



REVISTA OFICIAL DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

PARALÍMPICOS

EDIÇÃO 03 / JUN. a AGO. 2019

TRIMESTRAL - DISTRIBUIÇÃO GRATUITA

NUNO ALPIARÇA

"SÓ PODE ESTAR NESTE MUNDO QUEM TEM PRAZER EM FAZER O ATLETA TER SUCESSO"

Grande entrevista ao atleta-guia e treinador que participou em cinco medalhas paralímpicas conquistadas pelos velocistas Carlos Lopes e Luís Gonçalves.

EM FOCO >

Resultados desportivos
Na luta por voos maiores

ROAD TO TOKYO 2020 >

A fantástica Someity
Mascote dos Jogos Paralímpicos

ESPERANÇAS >

Diogo Daniel
A raquete de sonho

HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO >

Mário Trindade
Acelerar para a meta

A animação dos mais pequenos no
Dia Paralímpico Castelo Branco 2019.





Mensagem do Presidente

UAARE, um projeto de alto rendimento

Numa sociedade que se organize em torno do cidadão, a educação deve ser concebida para, em simultâneo, responder ao interesse individual e ao que dela se pretende em termos sociais.

O projeto do Ministério da Educação relativo às Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE) foi pensado para responder ao que antes foi apontado, conciliando os interesses, individual e coletivo. Individual, ao permitir ao atleta conciliar os estudos com o desporto e também coletivo, na medida em que melhor formação pressupõe cidadãos mais bem preparados, para a vida pós carreira desportiva.

De acordo com o sítio do IPDJ, as UAARE “visam uma articulação eficaz entre os agrupamentos de escola, os encarregados de educação, as federações desportivas e seus agentes e os municípios entre outros interessados, tendo por objetivo conciliar, com sucesso, a atividade escolar com a prática desportiva de alunos/atletas do ensino secundário, enquadrados no regime de alto rendimento ou seleções nacionais.”¹

Quando olhamos para os objetivos das designadas UAARE, percebemos que (como sempre se desejou) vamos ter o desporto e a escola preocupados com o alto rendimento. Mais ainda, quando analisamos os resultados escolares dos alunos no “radar” das UAARE, percebemos que as mesmas vão ser um contributo decisivo para estimular as carreiras duais, com resultados de excelência ao nível escolar.

Podíamos estar perante um projeto que, mais uma vez, esquecia ou tarde se lembraria da dimensão Paralímpica e Surdolímpica, mas não, este projeto está pensado para responder a todas as necessidades, facto que o torna um caso de sucesso e um modelo a seguir, desejavelmente, noutras áreas da nossa administração pública. Neste momento temos, no âmbito das UAARE, 16 atletas da nossa dimensão desportiva.

Trago aqui este assunto por me parecer da mais elementar justiça dar visibilidade a um projeto que, pelos resultados ao alcance, encoraja todos quanto estão ligados ao fenómeno desportivo. Finalmente, este inclui e responsabiliza a escola no trajeto desportivo do atleta de alto rendimento e, acima de tudo, dota o aluno atleta, onde quer que esteja, de condições que lhe permitem ser também um aluno de alto rendimento escolar.

Tenho pensado sobre o que pode estar na origem do sucesso deste projeto e só encontro uma explicação. Não é um projeto feito com “régua e esquadro”, é feito a pensar nas pessoas e no objetivo que tem de se adaptar a cada aluno atleta.

Nas conversas que tenho mantido com o responsável do projeto, Professor Vítor Pardal, verifico que aquilo que podia ser um problema acaba, afinal, por representar um novo desafio. Tem sido assim com a dimensão paralímpica e surdolímpica e aqui reside, estou seguro, a razão para o sucesso que aqui sublinho.

Este projeto, nos moldes em que está concebido, assegura-nos o desiderato que uma educação inclusiva forma pessoas mais íntegras, cidadãos mais fortes e em simultâneo prepara-os para a vida pós carreira desportiva, mas também para a cidadania. Creio que, não exagero, se disser que estamos perante um projeto inovador, verdadeiramente de alto rendimento.

¹ <http://www.idesporto.pt/conteudo.aspx?id=196&idMenu=131>

José Manuel Lourenço
Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

ÍNDICE

09

ROAD TO TOKYO 2020

A mascote Someity



Luís Costa (à direita) na Taça do Mundo de Paraciclismo Ostende 2019

Créditos: UCI

PARALÍMPICOS NAS REDES SOCIAIS

Principais publicações dos
nossos atletas

10 17

EM FOCO

Resultados Desportivos

Na luta por voos
maiores

EDITORIAL

05 06 14 18

FLASH

Notícias em destaque
neste trimestre

OPINIÃO

Jogos Europeus
da Juventude EPC

Carlos Lopes, Team Leader

GRANDE ENTREVISTA

"Só pode estar neste mundo
quem tem prazer em fazer o
atleta ter sucesso"

Nuno Alpiarça

22

ESPERANÇASA raquete de sonho
Diogo Daniel

26

DESPORTO À LUPA

Natação

32

AGENDA

Junho-Agosto 2019

24

**HISTÓRIAS
DE SUPERAÇÃO**Acelerar para a meta
Mário Trindade

30

A MINHA HISTÓRIAUm campeão Paralímpico
José Gameiro

34

A FECHAR

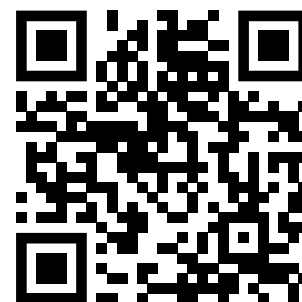
A Classificação Desportiva

Nuno Lourenço, Classificador
Internacional de Natação

28

MAPEAR A INCLUSÃO

PCAND

**PARALÍMPICOS**
PORTUGAL

Estatuto Editorial A Paralímpicos é a revista oficial do Comité Paralímpico de Portugal, com carácter trimestral e editada com pleno respeito pelos princípios da liberdade de expressão e de informação presentes na Constituição da República Portuguesa. A Paralímpicos é apresentada nos formatos de papel e/ou online nos canais de comunicação do Comité Paralímpico de Portugal e pauta-se pela total independência política e religiosa e por critérios jornalísticos de rigor e isenção. A Paralímpicos pretende ainda constituir-se como um portal de divulgação do movimento paralímpico e surdolímpico, contemplando todas as modalidades e valorizando os valores fundamentais do Comité Paralímpico de Portugal: Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva.

Diretor **José Manuel Lourenço** Redação **Diogo Taborda** Fotografia **Nuno Mendes** Marketing e Publicidade **Catarina Grachat** Arte e Design Gráfico **Bunker Agency** Propriedade **Comité Paralímpico de Portugal** NIPC do Proprietário **507 805 259** Sede Editor e Redação **Rua do Sacramento, 4, R/C - 2670-372 Loures** Impressão **Onda Grafe** Morada do Impressor **Rua da Serra, n.º1 - 2660-202 St.º Antão do Tojal** Tiragem **1000 exemplares** Periodicidade **Trimestral** Depósito Legal **445904/18** Registo **ERC 127209**

Distribuição Gratuita - Venda Proibida

Todos os textos desta edição foram escritos segundo o novo Acordo Ortográfico. 2019 © Interditada a reprodução de textos e imagens por quaisquer meios.

FLASH

"Sonhos" de Ouro em Cannes

O filme "Sonhos" ("Dreams", em inglês) desenvolvido pela agência FCB-Lisboa e produzido pela BRO Cinema para a campanha #SemPena dos Paralímpicos Portugal foi o grande vencedor da categoria Act Responsible que distingue em Cannes as melhores campanhas desenvolvidas para causas sociais ou de solidariedade. Das mais de 1200 campanhas identificadas pela Act (Advertising Community Together), a obra foi a mais votada entre as 82 finalistas de 30 países desta edição e conquistou assim o Prémio Mairie de Cannes, com base num sistema de voto popular realizado online. O prémio foi entregue na Croisette, em Cannes, ao CEO e CCO da FCB Lisboa, Edson Athayde.

IPC lança primeiro videojogo paralímpico

O Comité Paralímpico Internacional (IPC) anunciou o lançamento em 2020 do primeiro videojogo oficial relativo ao desporto paralímpico. Com o título "The Pegasus Dream Tour", o videojogo enquadra-se no propósito do IPC de envolver as faixas etárias mais jovens da população em torno dos Jogos Paralímpicos com a intenção de aumentar a popularidade do desporto paralímpico a nível global.

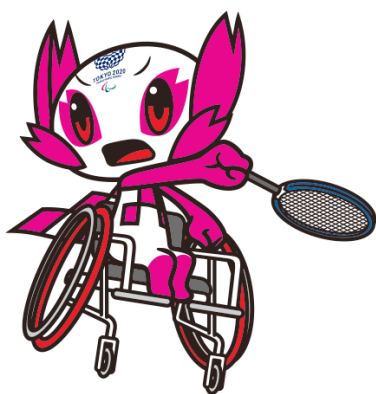


Oscar Hioki é o Adido da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020

O Comité Paralímpico de Portugal designou Óscar Hioki para a função de Adido da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020. Com dupla nacionalidade brasileira e japonesa e atualmente a desempenhar o cargo de Técnico Superior na Embaixada de Portugal no Japão, Óscar Hioki define como principal objetivo "assegurar o bom desempenho da Missão Portuguesa nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 e as condições desejadas para a atuação dos atletas".

