

PARALYMPIC NEWS

Revista do Comité Paralímpico de Portugal Portugal Paralympic Committee Magazine Fevereiro February 2013



Entrevista Hugo Passos

O WRESTLER PORTUGUÊS

Hugo Passos dispensa apresentações. Conhece os triunfos como ninguém, seja em Portugal ou em provas internacionais, e o seu palmarés é algo excepcional.

Interview Hugo Passos

THE PORTUGUESE WRESTLER

Hugo Passos needs no introduction. He knows triumph as nobody else, be it in Portugal or in international competitions and his list of trophies is something exceptional.

Página Page 10

JOÃO SALGADO: PROCURAM-SE NOVOS KARATECAS

JOÃO SALGADO: JUDO IS GROWING AND GOES WINNING

A vertente surdolímpica do karaté está a dar os primeiros passos no nosso país. Para já, a Federação Nacional de Karaté - Portugal conta com a prestação de Tiago Silva.

Deaflympic Karate training is giving the first steps in our country. For now, the Federação Nacional de Karaté - Portugal counts with Tiago Silva skills.

Página Page 6

JOANA SANTOS: JUDOCA AMBICIOSA NOVA CONQUISTA

JOANA SANTOS: JUDOKA ASPIRES TO ANOTHER CONQUEST

É um dos valores emergentes do judo e do desporto português. Os resultados, a vontade de triunfar e o desejo de elevar o nome desta modalidade fazem dela uma vencedora.

She is one of the emerging values of judo and of Portuguese sport. The results, the will to triumph and the desire to promote the name of this modality make her a winner.

Página Page 8

HÉLDER GOMES: UM VENCEDOR DO TAEKWONDO

HÉLDER GOMES: A WINNER IN TAEKWONDO

Hélder Gomes é o representante de Portugal no Taekwondo e, à semelhança de Taipé 2009, onde conquistou o bronze, está preparado para disputar a vitória.

Hélder Gomes represents Portugal in Taekwondo and, as at Taipei 2009, where he won bronze, he is ready to compete for victory..

Página Page 12



Humberto Santos

MENSAGEM DO PRESIDENTE DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

MESSAGE FROM THE PRESIDENT OF PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE

UM CICLO QUE SE ENCERRA! A CYCLE IS COMPLETED!

Foram quatro anos de intensa, exigente e decisiva actividade organizacional, bem como de ocupação de um espaço próprio através de um significativo esforço de afirmação institucional.

These were four years of intense, demanding and decisive organizational activity, as well as a period to occupy our own space, through a meaningful effort of institutional affirmation.

Eis que chegamos ao final do primeiro ciclo de existência do Comité Paralímpico de Portugal (CPP). A escassas semanas do acto eleitoral que ditará o futuro desta instituição, naquele que será incontornavelmente o último Editorial da Paralympic News do ciclo que agora termina, impõe-se uma muito simplificada avaliação do que foram estes alucinantes e exigentes quatro anos.

Na verdade, todos os que se disponibilizaram para se envolver neste período embrionário do CPP estavam convictos que iriam ser confrontados com dificuldades. Contudo, a realidade veio a confirmar-se bastante mais exigente e complexa, particularmente, considerando o quadro económico e financeiro do país e as adversidades inesperadas que surgiram no decurso da actividade.

Da avaliação efectuada conclui-se que não obstante existirem aspectos a melhorar, foram quatro anos de intensa, exigente e decisiva actividade organizacional, bem como de ocupação de um espaço próprio através de um significativo esforço de afirmação institucional. Este muito contribuiu para a concretização da generalidade dos projectos do CPP, traduzindo-se, assim, no que foi considerado um aliciante, empolgante e muito rigoroso período, mas cujo resultado final foi de facto muitíssimo positivo.

No presente e no futuro, assume-se como determinante ter a capacidade de fazer perceber aos distintos interlocutores o conjunto de objectivos e o fundamento

Here we are, at the end of the first cycle in the life of Portugal Paralympic Committee. A few short weeks from the elections that will define the future of this institution, in what will be unavoidably the last editorial of Paralympic News within the cycle that now finishes, we must make a very simplified evaluation concerning the hallucinating and demanding last four years.

Truly, all who made themselves available to get involved in the embryonic period of Portugal Paralympic Committee were sure they would meet difficulties. Nevertheless, reality showed itself more demanding and complex, particularly regarding the country's economic and financial frame and the unexpected adversities that appeared during the activity.

