



SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO

DOSSIER

O SUCESSO DOS TREINADORES PORTUGUESES

**“É fundamental
a qualificação dos
nossos treinadores”**

ARTIGOS E ENTREVISTAS

Jorge Braz
Hélio Lucas
José Uva
Alexandre Santos
Ana Bispo Ramires
Paulo Pereira
Carlos Resende
A. Vasconcelos Raposo
Sérgio Monteiro
Rui Resende
Fernando Santos

ESPECIAL

Congresso Mundial
de Treinadores

DESPORTO E TECNOLOGIA

eSports –
A evolução continua

DESPORTO JOVEM

Treinar pessoas
e não jogadores

DESPORTO E SOCIEDADE

Leiria 2022 – Cidade
Europeia do Desporto

DESPORTO ADAPTADO

Vontades de ferro





2021
PORTUGAL
LISBON

CONGRESSO MUNDIAL
DE TREINADORES
EM LISBOA

17 - 21 NOVEMBRO 2021

www.icce2021.com



TÍTULO
SPORTMAGAZINE – Revista de Treino Desportivo
n.º 0

DIRETOR
Pedro Sequeira
pedro.sequeira@sportmagazine.pt

DIRETOR EXECUTIVO
César Santos
cesar.santos@sportmagazine.pt

CONSELHO EDITORIAL
Pedro Sequeira, Diretor da SportMagazine,
pedro.sequeira@sportmagazine.pt
Vasconcelos Raposo, Treinador Olímpico,
vasconcelosraposo@gmail.com
Paulo Cunha, Professor da Universidade Lusófona,
p969@ulusofona.pt
Inês Caetano, Fundadora da Sports Embassy,
ines.caetano@sportsembassy.pt
Nuno Loureiro, Professor da ESDRM,
nunoloureiro@esdrm.ipsantarem.pt

CONSELHO CONSULTIVO
Representantes indicados por:
Confederação do Desporto de Portugal, Instituto Português
do Desporto e Juventude, Comité Olímpico de Portugal, Comité
Paralímpico de Portugal, Confederação de Treinadores de
Portugal, Comissão de Atletas Olímpicos, Panathlon Clube
de Lisboa, Universidade do Porto, Universidade de Coimbra,
Universidade de Lisboa, Universidade da Beira Interior,
Universidade de Trás os Montes e Alto Douro, Universidade
Lusófona do Porto, Universidade Lusófona de Lisboa,
Universidade Autónoma, Universidade de Évora, Universidade da
Madeira, Universidade do Algarve, Instituto Politécnico do Porto,
Instituto Politécnico de Santarém, Instituto Politécnico de Beja,
Instituto Politécnico de Castelo Branco, Instituto Politécnico de
Viana do Castelo, Instituto Politécnico da Maia,
Universidade da Maia.

CHEFE DE REDAÇÃO
Carlos Saraiva
geral@sportmagazine.pt

COMUNICAÇÃO E MARKETING
Daniel Leal
daniel.leal@sportmagazine.pt

DESIGN
Luciano Carvalho – Delineatura
design@delineatura.pt

INFORMÁTICA
Renato Sousa
renato.sousa@sportmagazine.pt

ASSINATURAS
(+351) 220 939 053
geral@sportmagazine.pt

IMAGEM DE CAPA
FPF

PROPRIEDADE
Publindústria – Produção de Comunicação, Lda
Empresa Jornalística – Registo nº 213163
NIPC: 50177288
(+351) 225 899 620
www.publindustria.pt

Detentores de capital social:
António da Silva Malheiro (31%)
Maria da Graça Carneiro de Carvalho Malheiro (38%)
Ana Raquel Carvalho Malheiro (31%)

EDIÇÃO
Quântica Editora – conteúdos especializados, Lda
Praça da Corujeira, 30-38 – 4300-144 Porto
(+351) 220 939 053
(+351) 911 909 114
geral@quanticaditora.pt
www.quanticaditora.pt

IMPRESSÃO
Lidergraf – Sustainable Printing
Rua do Galhano, 15 –
4480-089 Vila do Conde

PUBLICAÇÃO PERIÓDICA
REGISTO Nº: 127636
DEP. LEGAL: 491118/21
ISSN: 2795-4129 (impressa) /
2795-4137 (online)
MARCA REGISTRADA: 548244
PERIODICIDADE: trimestral
TIRAGEM: 5.000 exemplares

Os artigos assinados são da exclusiva
responsabilidade dos seus autores.
Esta publicação segue o novo Acordo Ortográfico de 1990,
respeitando as suas indicações genéricas e assumindo
algumas opções específicas.

