazolo, 4.ª

**100m M – Carlos Nascimento, 1.º**, medalha de ouro

**Estafeta mista 4x400m – Ricardo dos Santos, Cátia Azevedo, Rivinilda Mentai, João Coelho, 3.º**, medalha de bronze

Lançamento do dardo F – Jéssica Barreira, 21.ª

Corrida de perseguição mista – Diogo Pinhão, Patrícia Silva, Mauro Pereira, Joana Carlos, 19.º

Salto em comprimento F – Evelise Veiga, 5.ª

100m barreiras F – Olímpia Barbosa, 9.ª

Salto em altura M – Paulo Conceição, 7.º

110m barreiras M – Victor Korst, 23.º

### BADMINTON

Singulares M – Bernardo Atilano, 17.º

Singulares F – Sónia Gonçalves, 17.ª

### CANOAGEM

**K1 1000 M – Fernando Pimenta, 2.º**, medalha de prata

**K1 5000 M – Fernando Pimenta, 2.º**, medalha de prata

C2 1000 M – Bruno Afonso-Marco Apura, 10.º

K4 500 M – Emanuel Silva-João Ribeiro-Messias Baptista-David Varela, 4.º

K4 500 F – Teresa Portela-Joana

Vasconcelos-Francisca Laia-Francisca Carvalho, 8.º

C1 200 M – Hélder Silva, 8.º

K2 200 F – Joana Vasconcelos-Teresa Portela, 6.º

K1 200 F – Francisca Laia, 11.ª

K1 200 M – Hugo Rocha, 20.º

K1 500 F – Sara Sotero, 23.ª

K1 5000 F – Sara Sotero, 16.ª

### CICLISMO (estrada)

Prova de estrada F – Daniela Reis, 28.ª; Maria Martins não terminou

Prova de estrada M – Néilson Oliveira, 10.º; Daniel Mestre, 21.º; Rafael Silva, 38.º; César Martingil, 71.º; João Matias, 92.º

