

# PARALYMPIC NEWS

Revista do Comité Paralímpico de Portugal  
Portugal Paralympic Committee Magazine

dezembro 2016  
december 2016



## PORTUGAL TERMINA OS JOGOS PARALÍMPICOS COM 4 MEDALHAS

E 25 diplomas

## PORTUGAL FINISHES PARALYMPIC GAMES WITH 4 MEDALS

And 25 diplomas

Edição Especial - Special Edition

### CONVIDADO DE HONRA

RUI OLIVEIRA, CHEFE DE  
MISSÃO

### GUEST OF HONOUR

RUI OLIVEIRA, CHEF DE  
MISSION

Objetivos atingidos

Goals achieved

Página Page 04

### NO PÓDIO

ENTREVISTA AOS  
MEDALHADOS NOS JOGOS  
PARALÍMPICOS RIO 2016

### PODIUM

INTERVIEW WITH THE  
MEDALISTS AT RIO 2016  
PARALYMPIC GAMES

Portugal chega às 92 medalhas

Portugal reaches 92 medals

Páginas Pages 06-13

### ESPECIAIS

O BALANÇO POR  
MODALIDADE

### SPECIALS

EACH SPORTS FEEDBACK

Todos os resultados dos portugueses

All portuguese athletes results

Páginas Pages 14-23



Humberto Santos

## MENSAGEM DO PRESIDENTE DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

## MESSAGE FROM THE PRESIDENT OF PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE

# JOGOS PARALÍMPICOS RIO 2016, UMA MISSÃO CUMPRIDA! RIO 2016 PARALYMPIC GAMES, AN ACCOMPLISHED MISSION!

Na XVª edição dos Jogos Paralímpicos concretizou-se a 10.ª participação portuguesa neste tipo de evento, a qual foi coroada de sucesso, um verdadeiro contributo para o reforço do capital de prestígio do movimento paralímpico e dos seus agentes desportivos.

Um resultado de excelência ancorado num percurso de quatro anos de trabalho laborioso, muito objetivado e determinado, que ao longo do ciclo foi desenvolvido por atletas, treinadores, clubes, federações e demais intervenientes no contexto do programa de preparação paralímpica.

Pretendia-se que a presença no Rio de Janeiro fosse de grande qualidade e que todos os que se deslocaram para participar no segundo maior evento multidesportivo do mundo tivessem as melhores condições para o efeito. Puderam desfrutar de uma organização que foi definida com muito tempo de antecedência e ao pormenor e, não obstante as contrariedades do contexto organizacional, tudo foi feito para que o impacto quotidiano fosse o menor, o que se traduziu num grau de satisfação muito significativo transmitido pelos visados.

Esta foi a edição de maior projecção comunicacional, com uma grande quantidade de peças jornalísticas e programas difundidos em torno dos atletas e das diferentes

In the 15th edition of the Paralympic Games, the 10th participation of Portugal in this kind of events was successfully fulfilled, a true contribution to the reinforcement of the prestige capital of the Paralympic movement and its sporting agents.

This was a result of excellence anchored in a course of four years of hard work, very well defined and determined, which, along the cycle, was developed by athletes, coaches, clubs, federations and other intervening entities in the context of the Paralympic preparation programme.

Our presence in Rio de Janeiro was intended to be of great quality, where all participants in the second biggest multisport event in the world could have the best conditions for the effect; they could profit from an organisation defined long before the event and in detail. In spite of difficulties derived from the organisational context, everything was done so that the daily impact could be minimal, which translated into in a very meaningful degree of satisfaction transmitted by all.

This was the edition with the greatest communicational impact, the quantity of news published on the newspapers and the programmes broadcasted concerning the athletes and the different dimensions of the Paralympic Games, the wider direct coverage

Uma participação portuguesa coroadada de sucesso

Portuguese participation successfully fulfilled

dimensões dos Jogos Paralímpicos e um maior acompanhamento de órgãos de comunicação social diretamente nos Jogos. O facto de, pela primeira vez, se ter assistido à transmissão em direto de competições em que participaram atletas portugueses traduziu-se num facto inédito, impondo-se o reconhecimento e agradecimento à RTP.

A campanha «Sem Pena» foi também um instrumento fundamental para captar a atenção dos portugueses atempadamente para esta dimensão desportiva. De igual forma, o Dia Paralímpico, em Lisboa, num espaço emblemático como é o Terreiro do Paço, a poucos meses dos Jogos, foi outra das ações de excelência que catapultaram os Jogos Paralímpicos e os atletas lusos para um patamar de atenção muito significativo. Estas concretizações só foram possíveis face ao envolvimento de inúmeras entidades às quais, na impossibilidade de um registo particular, se agradece de forma genérica.

Todos os que de alguma forma se envolveram no apoio à preparação e participação dos atletas portugueses nos Jogos Paralímpicos têm razões para dar por bem empregue o seu investimento, porque o resultado final foi, de facto, muito interessante. É reflexo de uma dinâmica muito positiva que se foi construindo em torno desta dimensão desportiva, para a qual foi decisivo o envolvimento do governo, tutela, municípios, patrocinadores e parceiros do Comité Paralímpico de Portugal. A todos se agradece de forma enfática os respetivos contributos que sem exceção foram decisivos.

O resultado desportivo da participação portuguesa foi, na verdade, muito positivo, observação que se acentua quando considerado o nível competitivo que se verificou nestes Jogos. Aliás, tal como era expectável, a exemplo do que se vinha a observar nas edições precedentes, o número de recordes da competição, do mundo, das respetivas regiões e dos países, bem como a superação das prestações pessoais registados nesta edição falam por si.

Os atletas portuguesas, as suas equipas técnicas, assim como as estruturas de enquadramento (clubes e federações) estão de parabéns pelo trabalho realizado. Impõem-se, por isso, um enfático e sentido agradecimento a todos sem exceção com o vigoroso sentimento de: Jogos Paralímpicos Rio 2016, uma missão cumprida!

Humberto Santos  
Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

of the games by the media, and also the fact that, for the first time, we could watch the direct transmission of competitions in which Portuguese athletes participated, all this is original fact to be highlighted, with our acknowledgements to the Portuguese television station RTP.

The campaign “Sem Pena” was also a fundamental instrument to call in useful time the attention of the Portuguese people to this sporting dimension, as also fundamental was the materialization of the Paralympic Day, a few months before the games and in an emblematic place like “Terreiro do Paço”. These were truly actions of excellence that impelled the Paralympic Games and the Portuguese athletes onto a meaningful level of attention. These actions were possible only because they had the involvement of numberless entities to which we send our general gratitude, in the impossibility of a more particular reference.

All who, this way or that, involved themselves in the support to the preparation and participation of the Portuguese athletes in the Paralympic Games have reasons to consider they gave good use to their efforts, because in the end the result was indeed very interesting, reflecting a very positive dynamism, which was built around this sporting dimension; for that, the involvement of the Government, the tutelage, the municipalities, of the sponsors and partners of Portugal Paralympic Committee was decisive. To all of them we emphatically send our thanks for their respective contributions, which, without exception, were decisive.

In terms of sport, the result of the Portuguese participation was in fact very positive, an observation that is stressed when we consider the competitive level seen in these games, as it was expectable, following the example of previous editions; the number of records of the games, of the world, of the respective regions and countries, as well as the overcoming of personal performances registered in this edition speak for themselves.

The Portuguese athletes and their technical teams, as well as the frame structures (clubs, federations) deserve congratulations for the work done. We must, therefore, express emphatically our deep gratitude to all, without exception, with this vigorous feeling: Rio 2016 Paralympic Games, an accomplished mission!

Humberto Santos  
President of Portugal Paralympic Committee

**A campanha «Sem Pena» foi também um instrumento fundamental para captar a atenção dos portugueses**

**The campaign «Sem Pena» was also a fundamental instrument to call the attention of the portuguese**

**Pela primeira vez foi possível assistir à transmissão televisiva em direto**

**For the first time it was possible to watch the direct transmission**



Rui Oliveira

Rui Oliveira  
Chefe de Missão  
Chef de Mission

## OBJETIVOS ATINGIDOS, COM A AMBIÇÃO DE MELHORAR

## GOALS ACHIEVED, WITH THE AMBITION TO IMPROVE

«As quatro medalhas e o conjunto de resultados alcançados nos Jogos do Rio de Janeiro são exemplo da excelência desportiva e do comprometimento pessoal dos atletas com o treino». Rui Oliveira, Chefe de Missão, aplaude todos os que representaram Portugal e defende que terão de ser criadas condições para que em Tóquio 2020 seja ainda melhor.