DOSSIER DE APRESENTAÇÃO
disponível em <https://sportmagazine.pt/dossierapresentacao.pdf>

ESTATUTO EDITORIAL
disponível em www.sportmagazine.pt



2 NOTA DO EDITOR

3 ATUALIDADE

4 EDITORIAL

por/by Pedro Sequeira

PONTO DE VISTA

6 Entrevista ao Prof. Pedro Sequeira, Diretor da SportMagazine

ESPECIAL - CONGRESSO MUNDIAL DE TREINADORES

10 Congresso Mundial de Treinadores ICCE Lisboa: Capital Mundial dos Treinadores / Global Coach Capital

DESPORTO JOVEM

13 Entrevista com Sergio Lara-Bercial, professor, investigador e consultor da Comissão Europeia e UEFA.

DOSSIER – O SUCESSO DOS TREINADORES PORTUGUESES

16 Apresentação

DESTAQUE

18 Entrevista a Jorge Braz, selecionador nacional de futsal

PERSPETIVAS TÉCNICAS

20 Entrevista a Hélio Lucas, treinador olímpico de canoagem

23 Entrevista a Alexandre Santos, treinador de futebol

26 Entrevista a José Uva, treinador olímpico de atletismo

29 Artigo de Ana Bispo Ramires, psicóloga clínica, integrante do Comité Olímpico

32 Artigo de Paulo Pereira, selecionador nacional de andebol

34 Artigo de Carlos Resende, treinador de andebol

36 Artigo de António Vasconcelos Raposo, treinador olímpico de natação

38 Artigo de Sérgio Monteiro, Fisiologista da Federação de Andebol de Portugal

CIÊNCIA E DESPORTO

42 *Filosofia do treinador - como a formulam e pensam levar à prática: um estudo com treinadores jovens*, por Rui Resende, Universidade da Maia

45 *A formação de treinadores, o treinador e a investigação pós-pandemia*, por Fernando Santos, Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Educação

DESPORTO E SOCIEDADE

48 Leiria 2022, Cidade Europeia do Desporto – O desporto para todos, por Carlos Palheira, vereador da C. M. Leiria

DESPORTO E TECNOLOGIA

50 eSports - A evolução continua. Entrevista com Raúl Faria, Coordenador de futebol virtual da FPF

DESPORTO E LUSOFONIA

52 Entrevista a Filomena Fortes, Presidente do Comité Olímpico de Cabo Verde

DESPORTO ADAPTADO

54 Vontades de ferro. Entrevista com José Costa Pereira e Lenine Cunha.

57 ESTANTE

PERFIL

58 Fernando Pimenta. Perfil e entrevista com o canoísta olímpico

OPINIÃO

62 *Heróis nacionais: descobridores no passado, treinadores no presente*, por Ivo Quendera, técnico nacional de Paracanoagem

63 *Atletas - carreira dual ou o pós-carreira*, por Inês Caetano, da Sports Embassy

64 AGENDA



António Malheiro
Diretor do Grupo Publinústria

O número zero da SportMagazine – Revista de Treino Desportivo constitui um marco de especial relevância no âmbito de um mais projeto editorial no seio do grupo Publinústria, que ao longo de mais de trinta anos vem consolidando a sua posição de referência na edição de conteúdos especializados direcionados para setores específicos, e os seus interlocutores mais importantes, através das suas marcas e empresas afiliadas, como a Quântica Editora.



Neste caso, ao lançar-se num projeto editorial no âmbito do Desporto, o lançamento do número inaugural explicita, por um lado, um trabalho anterior intenso para aqui chegarmos, e, por outro lado, perspetiva neste primeiro marco os objetivos que pretendemos cumprir no futuro, atendendo aos formatos desenvolvidos, não só o impresso, mas também o digital e o *online*.

A **SportMagazine – Revista de Treino Desportivo** nasce num período de crise pandémica e de uma recuperação económico-social num contexto global em que assistimos a mudanças disruptivas, com impactos transversais em todas as atividades, incluindo a do desporto. A atitude perante estas situações complexas deve ser, a nosso ver, a de assumir os desafios que se nos colocam, e enfrentar as dificuldades como oportunidades de melhorar, construir e valorizar os princípios e valores fundamentais.