**Contrarrelógio M – Néilson Oliveira, 2.º**, medalha de prata

### CICLISMO (pista)

Corrida por pontos F – Maria Martins, 9.ª

Corrida por pontos M – Miguel do Rego, 10.º

Scratch F – Maria Martins, 9.ª

Omnium F – Maria Martins, 7.ª

Madison M – Rui Oliveira-João Matias, 5.º

Scratch M – Rui Oliveira, 14.º

Omnium M – Rui Oliveira, 4.º

### FUTEBOL DE PRAIA

André Lourenço, Bernardo Santos, Elinton Andrade, João Gonçalves, João Saraiva

(Madjer), Jordan Santos, Leonardo Santos,

Nuno Belchior, Rúben Brilhante, Rui

Coimbra, Pedro Silva e Tiago Petrony

Portugal-Suíça, 1-3

Portugal-Roménia, 8-2

Portugal-Bielorrússia, 7-3

Meia final Portugal-Ucrânia, 3-2

**Final – Portugal-Espanha – 8-3, medalha de ouro**

### GINÁSTICA

#### Acrobática

**Grupo feminino, equilíbrio – Bárbara**

**Sequeira-Francisca Sampaio Maia,**

**Francisca Maia, 3.º**, medalha de bronze

**Grupo feminino, dinâmico – Bárbara**

**Sequeira-Francisca Sampaio Maia,**

**Francisca Maia, 2.º**, medalha de prata

**Grupo feminino, combinado – Bárbara**

**Sequeira-Francisca Sampaio Maia,**

**Francisca Maia, 2.º**, medalha de prata

#### Aeróbica

Par misto – João Salvado-Sara Silva, 8.º

#### Artística

All-around – Filipa Martins, 15.ª

#### Trampolins

Individual F – Beatriz Martins, 9.ª; Sílvia

Saiote, 16.ª

Sincronizado F – Beatriz Martins-Sílvia

Saiote, 6.º

**Individual M – Diogo Ganchinho, 3.º**,

medalha de bronze; Diogo Abreu, 7.º

Sincronizado M – Diogo Ganchinho-Diogo

Abreu, 4.º

### JUDO

-48kg – Catarina Costa – 5.ª; Maria Siderot, 2.ª ronda

-52kg – Joana Ramos, 1.ª ronda; Mariana Esteves, 1.ª ronda

**-57kg – Telma Monteiro, 3.ª**, medalha de bronze

-70kg – Bárbara Timo, 2.ª ronda

-78kg – Patrícia Sampaio, 1.ª ronda; Yahima Ramirez, 1.ª ronda

+78kg – Rochele Nunes, 5.ª

-60kg – Gonçalo Mansinho, 1.ª ronda

-66kg – João Crisóstomo, 2.ª ronda; Sergiu

Oleinic, 2.ª ronda

-73kg – Jorge Fernandes, 2.ª ronda; Nuno

Saraiva, 2.ª ronda

-81kg – Anri Egutidze, 2.ª ronda; Carlos Luz, 1.ª ronda

-90kg – Tiago Rodrigues, 2.ª ronda

-100kg – Jorge Fonseca, 2.ª ronda

**Equipas mistas – Portugal, 2.º**, medalha de prata

### KARATÉ

**Kata – Patrícia Esparteiro, 3.ª**, medalha de bronze

### LUTAS AMADORAS

Luta greco-romana -67kg – Pedro Caldas, 15.º

### TÉNIS DE MESA

**Singulares F – Fu Yu, 1.ª**, medalha de

**ouro**; Jieni Shao, 4.ª ronda

Singulares M – Marcos Freitas, 4.ª ronda;

Tiago Apolónia, 3.ª ronda

**Equipas M – Portugal (Marcos Freitas-**

**João Monteiro-Tiago Apolónia), 3.º**,

medalha de bronze

### TIRO

Pistola 10m F – Joana Castelão, 18.ª

Pistola 25m F – Joana Castelão, 22.ª

Pistola 10m M – João Costa, 10.º

Equipas mistas, pistola 10m – Joana

Castelão-João Costa, 23.º

Equipas mistas, pistola 25m – Joana

Castelão-João Costa, 13.º

### TIRO COM ARCO

Compound individual – Rui Baptista, 16.º

### TIRO COM ARMAS DE CAÇA

Trap individual F – Ana Rita Rodrigues, 25.ª; Inês Barros, 26.º

Trap individual M – João Paulo Azevedo, 27.º

Trap, equipas mistas – Ana Rita Rodrigues-João Paulo Azevedo, 10.º



## Portugal estreou-se nos Jogos do Mediterrâneo de praia

# SEIS MEDALHAS NA PRIMEIRA PARTICIPAÇÃO



PORTUGAL APRESENTOU-SE PELA PRIMEIRA VEZ nos Jogos do Mediterrâneo de praia, que este ano decorreram em Patras, na Grécia, de 25 a 31 de agosto com uma Missão composta por 53 atletas das modalidades de Andebol de praia, Aquatlo, Canoagem de mar, Futebol de praia, Lutas de praia, Natação de águas abertas, Remo de mar, Ténis de praia e Voleibol de praia.

Para a história ficaram as seis medalhas conquistadas por Portugal: uma de ouro – Natação de águas abertas – e cinco de prata – Andebol feminino e masculino, Aquatlo feminino e masculino e Futebol de praia.



### Andebol trouxe na bagagem duas medalhas de prata

Foram de prata as primeiras medalhas de sempre de Portugal nos Jogos do Mediterrâneo de praia. Tanto a seleção feminina de Andebol como a masculina enfrentaram a anfitriã Grécia na final da competição e não conseguiram ser mais fortes, acabando por conquistar a medalha de prata. Se na final feminina a Grécia se impôs por 2-0, na vertente masculina o jogo foi disputado até ao último momento e decidido apenas nos *shootouts*, depois do empate no final dos dois períodos.