O balanço da participação portuguesa nos Jogos Paralímpicos conclui que quase todos os objetivos definidos no Programa de Preparação Paralímpica Rio 2016 foram cumpridos. Tendo como comparação os Jogos de 2012, saltam à vista a conquista de medalhas (mais uma do que em Londres), de diplomas (passámos de 18 para 25) e classificações até ao 10.º lugar (passámos de 29 para 33). «Realço que os Jogos Rio 2016 ficaram marcados por terem invertido a tendência de declínio de medalhas conquistadas que se verificava desde os Jogos Sidney 2000», refere Rui Oliveira.

Outra das metas definidas e atingidas foi o aumento das modalidades presentes. A estreia do tiro e do judo é reflexo da colaboração existente entre o CPP e as federações desportivas. «Estas aceitaram o desafio de integrar na sua estrutura a modalidade na sua vertente adaptada. A experiência é recente e cada federação está num estágio de desenvolvimento diferente. Urge prosseguir este trabalho colaborativo de modo a confirmar que o aparecimento de novas modalidades no programa de preparação paralímpica é, em grande medida, fruto da intervenção articulada dos diferentes agentes desportivos».

O objetivo para os Jogos de Tóquio, em 2020, deverá passar pela melhoria

“The four medals and all the other results achieved at the Rio de Janeiro Paralympic Games are an example of sports excellence and the personal commitment of athletes towards training.” Rui Oliveira, Chef the Mission, applauds all those who represented Portugal and argues that conditions will have to be created to make Tokyo 2020 even better.

After the Portuguese participation in the Paralympic Games can be concluded that almost all the objectives defined in the Rio 2016 Paralympics Preparation Program have been fulfilled. Compared with the 2012 Games, the winning of medals (one more than in London), diplomas (from 18 to 25) and rankings up to 10th place (from 29 to 33) are evident. “I would like to point out that the Rio 2016 Games were marked by the reversal of the declining trend of medals won since the 2000 Sydney Games,” says Rui Oliveira.

Another of the goals defined and achieved was to increase the number of sports. The debut of shooting and judo is a reflection of the collaboration between the PPC and the sports federations. “They have accepted the challenge to integrate in their own structure the sport in its adapted variation. The experience is new and each federation is in a different stage of development. It is urgent to continue this collaborative work in order to confirm that the appearance of new sports inside the Paralympics Preparation Program is, in a large scale, the result of the joint intervention of the different sports agents.

The goal for Tokyo 2020 should be to improve results. To meet this ambition,

Os Jogos Rio 2016 ficam marcados por terem invertido a tendência de declínio de medalhas conquistadas

Rio 2016 Games were marked by the reversal of the declining trend of medals won

dos resultados. Para satisfazer essa ambição, há que dotar o desporto paralímpico de melhores condições. «Portugal terá, porventura, dos atletas mais empenhados e esforçados entre os que competem em grandes eventos internacionais, como os Jogos Paralímpicos. Mas é essencial que disponham, tal como os treinadores, de mais tempo para a preparação e participação desportiva». Enquanto grande parte dos atletas dos países mais medalhados se dedica em exclusivo ao desporto, a maioria dos portugueses, a par da sua preparação, exercem uma atividade profissional. «Maior disponibilidade para treinar e competir exige não só maior disponibilidade de tempo, só possível com o acordo entre Estado e entidades públicas e privadas, mas também verbas mais avultadas para o efeito. Julgo que atletas, treinadores e dirigentes já percorreram um longo e difícil caminho para que possam hoje reclamar condições semelhantes às que são facultadas a outros atletas nacionais integrados no alto rendimento desportivo».

Apesar de tudo, Rui Oliveira considera que neste ciclo paralímpico foram dados passos importantes, nomeadamente, o maior comprometimento e investimento do Estado, maior reconhecimento público do movimento paralímpico e, não menos importante, uma intervenção mais ativa e esclarecedora por parte da comunicação social. Todavia, existe um longo caminho a percorrer para que os atletas portugueses disponham de meios semelhantes aos dos seus adversários diretos.

«Portugal terá, porventura,  
os atletas mais empenhados  
e esforçados»

«Portugal must have,  
probably, the most committed  
and hard-working athletes»

Paralympic sport must be given better conditions. «Portugal must have, probably, the most committed and hard-working athletes among those who compete in major international events, such as the Paralympic Games. But it is essential they, just as the coaches, have the possibility to have more time to prepare and participate in sport events.» While most of the athletes from the most medalist countries dedicate themselves exclusively to sport, most of the Portuguese, along with their preparation, carry out a professional activity. «Greater readiness to train and compete requires not only greater availability of time, it is only possible with the agreement between the government and public and private entities, but also larger sums for this purpose. I think that athletes, coaches and leaders have already come a long and difficult way so that today they can claim conditions similar to those offered to other national athletes integrated in the high sports performance.»

Despite all, Rui Oliveira considers that in this paralympic cycle important steps were taken, namely, the greater commitment and investment of the government, greater public recognition of the Paralympic movement and, no less important, a more active and enlightening intervention on the media. However, there is a long way to go so that the Portuguese athletes will have means similar to those of their direct opponents.



Cerimónia de Abertura - Opening Ceremony

--PUB--

**Your health  
in good hands**



Luís Gonçalves

## LUÍS GONÇALVES DE BRONZE, NO REGRESSO AOS JOGOS

### LUÍS GONÇALVES IN BRONZE, AT THE RETURN TO THE GAMES

A primeira medalha para Portugal nos Jogos Paralímpicos do Rio de Janeiro saiu das pistas do Estádio Olímpico. Luís Gonçalves, nos 400 metros T12, foi o terceiro mais rápido e conquistou o bronze.

O atleta luso fez a prova em 49,54 s, terminando atrás do chinês Qichao Sun, que venceu o ouro, e do marroquino Mahdi Afri, que ficou com a prata. Um resultado inesperado, que enche Luís Gonçalves de orgulho. «Fui para o Rio de Janeiro sem grandes expectativas, o que acabou por ser positivo. Como não fui com pressão, corri descontraidamente e consegui o resultado para o qual trabalhei bastante».

Depois de ter sido prata em Pequim 2008, Luís foi afastado dos Jogos de Londres devido a uma suspensão. Após ter ficado dois anos sem competir, regressou em 2014 com sede de vitórias. Conquistou várias medalhas, com destaque para o ouro no Campeonato do Mundo de Atletismo de 2015, e garantiu o tão ambicionado regresso ao maior palco do desporto paralímpico. «Foi um momento muito especial, pois além do pódio consegui obter um novo recorde pessoal».

Celebrado o triunfo, Luís regressou à pista, para a distância dos 200m T12. Assegurou o apuramento para as meias-finais, com a sua melhor marca do ano (22,83 s), mas acabou por falhar a presença na disputa das medalhas. «Embora não seja a minha especialidade, estava à espera de um pouco mais. Se calhar, como já tinha a missão feita, encarei a prova de forma mais descontraída. É óbvio que me esforcei, mas sei que sou capaz de fazer melhor. Vamos esperar para ver como corre o Mundial de Atletismo, no próximo ano, em Londres».

The first medal to Portugal at the Paralympic Games Rio 2016 came from the tracks of the Olympic Stadium. Luís Gonçalves, in the 400 meters T12, was the third faster and conquered the bronze medal.

The Portuguese athlete finished in 49,54 s, after the Chinese Qichao Sun, who won gold, and of the Moroccan Mahdi Afri with silver. An unexpected result that fills Luís Gonçalves with pride. "I went to Rio de Janeiro without much expectations which ended up being positive. As I didn't have any pressure I ran relaxed and achieved the result I have worked so much for."

After being the silver medalist in Beijing 2008, Luís was dismissed from the Games in London due to a suspension. Then, after two years without competing, he came back in 2014 hungry for victories. He conquered several medals, namely the gold at the Athletics World Championships in 2015, and guaranteed the highly ambicionado return to the biggest stage of Paralympic Sport. "It was a very special moment, because in addition to the podium I also reached a new personal record".

Celebrated the triumph, Luís returned to the tracks to the distance 200 meters T12. He secured the qualification with his best mark of the year (22,83 s), but ended up missing the race for the medals. "Although is not my specialty I was hopping for a little more. Maybe, because I had already fulfilled by mission, I faced the race in a more relaxed state. Of course I have endeavored but I know I can do better. Let's wait and see how the Athletics World Championships goes, next year in London."