Neste sentido, realçamos a valia que o setor do desporto pode e deve significar em termos sociais, económicos, ambientais, entre outros. Na verdade, o desporto apresenta um relevante impacto a nível social e económico, com fortes sinergias com as áreas da saúde e educação, por exemplo. A razão essencial para tal prende-se com o potencial de mudança e evolução que poderá permitir à Humanidade – e isto numa forma de desenvolvimento sustentável e simultaneamente propulsora de inovação tecnológica.

Com estas premissas, e assumindo o centro conceptual do Treino Desportivo como elemento estruturante, esta é uma aposta num projeto comunicacional diferenciado, e que se deseja também aberto, não só em termos de rubricas e abordagens temáticas, mas também ao nível de parcerias que valorizem os agentes do setor.

Foi com esta perspetiva que o perfil de Diretor da **SportMagazine – Revista de Treino Desportivo** se consubstanciou como essencial, e é com honra e orgulho que revemos no Prof. Pedro Sequeira a figura certa para constituir e dinamizar a longo prazo este projeto.

Que esta iniciativa editorial – lançada no ano em que o grupo Publinústria celebra os 35 anos de atividade – possa ser encarada como plataforma de valorização de todos os que desenvolvem atividade no Desporto, sempre adaptada a novos formatos comunicacionais, pelo menos por tantos anos. ☺

“A SportMagazine – Revista de Treino Desportivo nasce num período de crise pandémica e de uma recuperação económico-social num contexto global em que assistimos a mudanças disruptivas, com impactos transversais em todas as atividades, incluindo a do desporto.

Pedro Sequeira

“O desporto influencia todas as áreas da sociedade”

Entrevista e fotos: Carlos Saraiva



O presidente da Confederação de Treinadores de Portugal, que também é vice-presidente da Federação de Andebol de Portugal e Professor na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, cultivou cedo a disciplina que promove o desporto com a mesma dignidade que a Matemática ou o Português. Antigo atleta e treinador de andebol, Pedro Sequeira é um defensor convicto e otimista da valorização dos pares por via da formação de base académica.

SportMagazine (SM) – Foi praticante e depois treinador de andebol federado. O desporto foi para si uma vocação?

Pedro Sequeira (PS) – Na minha geração era frequente os miúdos começarem por aprender a nadar. Foi o meu caso, por volta dos 5 ou 6 anos, no antigo Ateneu Comercial de Lisboa. Depois passei para o ténis no Benfica, que ficava perto de onde morava na altura quando vivia em Lisboa. Os meus pais tinham uma ideia de formação que passava por uma prática desportiva diversificada, embora transversal a outros níveis, pois na mesma altura frequentava aulas de flauta e piano, ia com frequência a museus e a exposições. Além disso, como tenho dupla nacionalidade, estudei os primeiros 12 anos de formação escolar na Escola Alemã de Lisboa e o modelo de ensino tinha uma componente desportiva muito forte. Era um modelo muito rigoroso e exigente. Podia ter 20 valores a tudo, mas se reprovasse a Educação Física, perdia o ano. A mesma coisa a desenho, a música ou a arte.

SM – E o andebol?

PS – Fiz todo o percurso de formação no Benfica (com um empréstimo pelo meio ao CDUL) e na transição para Júnior, o professor Francisco Pontes, que infelizmente já faleceu, disse-me que teria poucas oportunidades de ser titular, pelo que era melhor para mim, para jogar mais tempo, ir para outro clube da primeira divisão de Júniores. Fui então para o Pedro Nunes, onde joguei na primeira divisão de juniores, mas depois começa aquela fase em que avaliamos as nossas limitações e percebi que não tinha talento para jogar num nível de competição muito elevado nos Seniores. O Pedro Nunes também tinha uma equipa de Seniores na primeira divisão regional (na altura Lisboa tinha três divisões regionais nos Seniores) e joguei lá cinco anos, depois no Caramão da Ajuda, na segunda e terceira divisão nacional.

SM – Foi no Caramão da Ajuda a sua primeira experiência como treinador?