### Ouro histórico para Portugal

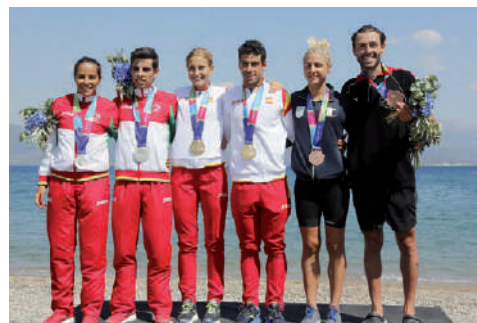
Foi a primeira medalha de ouro de Portugal nos Jogos do Mediterrâneo de praia. A equipa mista de águas abertas, composta por Angélica André, Rafael Gil e Tiago Campos bateu toda a concorrência e terminou a prova de 5km no primeiro lugar. O tempo de 01:02.13 foi



23 segundos mais rápido do que o da Itália, enquanto que a Grécia ficou a uma distância de mais de seis minutos.

### Aquatlo juntou mais duas medalhas para Portugal

No último dia de competição chegou o aquatlo e para mostrar bons resultados. Ana Ramos entrou na prova feminina – 2,5km corrida, 1km natação e mais 2,5km corrida – e terminou em 2.º lugar, com o tempo de 36.09,22, apenas atrás da espanhola Sara Guerrero Manso, sendo seguida no terceiro lugar pela cipriota Stavroulla Percicleous.



Pedro Mendes e Rafael Domingos entraram na competição masculina com a ambição de alcançarem também um resultado de topo. Se Rafael Domingos terminou no 6.º lugar, já Pedro Mendes foi 2.º classificado a cerca de três segundos do espanhol Kevin Gonzalez. O último lugar do pódio foi para o sírio Mohamad Masoo.



### Futebol termina competição com prata

Depois de uma fase de grupos imaculada, Portugal apresentou-se na final frente à Itália com o objetivo de conquistar a medalha de ouro. No entanto, uma entrada fortíssima da Itália levou a que o primeiro período terminasse com desvantagem de cinco golos sem resposta. Um segundo período equilibrado com dois golos para cada lado ainda alimentou as esperanças lusas, que no terceiro período marcaram três golos sem resposta. No entanto, o resultado de 5-7 foi insuficiente para a medalha de ouro, terminando Portugal no 2º lugar. ●

## Festival Olímpico da Juventude Europeia

# PORTUGAL SAIU DE BAKU COM UMA MEDALHA DE PRATA



OS 47 ATLETAS QUE INTEGRARAM a Missão de Portugal ao Festival Olímpico da Juventude Europeia Baku 2019 demonstraram todas as suas capacidades desportivas, cumpriram com distinção a responsabilidade de representar Portugal e reforçaram os Valores Olímpicos: Amizade, Respeito e Excelência. A coroar a participação esteve a medalha de prata de Raquel Brito, no Judo.

cionais que bateu em Baku. Os oito nadadores presentes estabeleceram onze novas marcas nacionais – oito em provas individuais e três em estafetas.

O Atletismo era a modalidade com mais atletas em Baku – 15. Nas finais, foram seis atletas a conseguir classificações até ao 8º lugar, com destaque para o 5.º lugar de Tomás Azevedo nos 3000 metros.

Foram cinco os ciclistas que se apresentaram em Baku para as competições de estrada – contrarrelógio e prova em linha. Destaque para Beatriz Pereira que conseguiu o 16.º lugar na prova de contrarrelógio e o 15.º na prova de estrada.

A Ginástica Artística masculina marcou a sua presença com a qualificação como reserva de José Nogueira, na prova de solo, enquanto a equipa masculina terminou no 18º lugar. Na competição feminina a equipa foi 22.ª classificada.

O Ténis português levou a Baku quatro atletas – dois masculinos e dois femininos – que participaram na competição individual e de pares.

As Lutas Amadoras apresentaram dois atletas em prova que não conseguiram ultrapassar a primeira fase da competição. ●



Raquel Brito foi a portuguesa melhor classificada, terminando a competição de Judo -48kg em 2º lugar. Teresa Santos e Rodrigues Pires ficaram à beira do pódio, terminando em 5º lugar.

A Natação marcou a sua participação pelos recordes na-

## Jogos Mundiais de praia

# EQUIPA PORTUGAL COM ESTATUTO DE PIONEIRA



A QUALIFICAÇÃO PARA OS JOGOS MUNDIAIS DE PRAIA garantiu a presença de 14 portugueses na primeira edição de sempre, que juntou mais de 1200 atletas de 97 países, com o objetivo de conectar novas modalidades e uma nova geração de adeptos.