«Corri descontraidamente e consegui o resultado para o qual trabalhei bastante»

«I ran relaxed and achieved the result I have worked so much for»

O velocista já trabalha para chegar à competição na sua forma ideal e repetir o feito do Rio de Janeiro. «Sei que é possível e sinto-me com capacidades para isso». O estado de espírito é igual para os Jogos de Tóquio, em 2020. Luís Gonçalves acredita que pode lá chegar, mas prefere aguardar por dias mais próximos da prova para perceber se estará em condições de lutar novamente pelo pódio. Até lá, espera por dias melhores para o atletismo. «Os atletas dos outros países estão a preparar-se muito bem e tem de haver uma evolução nos apoios para podermos acompanhá-los. Nos últimos anos, assistimos a um aumento significativo do apoio que temos por parte de várias entidades, o que é positivo. Embora estejamos um pouco longe, acredito que com o nosso trabalho e esforço teremos igualdade entre olímpicos e paralímpicos num futuro próximo. Espero conseguir vivenciar isso enquanto atleta, senão cá estarei para assistir noutra função».

The sprinter is already working so he can go to the competition in his ideal shape and repeat the feat of Rio de Janeiro. "I know it's possible and I fill capable to do it." The state of mind is the same for the Paralympic Games Tokyo in 2020. Luís Gonçalves believes he can reach them but rather wait for the days closer to the competition to realize if he will be in proper conditions to fight for the podium again. Meanwhile he waits for better days for athletics. "The athletes of other countries are preparing themselves very well and there must be an evolution in the support grants so we can keep up with them. In the last few years we have seen a significant increase on the support granted by several entities, which is positive. Although we are still a little behind I believe that with our work and effort in a near future we will have an equality between olympics and paralympics. I hope I can experience it as an athlete, otherwise I will be here to watch it in another role".

«Com o nosso trabalho teremos igualdade entre olímpicos e paralímpicos num futuro próximo»

«With our work in a near future we will have an equality between olympics and paralympics»



Luís Gonçalves

--PUB--



PATROCINADOR PRINCIPAL

## Mais longe na igualdade, mais alto na formação, mais fortes para a vida.

Apostamos nos nossos atletas Paralímpicos.

Os Jogos Santa Casa apoiam quem luta pela excelência desportiva e quem prevalece pelo seu esforço.

Através de um programa anual de concessão de bolsas de estudo, apostamos na formação dos nossos atletas paralímpicos e é com orgulho que participamos ativamente num futuro sustentado em perseverança, superação e sabedoria.

Jogos Santa Casa e Comité Paralímpico de Portugal: apostamos nos melhores.





Equipa - Team BC1-BC2

## TRABALHO DE EQUIPA PARA CHEGAR AO BRONZE

## TEAMWORK TO REACH BRONZE

O segundo pódio no Rio de Janeiro foi conquistado por uma modalidade que tem elevado o nome de Portugal em todas as edições da prova. A equipa de boccia BC1-BC2, constituída por Abílio Valente, António Marques, Cristina Gonçalves e Fernando Ferreira, valeu-se da experiência e arrecadou o bronze.

A equipa lusa acabou por «vingar» a derrota pesada com a Argentina na fase de grupos, por 7-1, vencendo a seleção «azul-celeste» na atribuição do terceiro lugar, por 6-2. Antes disso, foi afastada da final pelo Japão, após um resultado de 8-5. Pelo trabalho realizado durante os quatro anos do ciclo, Abílio Valente, que participou pela segunda vez nesta competição, considera que «a medalha é legítima, representando o concretizar de um sonho». Também Cristina Gonçalves, que somou a terceira medalha paralímpica, ficou satisfeita com a conquista. «Foi sofrido, mas demos o nosso melhor. A medalha representou uma grande alegria para nós».

António Marques, o atleta mais medalhado na comitiva portuguesa, juntamente com Fernando Ferreira (ambos com oito medalhas), aplaude a prestação do grupo. «Esta medalha é o resultado de muito esforço, empenho e dedicação. Provámos que somos capazes e que nada é em vão».

Para este feito, muito contribuiu o clima de festa vivido na Arena Carioca 2, criada em exclusivo para o boccia. «Felizmente, a modalidade tem tido cada vez mais assistência e maior visibilidade», refere António Marques. O entusiasmo foi constante no apoio do povo brasileiro, que criou um ambiente efusivo fora do normal, puxando pelas equipas.

Com esta conquista, o boccia confirmou mais uma vez a sua qualidade a

The second podium at Rio de Janeiro was conquered by a sport that has taken to the top the name of Portugal in all editions of the competition. The BC1-BC2 boccia team with Abílio Valente, António Marques, Cristina Gonçalves and Fernando Ferreira, took advantage of the experience and collected the bronze.

Portuguese team ended up avenging the heavy defeat with Argentina in the group stage, 7-1, winning the “blue-sky” team in the third place game by 6-2. Before that, she was removed from the final by Japan, after a score of 8-5. For the work done during the four years of this cycle, Abílio Valente, who participated for the second time in this competition, considers that “the medal is legitimate, representing the fulfillment of a dream”. Also Cristina Gonçalves, who added the third Paralympic medal, was happy with the conquest. “It was suffered, but we did our best. The medal was a great joy for all of us.”

António Marques, the most medalist athlete in the Portuguese delegation, along with Fernando Ferreira (both with eight medals), applauds the performance of the group. “This medal is the result of a lot of effort, commitment and dedication. We have proved that we are capable and that everything has a purpose.”

For this achievement, the party atmosphere at Arena Carioca 2, created exclusively for boccia, was very important. “Fortunately, the sport has been receiving more and more assistance and greater visibility”, says António Marques. The enthusiasm and support of Brazilian people was constant, creating an effusive, cheering the teams.

«A medalha é legítima, representando o concretizar de um sonho»

«This medal is legitimate, representing the fulfillment of a dream»



nível mundial – nunca deixou de ser medalhado em Jogos Paralímpicos. No entanto, desde Pequim 2008 que tem sido cada vez mais difícil chegar aos pódios. «A qualidade dos adversários tem vindo a aumentar, principalmente dos países asiáticos, que apostam muito forte na modalidade e têm conseguido aos poucos dominar as competições», afirma Abílio Valente. Fernando Ferreira considera que a equipa teve a preparação ideal para a prova, graças aos estágios e treinos realizados no Porto antes dos Jogos, alertando, contudo, que muito há a fazer. «Portugal não dá o apoio suficiente para que haja uma dedicação exclusiva ao boccia. Será necessário um maior investimento no desporto adaptado e nomeadamente neste desporto, devido às suas características muito específicas».

Toda a equipa está agora focada nas provas nacionais e nas próximas competições internacionais, sempre com os Jogos Paralímpicos de 2020 em mente. Ainda haverá um longo caminho para percorrer até Tóquio e, até lá, é preciso continuar a trabalhar com empenho, para poder sonhar com o mesmo objetivo.

With this achievement, boccia confirmed once again its quality in the world – never stopped being medalist in Paralympic Games. However, since Beijing 2008 it has been harder to reach the podium. “The quality of the opponents is increasing, especially from the Asian countries, which are betting in a very strong way in this sport and are managing to gradually dominate the competitions”, says Abilio Valente. Fernando Ferreira considers that the team had the ideal preparation for the competition, due to the internships and training sessions held in Porto before the Games. However he warns that there is much to do. “Portugal does not give enough support to dedicate ourselves to boccia. A greater investment in adapted sport and in particular in this sport is required, because of its very specific characteristics”.

The whole team is now focused on the national events and the upcoming international competitions, always with the 2020 Paralympic Games in mind. There will still be a long way to go to Tokyo and, until then, it is needed to continue the hard work, in order to dream for the same goal.

O boccia confirmou mais uma vez a sua qualidade a nível mundial

Boccia confirmed once again its quality in the world



Equipa - Team BC1-BC2

--PUB--

imago · LLORENTE & CUENCA

CONSULTORA  
DE COMUNICAÇÃO  
LÍDER NA  
PENÍNSULA IBÉRICA  
E AMÉRICA LATINA



[www.llorenteycuenca.com/pt](http://www.llorenteycuenca.com/pt)



José Macedo, Roberto Mateus

## DUPLA DE SUCESSO VOLTA A VENCER

### THE SUCCESS DUO WINS AGAIN

**Seis medalhas em cinco edições. José Carlos Macedo, acompanhado em prova por Roberto Mateus, voltou a marcar presença no pódio dos Jogos Paralímpicos, conquistando o bronze na prova individual de boccia BC3.**

Está habituado a lutar sempre pelas medalhas, seja em que prova for. Talvez por isso, esta vitória não foi uma surpresa total para José Macedo. «Sabia que seria difícil devido aos adversários que iria encontrar, mas consegui, graças ao meu excelente desempenho. Este triunfo resulta do nosso trabalho e é um feito ao nível de um grande atleta». Presença habitual em Jogos Paralímpicos desde Atlanta 1996, o atleta do Sporting Clube de Braga cumpriu novamente o sonho de participar neste evento. «O ambiente foi muito bom e houve bastante entusiasmo por parte do público e isso também ajudou a viver o momento».