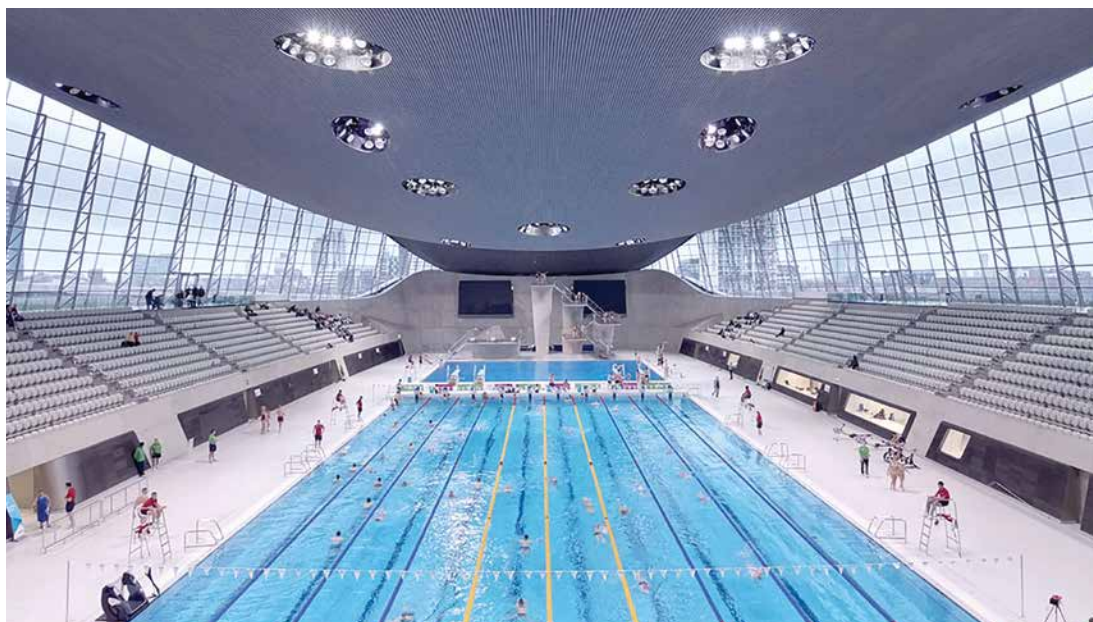
Óscar Hioki, de 57 anos, destaca ainda a "grande honra em ser nomeado para um cargo de tão grande responsabilidade" e a "alegria e prazer por poder participar na criação de uma sociedade que tenha como princípios a igualdade, inclusão e excelência desportiva que constam no lema do Comité Paralímpico de Portugal".

O Adido da Missão Paralímpica Portuguesa, Óscar Hioki, desempenha funções em estreita colaboração com a Direção da Missão Portuguesa aos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 composta por Leila Marques Mota, Chefe de Missão, Luís Figueiredo, Diretor Executivo da Missão, e Sandro D. Araújo, Diretor de Marketing e Comunicação.



IPC divulga pictogramas para Tóquio 2020

O Comité Paralímpico Internacional divulgou na sua página oficial os pictogramas das 22 modalidades que vão estar presentes nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020, com a mascote Someity como figura central.



Londres recebe o Campeonato do Mundo de Natação WPS 2019

O Comité Paralímpico Internacional anunciou que o Campeonato do Mundo de Natação WPS decorrerá na cidade de Londres, Inglaterra, de 9 a 15 de setembro de 2019, no icónico Centro Aquático de Londres onde

há sete anos decorreram os Jogos Paralímpicos de Londres 2012. Esta é uma competição onde se estima a participação de mais de 600 nadadores oriundos de 60 nações. De recordar que o Campeonato do Mundo de Natação

estava inicialmente previsto para se realizar na Malásia no final do mês de julho e início de agosto.

Portugal com 31 atletas nos Jogos Europeus da Juventude EPC

O Comité Paralímpico de Portugal (CPP) divulgou a convocatória para os Jogos Europeus da Juventude EPC que decorrem de 25 a 30 de junho no Complexo Desportivo de Pajulahti, na Finlândia. A Missão Portuguesa liderada pelo Vice-Presidente do CPP, Carlos Lopes, tem como protagonistas 31 atletas

com idades entre os 12 e os 23 anos que competem em seis modalidades: atletismo (4), basquetebol em cadeira de rodas (10), boccia (4), goalball (6), natação (3) e ténis de mesa (4). Atletas, técnicos, treinadores, guias, médicos e assistentes desportivos compõem a delegação nacional de 53 elementos

que marca presença na competição organizada pelo Comité Paralímpico Europeu (EPC) em parceria com o Comité Paralímpico da Finlândia. Nesta competição são esperados mais de 650 atletas de 23 países.



Paralímpicos no Health Fest by Vitalis

O Health Fest by Vitalis realizado a 4 e 5 de maio no LX Factory, em Lisboa, contou com a realização da Hora Paralímpica. As modalidades de Boccia, Ciclismo e Judo estiveram disponíveis para experimentação dos presentes com o envolvimento dos judocas Rúben Gonçalves e Djibrilo Iafa.

FLASH

**Dia Paralímpico coloriu Castelo Branco**

Mais de 800 pessoas experimentaram as 12 modalidades paralímpicas presentes no dia 17 de maio no centro da cidade de Castelo Branco. Os atletas Carla Oliveira do Boccia, Mário Trindade do Atletismo e Pedro Herdeiro do Snowboard participaram nas atividades e partilharam as suas experiências com um público na sua maioria jovem. O Secretário de Estado da Juventude e Desporto, João Paulo Rebelo, o Presidente da Câmara Municipal de Castelo Branco, Luís Correia, o Presidente do Comité Paralímpico de Portugal, José Manuel Lourenço, e o Presidente do Instituto Nacional para a Reabilitação, Humberto Santos, protagonizaram a cerimónia de abertura e também experimentaram algumas das modalidades disponíveis. De acrescentar que o Dia Paralímpico Castelo Branco 2019 contou as iniciativas complementares do Colóquio "Movimento Paralímpico" e da Ação de Formação, ambos decorridos no dia 16 de maio e de uma exposição fotográfica sobre desporto paralímpico e surdolímpico.

FIDELIDADE
SEGUROS DESDE 1808

**QUANDO UM LIMITE NOS PARA,
A FIDELIDADE CONTINUA.**

Quando as chamas se apagam, recomeçamos. Quando a tempestade acaba, reconstruímos. Quando a saúde falha, superamo-nos. Quando a estrada termina, encontramos outros caminhos. E quando um limite nos para, continuamos. Continuamos juntos, na proteção, na assistência e na saúde.

Somamos esforços e multiplicamos vontades para sermos mais fortes e estarmos mais próximos das pessoas. E continuamos para além das cidades, para chegarmos às freguesias de norte a sul do país. Se a tecnologia nos faz chegar mais rápido, é com o coração que chegamos mais perto. Foi com este espírito que há mais de 200 anos demos o nosso primeiro passo. E, desde então, não parámos. Em qualquer lugar, em todos os momentos, a Fidelidade continua.

PARA QUE A VIDA NÃO PARE

fidelidade.pt



ROAD TO TOKYO 2020

A fantástica Someity!

Por Diogo Taborda, Técnico de Comunicação
do Comité Paralímpico de Portugal

Someity é a mascote dos Jogos Paralímpicos Tóquio 2020. O nome é originário da conjugação de "someiyoshino", popular flor de cerejeira japonesa, e "so mighty", expressão inglesa que significa "tão poderoso". Portadora de uma enorme força física e mental, a Someity tem poderes fantásticos e representa a constante superação de obstáculos e redefinição de metas cada vez mais ambiciosas pelos atletas paralímpicos.

A capacidade de fazer magia é outra das características da super-poderosa Someity e os sensores táteis de flor de cerejeira que possui nos dois lados da face, como se fossem bigodes, permitem-lhe enviar e receber mensagens por telepatia, comunicar com o vento e mover objetos apenas com o olhar. Com a imponente capa que ostenta sobre as costas, a Someity consegue também voar por cima de todas as barreiras que encontra e superar todas as dificuldades!

A Someity adora a natureza e tem uma personalidade calma, demonstrando toda a sua força quando as circunstâncias assim o exigem. Tem na sua essência a ambição de mover as fronteiras do que é considerado possível, supera-se todos os dias e quer ir sempre mais além em buscas de incríveis e inovadoras conquistas. Configura a vontade e as aspirações dos atletas portugueses que, tal como ela, vão estar nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020.





Na luta por voos maiores

EM FOCO

Portugal esteve representado ao mais alto nível entre março e maio por dezenas de atletas de várias modalidades em diversas competições internacionais. Paracanoagem, Paraciclismo, Boccia e Atletismo em destaque, com o maratonista Manuel Mendes como protagonista da maior conquista.

Manuel Mendes e Ricardo Ribas no final do Campeonato do Mundo de Maratona IPC 2019



Luís Costa foi um dos representantes nacionais na Taça do Mundo de Paraciclismo.

O calendário de competições desportivas internacionais torna-se cada vez mais denso com o aproximar dos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020 e os atletas portugueses, como Manuel Mendes e Luís Costa, estão focados no grande objetivo de pisarem terras nipónicas em representação das cores nacionais. Foi com esta ambição que Manuel Mendes se apresentou em Londres para o Campeonato do Mundo de Maratona em abril e após 42,2 km de esforço viu todo o seu esforço ser recompensado: o quarto lugar alcançado abriu quota para Portugal na modalidade de Atletismo para Tóquio 2020. >>





Telmo Pinão competiu nas Taças do Mundo de Corridonia, em Itália, e Ostende, na Bélgica.