Aquatlo, Karaté, Lutas de praia, Natação de águas abertas e Ténis de praia foram as cinco modalidades com presença portuguesa.

Destaque para o 6.º lugar de Hugo Passos na prova de lutas de praia, categoria 70kg masculinos. No top 8 ficou ainda Isabel Rodrigues (60kg femininos) e Adão Silva (90kg masculinos). Carmen Vieira foi 9.ª na prova de 50kg femininos,

enquanto Sónia Brázio e Edmilson Gomes terminaram em 10.º lugar nas respetivas categorias, 70kg femininos e 80kg masculinos.

Angélica André foi 8.ª na prova de águas abertas feminina, com Rafael Gil a terminar a prova masculina no 10.º lugar.

Rafael Domingos foi o 16.º classificado na competição de Aquatlo, enquanto Patrícia Esparteiro na prova de kata (Karaté) feminino concluiu a participação no 21.º lugar.

Os pares mistos de Ténis de praia não ultrapassaram a primeira ronda, o mesmo resultado alcançado pelo par feminino; já o par masculino foi eliminado nos oitavos-de-final da competição. ●

# PEDRO SOARES

## “AGORA É GANHAR UMA MEDALHA OLÍMPICA”

Foi um judoca de elite, com participação nos Jogos Olímpicos de Atlanta 1996 e Sydney 2000. Aos 45 anos, é o treinador do atual campeão do mundo de -100kg, Jorge Fonseca

**A pergunta que mais deve ter ouvido, nos últimos tempos, é “como é que se faz um campeão do mundo?”. Já encontrou as respostas todas?**

Faz-se um campeão do mundo com trabalho, com crença, com o saber vencer momentos menos bons, momentos em que o mais fácil era pensar não ser possível. O saber vencer esses momentos, o saber esperar pelo momento certo, o continuar a acreditar naquilo que é a pedra basilar de qualquer desportista, o trabalho, foram essas as premissas que permitiram construir um Jorge Fonseca campeão do mundo.

**Há uma frase sua para o Jorge Fonseca que ficou, a propósito da preparação da final do campeonato do mundo e que já foi referida por treinadores de outras modalidades: “Não te foques naquilo que já fizeste, foca-te naquilo que ainda podes fazer...”**

...Naquilo que te falta fazer.

**Tem sido esse um pouco o estado de espírito do desportista português? Quando atinge um objetivo, relaxa, o que está lá mais à frente...**

... Já não é para nós. Olhe, não querendo ter protagonismo em demasia no que foi a conquista do título mundial pelo Jorge, digo que esse é o momento-chave da conquista da medalha. Ter a capacidade e a frieza de conseguir chamá-lo novamente à competição foi mais importante do que as valências táticas contra o russo, naquela final. A minha experiência como atleta, aliada à minha experiência de treinador, permite ver que num atleta, quando tem o lugar garantido no pódio, há um relaxamento, há uma perda de foco. O atleta aí tem duas opções: ou começa rapidamente a sonhar, já que vai ser medalhado e desliga, ou atira isso tudo para trás das costas e estreita ainda mais a sua visão e diz “não, não, aquele é que é o objetivo dos objetivos. Não sei quantas mais vezes poderei estar nesta posição de ganhar a medalha que faz história.” Não que as outras medalhas não façam história, mas ser campeão do mundo é ser campeão do mundo. É uma diferença muito grande ser vice-campeão.

**A pergunta seguinte que se põe é: e agora?**

É importante resgatar o Jorge Fonseca para o lado da humildade, do trabalho, da concentração, do foco, dos objetivos, que são a medalha olímpica...

**Porque agora toda a gente fala em Tóquio...**

... Agora toda a gente fala em Tóquio e ele não pode pensar que vai ser campeão olímpico porque um ano antes foi campeão do mundo. Ninguém pode. Esse é o erro dos erros. Agora é voltar a trazê-lo à terra... se quer ser campeão olímpico tem de voltar a trabalhar com a humildade de quem não foi campeão de nada. Mas, respondendo à pergunta “E agora?”, agora é ganhar uma medalha nos Jogos.