Após ter sido vencido nas meias-finais pelo número 1 do mundo, Ho Won Jeong, a disputa do terceiro lugar foi decidida contra o 2.º do ranking mundial. Depois de uma igualdade a cinco, José Macedo impôs-se ao sul-coreano Han Soo Kim, revalidando o bronze de Londres 2012, curiosamente frente ao mesmo atleta. Roberto Mateus, parceiro de competição desde 2005, ficou muito satisfeito pela conquista. «O desempate foi uma prova de “fogo”. Não é fácil manter a calma estando o tempo todo de costas voltadas para o jogo. Naquele momento só pensava no trabalho e esforço desenvolvidos durante toda a época. Nada foi por acaso e, felizmente, a medalha “sorriu” mais forte para nós». Ao contrário da prova individual, o par BC3, do qual José fez parte, não esteve tão bem e foi afastado na fase de grupos.

Six medals in five editions. José Carlos Macedo accompanied by Roberto Mateus, marked again his presence at the podium by conquering bronze in the individual competition of Boccia BC3.

He is accustomed to always fight for the medals in any competition. Maybe that's why this victory wasn't a complete surprise to José Macedo. "I knew it would be difficult because of the opponents I was going to meet, but I did it, thanks to my excellent performance. This triumph is the result of our work and is a feat at the level of a great athlete. Regular presence at the Paralympic Games since Atlanta 1996, the athlete of Sporting Club de Braga fulfilled once more the dream to participate in this event. "The atmosphere was very good and there was a lot of enthusiasm from the audience which also helped to enjoy the moment."

Having lost in the semifinals for the number one in the world, Ho Won Jeong, a fight for the third place was decided against the second in the world ranking. After a draw with five points, José Macedo imposed to the South Korean Han Soo Kim, revalidating the London 2012's bronze, curiously facing the same athlete. Roberto Mateus, competition partner since 2005, was very pleased with the achievement. "The tiebreaker was a test of fire. It's not easy to keep calm while your back is always facing the game. At that moment I only thought about the work and effort developed throughout the season. Nothing happened by chance and fortunately the medal "smiled" stronger for us." Unlike the individual event, the pair BC3, of which José Macedo was part, wasn't as good and was withdrawn in the group stage.

«Sabia que ia ser difícil devido aos adversários que ia encontrar»

«I knew it would be difficult because of the opponents I was going to meet»

O boccia nacional tem escrito uma história de sucesso em Jogos Paralímpicos, conquistando medalhas em todas as edições. No entanto, tem sido cada vez mais difícil consegui-las, reflexo da nova realidade vivida pela modalidade. «As outras seleções têm apostado fortemente na melhoria das condições de trabalho e no apetrechamento de material. Muitas delas conseguem ser profissionais, ou seja, os seus treinadores, atletas e parceiros de competição conseguem viver apenas deste desporto e canalizam toda a sua atenção para a obtenção de resultados», explica Roberto Mateus. Ao invés, em Portugal, muitas vezes o foco é repartido com outras preocupações, como a procura de espaços próprios para a prática da modalidade ou a conciliação dos horários de treinos com os empregos. «Felizmente, só não vamos ficando mais atrasados porque temos muita tradição no boccia e colmatamos muitas das nossas fragilidades com a vasta experiência em todas as classes».

National boccia has written a success story in Paralympic Games winning medals in every edition. However it has been increasingly difficult to achieve them, a reflection of the new reality experienced by the sport. "The other teams have been strongly focused on improving working conditions and equipping. Many of them can be professionals, meaning, their coaches, athletes and competition partners can make a living from this sport and channel all their attention in obtaining results", explains Roberto Mateus. Instead, in Portugal, the focus is often shared with other concerns, such as the search for facilities suitable for the practice of the sport or the conciliation of training schedules with jobs. "Fortunately, we are not getting even further behind because we have a lot of tradition in Boccia and we fill many of our weaknesses with the vast experience in all classes."

O boccia nacional tem escrito uma história de sucesso em Jogos Paralímpicos

National boccia has written a success story in Paralympic Games



Pódio BC3 - BC3 Podium



Manuel Mendes

## MANUEL MENDES ESTREIA-SE COM MEDALHA DE BRONZE

### MANUEL MENDES MAKES HIS DEBUT WITH THE BRONZE MEDAL

**No último dia de Jogos Paralímpicos, a derradeira medalha. O percurso ascendente de Manuel Mendes culminou da melhor maneira no Rio de Janeiro, com a conquista da medalha de bronze na maratona T46.**

É certo que não era um dos principais candidatos ao pódio e que este resultado não era totalmente esperado, mas Manuel Mendes provou que, numa competição desta exigência, tudo pode acontecer. Haja disciplina e vontade de vencer. «O meu treinador disse-me para correr com cabeça e não sair da minha zona de conforto. Assim, poderia surpreender os favoritos, esperando que tivessem algum percalço». Numa maratona, as dificuldades são várias. Além dos cerca de 42 km, que põe à prova toda a capacidade física do ser humano, surgem sempre outros desafios. «Nunca tinha corrido com temperaturas tão elevadas e com níveis de humidade tão acentuadas. Se não respeitasse a estratégia, poderia ser um dos que não conseguiu terminar a corrida».

O atleta do Vitória Sport Clube fez o circuito do Forte de Copacabana em crescendo, subindo ao terceiro lugar nos quilómetros finais. Terminou com o tempo de 2.49,57 h, atrás do chinês Chaoyan Li (2.33,35 h) e do espanhol Abderrahman Ait Khamouch (2.37,01h). Uma conquista extraordinária, conseguida por um atleta que se tem dedicado de corpo e alma ao atletismo. «É uma sensação incrível, para quem já tanto correu a troco de nada, chegar aos 45 anos e poder participar nos Jogos. E logo com uma medalha na estreia. Fiquei feliz por mim, mas também pela minha família e pela cidade de Guimarães, que sempre me apoiaram incondicionalmente».

**On the last day of the Paralympic Games, the final medal. The ascending journey of Manuel Mendes culminated in the best way possible in Rio de Janeiro with the bronze medal in the marathon T46.**

It's certain he wasn't one of the main candidates for the podium and that this result was not fully expected, but Manuel Mendes proved that in such a demanding competition, anything can happen. Let there be discipline and will to win. "My coach told me to make a smart run and don't leave my comfort zone. This way I could surprise the favorites hoping they would have some setback." In a marathon there are many difficulties. Besides the 42km, which tests all the physical capability of the human being, other challenges always emerge. "I have never run with such high temperatures and humidity levels. If I haven't respected the strategy, I might have been one of those who couldn't finish the race."

Vitória Sport Clube's athlete made the circuit of Forte de Copacabana in crescendo, climbing to the third place in the final kilometres. He finished in 2.49,57h behind the Chinese Chaoyan Li (2.33,35h) and the Spaniard Abderrahman Ait Khamouch (2.37,01h). An extraordinary achievement reached by an athlete who has dedicated body and soul to athletics. "It's an incredible feeling for someone who has already raced so much for nothing, to reach 45 years old and to participate in the Paralympic Games. And with a medal on the debut. I was happy for myself but also for my family and the city of Guimarães who always have supported me unconditionally". The preparation he had was also decisive and the citizen of Guimarães highlights his coach and running partners. "I am fortunate to be trained by Ricardo Ribas, an olympic

Manuel Mendes provou que numa competição desta exigência tudo pode acontecer

Manuel Mendes proved that in such a demanding competition anything can happen

A preparação que teve foi também decisiva e o vimeirense destaca o seu técnico e parceiros de corrida. «Tenho a felicidade de ser treinado por Ricardo Ribas, um atleta olímpico, e ter como colegas de treino nomes tão sonantes como Dulce Félix e Doroteia Peixoto. Todos me têm ajudado na preparação e na transmissão de conselhos».

Manuel Mendes não quer ficar por aqui e, apesar de faltarem ainda quatro anos, tem Tóquio no horizonte. «Não estou preocupado por ter 49 anos nessa altura. É difícil perspetivar com tanta antecedência, pois pode sempre acontecer algo que põe tudo em causa. Mas enquanto me levantar de manhã com alegria e vontade de treinar, podem ter a certeza de que vou estar na luta com os melhores».

athlete, to and have as training colleagues such solid names as Dulce Félix e Doroteia Peixoto. They all have been helping me to prepare and giving me piece of advise."