A competitividade é cada vez maior em cada uma das classes e nesta maratona Odete Fiúza aventurou-se numa nova vertente até então para si desconhecida. A atleta da classe T11 especialista em provas de meio-fundo foi a primeira portuguesa com deficiência visual a terminar uma maratona e logo com um notável quinto lugar, a escassos 14 segundos de assegurar a mais uma quota para Portugal nos Jogos. Ainda na mesma prova e também na classe de deficiência visual, Jorge Pina, Gabriel Macchi e Nuno Alves terminaram em oitavo, nono e 13.º lugares, respetivamente.

Boccia brilha em Open Mundial

Também a Seleção Portuguesa de Boccia está na luta pelo sonho de somar mais medalhas paralímpicas ao já vasto leque de pódios conquistados. A presença no BISFed Boccia World Open de Montreal, no Canadá, em maio foi mais um passo (bem sucedido) no consolidar de um ranking mundial que seja favorável à presença dos nossos atletas em Tóquio.

O grande destaque na vertente individual foi para o vencedor de seis medalhas paralímpicas, José Carlos Macedo, que acrescentou ao seu palmarés a prata nesta competição em BC3. A experiência foi sinónimo de vitória nesta prova e também António Marques, atleta com mais medalhas paralímpicas (sete!) em atividade, subiu ao pódio com a medalha de bronze em BC1, feito também alcançado por Abílio Valente em BC2. A quarta

medalha para Portugal nesta prova surgiu nos Pares BC4 com Carla Oliveira, Nuno Guerreiro e Manuel Cruz a assegurarem a prata na disputa da grande final da especialidade.

Paraciclismo acelera para a segunda vaga

Luís Costa (H5), Flávio Pacheco (H4) e Telmo Pinão (C2) são os atletas do Programa de Preparação Paralímpica que sonham marcar presença nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020. A modalidade já conseguiu em 2018 assegurar uma vaga para Portugal na competição, mas este ano traz novos desafios e a ambição de conquistar mais um lugar em Tóquio na modalidade.

O grande objetivo fez a Seleção Nacional de Paraciclismo apresentar-se em maio nas Taças do Mundo de Corridonia, em Itália, e Ostende, na Bélgica, com Luís Costa (H5) e Telmo Pinão (C2) a arrecadarem mais alguns pontos para Portugal nas duas provas. Luís Costa conquistou o 5.º e o 8.º lugares na prova em linha e contrarrelógio, respetivamente, na Taça do Mundo de Corridonia, prova onde Telmo Pinão também pontuou com o 9.º lugar no contrarrelógio e Bernardo Vieira (C1), a competir como individual, terminou na 6.ª posição. Já na Taça do Mundo de Ostende Luís Costa foi o único a somar mais alguns pontos para Portugal com o 6.º e 8.º lugares na prova em linha e contrarrelógio. No final do ano de 2019 será altura para fazer contas e perceber se a missão portuguesa terá mais que um paraciclista em Tóquio.

Norberto de bronze na Paracanoagem

Já no final do mês de maio Norberto Jesus e Floriano Jesus deslocaram-se a Poznan, na Polónia, para a disputa do Campeonato da Europa de Paracanoagem. O maior destaque foi para Norberto Mourão que assegurou a medalha de bronze nos 200 metros em VL2 masculino naquela que foi a primeira medalha de Portugal em campeonatos da Europa da modalidade. Floriano Jesus concluiu a final de KL1 na 7.ª posição, numa participação francamente positiva da Seleção Nacional treinada por Ivo Quendera.

A luta dos atletas portugueses por voos maiores decorre em múltiplas provas por todo o mundo ao longo dos meses que se avizinham. Julho e agosto serão ricos em oportunidades e os Campeonatos do Mundo de Badminton e Canoagem e os Campeonatos da Europa de Judo, Equestre, Triatlo e Boccia serão palcos de todas as emoções pela ambição de marcar presença nos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020. O culminar de um ciclo paralímpico iniciado ainda em 2016 aproxima-se e o intenso trabalho e dedicação dos atletas merece ser recompensado com a presença na maior competição mundial de desporto paralímpico. É esse o sonho de cada um deles, extensível também a todos os portugueses.



Fotografia 1 Norberto Mourão (à esquerda), Floriano Jesus (à direita) e o Técnico Nacional de Paracanoagem, Ivo Quendera (em baixo) **Fotografia 2** Os medalhados do Boccia Manuel Cruz, Carla Oliveira e Nuno Guerreiro com o Selecionador Nacional Luís Ferreira. **Fotografia 3** A Delegação Portuguesa ao Campeonato do Mundo de Atletismo de Londres **Fotografia 4** A Seleção Nacional de Boccia no Open Mundial de Montreal – Créditos PCAND

OPINIÃO

Jogos Europeus da Juventude EPC: Uma Experiência Inspiradora



**Carlos Lopes, Team Leader
da Delegação Portuguesa
aos Jogos Europeus
da Juventude EPC**

Escrever sobre os Jogos Europeus da Juventude EPC fez-me reviver as memórias e as perceções da minha primeira competição internacional, num Campeonato da Europa, em 1989, na Suíça, tinha eu então 20 anos. Em flashes sucessivos surgem-me, desde logo, as sensações do voo de Lisboa para Milão, num velhinho Boeing 727, um voo com turbulência, o que, à data, eu achava engraçado. Depois as paisagens verdes e de montanha, ainda por mim vistas e apreciadas, e os muitos túneis e ribeiros do troço de comboio de Milão para Zurich. Depois, que espanto, um hotel de cinco estrelas, um conforto e um luxo nunca antes vividos. E que dizer do sabor e do aroma de uma sopa de tomate servida ao jantar no hotel. E as brincadeiras, as piadas e os passeios para conhecer uma nova cidade. Ah, e o entusiasmo ao conhecer a pista de competição e a apreensão e a ansiedade que senti, pois todos pareciam correr mais do que eu. E o nervosismo do aquecimento para a prova; o entrar em pista e dizerem nos altifalantes do estádio o meu nome; e depois, correr, correr, esquecer tudo e correr, agora já com a sensação de que se está a dar tudo, de que se está a utilizar a última gota de energia. E, por fim, alguém grita em francês, "deuxième", e um abraço surge apertado e caloroso. Foi assim a conquista da minha primeira medalha, uma medalha que certamente me deu forças e ânimo para continuar a treinar, uma medalha que motivou todos quantos acreditavam e estavam envolvidos no desporto paralímpico.

Hoje, partilho da convicção da Comissão Executiva do CPP de que urge criar e potenciar recursos tenentes à promoção da prática desportiva por parte de jovens com deficiência e, nesse âmbito, sublinho o Projeto de Esperanças e Talentos Paralímpicos, enquadrado no Projeto Tóquio 2020 e Paris 2024 que, em dois anos de existência, já apoiou 23 atletas



EuropeanParaYouthGames
25.-30.6.2019



e permitiu que alguns jovens atletas pudessem ter a sua primeira competição internacional. Destaco a preocupação do CPP em viabilizar a existência de carreiras duais por parte dos atletas, consubstanciada na atribuição de bolsas de estudo, em parceria com o seu principal patrocinador, os Jogos SantaCasa. Saliento as muitas iniciativas de sensibilização e de formação promovidas pelo Comité Paralímpico, das quais "O Dia Paralímpico na Escola" é um bom exemplo. Valorizo o programa de formação de classificadores, como sabemos uma área central na esfera paralímpica e que permitirá a muitos jovens iniciar a sua prática desportiva conhecendo de antemão e com credibilidade a sua classe desportiva. Reconheço e congratulo-me com o trabalho e com a dedicação de professores, técnicos, escolas, clubes e federações que, com frequência, ainda de forma isolada e voluntária, dão o seu melhor para que possamos ter mais jovens a fazer desporto. Por fim, e como corolário, enfatizo o empenho do Comité Paralímpico de Portugal em estar presente nos Jogos Europeus da Juventude EPC com uma delegação de 31 atletas que irão competir em 6 modalidades: atletismo, natação, basquetebol, goalball, ténis de mesa e boccia.

"Que os jovens participantes possam extrair conhecimentos, experiências e sensações positivas, memoráveis e motivadoras"

Passados que estão 30 anos daquela que foi a minha primeira experiência competitiva internacional, é com grande satisfação que assumo agora a chefia da delegação portuguesa que irá participar neste importante encontro desportivo e faço-o com a forte expectativa de que os jovens participantes possam extrair deste evento conhecimentos, experiências e sensações positivas, memoráveis e motivadoras, quer de um ponto de vista pessoal e relacional, quer ao nível competitivo. Desejo verdadeiramente que estes Jogos sejam inspiradores para os nossos jovens atletas, mas também para os seus técnicos e dirigentes e, principalmente, para os jovens e suas famílias que, estando em casa ou na escola, ao lerem este pequeno texto e ao conhecerem os feitos dos nossos atletas, possam também eles juntar-se ao Movimento Paralímpico.



encer é uma lição. É uma resposta que damos a nós mesmos e a quem não acredita, tornando o impossível em algo tão pequeno que desaparece. Aos que ficam mais fortes sempre que ouvem “tu não consegues”, Vitalis dá os parabéns.

Vitalis apoia o Comité Paralímpico de Portugal.