**O Jorge Fonseca é a sua melhor obra enquanto treinador, mas já houve outras que tenham passado despercebidas?**

Não me fica bem a mim fazer essa apreciação. O meu trabalho de treinador já leva alguns anos e o Jorge, em termos individuais, é a minha maior obra. Mas o Jorge não treina sozinho, não é o atleta que é sozinho, existe um clube por trás, uma Federação, um Comité Olímpico, uma equipa médica, uma equipa de fisioterapeutas, existe uma equipa técnica e existem colegas de treino, quer no clube, quer na seleção. Sem todos estes agentes à volta, o Jorge não seria campeão do mundo. Eu reconheço que o Jorge é a minha maior obra, mas há uma estrutura que eu criei, em termos coletivos, que permite ao Jorge ser campeão do mundo. Eu valorizo a estrutura que criei no Sporting, onde tenho dezenas de atletas de nível. Essa também é uma obra minha: oito títulos nacionais, um título de campeão europeu de clubes.

**Como é que vê o clima de otimismo em que o Judo vive atualmente, e no qual se acredita que é possível ganhar uma, duas ou três medalhas olímpicas?**

Não, eu não disse isso e não sou refém dessas palavras, nem as corroboro. Para ficarmos já esclarecidos. O Judo português está a atravessar uma onda excelente de resultados e é uma modalidade que tem excelentes treinadores, em Portugal, que investem na sua carreira, na sua formação, e esta nova geração de treinadores acabou por fazer uma grande geração de atletas. Vejo isso a acontecer com naturalidade e satisfação, não só em relação ao meu trabalho, mas ao de outros colegas, como o João Neto, que foi um excelente atleta e é um excelente treinador, com a Catarina Costa, uma das melhores atletas do mundo, só para dar um exemplo. Poderia dar mais. Quando temos no terreno um João Neto, um João Pina, um Pedro Soares, os melhores



Pedro Soares em ação nos Jogos Olímpicos de Sydney 2000



**“O Jorge Fonseca foi campeão do mundo porque, se calhar, ninguém estava à espera que ele o fosse. Para os Jogos Olímpicos já não vai ser possível ter essa situação, porque toda a gente acha que ele vai ganhar”**

atletas do passado no Judo português... quando temos essas pessoas a fazer atletas e campeões, o resultado só poderia ser mais ou menos este. O momento é dos atletas e dos treinadores portugueses. E a tendência é melhorar, porque está a chegar uma fornada de grandes atletas. Para cabeça de cartaz temos a Patrícia Sampaio, que ainda é júnior e já está praticamente qualificada para os Jogos.

### **Como é que se deve olhar para os Jogos Olímpicos de Tóquio 2020?**

Vamos olhar com respeito. Vamos com uma equipa que conseguiu no último mundial os melhores resultados de sempre. Vamos tentar tirar dos atletas o peso e a pressão das medalhas. Porque esta é a competição em que estamos sempre a falar das medalhas. Quantas? De que modalidades? Mas isso não é assim tão mensurável. Seria uma grande loucura da minha parte prometer medalhas e, muito mais do que isso, quantificá-las. Temos hipóteses de as conquistar? Temos. Vamos consegui-las? Não sei. Se entrarmos a achar que somos obrigados a conquistar uma medalha, nós colocamos nas nossas costas um peso enorme. Aconteceu comi-

go, enquanto atleta, em 1996, nos Jogos de Atlanta. Com 21 anos, com dois anos de sénior, era apontado como um dos candidatos a uma medalha e, quando vi o sorteio – na altura não havia cabeças-de-série – ... calhou toda a gente no meu grupo. Não é estar a desculpar-me, porque quem quer ser campeão tem de ganhar a toda a gente, mas o sorteio faz diferença para um resultado de 3.º, 5.º, 7.º ou 9.º. Eu fiquei em 9.º. Ganhei dois combates, mas perdi na repescagem com o campeão olímpico de Barcelona. Esta história é só para dizer que eu sei o que é ter pressão. O Jorge Fonseca foi campeão do mundo porque, se calhar, ninguém estava à espera que ele o fosse. Para os Jogos Olímpicos já não vai ser possível ter essa situação, porque toda a gente acha que ele vai ganhar. O meu trabalho agora é desmontar isso na cabeça dele.