PS – Sim, fui treinador dos Seniores, no Caramão, na segunda divisão. Posteriormente fui para a SIMPS (Sociedade Instrução Musical de Porto Salvo), que tinha uma equipa de andebol feminina na Primeira Divisão. Já era alto rendimento, treinava todos os dias, construí um plantel a partir da formação e de algumas jogadoras com

O sucesso dos treinadores portugueses é uma realidade. Mas o que faz este sucesso? Como se foi construindo? Como se mede? Em que etapas se desenvolveu? Que bases está a criar para ser sustentável?



© Federação Portuguesa de Futebol

‘Ter sucesso é ganhar’ é uma máxima muito popular à luz do pensamento lógico. Porém, o sucesso de um treinador tem muitas etapas, reveste-se de inúmeras formas e cambiantes. Ter sucesso é, antes de mais, estar preparado para o conseguir.

Os treinadores portugueses são hoje um recurso humano e técnico de excelência, as modalidades desportivas subiram a um patamar de ambição que já não se conforma com resultados de baixo perfil, treinadores e atletas desenvolveram uma cultura de exigência reativa perante *performances* menos conseguidas. Quantas vezes os ouvimos valorizarem o que conseguiram e ao mesmo tempo mostrarem insatisfação por não terem conseguido mais? E esse ‘conseguir mais’ é, em muitos casos, a fronteira da superação.

Mais e melhor formação ao longo dos anos foi aumentando o nível de qualificação dos treinadores em Portugal, e com a qualificação vem a exigência. As universidades de desporto são hoje escolas de topo, as modalidades foram incorporando ciência, as federações desportivas desenvolvendo formação específica de qualidade alinhada com o conhecimento internacional.

Mas há ainda caminho a fazer, como nos disse o treinador campeão da Europa e do Mundo de Futsal, Jorge Braz. Felizmente, a sua modalidade não é a única bandeira do sucesso desportivo em Portugal. Muitas outras ostentam alto rendimento ao melhor nível do que se faz no planeta.

Fernando Santos, José Uva, Hélio Lucas, Pedro Soares, Ivan Quendera, Paulo Pereira, Paulo Reis e tantos outros têm contribuído para afirmar esta qualidade internacional. Injusto seria não lembrar Mário Moniz Pereira, João Campos, José Pedrosa, Artur Jorge, ou Carlos Queiroz, que cimentaram a base dinástica da classe, afirmando desportivamente Portugal no Mundo.

O treinador português não é bem sucedido só por ser português. O treinador que no passado era pioneiro, astuto, estratega, atrevido e corajoso, continua a ser tudo isso mas com a incorporação de ciência, do saber académico e da modernidade das abordagens ao treino. Agrega, lidera, Integra-se com facilidade em meios culturais diversos, tem uma abordagem prática, uma ética de trabalho rigorosa e disciplinada, consegue otimizar os recursos mesmo quando são escassos, o que não é raro acontecer. É dedicado e metódico, quer fazer bem e trabalha para o conseguir.

Por detrás de cada sucesso desportivo há sempre um treinador e vontades inspiradas. O caminho para o futuro há de fazer-se com mais e melhor qualificação, melhor desenhado com os efeitos positivos da nova lei dos treinadores, a insistência na valorização do trabalho do treinador como único profissional capaz de assegurar uma correta, orientada, segura e produtiva atividade física.

O treinador tem também essa capacidade de inspirar vidas, aportar disciplina, exigência e rumo para atletas e



O SUCESSO DOS TREINADORES PORTUGUESES

Texto: Carlos Saraiva

DESTAQUE

- 18** Entrevista a Jorge Braz, selecionador nacional de futsal

PERSPETIVAS TÉCNICAS

- 20** Entrevista a Hélio Lucas, treinador olímpico de canoagem
- 23** Entrevista a Alexandre Santos, treinador de futebol
- 26** Entrevista a José Uva, treinador olímpico de atletismo
- 29** Artigo de Ana Bispo Ramires, psicóloga clínica, integrante do Comité Olímpico
- 32** Artigo de Paulo Pereira, selecionador nacional de andebol
- 34** Artigo de Carlos Resende, treinador de andebol
- 36** Artigo de António Vasconcelos Raposo, treinador olímpico de natação
- 38** Artigo de Sérgio Monteiro, Fisiologista da Federação de Andebol de Portugal

CIÊNCIA E DESPORTO

- 42** *Filosofia do treinador - como a formulam e pensam levar à prática: um estudo com treinadores jovens*, por Rui Resende, Universidade da Maia
- 45** *A formação de treinadores, o treinador e a investigação pós-pandemia*, por Fernando Santos, Instituto Politécnico do Porto, Escola Superior de Educação

praticantes que nunca chegarão a um palco olímpico ou a uma grande competição internacional. Mas certamente terão vidas de sucesso.