Vitalis
ÁGUA MINERAL NATURAL



FENIX

*Treina com o máximo amortecimento
e a melhor qualidade.*



OFFICIAL
TECHNICAL
SPONSOR

Joma®
Exercise your freedom

PARALÍMPICOS NAS REDES SOCIAIS

Vice-campeões
nacionais masculinos,
3.º lugar femininos,
quatro recordes
nacionais.
Belo nacional.
#Jamor2019

Ivo Rocha
fb.me/ivo.rocha.79



Campeão Regional
2018-2019. Agradeço
a quem acredita e me
apoia!

Avelino Andrade
fb.me//avelino.andrade.528



Paris, 2018

Sandro Baessa
instagram.com/
baessa_atleta



Assim termina mais
uma semana de
duro trabalho por um
objetivo, Tóquio 2020.
Diferentes sensações
para grandes conquistas.
Estamos juntos.

Floriano Jesus
fb.me//floriano.jesus.549

World Series
Glasgow 2019

Susana Veiga
instagram.com/
susanapveiga



É assim o desporto!
Face aos resultados
frequentes nesta
vertente, existem
progressos.

Telmo Pinão
instagram.com/telmopiniao



GRANDE ENTREVISTA

"Só pode estar neste mundo quem tem prazer em fazer o atleta ter sucesso"

Nuno Alpiarça

Contribuiu de forma ativa para cinco pódios portugueses em Jogos Paralímpicos, mas nunca recebeu medalha alguma. Garante que isso não impediu que se "emocionasse imenso" naqueles momentos em que agarrou as lágrimas de tanta emoção. "Histórias que ficam para a vida toda" descritas com entusiasmo por Nuno Alpiarça, figura incontornável do Atletismo Paralímpico em Portugal com uma experiência de 25 anos enquanto atleta-guia e treinador.



1

A sua ligação ao Atletismo começou cedo na vertente regular enquanto atleta. Como se iniciou esta paixão?

Comecei em 1975 com 10 anos com um treinador chamado Vilela que foi morar para o pé de mim, então nós que já

tínhamos o hábito de nos juntarmos no redondel que lá existia para fazer corridas começámos a fazê-lo com maior frequência. Em 1976 a medalha do Carlos Lopes nos Jogos Olímpicos foi muito mediática e mexeu muito no Atletismo,

“Há um conjunto de características que um atleta-guia tem que ter para não falhar”

o que teve muita importância para nós e motivou-nos para fazer corridas, saltar em comprimento, em altura, enfim, inventávamos. Aí começou a minha ligação ao Atletismo e pelos 13 anos entrei num clube, passei a federado e a partir daí foi sempre em crescendo com passagens por muitos clubes, algumas participações internacionais e vários pódios em competições nacionais. A paixão foi aumentada com as referências que íamos tendo do sucesso do Atletismo português, a minha identificação com aqueles ídolos foi fundamental para querer fazer o mesmo.

Estava ainda no seu percurso enquanto atleta quando surgiu a sua ligação ao desporto para pessoas com deficiência. De que forma se deu esta ligação?

Foi de facto por acaso. O então treinador do Carlos Lopes [atleta paralímpico], Prof. José Santos, que eu conhecia da faculdade e do Atletismo perguntou-me se eu queria guiar um atleta que ele treinava. Contou-me que o guia do Carlos Lopes que foi aos Jogos Paralímpicos de Barcelona 1992 tinha-se apaixonado por uma catalã e foi para lá viver. Então foi tiro e queda, de imediato disse logo que sim e foi giro porque foi uma ligação instantânea. Lembro-me que no primeiro treino o Prof. José Santos deu-me algumas indicações para guiar o Carlos mas a ligação foi quase imediata, a ideia que eu tenho é que não tive que fazer grande esforço para coordenar a minha passada com a dele.

Disse recentemente que o guia “é muito mais que os olhos do atleta”. Como caracteriza o papel do guia no desenvolvimento desportivo do atleta e na preponderância para as suas conquistas?

Quando estamos a falar de pessoas com deficiência na área visual, a existência de um guia é, em primeiro lugar, o garante que o atleta aprende a correr porque é o guia que vai a correr ao lado. O guia não vai só a indicar o caminho, vai a incitá-lo, a dizer-lhe se está a correr bem ou não, tanto no treino como eu competição. Há um conjunto de informações que os guias têm que dar, mais ainda em competições internacionais. Quando chegam a esse patamar, os atletas entram num ambiente completamente desconhecido e então o guia tem que descrever também a componente cultural e social, descrever a cidade na altura quando se vai passear, para eles não ficarem só fechados no mundo deles. Eu lembro-me de estar tanto tempo a descrever coisas ao Carlos Lopes que quando chegava a Lisboa de competições internacionais encontrava-me com a minha namorada e começava a fazer o mesmo com ela, é tudo tão intenso que se torna quase inevitável.

De que forma se constrói a confiança tão necessária nesta relação entre guia e atleta?

É por tentativa erro, é com o somar de experiências positivas que o atleta vai criando confiança no atleta-guia. Se eu faço alguma coisa mal tem que haver um acerto de contas, eu aprendo e a seguir já faço bem e então ganho a confiança, não é uma geração espontânea. Há um episódio em Sidney 2000 que retrata bem esta questão. O Carlos não estava psicologicamente no seu melhor, apesar de fisicamente estar ótimo. Quando entramos para a meia-final eu decidi que tinha que fazer alguma coisa para que ele percebesse que estava bem, mesmo que tivesse que aldrabar. Então foi simples: comecei a fazer acelerações com o Carlos e deixei-me sistematicamente ficar para trás a dizer: “calma!”. Isso foi suficiente naquele momento para ele perceber que se estava a deixar o guia para trás então era porque estava bem preparado. Foi fundamental para terminar a meia-final com a melhor marca geral e ganhar o ouro na final. Este mecanismo de motivação só foi possível porque ele confiava em mim e tinha a certeza que em qualquer momento eu ia a dar o litro para o acompanhar.

E a comunicação em prova, como funciona?

Varia muito, é quase um jogo psicológico. É preciso fazer a leitura das necessidades do atleta para depois decidir quando e o que falar. Há sempre diálogo de coisas muito práticas como dizer que atleta está em cada pista, mas o resto depende do desenvolvimento da corrida. É preciso ter este tipo de sensibilidade.

Existe uma responsabilidade acrescida pelo facto de o guia não poder em momento algum correr o risco de atrasar o atleta em situação de competição?

Claro. Por um lado a questão técnica de o guia ter que ser capaz de correr de forma confortável mais do que o atleta é fundamental, mas também existe a componente de ter a cabeça no sítio para ser responsável o suficiente para encaminhar o atleta para os locais apropriados às horas marcadas. Há um conjunto de características que um atleta-guia tem que ter para não falhar. Eu, por exemplo, quando o Carlos Lopes passou a correr os 100 metros eu não tinha a mesma folga que tinha para os 200 ou os 400 e aquilo tinha que ser milimétrico se não ele passava-me à frente. Tinha que estar concentrado ao máximo durante as provas para o conseguir acompanhar e fora da competição tinha que fazer todo o treino com o atleta e, a seguir, ainda fazer mais alguma coisa para conseguir manter-me capaz de o acompanhar. É muito exigente.

“É fundamental a criação de referências que impulsionem novos talentos”



A parceria com o Carlos Lopes durou 15 anos e valeu três medalhas paralímpicas, sendo que a partir de 1999 acumulou as funções de guia e treinador. Foi difícil conciliar estas duas tarefas?

Temos outras perceções. Muitas vezes recorria-me de filmagens ou de atletas mais experientes do grupo, mas o facto é que mesmo a ir a correr ao lado dele praticamente sem olhar conseguia detetar coisas. Se ele não estava a correr com o joelho muito elevado, se estava a correr mais atrás ou até a “pica” com que ele estava, tudo era detetável no papel de guia.

Como descreve a sensação de conquistar na pista um ouro paralímpico? Poucos terão esse privilégio...

É uma maluquice. Eu não trabalho para medalhas, trabalho para que os meus atletas consigam ir o mais além possível. Se a consequência for a medalha, melhor, mas os meus focos são bater recordes pessoais, melhorar as marcas em determinado período da época. É evidente que quando estamos nuns Jogos Paralímpicos o objetivo passa a ser alcançar um lugar na final e, estando na final, conquistar uma

medalha. Quando se atinge isso é uma loucura! Estamos ali a gozar o momento mas a ver em retrospectiva tudo o que fizemos, o filme até chegarmos ali, o que custou estar ali. É um momento completamente doido.

Naquela altura os guias não recebiam medalhas nem subiam ao pódio, fator que entretanto foi alterado pelo Comité Paralímpico Internacional. Tem pena de não ter partilhado estes momentos com o Carlos Lopes?

Não foi o facto de não receber medalha que me afastou do Atletismo Paralímpico, mas seria bom ter recebido, ainda mais para a ligação entre o atleta e o atleta-guia. Mas isso não impediu que me emocionasse imenso naqueles momentos. Vieram-me as lágrimas aos olhos quando ouvi o hino nacional, vi a bandeira e olhei para o Carlos a receber aquelas medalhas de ouro. Os momentos em que o Carlos cortava a meta e ganhava a medalha e quando subia ao pódio são muito fortes, tem que se agarrar as lágrimas para não se começar ali a chorar feito parvo. São histórias que ficam para a vida toda.

Os Jogos Paralímpicos Pequim 2008 foram os últimos como guia/treinador de Carlos Lopes e ficaram marcados pela conquista de mais uma medalha agora apenas como treinador de Luís Gonçalves. Foi complicado deixar as emoções da pista e dedicar-se a partir daí em exclusivo ao treino?