### **Como é que avalia a sua carreira de atleta?**

Sem querer perder a humildade, é preciso fazer um enquadramento. Fui campeão da Europa de juniores em 1994 e ganhei uma medalha no Campeonato da Europa de seniores em 1995. Quando o Judo português não sabia o que era ganhar mais do que um ou dois combates lá fora. Considero que fui um dos grandes impulsionadores do Judo, em Portugal, nos anos noventa, mostrei à nação judoca que era possível vencer lá fora. Esse foi o meu grande mérito. Tenho muito orgulho no que fiz e tenho consciência que isso serviu para que hoje seja melhor treinador. ●



ANTONIO BESSONE BASTO

A MINHA PARTICIPAÇÃO NOS JOGOS OLÍMPICOS DE TÓQUIO 1964 foi o resultado de dois fatores marcados pela positiva e pela negativa. Pela positiva foi o facto de ter sido selecionado após um trabalho longo e difícil, individual mas também coletivo. Que começou vários anos antes e que foi depois, a poucos meses dos Jogos, deitado por terra, por motivos políticos que nada tinham a ver com o desporto. Os grandes responsáveis por essa situação, que, apesar da ditadura, saiu para a imprensa e provocou um escândalo nacional, foram alguns destacados dirigentes, mas em particular Armando Rocha, que era então Diretor-Geral dos Desportos.

## RESULTADOS NÃO FORAM O QUE DEVERIAM TER SIDO

Quando Shintaro Yokochi chegou ao Sport Algés e Dafundo em 1958 era quase uma criança. Tinha 22 anos, sagrara-se campeão universitário no seu país e vinha para Portugal com um sentido de missão que ultrapassava o simples papel de treinador. Como ele próprio dizia, para se ser um bom desportista tinha de se ser um bom homem e os miúdos de cujo treino ele ia agora ser responsável eram como diamantes em bruto, com enorme potencial, que poderiam ir longe, mas a custo de muito treino, muita disciplina e muito rigor.

Eu tinha apenas 13 anos e já com essa idade tudo o que tinha feito na Natação conseguira-o à minha custa, com sacrifício e graças a uma grande determinação. O desporto, mas também a família, ensinou-me isso, que nada se consegue sem trabalho e que não há glória sem sacrifício. Mestre Yokochi tirou partido dessas características que eu já tinha, mas que eram capacidades quase em estado selvagem, e moldou-me para que pudesse ir o mais longe possível. Foi ele que, como um irmão mais velho, ou como um pai, me acompanhou, me ensinou, me ajudou.

Foi ele que fez com que eu não fosse apenas um atleta mas um campeão. De cada vez que me queixava, ele desvalorizava as minhas dificuldades. “Mestre, já não posso mais”, dizia eu. “Se fala é porque ainda pode. Continue”. “Mestre, é demasiado difícil”. “Difícil? Difícil é sobreviver caminhando pela mão da sua mãe num campo de cinzas, no meio dos mortos [Yokochi foi um dos poucos sobreviventes de Hiroshima]. Isso que você faz não é difícil. Continue.”

Foi assim que chegámos a Tóquio, eu e os meus companheiros Vítor da Fonseca e Felga Ribeiro. Mas depois, para castigar o Sport Algés e Dafundo, cujo



presidente era um tio meu opositor ao Regime, Yokochi foi afastado. A poucas semanas dos Jogos, o nosso treino foi interrompido, mudámos de treinador e tudo foi deitado a perder. Em Tóquio, nem valia a pena sequer tentar, estávamos destruídos física e psicologicamente, o nosso sonho tinha sido deitado por terra.

Os resultados não foram o que deveriam ter sido, mas a experiência foi extraordinária. Mestre Yokochi juntou-se a nós em Tóquio, pagando a viagem do seu próprio bolso, mas já não era possível remediar o mal que tinha sido feito. No Japão fomos encontrar um povo disciplinado, afável, de uma enorme gentileza, com uma honestidade e um rigor imbatíveis. Para mim foi uma revelação. Já tinha viajado um pouco e nunca tinha visto nada assim. Sempre tinha conseguido ultrapassar as pequenas dificuldades da estadia com um presente aqui e uma gorjeta acolá. No Japão isso foi totalmente impossível. Enquanto contava as minhas histórias, mesmo sem perceber nada do que eu dizia, toda a gente se ria. Quando fazia sair uma nota da algibeira para pagar uma qualquer facilidade, as caras mudavam instantaneamente de expressão, ao ponto de fazer medo. O que os diferencia é um enorme sentimento de honra. Respeitam a lei e as regras, porque é uma desonra não o fazer, mais do que por medo do castigo.