É isto que abordamos, em discurso direto ou indireto, nas próximas páginas. Desde o destaque à qualificação de treinadores, à sua capacidade de adaptação e ao foco no potencial que personificam, expresso nas entrevistas de Jorge Braz, Hélio Lucas e José Uva. Passando por perspetivas sobre questões de estratégia, psicologia, liderança, motivação, planeamento e prevenção de lesões, nos artigos de Alexandre Santos, Ana Bispo Ramires, Paulo Pereira, Carlos Resende, A. Vasconcelos Raposo e Sérgio Monteiro.

E rematando com artigos científicos de Rui Resende e Fernando Santos, seja evidenciando a importância do treinador formular a sua filosofia pessoal e de a levar a um plano de ação concreto, até à análise da formação de treinadores, e do treinador, em tempos pós-pandémicos, em que questões de saúde e educação sobressaem de forma decisiva para o desporto.

Recentemente, quando José Mourinho, que é amplamente citado como um dos melhores exemplos da valia dos treinadores portugueses, começou o seu trabalho num novo clube, perguntaram-lhe o que podia prometer aos adeptos. Ele respondeu: "O que posso prometer? *Paixão pelo meu trabalho!*". E nenhum dos seus colegas treinadores dirá alguma vez o contrário.

Jorge Braz

“Só teremos praticantes de qualidade se tivermos treinadores qualificados”

Entrevista: Carlos Saraiva

Fotos: FPF

O treinador campeão do Mundo de Futsal tem a modéstia de quem sabe que o sucesso só produz mais sucesso quando é alimentado, “Não podemos agarrar-nos ao passado”, diz-nos Jorge Braz, admitindo que há ainda muito trabalho a fazer no desenvolvimento sustentado do Futsal.



JORGE GOMES BRAZ, 49 anos, nasceu em Edmonton, no Canadá e tem dupla nacionalidade. Licenciado em Educação Física pela Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto, Mestre em Ciência do Desporto e especialização em Alto Rendimento Desportivo, é Selecionador Nacional de Futsal desde 2010.

Ganhou o Campeonato da Europa em 2010 e em Setembro último conduziu Portugal ao título mundial na Lituânia.

Sport Magazine (SM) – Esta vitória de Portugal no Campeonato do Mundo de Futsal é resultado de um percurso, de um trabalho de anos. Como é que se construiu este sucesso?

Jorge Braz (JB) – O sucesso nestas últimas épocas desportivas, ao contrário do que acontece por vezes no nosso desporto, deveu-se às bases que se criaram e à forma como se foi trabalhando para isso acontecer. Foram criadas condições mais sustentadas para que fosse mais fácil e mais possível atingir resultados e títulos. Muito graças à visão estratégica da Federação e à aposta do presidente no desenvolvimento de um plano estratégico que foi elaborado para ter um rumo, primeiro definindo objetivos e metas ambiciosas, e depois criando todos os eixos estratégicos e todos os programas necessários para atingir esses objetivos. Acho que foi muito por aí. O trabalho tem vindo a ser desenvolvido e há uma série de indicadores que basta olhar e comparar o número de competições nacionais que existe neste momento, o número de seleções nacionais que existe, a qualificação do jogador português, uma série de programas de valorização e qualificação dos nossos jovens. Muita coisa foi feita. Como lhe disse, tentou desenvolver-se aqui uma linha de rumo e, sobretudo, sustentar as bases do futsal para que estivéssemos mais perto do sucesso, o que de facto aconteceu.

SM – Que valor têm neste sucesso os processos de treino e como tem evoluído no futsal?