Nessa altura eu tinha menos 11 anos e portanto ainda conseguia correr minimamente com o Luís, pelo menos numa parte dos treinos, o que fez com que não largasse isso de uma forma tão radical como possa parecer. É evidente que ao final de 15 anos me sabia bem não estar tão dependente de mim o sucesso daquela pessoa. Enquanto guia e treinador sentia muito mais responsabilidade do que apenas como treinador. O treinador consegue mexer os cordelinhos até ele ir para a prova, mas na prova é o atleta ou, em alguns casos, o atleta e o atleta-guia. Sendo apenas treinador como é o caso atual com o Luís Gonçalves, as coisas são trabalhadas com maior antecedência, tenho que o treinar nos vários cenários possível em antecipação ao que ele vai encontrar nas competições.

Quais as diferenças que encontra ao nível do treino nestas duas dimensões desportivas?

Os locais de treino. Gostava muito de dar treino por vezes no CAR, mas com a quantidade de atletas que há sempre na pista é complicado. Era mais fácil quando eu era guia e conseguia controlar tudo, como desviar-me de alguém a passar na pista, mas os amblíopes como o Luís Gonçalves não têm essa capacidade de antecipação. Quando vamos

PALMARÉS

Atlanta 1996

Guia Carlos Lopes
400m bronze

Sidney 2000

Guia/Treinador Carlos Lopes
4x400m ouro

Rio 2016

Treinador Luís Gonçalves
400m bronze

Sidney 2000

Guia/Treinador Carlos Lopes
400m ouro

Pequim 2008

Treinador Luís Gonçalves
400m prata

para campeonatos da Europa ou do Mundo, por exemplo, é um desatino porque a pista está sempre com atletas a passar. Então quando quero que o Luís faça uma série de 100 ou 200 metros nos treinos tenho que colocar pessoas distribuídas pelo percurso para controlar que o caminho está desimpedido para o Luís ter alguma segurança e correr à vontade sem acontecer nenhum acidente, porque acompanhá-lo já não consigo. Costumo dizer que se o conseguisse nesta altura ou eu era um super atleta ou um péssimo treinador.

Atletas, guias e treinadores de alto rendimento empenham todo o seu esforço todos os dias pelo objetivo de representar Portugal ao mais alto nível. Considera que existe o devido reconhecimento público para com os nossos atletas paralímpicos?

De instituições como as federações ou o Comité, penso que sim. Quanto ao público em geral a questão coloca-se de igual modo em relação às modalidades ditas amadoras. Quantos campeões de Ginástica Acrobática temos nós cá? As pessoas sabem disso? Não sabem porque temos um país que está a tender para a monoculturalidade, é só futebol, futebol, futebol. E os meios de comunicação acham que isso é bom, não se fala de mais nada. Depois temos pessoal a ter sucesso mas mais variadas modalidades, incluindo na dimensão paralímpica, e não se ouve falar de nada. É evidente que sem esse trabalho ser feito não há hipótese de existir um reconhecimento efetivo. Começámos esta conversa comigo a referir a importância que teve o Carlos Lopes, atleta olímpico, para eu ganhar a paixão pelo Atletismo. É fundamental a criação de referências que impulsionem novos talentos. A grande questão do desporto paralímpico neste momento é perceber como é que vamos colocar as pessoas com deficiência a praticar desporto. Se não se ouve falar de referências da atualidade com o Luís Gonçalves ou a Carolina Duarte, como é que os miúdos com deficiência visual de hoje podem perceber que afinal também podem correr?

Sabemos que na área da deficiência visual muitos atletas ficam com o seu potencial condicionado pela escassa oferta de guias. Que mensagem pode transmitir aos jovens ligados ao Atletismo que nunca tenham ponderado ou desconheçam esta vertente desportiva?

A única coisa que posso dizer é que a conciliação da carreira desportiva individual e a carreira como atletas-guias é conciliável, tudo de trata de estabelecer prioridades. Se um atleta tiver dois guias eles podem revezar-se e permitir a criação de uma rede que lhes dê liberdade para terem também uma carreira própria. Mas uma coisa é certa: **só pode estar**

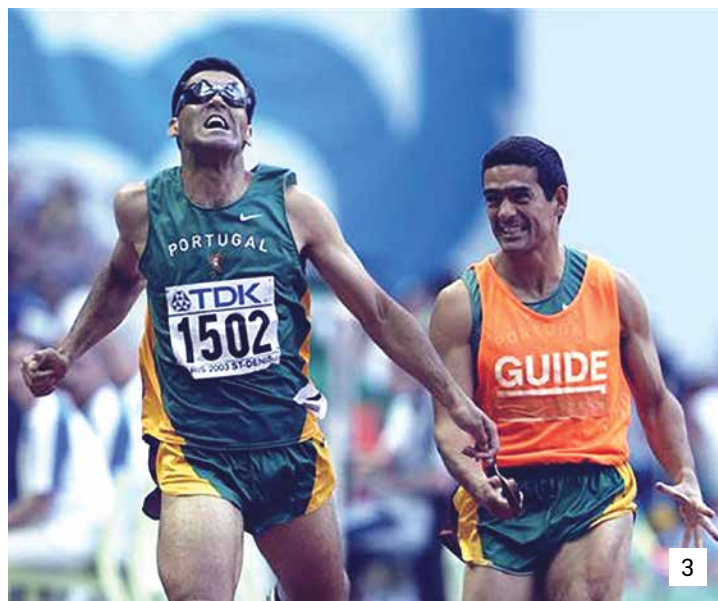
neste mundo quem tem um prazer enorme em fazer outra pessoa ter sucesso. Se for só para aparecer não vai dar gozo, porque o número de vezes em que vão reconhecer o nosso trabalho é reduzido. Agora o gozo que dá cada treino em que o atleta melhora, cada medalha ou recorde pessoal é também uma vitória que se tem como guia. Mas isso tem que nos dizer alguma coisa como seres humanos, caso contrário não vale a pena.

Está hoje a trabalhar com o Luís pelo grande objetivo dos Jogos de Tóquio 2020 depois da excelente participação no Europeu de Berlim. Quais os objetivos para o futuro?

Já começamos a ver mexidas no ranking dos 400 metros T13 com entrada de novos atletas, está muito renhido. O objetivo agora passa por melhorar os recordes pessoais nos 100 e 400 metros no Campeonato do Mundo deste ano e, com essa marca aos 400, lutar por um pódio. Depois no ano seguinte é ir aos Jogos e, de acordo com a evolução do ranking e os resultados deste ano, delineamos uma estratégia para essa competição, sendo que a aposta será sempre nos 400 metros.

É professor de Educação Física no 3.º ciclo. Os jovens a quem dá aulas conhecem a sua carreira?

Às vezes sabem. Realço muito a ideia de que aquelas pessoas com deficiência são felizes porque fizeram para ser felizes e eles, independentemente das capacidades que têm, também podem fazer por serem felizes. Acho que é essa a mensagem que eles captam.



Fotografia 1 Nuno Alpiarça **Fotografia 2 e 3** Nuno Alpiarça com Carlos Lopes



ESPERANÇAS

A RAQUETE DE TODOS OS SONHOS

Diogo Daniel

Estreou-se aos 11 anos no Badminton, modalidade que rapidamente passou de “uma grande seca” para a paixão da sua vida. Ultrapassou um início “complicado” e em 2018 voou para competições internacionais. Hoje com 16 anos, Diogo Daniel concilia os estudos com o Badminton pelo sonho de estar em Tóquio 2020.

Tudo começou por iniciativa da mãe que quando Diogo Daniel tinha apenas 11 anos o inscreveu num campo de férias de Badminton. Naquela altura Diogo desconhecia por completo a modalidade; em boa verdade, a sua ligação à prática desportiva era até então quase nula. Os primeiros dias não foram fáceis. Diogo não acertava com a raquete no volante e achava aquilo “uma grande seca”.

Era tudo novo, mas aos poucos o pequeno Diogo começou a ganhar o jeito, a aprimorar a técnica, e com isso uma grande mudança surgiu. “A certa altura comecei a gostar e a partir

daí nunca mais larguei a modalidade”, confessa. O processo desencadeou-se a grande velocidade e apenas um ano depois Diogo Daniel já estava inscrito num clube da sua cidade, Caldas da Rainha.

A passagem para a competição

Quando começou no Badminton Diogo Daniel “não pensava na competição”. A evolução a passos largos proporcionou a primeira participação em competições nacionais em 2015 e pouco mais tarde tomou conhecimento da possibilidade de vir a representar Portugal em competições internacionais. “Foi um misto de emoções, sabia que as pessoas reparavam na minha deficiência mas não sabia como iam reagir lá fora, foi um período complicado”, admite, recordando que os seus receios foram superados aquando da sua primeira competição internacional em 2018 em Dublin, na Irlanda.



Fotografias: Badminton Europe

“Ui! Quando lá cheguei fiquei sem palavras, foi uma alegria imensa ver tantas pessoas com a mesma deficiência que eu ou com outras deficiências a jogarem Badminton. Não tinha ideia de que existiam tantos jogadores. Foi inexplicável!”, garante com entusiasmo.

A prova abriu horizontes a Diogo Daniel e as idas além-fronteiras para competir sucederam-se a bom ritmo. Dois torneios internacionais na Dinamarca e na Turquia e pelo meio o Campeonato da Europa em Rodez, em França, que o posicionou entre os 12 melhores da Europa. “Nunca duvidei que seria capaz de praticar desporto e as pessoas têm-me dado muito apoio para continuar”, acrescenta com os olhos postos em objetivos maiores.

