



SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO

ESPECIAL

Natação Feminina em Portugal

DESPORTO JOVEM

Por um verdadeiro compromisso para o sucesso do desporto em Portugal

DESPORTO E TECNOLOGIA

O desenvolvimento dos eSports na perspetiva de um treinador português de sucesso

DESPORTO E SOCIEDADE

Acelerar o passo em direção à igualdade de género no desporto

DOSSIER

DESAFIOS ATUAIS DO DESPORTO EM PORTUGAL

PONTO DE VISTA

João Paulo Correia



CARLOS CARVALHAL

“No tempo em que vivemos, temos de ter um equilíbrio”



*Leiria é de todos
e para todos*

Leiria 2022

CIDADE EUROPEIA DO DESPORTO

European City of Sport 2022



Câmara Municipal de Leiria
www.cm-leiria.pt



56,1% da população
pratica desporto



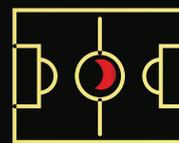
Mais de seis mil
atletas federados



180 clubes
em atividade
no concelho



Mais de 40
modalidades



571 instalações
desportivas
no concelho

<http://leiria2022.pt>





Pedro Sequeira

Diretor da SportMagazine – Revista de Treino Desportivo

O nosso contributo

A construção deste número da SportMagazine foi um enorme desafio para mim, enquanto diretor da revista, mas também para toda a redação. Portugal nunca teve uma verdadeira política desportiva desde a revolução do 25 de abril. Aqui e ali foram sendo traçadas algumas metas, alguns objetivos, mas as grandes finalidades, pilares estruturantes para o desporto e para a atividade física nunca foram realmente definidos

O período da pandemia e dos confinamentos provou e confirmou isso, ao constatar-mos que quase nenhum apoio foi dado ao desporto em Portugal. Alguns dirão que isso não corresponde à verdade, pois o desporto profissional, olímpico e paralímpico foram apoiados e puderam manter a sua atividade. Sim, mas o problema é que esse conjunto de atletas não representa sequer 0,1% de todos os atletas federados e não federados em Portugal. O desporto, a educação física e a atividade física foram colocados de parte, ao contrário de outros setores da sociedade.

No entanto, não nos colocamos do lado daqueles que consideram que o problema do desporto em Portugal é única e exclusivamente do Estado português. O Estado, leia-se, os diferentes governos dos últimos quase 50 anos, apenas é uma parte responsável pelo desporto em Portugal. As federações e os clubes são outra parte importante. Também aqui muitos limitam-se a esperar que o Estado resolva os seus problemas (na maioria, simplesmente reivindicam por mais dinheiro, sem explicarem muito bem porque precisam), sem se reformarem ou atualizarem face à evolução da sociedade. Há, no entanto,

quer no Estado, quer nas federações e clubes, quem consiga com pouco fazer muito, não esmorecer, reinventar-se e ter sucesso (aumento de praticantes, sucesso de atletas, equipas e Seleções). Seria impossível num único número recolher testemunhos, ideias, pensamentos e reflexões de todos os intervenientes. Optámos por diversificar o máximo possível e dar oportunidade a diferentes entidades, com maior ou menor expressão no desporto, de partilharem a sua visão. Vão ter a oportunidade de verificar que muito se faz, que há muitas boas práticas de diferentes intervenientes, sejam pessoas ou entidades.

Acreditamos e temos a ambição que o somatório de tudo o que constitui este número sirva para que se tomem decisões importantes e estruturantes para os próximos anos no desporto em Portugal. Este número é o nosso contributo para unir tudo e todos à volta desta temática. Espero que gostem. ☺

“Há, no entanto, quer no Estado, quer nas federações e clubes, quem consiga com pouco fazer muito, não esmorecer, reinventar-se e ter sucesso (aumento de praticantes, sucesso de atletas, equipas e Seleções). Seria impossível num único número recolher testemunhos, ideias, pensamentos e reflexões de todos os intervenientes. Optámos por diversificar o máximo possível e dar oportunidade a diferentes entidades, com maior ou menor expressão no desporto, de partilharem a sua visão

Gustavo Ribeiro

SKATEBOARDING

“A saúde mental é a chave para conseguir tudo o resto”