JB – É fundamental a formação e a qualificação dos nossos treinadores. Todo o processo de formação de treinadores, como a bolsa de treinadores, que frequentemente se vai aumentando. Vamos fazendo essa formação, tentando ter uma visão clara no que devemos apostar e o que deve ser prioritário, de acordo com a realidade do Futsal. Sempre foi nossa preocupação dizer que a melhor forma de treinar é escolher opções que estejam de acordo com a nossa realidade, de acordo com as nossas estruturas e de acordo com o que acontece nos nossos escalões jovens, na nossa prática feminina. E essas prioridades têm estado presentes ao longo dos anos na formação de treinadores, na formação contínua, na produção de documentação e organização desse processo,



Leiria 2022

CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO

European City of Sport



*Leiria é de todos
e para todos*

*Leiria belongs to everyone
and is meant for everyone*

VISITE
LEIRIA.pt



leiria2022.pt

VISITE-NOS EM www.booki.pt
E DISPONHA DE VANTAGENS EXCLUSIVAS

consulte a nossa oferta de livros, revistas, ebooks



ENGENHARIA | AGROALIMENTAR | MEDICINA E SAÚDE | ECONOMIA E GESTÃO | **DESPORTO** | ARQUITETURA E DESIGN | DIREITO



PVP 13,90 €
Preço booki 12,51 €
Poupa 1,39 €

Coaching: As 8 Sessões Essenciais - 2ª Edição

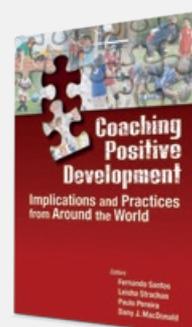
Autor: Paulo Jorge Paixão Miguel
Editora: SPORTBOOK
Ano de Edição: 2021
ISBN: 9789898927934
Número de Páginas: 136
Idioma: Português



PVP 15,00 €
Preço booki 13,50 €
Poupa 1,50 €

Gestão de Piscinas - Manual de Boas Práticas

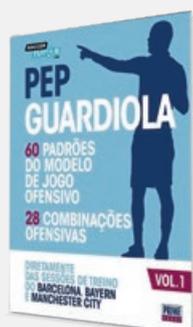
Autores: Alexandre Miguel Mestre, António Silva, Carlos Custódio, Francisco Estevão, Pedro Mesquita
Editora: Gnosies
Ano de Edição: 2020
ISBN: 9789895404056
Número de Páginas: 150
Idioma: Português



PVP 24,00 €
Preço booki 21,60 €
Poupa 2,40 €

Coaching Positive Development

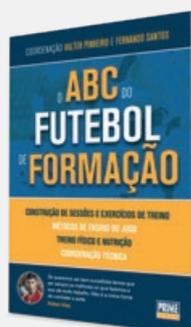
Autores: Fernando Santos, Dany MacDonald, Leisha Strachan, Paulo Pereira
Editora: Ed. Autor
Ano de Edição: 2019
ISBN: 9789728969301
Número de Páginas: 268
Idioma: Inglês



PVP 22,10 €
Preço booki 19,89 €
Poupa 2,21 €

Pep Guardiola - Vol. 1 - Organização Ofensiva

Autor: Soccer Tutor
Editora: Primebooks
Ano de Edição: 2021
ISBN: 9789896554552
Número de Páginas: 144
Idioma: Português



PVP 17,50 €
Preço booki 15,75 €
Poupa 1,75 €

O ABC do Futebol de Formação

Autor: Fernando Santos, Valter Pinheiro
Editora: Primebooks
Ano de Edição: 2021
ISBN: 9789896554569
Número de Páginas: 384
Idioma: Português



PVP 20,00 €
Preço booki 18,00 €
Poupa 2,00 €

e-Sports - O desporto em mudança?

Autor: J. Constantino; M. Machado (eds.)
Editora: Visão e Contextos
Ano de Edição: 2020
ISBN: 9789895404094
Número de Páginas: 208
Idioma: Português



www.booki.pt



info@booki.pt



+351 220 104 872



N 41.15616 W -8.57854
Praça da Corujeira, 30
4300-144 Porto - Portugal



Portes grátis
em compras
superiores a 50€



[/www.booki.pt](https://www.facebook.com/booki)

FERNANDO PIMENTA

– O campeão que um dia perdeu a vontade de treinar...

Texto: Carlos Saraiva

Com 142 medalhas conquistadas – mais de metade são de ouro –, em competições internacionais e nacionais, o canoísta Fernando Pimenta destaca-se pela invulgar série de resultados consistentes no topo da modalidade. Nenhum livro de história do desporto em Portugal se esquecerá dele pelo que já conseguiu, mas ainda quer ser campeão olímpico em Paris 2024.