Uma rotina preenchida

Como qualquer jovem de 16 anos, Diogo Daniel dedica uma boa parte dos seus dias aos estudos. Frequenta o 10.º ano no

curso de Audiovisuais e inserido no projeto UAARE (Unidade de Apoio ao Alto Rendimento na Escola) tem conseguido conciliar a formação académica com o Badminton. O dia começa logo às 8:30 horas com aulas que se prolongam por norma até às 18:00 horas. Logo de seguida é tempo treinar cerca de hora e meia e chegar a casa pela hora de jantar para depois, sempre que sobre tempo, ainda dedicar algum tempo ao estudo.

Diogo gostava de um dia ser fotógrafo quem sabe de Badminton, mas a sua grande ambição é apenas uma. “O meu maior sonho é chegar aos Jogos Paralímpicos de Tóquio 2020”. Se não alcançar este desejo, Diogo promete continuar a treinar todos os dias para alcançar esta meta em Paris 2024 com a esperança de levar cada vez mais longe a mensagem de que o desporto existe para todos, sem exceção.

HISTÓRIAS DE SUPERAÇÃO

ACELERAR PARA A META

Mário Trindade

Em criança era o mais rápido da escola mas aos 17 anos a deformação na coluna agravou-se e a operação deixou-o paraplégico. A adaptação foi mais fácil que o esperado e uma sequência de acasos levaram-no ao Basquetebol em Cadeira de Rodas e, mais tarde, ao Atletismo. Esta é a história de Mário Trindade, o Campeão da Europa que só quer "ser melhor hoje do que ontem".



A vida de Mário Trindade não foi fácil desde o início. Numa família com algumas dificuldades financeiras, o pequeno jovem de Vila Real acordava bem cedo para ajudar a mãe na agricultura e depois seguia para a escola. No regresso ao fim da tarde tinha que voltar a ajudar no campo e só de vez em quando, "quando tinha mais sorte", conseguia convencê-la a deixá-lo ir dar umas corridas e umas voltas de bicicleta.

A escoliose, deformação acentuada na coluna, acompanhava-o desde cedo e fez com que o tronco crescesse menos que as pernas o que, em algumas situações, acabava por ser uma vantagem. "Nas aulas de educação física enquanto os meus colegas davam duas voltas ao campo eu dava três ou quatro; o professor disse que eu tinha jeito para o Atletismo". A vida de Mário continuou a correr até que aos 17 anos a escoliose agravou-se. "Se corresse 100 metros tinha que ir direto para o hospital levar oxigénio por causa das duas costelas que me pressionavam o pulmão, até ao dia em que os médicos disseram que teria que ser operado".

A mudança de vida

O dia da operação chegou e o desfecho não foi o melhor. Quando acordou dois dias mais tarde não sentia as pernas e o prognóstico era óbvio: nunca mais voltaria a andar. Mário confessa que naquele momento não associou que ficaria para sempre numa cadeira de rodas, "se calhar ainda bem"...

"Estive internado dois meses antes da operação e nesse período o meu passatempo era sentar-me nas cadeiras de rodas e tentar fazer uns cavalinhos no corredor do hospital até virem os enfermeiros dizer para eu parar porque podia estragá-las. Já depois da operação quando o médico me disse que não voltaria a andar, o que para mim podia ter sido o fim do mundo só me fez pensar: "Porreiro, agora já posso andar na cadeira de rodas sem a enfermeira refilar!"

Quando regressou a Vila Real depois de um longo processo de recuperação e reabilitação deparou-se com várias barreiras arquitetónicas na cidade que dificultavam a sua mobilidade, mas ainda assim tentou manter-se ativo na cadeira de rodas.



PALMARÉS

**Campeonato da Europa de Atletismo
IPC, Swensea 2014**
100 metros – Ouro

**Campeonato da Europa de Atletismo
IPC, Grosseto 2016**
100 metros – Prata
400 metros – Bronze

Jogos Paralímpicos Rio 2016
100 metros – 6.º lugar
400 metros – 8.º lugar

**Campeonato da Europa de Atletismo
IPC, Berlim 2018**
100 metros – Ouro
400 Metros – Prata

Havia um café perto de casa onde costumava ir, até que um dia no caminho para lá alguém parou de carro ao seu lado e lhe perguntou se não gostaria de jogar Basquetebol. Mário respondeu de pronto que "gostar até gostava, mas de cadeira de rodas deve ser difícil". A reação foi breve: "Eu também estou numa cadeira de rodas e jogo!".

O acaso levou Mário Trindade a aventurar-se no Basquetebol em Cadeira de Rodas e lá permaneceu durante nove anos chegando até à Seleção Nacional. Em 2003, por mais uma coincidência do dia-a-dia, alguém lhe disse que existiam umas cadeiras de três rodas para a prática de Atletismo que "davam uma sensação de liberdade". Foi experimentar no próprio dia, conseguiu uma cadeira emprestada por uns tempos e nunca mais largou o Atletismo.

Um percurso ascendente

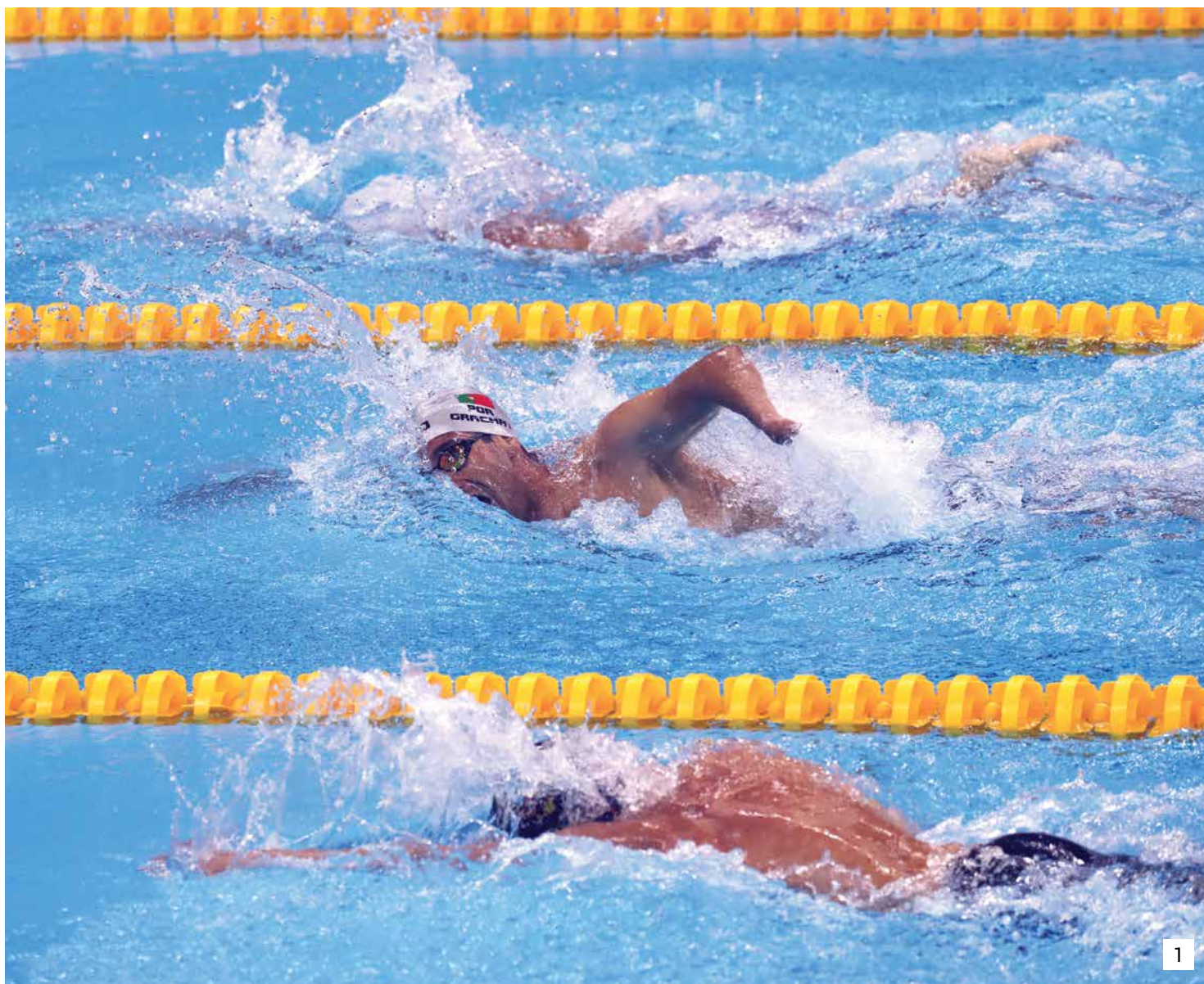
Os primeiros (e longos) tempos no Atletismo foram duros para Mário Trindade. A vontade de crescer enquanto atleta este lá desde cedo, mas o facto de ter competido nos primeiros 10 anos na classe errada (T54) sufocava o objetivo de chegar mais longe. Só em 2013 foi classificado como T52 e logo no ano seguinte começou a disputar competições internacionais com superior brilhantismo. Os Jogos Paralímpicos Rio 2016

foram "o topo da carreira" e o Campeonato da Europa de Berlim em 2018 "o consumir de um sonho perseguido há muito tempo", o de ser Campeão da Europa.