Por: Marina Faria

Antes de aterrissar em Portugal, nas redes sociais de Gustavo Ribeiro já se viam imagens do histórico troféu dourado, na viagem aérea transatlântica entre o Rio de Janeiro e Lisboa. Na capital foi recebido por amigos e família, exibindo a taça ao vivo e as cores e dando conta do que é ser o primeiro campeão mundial português na modalidade. Muito trabalho, estigmas e *hobbies*, que passam pela culinária, do olímpico que sonha com a medalha de Paris-2024. Cidade-Luz que ficou mais perto de vislumbrar depois de ter iniciado 2023 a conquistar a prata no Campeonato do Mundo nos Emirados Árabes Unidos, naquele que é o evento que mais pontos distribui para o *ranking* olímpico.



© Red Bull

Gustavo Ribeiro é um nome que já começa se tornou familiar até para os leigos no skate. Depois de ter encerrado 2022 a conquistar a coroa da Street League, o circuito mundial de skate, o português de 21 anos encetou 2023 com mais uma medalha de prata para colocar o mini-museu que já tem em sua casa nos Estados Unidos. Desta feita no Mundial de street skate realizado em Sharjah, nos Emirados Árabes Unidos. Totalizou pontos, apenas superado pelo francês Aurélin Giraud (269,38), sendo que o terceiro lugar do pódio foi ocupado pelo japonês Ginwoo Onodera, de 12 anos (!) com 263.04 pontos.

«Mais um para os ‘livros’! Sinto-me super honrado por representar Portugal no Dubai e levar para casa a medalha de prata do Mundial. No entanto, ainda estou um pouco confuso com as pontuações desta noite. Apesar disso, dou os parabéns aos Aurélin Giraud e ao Ginwoo. Foram fantásticos!», escreveu Ribeiro nas redes sociais, sem esconder as emoções de quem tem alma de campeão e ambição de ir sempre mais longe. Tanto mais que esta competição organizada pela World Skate – que fora adiada em 2022 – é das que mais pontua para o ranking olímpico, pelo que, depois da estreia em Tóquio-2020, com um diploma pelo oitavo lugar, o português está no bom caminho para reservar voo para Paris-2024.

Começou a andar de skate quando o tio Miguel lhe ofereceu uma tábua aos quatro anos. «É um processo muito lento, com muitas repetições sem nunca desistir, apesar das quedas», resumiu o skater à SportMagazine como se esta simples máxima fosse o singelo segredo do sucesso de quem se tornou o primeiro campeão mundial português da Street League Skate, o mais importante circuito mundial da modalidade, cujo ponto alto aconteceu com a emotiva vitória na Super Crown, realizada na Arena Carioca 1, do Rio de Janeiro.

«Da primeira queda não me lembro, mas não me esqueço do primeiro campeonato em que participei. Fiquei em terceiro lugar quando tinha oito anos. E já ali havia o despotar do que queria fazer no desporto», recorda Gustavo Ribeiro com dificuldade em trocar por palavras o sentimento de história que escreveu, ao deixar para trás os norte-americanos Braden Hoban, segundo classificado, e Chris Joslin, terceiro.

Ricardo Rego

“Se Viana do Castelo desenvolver um grande trabalho é Portugal que se destaca na Europa”



No seguimento do sucesso de Leiria em 2022, Viana assume, em 2023, o desafio e responsabilidade de representar Portugal como Cidade Europeia do Desporto. O vereador do Desporto de Viana do Castelo, Ricardo Rego, conversou com a SportMagazine perspetivando objetivos ambiciosos num ano repleto de eventos, sempre com a marca de uma cidade naturalmente ligada ao mar, ao rio, à natureza, e às pessoas que a tornam inconfundível, também no desporto

Natação Feminina em Portugal:

entre a igualdade de género e a disparidade histórica

Por: Daniel Leal



© FPN

Vinte e oito de julho de 2021. Ana Catarina Monteiro, com equipamento preto colado ao corpo, dirige-se à beira da piscina em Tóquio. Na preparação para saltar à água, a expressão é de absoluta concentração. Os óculos são calmamente ajustados à face, tal como a touca que carrega a bandeira de Portugal. Respira fundo. Está pronta. Ao ouvir soar o sinal de partida, a explosão da vida: Catarina mergulha na pista 1 com o máximo vigor. Naquela altura, a nadadora, então com 27 anos, já não era só ela própria: era o País, era a natação portuguesa. Até mais do que isso: era a natação feminina portuguesa a fazer história, com a melhor marca de sempre de uma mulher em Jogos Olímpicos