Manuel Mendes doesn't want to stop here and although there are still four years to go, he has Tokyo on the horizon. "I'm not worried about being 49 at the time. It's difficult to predict so far ahead because there is always the chance of something happening that will put everything at stake. But as long as I get up in the morning with joy and will to train, you can be sure that I will be in the fight with the best.

«Enquanto me levantar de manhã com alegria e vontade de treinar vou estar na luta com os melhores»

«As long as I get up in the morning with joy and will to train you can be sure that I will be in the fight with the best»



Manuel Mendes



Miguel Monteiro

## AS MEDALHAS E DIPLOMAS QUE FAZEM O ATLETISMO SONHAR

## THE MEDALS AND DIPLOMAS THAT MAKE ATHLETICS DREAM

**Presença natural nos pódios, o atletismo não desiludiu e trouxe duas medalhas de bronze e 16 diplomas do Rio de Janeiro. Nota de destaque para os novos rostos que fizeram a estreia em Jogos Paralímpicos e que correm para ser o futuro da seleção.**

Portugal levou 17 atletas à «Cidade Maravilhosa», um número superior ao que estava previsto. A alteração aconteceu no seguimento da exclusão da Rússia e possibilitou a presença de praticamente todos os que integravam o Projeto Paralímpico. José Silva, Chefe de Equipa, ficou satisfeito com a prestação da seleção. «Os resultados foram excelentes, não só pelas medalhas, mas também pelos diplomas, tendo em conta que muitos dos atletas participaram pela primeira vez nesta prova. Não podemos deixar de dizer que estávamos a contar com a possibilidade de termos outras medalhas, mas globalmente o balanço é bastante positivo».

No pódio, duas distâncias separadas por muitos quilómetros, unidas pelo sucesso. Campeão do Mundo nos 400 metros T12, Luís Gonçalves comprovou o seu favoritismo nesta prova e conquistou o bronze. Na estreia em Jogos Paralímpicos, Manuel Mendes fez uma corrida inteligente na maratona T46 e, num dia com bastante calor e humidade, soube controlar os adversários e atacar no momento certo o terceiro lugar.

Além destas vitórias, a comitiva lusa alcançou 16 diplomas, muitos deles conquistados por jovens promessas que procuram a afirmação. «Temos um grupo de atletas que poderá dar cartas. Três dos que estiveram no Rio de Janeiro são menores e um deles até foi o mais novo de sempre a participar, o Miguel Monteiro, com 15 anos, que alcançou um 5.º lugar com muito mérito.

**Natural presence on the podiums, athletics did not disappoint and brought two bronze medals and 16 diplomas from Rio de Janeiro. Noteworthy for the new faces that made their debut at Paralympic Games and that run to be the future of the selection.**

Portugal took 17 athletes to the “Marvelous City”, a number higher than expected. The amendment took place following the exclusion of Russia and made possible the presence of almost all the athletes from the Paralympic Project. José Silva, team leader, was pleased with the performance of the selection. “The results were excellent, not only for the medals, but also for the diplomas, bearing in mind that many of the athletes were in this competition for the first time. We also have to say that we were counting on the possibility of having other medals, but overall the balance is very positive. “

On the podium, two distances separated by many kilometers, joined by success. World Champion in the 400 meters T12, Luís Gonçalves proved that he is a favourite in this distance and won the bronze. In his Paralympic Games debut, Manuel Mendes made an intelligent run in the T46 marathon and on one day with plenty of heat and humidity, he was able to control his opponents and attack the third place at the right moment.

Besides these victories, the Portuguese delegation reached 16 diplomas, many of them conquered by young promises that seek affirmation. “We have a group of athletes who may be in the spotlight. Three of those who were in Rio de Janeiro are minors and one of them was the youngest ever to participate, Miguel Monteiro, 15, who reached a 5th place with much merit. They were all very well and have everything to be the future of athletics selection. “

**2 medalhas e 16 diplomas é o balanço do atletismo**

**2 medals and 16 diplomas is athletics overcome**



Cristiano Pereira

Estiveram todos muito bem e têm tudo para ser o futuro da seleção de atletismo».

**Correr para não ficar para trás**

Desde os Jogos de Pequim, em 2008, que o atletismo tem vindo a exceder expectativas. Os resultados são de excelência e as marcas cada vez mais difíceis de alcançar. «Enquanto noutros países o desporto adaptado é levado a um nível profissional, nós ainda não conseguimos dar aos nossos atletas e técnicos esse regime de exclusividade. A grande maioria, além de praticar, também trabalha, o que lhes deixa um tempo escasso para descansar e treinar, e tudo o que isso engloba: apoio médico, massagens, fisioterapia, psicólogos, nutricionistas, etc. Apesar de a Federação Portuguesa de Atletismo ter esses recursos e disponibilizá-los, muitos desses atletas não têm tempo livre. Temos de perceber de que forma podemos melhorar, pois não queremos correr o risco de não trazer medalhas de Tóquio».

**Run not to be left behind**

Since the Beijing Games in 2008, that athletics has come to exceed expectations. The results are of excellence and the marks are each time harder to achieve. “While in other countries adapted sport is taken to a professional level, we still cannot give our athletes and coaches this exclusivity. Most of them, besides practicing, also works, which leaves them a short time to rest and to train, and everything that includes: medical support, massages, physiotherapy, psychologists, nutritionists, etc. Although the Portuguese Athletics Federation has these resources and make them available, many of these athletes do not have free time. We have to see how we can improve, because we do not want to risk not bringing medals from Tokyo. “



Carolina Duarte

**ATLETISMO - Resultados  
Athletics - Results**

Atleta   Athlete	Prova   Event	Ranking
Luis Gonçalves	400 metros T12	3º
Manuel Mendes	Maratona T46	3º
Luis Gonçalves	200 metros T12	5º
Miguel Monteiro	Peso F40	5º
Carolina Duarte	100 metros T13	6º
Gabriel Macchi	Maratona T12	6º
Inês Fernandes	Peso F20	6º
Lenine Cunha	Comprimento T20	6º
Maria Fernandes	400 metros T38	6º
Mário Trindade	100 metros T52	6º
Carolina Duarte	400 metros T13	7º
Cristiano Pereira	1500 metros T20	7º
Érica Gomes	Comprimento T20	7º
Hélder Mestre	100 metros T51	7º
Hélder Mestre	400 metros T51	7º
Jorge Pina	Maratona T12	7º
Mário Trindade	400 metros T52	8º
Nuno Alves	5000 metros T11	8º
Ana Filipe	Comprimento T20	9º
Maria Fiuza	1500 metros T11	9º
Nuno Alves	1500 metros T11	10º
Maria Fernandes	Comprimento T38	11º
Carina Paim	400 metros T20	12º
Maria Fernandes	100 metros T38	14º



Equipa Atletismo - Athletics Team



Par BC3

## BOCCIA: UMA TRADIÇÃO FEITA DE MEDALHAS

## BOCCIA: A TRADITION MADE OF MEDALS

Desde 1984, o boccia português nunca deixou de ser medalhado em Jogos Paralímpicos. Os dois pódios conquistados no Rio de Janeiro confirmam a superioridade técnica na modalidade, que já deu 26 medalhas a Portugal.

«Apresentámos um bom nível de jogo e conseguimos conquistar duas medalhas, o que é extremamente importante, para os jogadores, pessoas que trabalham com eles e toda a missão. É um balanço muito positivo», afirma Helena Bastos, Chefe de Equipa.

O primeiro pódio foi conseguido pela equipa BC1-BC2, constituída por Abílio Valente, António Marques, Cristina Gonçalves e Fernando Ferreira, que arrecadou o bronze, ao vencer a Argentina por 6-2. «É um grupo que não tem sido renovado e, por isso, conhecem-se muito bem. Estiveram focados e interpretaram corretamente as orientações do treinador. O trabalho com o psicólogo da seleção também ajudou».

Quatro dias depois, a segunda medalha de bronze, conquistada por José Macedo, na categoria BC3. O atleta do SC Braga levou a melhor sobre o sul-coreano Han Soo Kim, vencendo no desempate (após o 5-5 final). «O José está nos primeiros lugares do ranking e é um jogador de topo. É um resultado muito bom e, com um pouco menos de azar, poderia ter disputado a medalha de ouro». A selecionadora aplaude os bons resultados, considerando que não seriam possíveis sem o apoio dos treinadores e acompanhantes que estiveram com os atletas no Rio e dos técnicos que trabalharam com eles durante o ciclo.

A longa tradição de vitórias em Jogos Paralímpicos encontra hoje novos obstáculos, os quais provêm principalmente dos países asiáticos.

Since 1984, the Portuguese boccia has never stopped being medalist in Paralympic Games. The two podiums at Rio de Janeiro confirm the technical superiority in the modality, which has already given 26 medals to Portugal.