No Japão percebi que aquilo que Yokochi me tinha ensinado fora a sua própria cultura, por isso senti-me em casa. Foi lá que percebi que há uma parte de mim que é japonesa, que aprendi com o meu Mestre maior que todos, nos treinos e no dia-a-dia, por vezes com carinho e compreensão, outras vezes com pauladas na cabeça, que deixaram essa marca, desse povo que trago no coração. ●

# CARLOS MANUEL ALBUQUERQUE

## “NÃO CONCEBO QUE NOS ACOMODEMOS À INÉRCIA DAS ROTINAS”

Jornalista da RTP tem uma notícia que gostaria de dar: a organização dos Jogos Olímpicos atribuída a Portugal

### Que relação tem com o desporto? É ativo ou contemplativo?

A minha irmã costuma dizer que onde eu estou há sempre uma televisão a transmitir desporto. Eu diria que é um exagero, porque tento fazer uma pausa nas folgas e nas férias, mas há eventos aos quais é impossível escapar, mesmo sem estar a trabalhar. É forte demais para não “contemplar”. Sou, no entanto, também “ativo”, porque é a minha área de expressão comunicacional e porque gosto de o praticar informalmente: futebol, ténis, BTT, voleibol e atletismo.

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

Sim, absolutamente. Não concebo que nos acomodemos à inércia das rotinas do trabalho, do lazer no sofá, do sono e das refeições. Dinamizo internamente um jogo de futsal por semana no âmbito da RTP e, quando não há, procuro alternativas como a marcha ou a corrida junto ao mar, em Oeiras.

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

De um ponto de vista geracional e um pouco saudosista, nunca me poderei esquecer da vitória de Carlos Lopes na maratona dos Jogos Olímpicos de 1984, em Los Angeles e, quatro anos mais tarde, a medalha de ouro de Rosa Mota, também na maratona, em Seul. E, nesta linha, os também títulos olímpicos de Fernanda Ribeiro em Atlanta 1996, nos 10 mil metros e, mais recentemente, o triplo salto de ouro de Néelson Évora em Pequim 2008. Já como jornalista da RTP, estive em Sydney 2000 onde o Nuno Delgado conquistou o “bronze” para o judo português e em estúdio a narrar de forma inesperada a medalha de prata de Sérgio Paulinho na prova de estrada dos Jogos Olímpicos de Atenas 2004.

### Alguma vez se projetou na identidade de um grande campeão?

Sim, muitas vezes; e tenho para mim que o trabalho televisivo de um jornalista apresentador, para ser bem conseguido, exige algumas das características dos campeões. Uma prolongada concentração e resistência à fadiga em situações adversas com a menor quebra possível de rendi-



mento; e já agora, em jeito metafórico, saber como “atacar” a notícia para “ganhar” a atenção e compreensão do espectador para aquilo que estamos a comunicar. Mas se esta pergunta tem a ver com a projeção pessoal nalgum ídolo específico, elegeria o tenista suíço Roger Federer, pela forma como sempre soube ganhar e perder.

### Qual é a notícia que lhe falta dar?

Portugal vai ser palco dos Jogos Olímpicos! O que eu gostava de poder vir a dizer isto!

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

Existe uma cada vez maior associação dos *media* ao sucesso dos nossos atletas, não só porque temos cada vez mais campeões, como existem cada vez mais canais noticiosos em diversas plataformas. Há portanto uma crescente “glorificação” e perceção do sucesso nas mais variadas modalidades, mas também do insucesso quando este respeita a um representante nacional numa competição internacional.