© Federação Portuguesa de Atletismo

Batalhas pelas quais vale a pena lutar

Por: Marina Faria

As notícias da invasão da Ucrânia pela Rússia entraram pela casa de todos a 24 de fevereiro de 2022. Um conflito que, neste último ano, vitimou 231 atletas, mobilizou outros para a frente de batalha, destruiu 343 instalações desportivas neste último ano, de acordo com declarações de Volodymyr Zelensky, presidente da Ucrânia, que tem vindo a apelar à Carta Olímpica para que russos e bielorrussos, aliados nesta guerra, se mantenham longe dos Jogos Olímpicos de Paris-2024, ao contrário do que alega ser a vontade do Comité Olímpico Internacional que, em nome do desporto apolítico, pondera abrir portas aos atletas do país invasor à maior competição desportiva planetária. A 27 de janeiro, Zelensky começou a correr a intitulada maratona da honestidade, com o propósito de «limpar a hipocrisia dos dirigentes das estruturas olímpicas internacionais e de qualquer tentativa de incorporação de representantes do estado terrorista no desporto mundial»



DESAFIOS ATUAIS DO DESPORTO EM PORTUGAL

Independentemente das decisões tomadas até 2024, as implicações do conflito armado já se fizeram sentir pelos eventos desportivos cancelados na Rússia ou Bielorrússia, pelos atletas destes países que, independentemente das opiniões sobre o assunto, ficaram impedidos de competir ou, na melhor das hipóteses, fizeram-se como uma espécie de apátridas. Isto numa altura em que o mundo já virou olhos para a tragédia humanitária provocada pelo terramoto que atingiu Turquia e Síria, onde também se registam atletas e treinadores entre as vítimas.

E é neste enquadramento social e económico que o desporto em Portugal continua a correr... contra o tempo na maratona cujos protagonistas têm aura de parente pobre da sociedade. Com os desafios, obstáculos e futuro por tema central, no dossier desta edição, a SportMagazine foi auscultar vários agentes desportivos do País - de políticos, dirigentes, treinadores, atletas, homens da ciência - para aferir o que perspetivam no futuro a curto, médio e longo prazo. Através das respostas a um conjunto de questões similares, sobre a paridade, os pontos fracos e os mais fortes do desporto em geral e das modalidades dos interlocutores em particular, sejam eles ou não convergentes, uma coisa parece ser certa: todos querem ganhar as batalhas que levem o desporto português ao caminho do profissionalismo. Dizia o barão de Coubertin que «o importante da vida não é a vitória, mas a luta, não é ter vencido, mas ter lutado bem». E essa a única guerra por que vale a pena travar. ○

20 APRESENTAÇÃO

Batalhas pelas quais vale a pena lutar

22 PONTO DE VISTA

Entrevista a João Paulo Correia,
Secretário de Estado da Juventude e do Desporto

25 DESTAQUE

Entrevista a Carlos Carvalhal,
treinador de futebol

31 PERSPETIVAS TÉCNICAS

31 A PERSPETIVA DE ENTIDADES DESPORTIVAS

Pedro Roque (COP), Carlos Lopes (CPP), Carlos Paula Cardoso (CDP), Emanuel Silva (CAO), Aldo Costa (CTP), Luís Alves Monteiro (AAOP), Luís Costa (CAP)

39 A PERSPETIVA DE FEDERAÇÕES DESPORTIVAS

Miguel Laranjeiro e Paulo Sá (FPAndebol), Vítor Félix e Ricardo Machado (FPCanoagem), Carlos Silva e Joaquim Gonçalves (FNKaraté-Portugal), Delmino Pereira e Pedro Vigário (FPCiclismo), António José Silva e José Machado (FPNatação), Ricardo da Silva Oliveira e Pedro Plantier (FPPadel)