“We showed a good level of play and we managed to win two medals, which is extremely important for the players, the people who work with them and the whole mission. It’s a very positive balance,” says Helena Bastos, Team Leader.

The first podium was won by the BC1-BC2 team, with Abílio Valente, António Marques, Cristina Gonçalves and Fernando Ferreira, who won bronze by beating Argentina 6-2. “It’s a group that has not been renovated and so they know each other very well. They were focused and correctly interpreted the coach’s directions. Working with the selection psychologist also helped.”

Four days later, the second bronze medal by José Macedo, in the category BC3. The SC Braga’s athlete got the better of South Korean Han Soo Kim, winning the tiebreaker (after the 5-5 final). “José is in the top ranks and is a top player. It is a very good result and, with a little more lucky, he would have disputed the gold medal». The team leader applauds the good results, considering that they would not be possible without the support of the coaches and technicians that were with the athletes in Rio and also those that have worked with them during the cycle.

The long tradition of winning at Paralympic Games finds new obstacles today, which come mainly from Asian countries. “We are very organized at the game level, but while we have a preparation process that allows us to do at least a monthly stage, there

Desde 1984 que o boccia nunca deixou de ser medalhado em Jogos Paralímpicos

Since 1984 boccia has never stopped being medalist in Paralympic Games





Domingos Vieira



Equipa Boccia | Boccia Team

«Estamos muito organizados a nível de jogo, mas enquanto nós temos um processo de preparação que nos permite fazer pelo menos um estágio mensal, lá é quase o contrário. Vivem em centros de estágio e vão no fim de semana a casa, o que é extremamente difícil de conseguirmos aqui. O boccia já não se compadece com dois ou três treinos por semana. Tem de se treinar todos os dias, várias horas e provavelmente procurar outros métodos de trabalho apoiados por equipas mais diversificadas». Helena Bastos dá o exemplo da importância do scouting, para que haja uma perceção mais correta dos adversários e, assim, preparar melhor os jogos. Por enquanto, está convencida de que «com a habilidade dos jogadores e a boa vontade de toda a gente que trabalha com eles os resultados vão aparecer».

is almost the opposite. They live in internship centers and go home at the weekend, which is extremely difficult to achieve here. The boccia is no longer compatible with two or three workouts per week. You have to train every day, several hours and probably seek for other methods of work supported by more diversified teams». Helena Bastos gives the example of the importance of scouting, so that there is a more wide perception of the oponents and, thus, prepare the games better. For now, she is convinced that “with the ability of the players and the goodwill of everyone who works with them the results will appear.”

BOCCIA - Resultados			
Boccia - Results			
Atleta   Athlete	Prova   Event	Ranking	
Equipa	BC1-BC2	3º	
José Macedo	Individual BC3	3º	
António Marques	Individual BC1	4º	
Par	BC3	6º	
Pedro Clara	Individual BC4	7º	
Abílio Valente	Individual BC2	8º	
Par	BC4	8º	
Domingos Vieira	Individual BC4	11º	
Cristina Gonçalves	Individual BC2	12º	
Fernando Ferreira	Individual BC2	15º	
Mário Peixoto	Individual BC3	17º	
Armando Costa	Individual BC3	21º	

--PUB--



Loures  
apoiar o  
desporto  
paralímpico



Luis Costa

## PORTUGAL PEDALA PARA EVOLUIR

### PORTUGAL PEDALLING TO IMPROVEMENT

O ciclismo esteve representado no Rio de Janeiro por dois atletas, os estreantes Luís Costa e Telmo Pinão. Este foi um momento importante para a modalidade, que começou nos últimos anos a disputar um lugar entre os melhores do pelotão.

Cycling was represented at Rio de Janeiro by two athletes, the first-timers Luís Costa and Telmo Pinão. This was an important moment for the sport, which began in recent years competing for a place among the best in the peloton.

A modalidade começou a disputar nos últimos anos um lugar entre os melhores do pelotão

The sport began in the recent years to compete for a place among the peloton

Ambos os ciclistas têm progredido bem e conseguiram tempos que os aproximam cada vez mais dos líderes. Luís Costa, atleta do Sporting CP de handbike que abriu a primeira vaga para os Jogos Paralímpicos, participou no contrarrelógio e na prova de estrada H5. Os dois 8º lugares nas provas, com os tempos de 31:06.06 minutos e 1:37.56 horas, respetivamente, valeram-lhe dois diplomas. Já Telmo Pinão não conseguiu conquistar essa distinção, muito por culpa de uma decisão da União Ciclista Internacional. «Na prova de estrada, colocaram os atletas C1, C2 e C3 a correr no mesmo plano. Obviamente, sete dos oito primeiros foram C3. Se lutamos pela igualdade no desporto, isso não se refletiu», afirma José Marques, Chefe de Equipa e um dos grandes impulsionadores da modalidade. O ciclista do Clube Ciclismo da Bairrada terminou a prova no 22.º lugar, em 1:58.55 horas. Participou ainda no contrarrelógio C2, no qual ficou em 12.º, com o tempo de 30:38.04 minutos.

Both cyclists have been improving and attained times that put them closer and closer to the leaders. Luís Costa, a handbike athlete of Sporting CP, who opened the first slot for the Paralympic Games, participated in the time trial race and in the H5 road competition. The two places in the eighth position, with the times of 31:06.06 minutes and 1:37.56 hours, respectively, gave him two diplomas. Telmo Pinão did not manage to get that distinction, because of a decision from the International Cycling Union. «In the road competition, the C1, C2 and C3 athletes were put to run in the same level. Obviously seven of the first eight were C3. If we fight for equality in sport, there was no reflection of it», states José Marques, Team Leader and one of the great promoters of the cycling sport. The cyclist of "Clube de Ciclismo da Bairrada" finished the test in the 22nd position, with 1:58.55 hours. He also participated in the C2 time trial and got the 12th position with the time of 30:38.04 minutes.

José Marques enaltece o sprint competitivo que a modalidade tem feito e espera que esta continue a crescer. «Vivemos um momento bastante importante. Conseguir levar dois atletas é muito bom para um país pequeno como o nosso, onde o paraciclismo está relativamente subdesenvolvido». O técnico está entusiasmado com os ciclistas que apareceram este ano, os quais tiveram uma evolução rápida, em pouco tempo. «Na Taça do Mundo de Bilbao contactaram com a realidade do ciclismo internacional e alguns conseguiram resultados bastantes positivos. Agora é trabalhar e aperfeiçoar para nos Jogos de Tóquio, em 2020, conseguimos levar mais de dois atletas, o que não é fácil».

José Marques highlights the competitive sprint the sport has been making and expects it will go on improving. «We are living a very important moment. Managing to send two athletes is very good for a small country like ours, where paracycling is comparatively underdeveloped». The technician is enthusiastic with the cyclists that came up this year, who had a quick evolution in short time. «In the Bilbao World Cup they had contact with the reality of the international cycling sport and some obtained very positive results. Now we must work and improve in order to send more than two athletes to the Tokyo Games, in 2020, which is not an easy task».

#### CICLISMO - Resultados Cycling - Results

Atleta   Athlete	Prova   Event	Ranking
Luis Costa	Contrarrelógio H5	8º
Luis Costa	Estrada H5	8º
Telmo Pinão	Contrarrelógio C2	12º
Telmo Pinão	Estrada C2	22º

## ANA E CONVICTO EM SINTONIA NO RIO DE JANEIRO

## ANA AND CONVICTO IN TUNE IN RIO DE JANEIRO



**No Rio de Janeiro, Ana Mota Veiga fez a sua estreia em Jogos Paralímpicos. A cavaleira ocupou a única vaga existente para a modalidade de equitação.**

«Tendo em conta que foram os primeiros Jogos em que participou, a Ana teve uma prestação bastante positiva, não só pela experiência que ganhou, como também pelos resultados. Na prova por equipas, conseguiu uma pontuação de 68,3%. Infelizmente, na prova individual, não conseguiu uma percentagem tão boa (65,7%), muito por causa de uma queda que sofreu no treino. Embora tenha sido bem acompanhada pelo médico do CPP, acabou por montar com algumas dores, que limitaram a sua atuação», refere Hugo Serrenho, Chefe de Equipa e treinador da atleta.