### O desporto é um lugar de união?

Sim. Numa equipa, há um objetivo comum aos seus elementos. Quando isso não acontece, todos são prejudicados. A verdadeira união está no chamado “espírito de equipa”. Mas o símbolo máximo desta ambicionada união está nos anéis olímpicos e na maravilhosa ambiência proporcionada pela cerimónia de abertura dos Jogos. Claro que a alta competição é um local de adversidade, mas essa rivalidade, inata ao desporto, não deve ser confundida com inimizade e desrespeito pelas regras do *fair-play*. ●



## JANEIRO

### 9 a 22 JOGOS OLÍMPICOS DA JUVENTUDE DE INVERNO

Lausanne, Suíça

### 10 a 26 ANDEBOL

Campeonato da Europa Masculino, Áustria, Dinamarca e Noruega

### 12 a 26 POLO AQUÁTICO

Campeonato da Europa, Budapeste, Hungria

### 18 e 19 ESPERANÇAS OLÍMPICAS PARIS 2024

Encontro Nacional de Esperanças Olímpicas, Porto

### 20 a 2 (fevereiro) TÊNIS

Open da Austrália, Melbourne, Austrália

### 22 a 26 TÊNIS DE MESA

Torneio de Qualificação Olímpica de Equipas, Gondomar, Portugal

### 23 a 25 JUDO

Grand Prix, Telavive, Israel

### 23 a 26 X GAMES DE INVERNO

Calgary, Canada

## FEVEREIRO

### 1 a 14 (março) RÂGUEBI

Torneio das Seis Nações, vários locais

### 1 a 2 JUDO

European Open, Odivelas, Portugal

### 2 SUPERBOWL

Miami Gardens, Florida, Estados Unidos da América

### 8 a 9 JUDO

Grand Slam, Paris, França

### 15 a 16 GINÁSTICA

Taça do Mundo de Trampolins, Baku, Azerbaijão

### 21 a 8 (março) CRICKET

ICC World Tour feminino, Austrália

### 21 a 23 JUDO

Grand Slam, Dusseldorf, Alemanha

### 23 a 3 (março) TIRO

Campeonato da Europa de 10m, Wroclaw, Polónia

### 26 a 1 (março) CICLISMO

Campeonato do Mundo de Pista, Berlin, Alemanha

## MARÇO

### 6 a 8 ESCALADA

Test Event Tóquio 2020, Tóquio, Japão

### 6 a 8 JUDO

Grand Prix, Rabat, Marrocos

### 6 a 8 GINÁSTICA

Taça do Mundo de Acrobática, Maia, Portugal

### 12 a 15 GINÁSTICA

Taça do Mundo de Artística, Baku, Azerbaijão

### 13 a 15 ATLETISMO

Campeonato do Mundo de Pista Coberta, Nanjing, China

### 13 a 15 JUDO

Grand Slam, Ekaterinburg, Rússia

### 15 a 22 POLO AQUÁTICO

Torneio de Qualificação Olímpica

### 19 a 22 ANDEBOL

Torneio de Qualificação Olímpica (feminino)

### 19 a 22 LUTAS

Torneio Europeu de Qualificação Olímpica, Budapeste, Hungria

### 22 a 29 – POLO AQUÁTICO

Torneio de Qualificação Olímpica masculino, Roterdão, Holanda

### 27 a 29 JUDO

Grand Prix, Tbilisi, Geórgia

### 28 GINÁSTICA

Taça do Mundo All-around de Artística, Birmingham, Reino Unido





TOYOTA

SEMPRE  
UM MELHOR  
CAMINHO



# NOVO C-HR HYBRID

FAZ A DIFERENÇA.

Para atletas e respetivos treinadores do programa Olímpico Tóquio 2020, antigos atletas olímpicos, para Comité Olímpico e Federações, a Toyota tem condições exclusivas que fazem a diferença. Visite um Concessionário Toyota e descubra as vantagens que temos para si, **com descontos até 19% no novo Toyota C-HR Hybrid. Faça a diferença.**



Informe-se das condições de garantia em [toyota.pt](http://toyota.pt).

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



**SAÚDE® PRIME**  
Saúde para todos



**COMITÉ OLÍMPICO  
DE PORTUGAL**

MOVIMENTO EQUIPA PORTUGAL  
**TOKYO** 2020

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

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

NOTA: Não dispensa a consulta do Regulamento.



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