48 A PERSPETIVA DE TREINADORES E ANTIGOS ATLETAS

Madjer, Domingos Paciência, Nuno Loureiro e Ivo Quendera

52 A PERSPETIVA DE INSTITUIÇÕES DE ENSINO

António Figueiredo (UCoimbra) e João Miguel Moutão (IPSantarém)

54 CIÊNCIA E DESPORTO

Internet dos corpos,
por Miguel A. Betancor León

João Paulo Correia

“Já é possível afirmar que a recuperação e incremento do desporto federado em Portugal é uma realidade”

Prestes a cumprir um ano de mandato como Secretário de Estado da Juventude e do Desporto, João Paulo Correia aceitou o desafio da SportMagazine e respondeu a questões partilhadas com outros agentes desportivos do País sobre os desafios atuais do desporto português, perspetivando a anunciada auscultação que pretende lançar ao meio desportivo nacional



Foto: SEJD

SportMagazine (SM) – Que avaliação faz do desporto em Portugal atualmente?

João Paulo Correia (JPC) – A avaliação que o Governo faz atualmente do desporto em Portugal é positiva, depois dos anos difíceis da pandemia da Covid-19. Já é possível afirmar que a recuperação e incremento do desporto federado em Portugal é uma realidade, com cerca de 690 mil atletas federados em todas as modalidades. Os dados das federações apontam para números históricos, como no caso do futebol e atletismo. A aposta feita nos jovens atletas também tem dado frutos, nomeadamente com o investimento efetuado nas Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola (UAARE). Os últimos resultados internacionais alcançados por jovens atletas, em várias modalidades, incluindo o desporto adaptado, nos planos europeu e mundial, devem-se ao programa Unidades de Apoio ao Alto Rendimento na Escola, alargado em março deste ano de 19 para 23 unidades, contando já com a participação de cerca de 950 alunos/atletas, de 45 modalidades. No campo da atividade física, apesar dos números que permanecem baixos, há uma tendência que se destacou nos anos da pandemia, com um aumento dos níveis de atividade física. O relatório do Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física, da Direção-Geral da Saúde, relativo a 2021, indica que mais de metade dos portugueses (54,3%) aumentou os níveis de atividade física para a promoção da saúde

Carlos Carvalho

“A experiência tem-me ensinado que nem podemos valorizar muito os feitos, nem ficar perturbados com o que não conseguimos alcançar”

Por: Marina Faria



Carlos Carvalho abraçou recentemente o desafio de treinar o Celta de Vigo, fazendo a primeira incursão na La Liga espanhola, um mês após um curto regresso aos Emirados Árabes Unidos através do Al Wahda. À SportMagazine falou sobre o novo projeto, como lidar com culturas diferentes, como a muçulmana, sobre a experiência nos vários campeonatos por que passou e a marca que crê ter deixado no SC Braga e no Rio Ave em termos desportivos. Do ponto de vista humano e social, o técnico bracarense confia ter deixado esteio em todas as pessoas que se cruzaram profissionalmente com ele e a sua equipa

Internet dos corpos: corpo 'gamificado', saudável e desportivo

Miguel A. Betancor León

Doutor em Psicopedagogia na Universidad de Las Palmas



O desenvolvimento da tecnologia não só deu aos seres humanos novas possibilidades científicas e biológicas para o estudo do corpo, mas também gerou novas prioridades, novas capacidades e novos valores corporais como o desempenho, o desporto, a saúde, o jogo ou a estética.

Em paralelo, todas essas mudanças foram consequência e resultado do contexto do pós-modernismo globalizado, onde se observa que as tendências psicossociais tendem cada vez mais para o individualismo e as suas diferentes expressões. O sociólogo Zygmunt Bauman falava de uma *sociedade líquida*, onde valores e identidades, antes sólidas, foram substituídas por realidades diversas, nascidas da experiência pessoal.

Está a cimentar-se o início de um novo paradigma, até agora relegado para as correntes mais futuristas da ficção científica: as tecnologias utilizadas para alterar, digitalizar, melhorar ou potenciar os nossos corpos. Essas novas engenharias corporais unirão saúde, desporto, biologia e entretenimento em soluções híbridas com aplicativos que serão desenvolvidos em paralelo.