O técnico do Centro Hípico da Costa do Estoril acompanha a cavaleira desde o início do ano e mostra-se otimista quanto ao progresso que Ana tem feito com Convicto, o puro-sangue Lusitano. «É o conjunto que interessa. A relação entre ambos está cada vez mais próxima e a Ana está a adquirir mais técnica e capacidades que lhe vão permitir fazer provas mais regulares e corretas, a nível da postura, submissão do cavalo, amplitude do andamento do passo e paragens». Se continuarem a trabalhar afincadamente como têm feito até agora, há condições para surgirem em Tóquio, em 2020, em melhor plano. No entanto, Hugo Serrenho considera que há outros fatores que necessitam de mudar. «Grande parte dos adversários que enfrentámos no Rio de Janeiro faz vida da equitação, o que não é de todo o caso da Ana. Para haver uma evolução mais rápida da paradesportação em Portugal teria de haver maior disponibilidade por parte dos atletas para terem mais horas de treino e participar em mais provas internacionais».

**In Rio de Janeiro, Ana Mota Veiga had her début in Paralympic Games. The horse rider occupied the sole existing slot for the equestrian sport.**

«Taking into account these were the first Games she was in, Ana attained a very positive performance, not only because of the experience she gained, but also because of the results. In the team competition, she managed to get a mark of 68, 3%. Unfortunately, in the individual competition, she was not so well (65, 7%), because she fell down during training. Although she was very well assisted by the doctor of Portugal Paralympic Committee, she rode with some pains that limited her performance», Hugo Serrenho, the athlete's Team Leader and coach, refers.

The technician of "Centro Hípico da Costa do Estoril" has been with the horse rider since the beginning of the year, and he is an optimist concerning the level of improvement Ana has reached with Convicto, the Lusitano pure sang. «It is the team that matters. The relationship between the two is closer and closer and Ana is getting more technique and skills that will allow her to do more regular and correct competitions, in terms of posture, submission of the horse, amplitude of step and stops». If they go on working hard as they have done until now, there are conditions to go to Tokyo, in 2020, at a better level. Nevertheless, Hugo Serrenho thinks there are other factors that must change. «A large number of the opponents we had to face at Rio de Janeiro use equestrianism as a way of life, which is not at all Ana's case. In order to have any faster evolution in paradesportation in Portugal, there must be more availability from the athletes, so that they could have more training hours and participation in more international competitions».

**«A Ana teve uma prestação bastante positiva»**

**«Ana attained a very positive performance»**

EQUITAÇÃO - Resultados		
Equestrian - Results		
Atleta/Athlete	Prova/Event	Ranking
Ana Mota Veiga	Team Test Ia	17º
Ana Mota Veiga	Ind. Champ. Ia	21º



Miguel Vieira

## JUDO PORTUGUÊS NO MAPA PARALÍMPICO

## PORTUGUESE JUDO ON THE PARALYMPIC MAP

Pela primeira vez Portugal  
teve um judoca nos Jogos  
Paralímpicos

For the first time Portuga  
had a judoka in the  
Paralympic Games

No Rio de Janeiro, o país testemunhou um feito histórico e inédito. Pela primeira vez, Portugal teve um judoca nos Jogos Paralímpicos. Miguel Vieira e a sua equipa cumpriram um sonho e alargaram os horizontes à modalidade.

A presença do atleta do Clube Judo Total não foi fruto do acaso. A disciplina e perseverança que caracterizam Miguel Vieira já lhe valeram um lugar na história do desporto paralímpico português. «É apaixonado pelo treino e tem desenvolvido um trabalho árduo. Apesar das adversidades que enfrenta no seu dia-a-dia, como as lesões e o facto de estar desempregado há cerca de três anos, continua a lutar pela vida e pela modalidade», afirma Jerónimo Ferreira. O Chefe de Equipa, Mestre e um dos impulsionadores da carreira do judoca considera que este teve a preparação possível, não a ideal. «Para entrar no circuito e realizar provas, só podemos fazê-lo a nível internacional, pois em Portugal ainda não há quadros competitivos para cegos. Assim, as deslocações ficam um pouco dispendiosas. Fizemos as competições que achávamos que deviam ser feitas, em colaboração com a Federação Portuguesa de Judo».

Este é também um momento importante para a modalidade no país e uma oportunidade para incentivar quem treina afincadamente como Miguel. «Foi dado o primeiro passo. Já temos outros judocas a treinar para poder disputar um lugar nos Jogos de Tóquio», refere Jerónimo Ferreira.

A prova no Rio de Janeiro podia ter corrido melhor (foi afastado na primeira ronda do torneio, na categoria -66 kg, pelo brasileiro Halyson Boto), mas Miguel Vieira não baixa os braços e vai continuar a dar tudo o que tem pelo judo.

In Rio de Janeiro, the country witnessed a historical and original feat. For the first time, Portugal had a judoka in the Paralympic Games. Miguel Vieira and his team fulfilled a dream and widened the sport's horizons.

The presence of the athlete of "Clube Judo Total" was not a fruit of chance. The discipline and perseverance that characterize Miguel Vieira have already brought him a place in the history of the Portuguese Paralympic sport. «He is passionate about training and has done hard work. In spite of the difficulties he faces in his daily life, such as injuries and the fact of being jobless for about three years, he goes on struggling for his life and for the sport», says Jerónimo Ferreira. The Team Leader, Master and one of the promoters of the judoka's career, considers the athlete had the possible preparation, not the ideal one. «To enter in the circuit and have competitions, we can only do that at international level because in Portugal there are not yet competitive frames for the blind. Therefore, travels become expensive. We were in the competitions we thought we had to be in, in cooperation with the Portuguese Judo Federation».

This is also an important moment for the sport in our country and an opportunity to motivate those who train intensively, like Miguel. «The first step his made. We already have other judokas training in order to compete for a place in the Tokyo Games», Jerónimo Ferreira refers.

The competition in Rio de Janeiro could have been better (he was eliminated in the first round of the tournament, in the -66 kg category, by the Brazilian Halyson Boto), but Miguel Vieira does not surrender and he will go on giving everything he has for judo.

### JUDO - Resultados Judo - Results

Atleta/Athlete	Prova/Event	Ranking
Miguel Vieira	-66kg	9º

# UM NOVO CAPÍTULO PARA A NATAÇÃO

## A NEW CHAPTER FOR SWIMMING

Foi uma seleção com experiência em Jogos Paralímpicos que competiu nas pistas do Estádio Aquático Olímpico. Os resultados ficaram aquém do esperado. É tempo de olhar para o futuro e, mais do que nunca, apostar na formação dos jovens.

Nelson Lopes cumpriu a sua quarta edição, David Grachat e Simone Fragoso a terceira e Joana Calado a segunda. David Carreira, convocado em última instância devido ao afastamento da Rússia, foi o único estreante. Com duas finais alcançadas e dois diplomas conquistados, os resultados não foram os idealizados. «A participação foi mediana. Todos os atletas, com exceção do David Carreira, estavam à espera de fazer melhor, em termos de marcas e de classificação», afirma Carlos Mota. A competição foi feroz e a comitiva encontrou adversários com muita qualidade, que elevaram bastante a fasquia.

Por outro lado, há um fator incontornável que marca a realidade da natação. «Temos uma equipa envelhecida e é urgente apostar nos jovens para haver renovação». O Chefe de Equipa considera que, para isso, é fundamental haver formação por parte dos treinadores. «Ainda se faz muita coisa neste país com base na curiosidade e no voluntarismo, com poucas bases técnicas e científicas para acompanhar um atleta e levá-lo até ao mais alto nível». Depois, há que dar oportunidade aos mais novos, levando-os a competições internacionais, pois «atleta por definição é aquele que compete, não aquele que treina».

It was a team experienced in Paralympic Games the one that competed in the lanes of the Olympic Aquatic Stadium. The results stayed behind the expected. It is time to look at the future and, more than ever, to bet on the training of young people.

Nelson Lopes fulfilled his fourth edition, David Grachat and Simone Fragoso their third and Joana Calado her second. David Carreira, called at the last moment due to the disqualification of Russia, was the sole first-timer. With two finals attained and two diplomas conquered, the results were not the expected. «The participation was average. All athletes, with exception of David Carreira, wanted to do better, in terms of marks and classification», says Carlos Mota. The competition was ferocious and our delegation faced opponents of good quality that placed the bar very high.

On the other hand, there is one unavoidable factor that marks the reality of swimming. «We have an aged team and we must bet on the young people urgently in order to attain renovation». The Team Leader considers that to get that renovation it is fundamental to teach the trainers. «We still do many things in this country based on curiosity and voluntarism, with scarce technical and scientific bases to help an athlete and lead that athlete up to the highest level». Then, we must open an opportunity to the younger people, taking them to international competitions, because «an athlete is by definition the one that competes, not the one that trains».