"No início da preparação para esse Europeu a minha treinadora, Eduarda Coelho, perguntou-me se eu preferia ser rei uma vez na vida ou príncipe a vida toda. Passámos do treino misto de curta e média distância para o foco total nos 100 metros à procura do ouro e o resultado foi muito gratificante".

Depois de conquistar um título tão desejado, Mário Trindade desceu à terra e aposta já tudo nas competições seguintes. "Ser rei novamente seria a cereja no topo do bolo" mas os três primeiros do ranking na sua classe "são muito fortes". Uma coisa é certa: Mário sabe que ainda tem muito para dar e a superação que procura todos os dias "é ser melhor hoje do que ontem".

"Muita gente pode pensar que o que eu faço não é nada, mas o que ninguém pode duvidar é que eu dou sempre o meu melhor em cada momento e me empenho ao máximo naquilo que faço. Não tenho qualquer arrependimento, a única coisa que mudava se pudesse era ter começado mais cedo no Atletismo".



MODALIDADE - CURIOSIDADES

• Como é que um nadador cego sabe quando termina a pista?

- O treinador ou técnico assistente desportivo toca na cabeça do nadador com um instrumento elaborado para o efeito (bastão com ponta de espuma). Este toque visa alertar o nadador para a presença da parede, possibilitando ao nadador elaborar o gesto técnico da chegada ou o gesto técnico da viragem. Para além disto, o nadador conta as braçadas por piscina e sabe, por norma, quando se está a aproximar da parede.

• Existem várias formas para um nadador iniciar a prova?

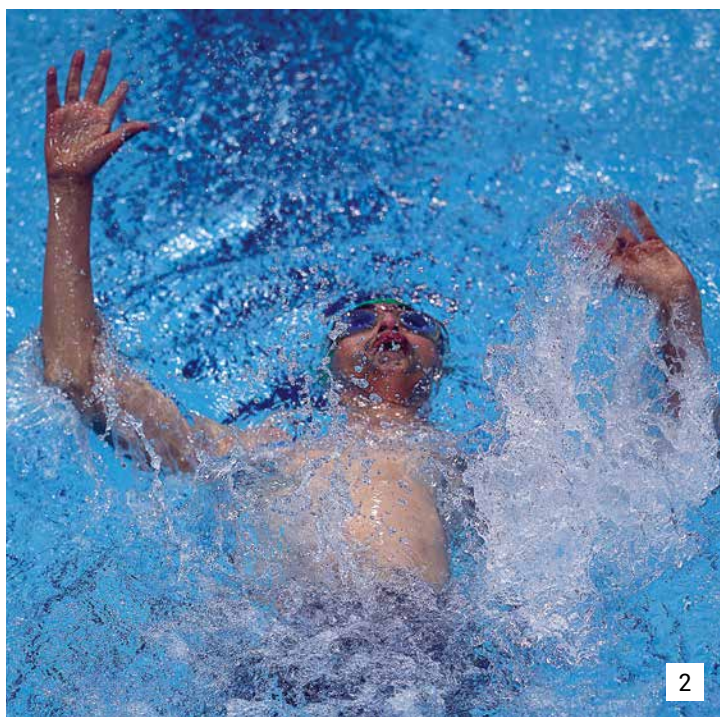
- Todos os nadadores têm duas opções para iniciar a prova: salto ou início na parede (comum nas classes mais baixas, cuja deficiência motora é mais profunda). No caso de se tratar de iniciar a prova na parede, o nadador terá de ter uma qualquer parte do seu corpo em contacto com a parede de partida.

• De que forma um atleta sem braços termina a prova?

- Um atleta sem braços deve terminar a prova com a cabeça, desde que o faça acima da linha do nível da água (nunca com o corpo submerso).

DESPORTO À LUPA

NATAÇÃO



Fotografia 1 David Grachat (S9), nadador Paralímpico **Fotografia 2** João Martins (S1), medalhado Paralímpico **Fotografia 3** Ricardo Belezas, nadador Surdolímpico

CLASSIFICAÇÃO

♦ **S1 a S10: Deficiência Motora** Os atletas são colocados em classes para que a competição entre eles seja o mais justa possível. Nadadores com diferentes deficiências podem competir entre si uma vez que o fator que determina a classe é o impacto que a deficiência tem na prática de natação. Nas classes da deficiência motora, o número mais baixo (**S1**) significa uma maior limitação de atividade em comparação com o número mais alto (**S10**). A inclusão nestas classes tem como elegibilidade mínima os seguintes critérios:

Reduzida capacidade de estiramento muscular, falta de coordenação de movimentos voluntários, contração muscular involuntária, perda ou deficiência de membro ou membros, amplitude de movimentos reduzida, potência muscular comprometida, diferença de comprimento dos membros, baixa estatura ou outras imparidades ou condicionantes físicas.

♦ **S11 a S13: Deficiência Visual**

S11 Ausência de percepção de luz nos dois olhos. Pertencem a esta classe todos os indivíduos cegos ou com percepção da luz com uma acuidade visual inferior a 2.6 LogMAR. Estes nadadores são obrigados a usar óculos opacos para competir.

S12: Capacidade de reconhecer a forma da mão. Pertencem a esta classe todos os indivíduos com uma acuidade visual entre 1.5 e 2.6 LogMAR e/ou um campo visual inferior a 10 no seu diâmetro.

S13: Acuidade visual e campo visual reduzido. Pertencem a esta classe todos os indivíduos com uma acuidade visual entre 1 a 1.4 LogMAR e/ou campo visual inferior a 40 no seu diâmetro.

♦ **S14: Deficiência Intelectual** Esta classificação tem por base uma avaliação do QI inferior a 75. Limitações no comportamento adaptativo da vida diária adquiridas previamente aos 18 anos de idade.

♦ **S15: Deficiência Auditiva** São elegíveis para esta classe dos Jogos Surdolímpicos todos os atletas que tiverem diagnóstico médico de surdez parcial ou total.



A MINHA HISTÓRIA

UM CAMPEÃO
PARALÍMPICO

José Gameiro

Três medalhas de ouro em Jogos Paralímpicos, num palmarés rico em tantas outras conquistas desportivas. GANHOU o “bichinho” do Atletismo logo em criança e apenas as lesões o impediram de alcançar ainda mais. José Gameiro trabalha hoje como massagista desportivo e também aqui dá o seu melhor.



“Comecei aos 17 anos e só larguei 17 anos depois!”. É com entusiasmo que José Gameiro conta a viagem pelo mundo do Atletismo, iniciada quando ainda era bem jovem. A entrada para a vertente competitiva deu-se aos 17 anos, mas José “já na primária andava sempre de um lado para o outro” com um “bichinho de correr que já cá andava e nunca mais parou”.

Aos 11 anos a deficiência que era de nascença agravou-se e ficou cego, mas nem isso o fez parar. Quando o Prof. José Santos lhe apresentou em 1990 a possibilidade de ingressar na vertente de competição, o jovem José não hesitou. “Dediquei-me de corpo e alma à modalidade. Se era para entrar, então que fosse de cabeça, independentemente das dificuldades que pudessem existir”. E assim foi.



Três anos mais tarde conquistou a primeira medalha em Campeonatos da Europa e no ano seguinte no Campeonato do Mundo, mas à chegada aos Jogos Paralímpicos Atlanta 1996 o essencial ainda estava por conquistar. "Até ali estava a faltar o ouro", diz com sorriso nos lábios.

O ouro paralímpico

A primeira prova era dos 400 metros e as expectativas não eram altas. José diz que aquela vertente é "partir a matar e chegar a morrer" e, após passar as eliminatórias, foi esta a chave do sucesso. Chegou à reta final em terceiro, conseguia ouvir o adversário espanhol "ali bem perto" e acabou por vencê-lo por sete centésimos. Carlos Lopes, também português, foi bronze nessa prova. "Foi uma grande surpresa, até mesmo para mim. Fiquei ainda mais responsabilizado porque se já era favorito para os 800 metros depois daquela medalha a pressão aumentou", confessa.

A prova dos 800 metros decorreu dois dias depois, num fim de tarde muito chuvoso. José estava "muito nervoso" e foi o seu guia, Bruno Girão, que o acalmou e o ajudou a definir a estratégia para aquela corrida. Era preciso ser cirúrgico e não cometer nenhum erro.

"Deixámos o atleta espanhol ir para a frente da corrida. A partir dos 400 metros o seu guia começou a olhar para a frente e para trás, até que houve uma altura em que ele olhou para trás e nós já estávamos a ultrapassá-los. Disparámos

para a meta e nos metros finais o Paulo Coelho [português medalha de bronze na prova] ainda nos tentou alcançar mas sem sucesso".

Tudo corria como desejado, mas em 1997 uma lesão grave no quadríceps começou a colocar tudo em causa. Conseguiu recuperar e conquistar mais algumas medalhas em Europeus e Mundiais, mas enfrentou novo calvário bem perto do início dos Jogos Paralímpicos de Sidney 2000. Uma lesão no tendão de Aquiles fê-lo andar os dois meses anteriores à competição "a penar" e já na pista as dores constantes e o "muito superior nível de competitividade" impediram-no de chegar mais longe. Ainda assim trouxe consigo o ouro na estafeta alcançado com recorde do mundo.

O fim de uma carreira gloriosa

Estávamos no ano 2000 e José Gameiro sentia que ainda tinha muito para dar ao Atletismo. Começou a trabalhar para os Jogos Paralímpicos seguintes, os de Atenas 2004, e tudo parecia encaminhado até que o azar voltou a bater à porta. Em fevereiro desse ano fraturou o menisco interno e acabou por falhar a competição. A persistência acompanhou-o até ao final da carreira, regressou à competição e em 2006 fraturou o menisco do outro joelho. Ainda tentou novo regresso no ano seguinte, mas o corpo já não respondia da mesma maneira e optou por terminar a carreira.