MARCOS FREITAS

“O que falta para o desenvolvimento do ténis de mesa é aumentar o número de praticantes”

Por: Daniel Leal



Com uma carreira de mais de duas décadas no ténis de mesa, Marcos Freitas construiu o que para muitos é a trajetória de maior sucesso de um mesatenista em Portugal. São quatro participações consecutivas em Jogos Olímpicos (2008, 2012, 2016, 2020), com quintos lugares em Londres e no Rio de Janeiro - 2012 e 2016, por equipas e individual, respetivamente -, além de um título de campeão europeu e inúmeras conquistas internacionais por clubes que o levaram a tornar-se no primeiro português a entrar no top-10 mundial, em 2015. Número um nacional na última década - e atualmente top-40 mundial -, o madeirense de 34 anos lidera uma geração vitoriosa. Acredita que pode dar mais e ainda inspirar dias melhores na modalidade. Marcos Freitas conversou com a SportMagazine sobre a mudança recente de clube - precisou deixar o russo Fakel Gazprom Orenburg após a invasão da Ucrânia -, do desenvolvimento da modalidade em Portugal e do sonho de conquistar a primeira medalha olímpica no ténis de mesa luso

Avelino Azevedo

“O desporto em Portugal só terá mais sucesso com um verdadeiro compromisso entre os intervenientes políticos e desportivos”

Por: Daniel Leal



No rescaldo da organização do 12.º Congresso Nacional de Educação Física, que decorreu em Leiria em 28 e 29 de outubro do ano que findou, o Presidente da Direção do CNAPEF (Conselho Nacional de Associações de Profissionais de Educação Física e Desporto), abordou os temas abordados no evento, numa altura em que estudos e relatórios sinalizam simultaneamente o aumento de sedentarismo entre os jovens, a necessidade de fomentar a literacia física e a importância do tempo de qualidade na educação das crianças em meio escolar e desportivo. Por outro lado, surge em termos desportivos a necessidade de formar mais atletas e de apostar no desporto escolar. É neste contexto que Avelino Azevedo, em entrevista à SportMagazine, aponta perspetivas para o futuro do desporto em Portugal

Eugénia Queiróz

“Houve um ‘boom’ da esgrima, depois perdeu-se e não conseguimos mais apanhar a corda”

Por: Daniel Leal



Modalidade responsável pelo segundo pódio olímpico da história de Portugal, com uma medalha de bronze por equipas em Amesterdão 1928, a esgrima esteve sem um representante luso nos três últimos Jogos Olímpicos. Desde Pequim 2008, com Joaquim Videira, Portugal não alcança o apuramento para a competição. Esteve na disputa no último ciclo olímpico, por exemplo, com Carolina Oliveira, treinada por Eugénia Queiróz, mas a qualificação não veio.

Uma das referências da esgrima nacional, Maria Eugénia Queiróz é treinadora da Escola Desportiva de Viana há 25 anos. “Quantos alunos já formei? São centenas, tenho alunos que agora já são meus colegas”, orgulha-se a Mestre de Armas em esgrima nas três armas, em curso na escola de Mestres de Armas em França. A profissional também integrou os quadros técnicos da Federação Portuguesa de Esgrima e realiza, com regularidade, formações para a mesma federação. Em entrevista à SportMagazine, a antiga esgrimista falou com

preocupação do momento vivido pela modalidade em Portugal. Recordou o sucesso no ano 2000, que representa o maior sucesso de sempre da esgrima portuguesa. Na altura, o país alcançou as medalhas de prata e bronze em Campeonatos da Europa de Florete e Espada, atingiu lugares nas finais de Campeonatos da Europa e do Mundo e foi campeão da Europa em Florete Masculino por equipas. Um sucesso, que aponta Eugénia Queiróz, para se repetir, precisa de mudanças na estrutura da esgrima nacional.