Rio de Janeiro, Lagoa Rodrigo de Freitas, 16 de Agosto de 2016. Na linha de meta da final de K1-1000mts, a distância rainha da canoagem olímpica de velocidade, Fernando Pimenta sente chegado o momento de uma vida, preparou-se para ser campeão olímpico, passou horas acordado a sonhar com algo que sabe ser possível, sente que chega lá. O pódio olímpico não lhe é estranho, pois quatro anos antes, em Londres, trouxera prata na final de K2-1000mts, com o seu companheiro de embarcação, Emanuel Silva. O Rio é o momento para a consagração individual.

A amplitude e a força são uma repetição de milhares de horas de treino. Pimenta pagaia tudo o que tem, mas não é suficiente quando algas e folhas caducas na pista produzem na quilha e no leme do caiaque uma força resistente que contraria a velocidade, ilude a técnica, compromete a física. O cronómetro não perdoa e o pódio fica distante. Todos os favoritos ficam para trás. É um dia mau para quem perdeu, uma glória improvável para quem ganhou.

O processo de gestão emocional pós-Rio foi duro. Fernando Pimenta teve que gerir a frustração, quase perdeu a vontade de treinar, foi alvo de críticas e comentários depreciativos em Portugal, num ápice passou de *'serial winner'* a saco de pancada das redes sociais. Porém, mágoas duradouras não são alimento a que os campeões estejam habituados. Pimenta voltaria aos Jogos Olímpicos, desta vez em Tóquio, onde finalmente cumpriu o sonho de uma medalha individual. Não foi campeão, mas uma medalha olímpica, a segunda da sua carreira desportiva, já é em si um triunfo.

O canoísta de Ponte de Lima recebeu a distinção com justa alegria, partilhou-a com sorrisos e prometeu mais para o futuro. Certo é que um mês depois de Tóquio, em setembro, nos Mundiais de Copenhaga, encontrou os 67



centésimos de segundo que lhe faltaram na capital japonesa e 'vingou-se' do campeão olímpico, ganhando-lhe a final de K1-1000mts. Nada de novo na sua vida. Já tinha sido campeão do Mundo em 2018.

Fernando Pimenta é um homem tranquilo, afável no trato, consegue ser espirituoso por detrás da máscara de segurança que a luta contra a pandemia ainda aconselha. Figura esguia, a musculatura desenhada por incontáveis braçadas nas pistas fluviais de todo o mundo, afinada no treino e no equilíbrio de uma vida responsabilmente regrada. Porém, esta tranquilidade no verbo oferece um engano acerca da ambição que vive escondida naquela modéstia genuína. Não é uma máscara, algo que esconda por cálculo, mas antes uma inquietação interior que lhe tem motorizado a carreira. Quando o ouvimos falar do que não lhe correu de feição, da persistência com que tem perseguido os bons resultados para esquecer os menos bons, percebemos melhor que estamos perante alguém para quem ganhar não é suficiente. Ou talvez seja, desde que volte a ganhar.

O canoísta limarense começou cedo para a modalidade, na terra onde nasceu, Ponte de Lima. Aos 4 anos já fingia que era campeão, mas foi em 2001 que começou a dar nas vistas, no decorrer de um programa de férias desportivas. Destacava-se dos demais mas, ainda hoje, diz modestamente que nunca "se achou melhor do que os outros". Em 2004 chegaria o primeiro título de cadetes, nessa altura ainda em K2, uma embarcação para dois atletas. No ano seguinte, a primeira medalha de ouro em K4-500mts, no Festival Olímpico da Juventude Europeia, em Itália. O primeiro título internacional individual, ainda como júnior, acontece em 2007, já numa altura em que o atleta começou a apostar no K1 como prioridade da sua carreira desportiva. Foi campeão europeu. Repete a proeza em 2009.

Somos parceiros em todas as etapas do treino.

Somos especializados no desenvolvimento de um vasto leque de produtos técnicos desportivos, para mais de 20 modalidades.

Evoluimos e inovamos, sempre em equipa, para ajudar os *stakeholders* a otimizar o seu trabalho e potenciar de forma activa a performance das equipas e dos atletas.

O nosso ADN é o desporto.

acrilsp  **orts**

TÁTICO • FUNCIONAL • RECUPERAÇÃO

acrilsports.pt



#makesyoubetter