"Não guardo mágoa das lesões, são coisas que acontecem. Se não fossem estes percalços teria ido um bocadinho mais longe... mas nunca se sabe. Não me arrependo de nada, tinha sempre em mente que a meta era lá à frente, nunca terminei uma prova a pensar que podia ter dado mais", afirma.

E quanto às três medalhas paralímpicas? "Estão guardadas em casa e tatuadas no braço". Marcas de uma carreira desportiva brilhante que o impulsionou para novas aventuras profissionais. Sempre teve interesse pela profissão de massagista e ainda enquanto atleta dava massagens aos colegas no final dos treinos. Depois de deixar o Atletismo foi telefonista, emigrou para a Bélgica e voltou para Portugal onde tirou uma especialização em massagens. Hoje é massagista das equipas seniores das modalidades do Sport Lisboa e Benfica.

"Os atletas com quem lido todos os dias sabem quem eu sou e ficam orgulhosos. Eu, pela minha experiência, percebo melhor os momentos que eles têm, tanto os bons como os maus. É isto que pretendo continuar a fazer, é o que gosto. Ser massagista desportivo é a minha nova paixão".

Palmarés

Jogos Paralímpicos Atlanta 1996

400 metros T10 – Ouro

800 metros T10 – Ouro

Jogos Paralímpicos Sidney 2000

Estafeta 4x400 metros T13 – Ouro

MAPEAR A INCLUSÃO



1



3

Fotografia 1 José Carlos Macedo **Fotografia 2** Abílio Valente
Fotografia 3 Competição de Tricicleta (Federação Portuguesa de Atletismo) **Fotografia 4** Equipa BC1/BC2 medalha de bronze no Rio 2016: Fernando Ferreira, Cristina Gonçalves, António Marques e Abílio Valente **Fotografia Página ao Lado** António Marques, Campeão Paralímpico de Boccia



2



4

A história da PCAND, Paralisia Cerebral – Associação Nacional de Desporto, confunde-se com o percurso do desporto para pessoas com deficiência em Portugal e começou ainda pela mão da Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral (APPC). O primeiro marco histórico a assinalar data de 1982 quando a APPC foi convidada a participar nos Jogos Mundiais de Desporto para a Paralisia Cerebral em Greve, Dinamarca. A experiência foi bem-sucedida e em Nova Iorque 1994 dá-se a primeira participação portuguesa de Boccia em Jogos Paralímpicos e logo com uma medalha de ouro.

Em março de 2001 nasce a PCAND com a responsabilidade da gestão da vertente desportiva para pessoas com paralisia cerebral que até à data estava sob a tutela da APPC, enquadrando nos dias de hoje 28 clubes associados com cerca de 300 praticantes

nas modalidades de Atletismo em Tricicleta, Boccia, Futebol, Slalom e Natação. O Boccia foi desde o início a modalidade mais acarinhada na PCAND e os resultados desportivos internacionais refletem essa aposta, também presente na organização de dois Campeonatos do Mundo e quatro da Europa da modalidade em Portugal, para além dos diversos campeonatos nacionais e regionais que se estendem também ao Atletismo em Tricicleta.

Os 28 clubes associados da PCAND onde é possível proceder à prática desportiva regular das seis modalidades podem ser encontrados no site oficial www.pcand.pt.

MAPEAR A INCLUSÃO

PCAND Paralisia Cerebral - Associação Nacional de Desporto



AGENDA

O JOGO DAS QUALIFICAÇÕES

Os meses de junho, julho e agosto trazem inúmeros desafios para dezenas que lutam por uma vaga nos Jogos Paralímpicos. Nataação, Triatlo, Badminton, Judo, Atletismo, Ciclismo, Equestre, Canoagem e Boccia disputam competições internacionais numa fase decisiva para a qualificação para Tóquio 2020.

**JUNHO****3 - 9**

World Series de Nataação
Berlim, Alemanha

15 - 16

Taça do Mundo de Triatlo
Besancon, França

17 - 23

Torneio Internacional de Badminton
Dublin, Irlanda

30

Torneio Internacional de Judo
Fort Wayne, EUA

JULHO**21 - 28**

Campeonato da Europa de Atletismo de Surdos
Bochum, Alemanha

26 - 28

Campeonato da Europa de Triatlo
Kazan, Russia

27

Campeonato da Europa de Judo
Génova, Itália

AGOSTO**1 - 4**

Campeonato do Mundo de Atletismo de Juniores
Nottwil, Suíça

5 - 11

Taça do Mundo de Ciclismo
Comeau, Canadá

15 - 18

Torneio de Qualificação Paralímpica de Triatlo
Tóquio, Japão

20 - 25

Campeonato do Mundo de Badminton
Basileia, Suíça

21 - 25

Campeonato do Mundo de Canoagem
Szeged, Hungria

25 - 31

Campeonato da Europa de Boccia
Sevilha, Espanha



O nadador Diogo Cancela é um dos portugueses a competir nos Jogos Europeus da Juventude EPC.
Fotografia: Paralympics Ireland

JUNHO

25 - 30

Jogos Europeus da Juventude EPC
Pajulahti, Finlândia

A FECHAR

UMA REFLEXÃO SOBRE CLASSIFICAÇÃO DESPORTIVA



Por Nuno Lourenço,
Classificador Internacional
de Natação

Imagine-se um combate de Judo entre um cinturão branco e um cinturão preto... uma prova de Powerlifting sem divisões entre escalões de peso... um jogo de Basquetebol sem divisão de escalão de idades... ou até mesmo, uma prova de 400m barreiras sem divisão de género. O agrupamento de atletas é um processo necessário no mundo desportivo de forma a tornar a competição justa e a determinar o melhor praticante entre os seus pares com características semelhantes.

No desporto paralímpico o agrupamento de atletas toma uma proporção de dimensão maior, onde a classificação desportiva assume um papel de pedra basilar no qual assenta todo o desporto, dada a diversidade de condições de saúde e o impacto que as mesmas têm no desempenho desportivo numa dada modalidade. A classificação tem por objetivo primordial anular o impacto que o grau de deficiência possa ter na competição, de forma a que o vencedor seja determinado pelo talento, força, resistência, aptidão tática e foco mental, tal como noutras dimensões desportivas no desporto dito regular.

Nos próximos Jogos Paralímpicos de Verão, a ocorrer em Tóquio em 2020, estarão representadas 22 modalidades, com milhares de atletas a competir, em que todos eles passaram por um processo de classificação. Em cada desporto podem competir um ou mais grupos de deficiência: física, visual e intelectual. Modalidades como a Natação e o Atletismo têm atletas de todos os grupos, enquanto outras como o Judo (deficiência visual) ou o Boccia (deficiência física) têm atletas de apenas um grupo. O processo de classificação tem por objetivo responder a três grandes perguntas:

1 – Se a condição clínica é elegível (Elegibilidade); 2 – Se impacta de forma relevante no desporto em questão (Critério

mínimo); 3- Em que grupo de competição deve o praticante ser incluído (alocação de classe)

O crescente mediatismo do desporto paralímpico trouxe um desafio adicional ao processo de classificação, com comentários negativos à validade do sistema, competência dos classificadores e representatividade das diferentes classes. No entanto, existe por parte das instituições que regulam o desporto (International Paralympic Committee - IPC e Federações internacionais) um aumento da preocupação relativamente à transparência e validade dos métodos de classificação, com a adequação dos diferentes desportos ao Código de Classificação do IPC e havendo investigação feita nos últimos anos no sentido de se tornar a classificação baseada em evidência científica.

No que se refere às críticas feitas, a verdade é que, à data, alguns dos países mais bem-sucedidos na esfera do desporto paralímpico, percecionam a classificação como uma forma de potenciar o sucesso desportivo trabalhando, dentro da verdade, os processos clínicos dos seus atletas para que sejam colocados numa classe adequada, potenciando o seu valor e tornando-os mais competitivos. O instrumento que utilizam é simples: o conhecimento das regras e dos regulamentos.

Em Portugal, cabe-nos continuar desenvolver a nossa política de desporto paralímpico que inclua uma rede relacionada com a classificação desportiva que torne mais eficaz a forma de divulgação do conhecimento e que potencie os resultados dos nossos atletas nos maiores palcos do desporto mundial, mantendo a verdade desportiva.

¹ International Paralympic Committee (2009) Position Stand – background and scientific rationale for classification in Paralympic Sport.



**Do primeiro
dia no Ensino
Superior
à conquista
da Medalha**



COMITÉ
PARALÍMPICO
PORTUGAL

O Comité Paralímpico de Portugal tem todo o nosso apoio.

Os Jogos Santa Casa são o Patrocinador Principal do Comité Paralímpico de Portugal. Desta parceria resultaram a atribuição de 39 Bolsas de Educação a atletas das dimensões paralímpica e surdolímpica. Motivamos os atletas a conciliarem a carreira desportiva com a carreira académica.

 **JOGOS**
SANTACASA

uma boa aposta

www.jogossantacasa.pt

JÁ NOS SEGUES?



COMITÉ
PARALÍMPICO
PORTUGAL

Patrocinador Principal



Parceiros



Parceiros Institucionais



Patrocinadores Oficiais



Parceiros Pro Bono



Media



Parceiros Pro Bono



ÁGUA MINERAL NATURAL



Parceiros Pro Bono