Marco Vasconcelos

“Esse trabalho não é só desportivo, é causar mudança na vida das pessoas”

Por: Daniel Leal

Marcado por uma forte história pessoal, com problemas de álcool e drogas na família, Marco Vasconcelos descobriu no desporto, em particular no badminton, o seu caminho e o da salvação dos problemas familiares e dos seus, dado ter debelado recentemente uma depressão. Foi campeão nacional 15 vezes, representou Portugal nos Jogos Olímpicos de 2000, 2004 e 2008 e conquistou várias medalhas internacionais. O madeirense, agora com 51 anos, 45 deles dedicados ao badminton, é há dez anos selecionador do Brasil. A viver em Americana, no interior de São Paulo, revolucionou o badminton brasileiro, levando o país, pela primeira vez, aos Jogos Olímpicos em 2016, no Rio de Janeiro. Este ano, ajudou o Brasil a fazer história com 11 medalhas conquistadas, seis de ouro, nos Jogos Sul-Americanos, em Assunção. Um recorde. Orgulhoso da sua trajetória, Marco Vasconcelos partilhou com a SportMagazine a sua inspiradora história como filho, irmão, cidadão e atleta



SportMagazine - Participou em três Jogos Olímpicos, conquistou medalhas internacionais e mais de uma dezena de títulos nacionais. Olhando para trás, como descreve o peso do desporto na sua vida?

Marco Vasconcelos - O desporto teve um peso valioso. Nasci numa família muito complicada, onde o álcool e as drogas eram uma realidade. Os meus irmãos consumiam drogas e o meu pai era alcoólico. Vivia com esses problemas dentro da minha casa e o desporto veio num momento importante. Tinha seis anos e entrei num ginásio, quando fazia o trajeto entre casa e a escola. Estavam a jogar badminton e foi esta a modalidade que realmente me levou para outros caminhos. Tinha problemas familiares, tal como referi, e o desporto surgiu, incentivou-me e criou oportunidades. Passou a modalidade olímpica e eu queria ser atleta olímpico, era um sonho. O badminton era pouco conhecido em Portugal, mas desenvolveu-se e as minhas capacidades também. Foi uma oportunidade que agarrei muito bem.

SM - E como lhe foram proporcionadas essas oportunidades, atendendo às condições sócio económicas e à própria realidade do badminton na época?

Leila Marques

“Para chegarmos à igualdade de género temos claramente de acelerar o passo e correr, em vez de caminharmos de forma lenta”

Por: Marina Faria



O Mundial de Futebol trouxe para a ribalta de novo o tema dos direitos humanos e das igualdades. Leila Marques, vice-presidente do Comité Paralímpico de Portugal, coordena um grupo de trabalho para a igualdade de género no desporto e conversou com a SportMagazine sobre os passos que já foram dados e são pretendidos sobre estes temas prementes da sociedade do desporto

SportMagazine (SM) – Foi nomeada pela Ministra Adjunta e dos Assuntos Parlamentares, Ana Catarina Mendes, durante a primeira reunião do Conselho Nacional do Desporto deste Governo, para coordenar o grupo de trabalho para a igualdade de género do desporto. Como sentiu este desafio?

Leila Marques (LM) – Claramente que não houve hesitação. Senti uma responsabilidade muito grande por receber esta proposta e é quase como um sentido de missão podermos contribuir para esta questão

no desporto. É uma paixão que chama todos os que estão neste meio a contribuir para a melhoria das condições para todos.

SM – Por quem é composto o grupo de trabalho e quais os passos que já foram dados?

LM – O grupo de trabalho é composto pela Secretaria de Estado da Igualdade, pela Secretaria de Estado do Desporto, o Comité Olímpico de Portugal, o Comité Paralímpico, a Confederação do Desporto de Por-

Miguel Monteiro

“O meu treinador costuma dizer que a sorte dá muito trabalho”

Por: Daniel Leal

A história do desporto adaptado em Portugal cruza-se indelévelmente com a de Miguel Monteiro. Aos 22 anos, o lançador do peso natural do município de Mangualde subiu ao pódio olímpico em Tóquio-2020. Mais do que isso: em 2021 foi campeão europeu e, no ano passado, em plena evolução, bateu o recorde mundial na categoria F40 (para atletas de baixa estatura), agora fixado em 11,60m – mais 42 centímetros que a anterior que pertencia ao rival russo, Denis Gnezdilov (atual campeão olímpico). Miguel Monteiro e o treinador João Amaral não escondem o desejo de continuar a superar marcas, sendo o Campeonato do Mundo, de 8 a 17 de julho, no Estádio Charlety, em Paris, o foco principal de 2023. Em entrevista à SportMagazine, o atleta paralímpico falou sobre o presente e no que vislumbra para o seu futuro e o desporto adaptado em Portugal