David Grachat

É tempo de apostar na  
formação dos jovens

It is time to bet on the  
young people



Joana Calado

«Quem quer ser especial não pode fazer a vida normal de qualquer outro jovem»

«If you want to be special you cannot live the normal life of any other young person»

NATAÇÃO - Resultados Swimming - Results			
Atleta   Athlete	Prova   Event		Ranking
Joana Calado	100m Bruços SB8		5º
David Grachat	400m Livres S9		8º
David Grachat	100m Livres S9		9º
Nelson Lopes	50m Costas S4		9º
David Carreira	100m Livres S8		10º
David Grachat	50m Livres S9		11º
Nelson Lopes	200m Livres S4		11º
Simone Fragoso	200m Estilos SM5		11º
Simone Fragoso	50m Mariposa S5		12º
David Carreira	200m Estilos SM8		13º
David Carreira	50m Livres S8		14º
Simone Fragoso	50m Livres S5		15º

«Dediquem-se com muita alegria e paixão à modalidade»

Já viveu vários Jogos Paralímpicos e não hesita em classificar a prova do Rio de Janeiro como «quase perfeita», quer em termos de organização, quer em termos de ambiente. «O Brasil, ao contrário do que possa parecer, não tem grande cultura desportiva, mas tem cultura de festa. Ver as bancadas cheias, com as pessoas a puxarem pelos seus ou pela bandeira portuguesa, é arrepiante. Não fica atrás de outro grande evento mundial, seja de natação pura ou futebol».

Para alguns dos atletas portugueses que lá estiveram, esta foi talvez a última oportunidade de sentir a magnitude deste evento. «É uma grande etapa das suas vidas que termina agora. Alguns deles estão no alto rendimento há 15 anos. Como nada dura para sempre, vão iniciar ou acabar a sua vida académica ou centrar-se nas suas profissões. Desejo-lhes as maiores felicidades e agradeço todo o empenho e disponibilidade em prol do nosso país», refere Carlos Mota, que aproveite para lançar o desafio aos mais novos. «Procurem bons clubes e bons técnicos e dediquem-se com muita alegria e paixão à modalidade. Os nossos adversários estão a preparar-se muitíssimo bem, com bastantes recursos humanos e técnicos. Se queremos tentar acompanhá-los, temos de suar bastante e largar algumas lágrimas também. É para trabalhar a sério e prescindir de tudo o resto, pois quem quer ser especial não pode fazer a vida normal de qualquer outro jovem».

«Devote yourselves with joy and passion to the sport»

He has lived several Paralympic Games and does not hesitate to classify the Rio de Janeiro event as “almost perfect”, both in terms of organization and environment. «Brazil, unlike it may seem, has no large culture of sport, but has the culture of celebration. To see the stands full, with people supporting their athletes or the Portuguese flag is hair-raising. It does not stay behind any other great world event, be it pure swimming or football».

For some of the Portuguese athletes who were there, this was perhaps the last chance of feeling the greatness of this event. «It is a great stage of their lives that now comes to the end. Some of them have been in high performance for 15 years. As nothing lasts forever, they are going to start or finish their academic lives or focus on their jobs. I wish them the best luck and I thank them all the commitment and availability in favour of our country», refers Carlos Mota, who takes the opportunity to challenge the younger ones. «Look for good clubs and good technicians and devote yourselves with joy and passion to the sport. Our opponents are preparing themselves very well, with plenty of human and technical resources. If we want and try to follow them we must sweat a lot and shed some tears too. This is to work hard and put aside all the rest, because if you want to be special, you cannot live the normal life of any other young person».

--PUB--

APOIAR QUEM DESAFIA OS LIMITES É  
MAIS DO QUE UMA ESCOLHA

TO SUPPORT WHO CHALLENGES THE LIMITS IS  
MORE THAN A CHOICE

Aplaudimos o Comité Paralímpico de Portugal  
We applaud Portugal Paralympic Committee

choice<sup>e</sup>  
comunicação global  
MAIS DO QUE UMA ESCOLHA

www.choice.pt

# TIRO DE PARTIDA NOS JOGOS PARALÍMPICOS

## STARTING SHOT IN THE PARALYMPIC GAMES



Adelino Rocha

Portugal contou, pela primeira vez, com um atirador em Jogos Paralímpicos. Adelino Rocha, o único representante da modalidade em prova, não teve uma estreia feliz, mas está motivado para o que aí vem.

O nível técnico superior do atleta do Clube de Tiro de Fervença apontava para melhores resultados. Não é por acaso que bateu vários máximos nacionais, se sagrou campeão português múltiplas vezes e atingiu uma série de marcas de mestre atirador nas diferentes disciplinas. No entanto, problemas técnicos e a ansiedade natural de uma prova desta natureza traíram o seu desempenho. «Na prova de pistola a 10 metros, estive perto do que consigo fazer, ao conquistar 549 pontos. Teve algum azar na pistola a 25 metros, pois a arma avariou, e só consegui 520 pontos. Na última prova, a pistola a 50 metros, estava já bastante ansioso devido às suas prestações anteriores e totalizou 501 pontos. Além disso, toda a envolvente dos Jogos Paralímpicos tem um grande peso nos atletas e isso acabou por condicioná-lo também», explica Domingos Rodrigues.

O Chefe de Equipa e treinador do atleta relembra que Adelino não chegou a ter um ano completo de preparação, pois só obteve a vaga para os Jogos na última oportunidade, mas está confiante no futuro do atirador e da modalidade. «Se tivermos os apoios necessários no próximo ciclo e uma boa programação, com as participações indispensáveis em provas internacionais, temos condições para conseguir uma prestação superior nos Jogos de Tóquio, em 2020. Há também outros atletas, como o Bruno Valentim, atirador de carabina, que estão aptos para competir».

Portugal had, for the first time, a shooter in Paralympic Games. Adelino Rocha, the sole representative of the sport in competition was not lucky, but he is motivated for what will come.

The higher technical level of the athlete of Clube de Tiro de Fervença pointed to better results. It is not by chance that he broke several national records, became Portuguese champion many times and attained a series of records of master shooter in the different disciplines. Nevertheless, technical problems and the natural anxiety of a competition of this nature betrayed his performance. «In the 10 meter pistol competition, he was close to what he manages to do, conquering 549 points. He was unlucky with the 25 meter pistol competition because of a malfunction of his gun, and he got only 520 points. In the last competition, the 50 meter pistol, he was already very anxious because of his previous performances and totalized 501 points. Besides that, all the environment of the Paralympic Games puts great pressure on the athletes and that conditioned him too», explains Domingos Rodrigues.

The athlete's Team Leader and coach recalls that Adelino did not have a full year of preparation, as he got the slot for the Games only at the last opportunity, but he is confident about the shooter's future and about the future of the sport. «If we have the necessary support in the next cycle and a good programme, with the needed participations in international competitions, we will have conditions to get a better performance in the Tokyo Games, in 2020. There are also other athletes, for example Bruno Valentim, a rifle shooter, who are prepared to compete».

«Temos condições para conseguir uma prestação superior nos Jogos Tóquio»

«We will have conditions to get a better performance in Toquio Games»

TIRO - Resultados Shooting - Results			
Atleta   Athlete	Prova   Event	Ranking	
Adelino Rocha	P1-10m SH1	27º	
Adelino Rocha	P4-50m SH1	29º	
Adelino Rocha	P3-25m SH1	30º	

# OBRIGADO!



Agradecemos a todos os que apoiaram a Missão Paralímpica Rio 2016, em especial aos Patrocinadores e Parceiros do Comité Paralímpico de Portugal

#SemPena2016

THANK YOU!

We thank all who have supported Rio 2016 Paralympic Mission, specially Portugal Paralympic Committee's Sponsors and Partners.



**Joma**

**Salsa**



**initiative**

**FCBLISBOA**

**LLORENTE & CUENCA**



<p>patrocinador principal: main sponsor:</p>	<p>patrocinadores oficiais: official sponsors:</p>
<p>parceiros: partners:</p>	<p>parceiros pro-bono: pro-bono partners:</p>
<p>parceiros institucionais: institutional partners:</p>	<p>media: media:</p>
	<p>hotel oficial: official hotel:</p>

Ficha Técnica  
Technical Record

Propriedade Property:  
Comité Paralímpico de Portugal  
Portugal Paralympic Committee

Distribuição gratuita  
Free-of-charge

Diretor Director:  
Humberto Santos

Redação Editor:  
Choice, Comunicação Global, Lda.

Edição Publication:  
Comité Paralímpico de Portugal  
Portugal Paralympic Committee

Tradução Translation:  
José Maia Alexandre e CPP

Sede Head Office:  
Rua do Sacramento Nº 4 - R/C, Fanqueiro,  
2670-372 Loures

www.paralimpicos.eu  
www.facebook.com/comiteparalimpicoportugal