© FPA e CPP

Paul Wylleman

“Devemos dar atenção à saúde mental dos nossos treinadores”

Por: Marina Faria



Tópico da 1.ª edição do Power Talks, promovido pela Comissão de Atletas Olímpicos, a saúde mental trouxe à sede do Comité Olímpico de Portugal o belga Paul Wylleman. Psicólogo de desporto, atualmente a trabalhar com a equipa olímpica belga, foi aos atletas dos Países Baixos que preparou a mente tendo em vista os Jogos Olímpicos do Rio-2016 e Tóquio-2020. Em Lisboa, foi o orador convidado a falar da ‘Saúde Mental no desporto de elite’ e à margem da sua exposição falou com a SportMagazine sobre o papel dos treinadores neste assunto que se tornou uma ‘tendência’ no desporto, mas que deve ser tida em conta por toda a sociedade

SportMagazine (SM) – De quase tabu, a saúde mental passou nos dias de hoje a ser um assunto de todos. Tornou-se uma moda ou efetivamente é um problema a ter em conta no desporto?

Paul Wylleman (PW) – Considero que a saúde mental nos dias de hoje é uma moda. Os media e as pessoas em geral começaram a falar mais sobre isto nos Jogos de Tóquio, com a Simone Biles, mas também com a pandemia da Covid-19 já tinha feito crescer o interesse sobre o tema. Quando uma atleta olímpica muito conhecida, em plenos Jogos, assumiu o problema, de repente as pessoas despertaram para o assunto e consideraram excepcional que se falasse abertamente sobre ele. Mas em todos os Jogos houve sempre algum atleta a dizer que não aguentava.

SM – Então o que fez com o que a saúde mental passasse a ser uma doença de que todos falam?

PW – As redes sociais e o facto de antigos atletas também quererem partilhar o que passaram nesse campo da saúde mental. O ponto de viragem, no meu entender, terá sido nos Jogos de Londres 2012, com o Michael Phelps a falar sobre isso num programa de televisão. E ninguém lhe disse que era louco ou fraco, porque com tantas medalhas que conquistara, passou a ser um assunto que se sentiu ser necessário abordar. Subitamente passou a ser bom falar sobre ele. Se é uma moda? Se calhar, do ponto de vista das pessoas que aparecem a dizer que têm a solução. Só que a solução não é apenas dizer a alguém com depressão que precisa fazer coisas alegres. Não resolve o problema,

André Guilhoto

“A maneira de destruir esse estigma não é agradar aos jovens, é convencer os velhos”

Por: João Tinoco

Os **eSports** têm vindo a ganhar espaço a nível global. Vários clubes, em Portugal e no Mundo, apostam nesta modalidade que é, cada vez mais, vista como um verdadeiro desporto. André Guilhoto, treinador de eSports, nomeadamente da League of Legends, que saiu recentemente da Team Liquid onde estava desde setembro de 2021, falou com a SportMagazine, explicitando o crescimento, o estigma, a formação do treinador e a influência nos jovens. André Guilhoto, note-se já foi considerado o melhor treinador da Europa e o melhor da América



© LIQUIPEDIA

Concelhos Ativos



A APOGESD apresenta o novo programa para aumentar os níveis de participação desportiva em Portugal, sob o lema *'Pessoas + Ativas, Comunidades + Saudáveis!'*

Os dados mais recentes divulgados pelo Eurobarómetro (2022) relativamente aos índices de atividade física e desporto dos Europeus revelam valores cada vez mais preocupantes no que concerne à população portuguesa. 78% “nunca” ou “raramente” pratica desporto ou exercício físico e 84% “nunca” ou “raramente” pratica qualquer de atividade física como andar de bicicleta ou dançar). Os valores alcançados por Portugal fazem soar os alarmes em dois sentidos: (1) Portugal é neste momento o país da União Europeia com piores índices de atividade física, e (2) estes índices têm vindo a piorar desde 2010, altura do primeiro Eurobarómetro da temática.

A Comissária Europeia para a Inovação, Investigação, Cultural, Educação e Juventude, Mariya Gabriel, afirma que “é importante, vital, continuar e aumentar os esforços para promover a atividade física, estilos de vida saudáveis e valores universais, da igualdade de género à inclusão social, através do desporto”. E é neste sentido

que têm vindo a ser reunidos esforços para que sejam criadas e implementadas políticas e iniciativas que sejam promotoras da atividade física e que reforcem o papel social do desporto.

A APOGESD (Associação Portuguesa de Gestão de Desporto) assume como missão a valorização de gestão de desporto e do desporto, nos seus diversos domínios, nomeadamente através da valorização do papel do Gestor de Desporto, da Gestão do Desporto e dos seus profissionais.

A nossa visão define a APOGESD como uma instituição de referência na valorização dos Gestores de Desporto, da Gestão de Desporto e do desporto nacional sendo os seus integrantes, aqueles com maior competência e possibilidades de intervenção para a elevação da qualidade e melhoria dos indicadores das organizações desportivas onde operam.

Em conformidade, a APOGESD está a desenvolver o programa Concelhos Ativos para lançamento em 2023.

Fórmula Kite: Gil Conde é rei dos treinadores e construtores da nova classe olímpica da vela

Por: Marina Faria



Soma mais de uma dúzia de títulos mundiais e europeus como velejador. Porém, como treinador, Gil Conde ajudou o esloveno Tony Vodicek a chegar ao título mundial na Fórmula Kite, uma das novas classes olímpicas da vela para os Jogos de Paris-2024, nos quais o técnico da Gafanha da Encarnação espera levar o pupilo ao pódio, mas também ver as pranchas, os *foils* e demais equipamentos que ele próprio idealizou, e já foram homologados para a competição, a levar ao alto do Olimpo o nome de Portugal

SportMagazine (SM) – O Tony Vodicek sagrou-se campeão mundial de Fórmula Kite, em outubro, na Sardenha. Como começou esta parceria com o velejador esloveno?

Gil Conde (GC) - O Tony esteve cá há muitos anos e tem vindo cá, praticamente todos os anos, excetuando o período da pandemia, para treinar. Só que este ano, pediu-me ajuda, por saber que não sou apenas o dono da marca. Faço outras coisas, desde velejar a ter feito uma campanha olímpica como treinador da

tripulação espanhola do Nacra 17. Está a ser o culminar de todos estes anos em que andei a trabalhar e a desenvolver coisas. Voltando à pergunta, no final do Troféu Princesa Sofia, em Palma de Maiorca, o Tony concluiu que precisava de dar o salto tendo um treinador. Basicamente, o treinador dele tem sido o pai e ele não tem apoio da federação sérvia, apesar de ser muito bom naquilo que faz. Ele já conhecia o nosso método de trabalho e juntámos o útil ao agradável. Nós, na Flying Sardine, a minha empresa,

João Rodrigues

“Quando saí no dia 12 de agosto de 2016, fi-lo de alma cheia, sabendo que não queria mais voltar”

Por: Marina Faria

João Rodrigues é o português com mais presenças em Jogos Olímpicos: sete! Durante três décadas deu cartas das pranchas olímpicas, subiu a todos os lugares do pódio em campeonatos do Mundo e da Europa, deixando escapar a medalha olímpica que, todavia, não deslustra a carreira brilhante do antigo velejador. Atualmente, mais a seco, é Diretor Regional da Juventude, na Madeira natal, onde procura ajudar e ensinar os mais novos que é possível sonhar na Pérola do Atlântico. Refúgio do olímpico que, em conversa com a SportMagazine, viajou pelo passado, o presente e o futuro do desporto



Assine já a



SportMAGAZINE

REVISTA DE TREINO DESPORTIVO

a **sua** revista de treino desportivo!



PAPEL

OU



DIGITAL

+



ONLINE

A partir de 20€ por ano*, incluindo:

- 4 números por ano - papel ou digital
- Acesso integral anual ao portal online
- 20% de desconto na livraria www.booki.pt
- Newsletters quinzenais
- Conteúdos técnicos e científicos exclusivos em diferentes modalidades (planos de treino, documentos técnicos, etc.)

* Condições especiais para parcerias e protocolos

Saiba mais em:

[WWW.sportmagazine.pt](http://www.sportmagazine.pt)



VIANA 2023 DO CASTELO

CIDADE EUROPEIA
DO DESPORTO

European City of Sport



CÂMARA MUNICIPAL
VIANA DO CASTELO