From the evaluation made we can conclude that in spite of some aspects that must be improved, these were four years of intense, demanding and decisive organizational activity, as well as a period to occupy our own space, through a meaningful effort of institutional affirmation. This effort greatly contributed to the general materialization of the projects of Portugal Paralympic Committee, which we can translate as an alluring, thrilling and very rigorous period that ended after all with very positive results. In the present and in the future we assume as determinant to have the capacity to make the different



O Comité Paralímpico de Portugal representa um projecto de fundamento humanista, em que «Todos» não seremos demais.

Portugal Paralympic Committee represents a project with humanistic fundamentals; "We All" are not too many.

que suporta e alimenta a actividade do Comité. Conseguido este propósito, tudo se torna mais fácil, bastando para tal que cada um dos diferentes intervenientes assuma integralmente a sua responsabilidade, o que se aplica à administração pública, mas também aos diferentes agentes económicos e desportivos.

Considerando a experiência vivida no pretérito recente, conclui-se que o Comité Paralímpico de Portugal representa um projecto de fundamento humanista, em que «Todos» não seremos demais: atletas, técnicos, dirigentes, federações, associações, clubes, autarquias, academia, patrocinadores e parceiros, bem como os agentes desportivos, económicos e sociais, do sector público e privado, tutela e administração pública, comunicação social e público em geral. Este é o universo que pode e deve contribuir decisivamente para uma sociedade em que **«Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva»** não será jamais simplesmente um lema, passando a ser uma realidade.

Obrigado por todo o apoio, colaboração, solidariedade e amizade disponibilizada ao longo do ciclo que agora termina.

HUMBERTO SANTOS

Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

interlocutors understand the set of objectives and the fundamentals that support and feed the Committee's activity. After attaining this design, everything becomes easier; it is enough that all intervening persons assume entirely their responsibility, and that applies not only to public administration, but also to the several economic and sporting agents.

Taking into account the experience lived recently, we can conclude that Portugal Paralympic Committee represents a project with humanistic fundamentals; "We All" are not too many: athletes, technicians, directors, federations, associations, clubs, autarchies, academic entities, sponsors and partners, as well as sports agents and economic and social agents, from the public and private sectors, from the tutelage and public administration, social communication and the public in general. This universe can and should contribute decisively to a society where **«Equality, Inclusion and Sport Excellence»** will never be just a simple motto, but will become reality.

Thank you for all the support, cooperation, solidarity and friendship that you have made available along the cycle that now ends.

HUMBERTO SANTOS

President of Portugal Paralympic Committee

Dom Pedro Baía Club
★★★★
MADEIRA - PORTUGAL

Férias de sonho durante todo o ano @ Madeira

baia.reservations@dompoko.com | Tel: +351 291 969 500 | www.dompoko.com

JUDO PARA CRESCER E CONTINUAR A VENCER

JUDO IS
GROWING
AND GOES ON
WINNING



Manuel Costa e Oliveira

A Federação Portuguesa de Judo (FPJ) incrementa agora uma nova e importante etapa: acolher na sua estrutura a competição surdolímpica.

The Portuguese Judo Federation (FPJ) is now on a new and important stage: to welcome in its structures the Deaflympics competition.

Membro do Comité Paralímpico de Portugal desde 2008, a Federação Portuguesa de Judo (FPJ) incrementa agora uma nova e importante etapa: acolher na sua estrutura a competição surdolímpica. O principal objectivo é dinamizar a modalidade e captar mais atletas.

É este o procedimento que se pretende alargar a todas as modalidades desportivas. Falando especificamente da FDJ, será responsável por tudo o que tenha que ver com as suas competições. «Estabelecida a desejável concertação entre todos os intervenientes no processo, a Federação terá de estabelecer a estratégia de preparação mais adequada para os nossos judocas surdos, em perfeito entendimento com os respectivos clubes e treinadores. Como é evidente, terão de ser salvaguardadas todas as exigências de ordem técnica, logística e financeira, para que tudo resulte em conformidade com os objectivos preconizados», explica Manuel Costa e Oliveira, Secretário-Geral da FPJ.

A realidade do judo surdolímpico em Portugal começa a assumir maior expressão. Apesar das dificuldades a superar, pelo facto de se estar a iniciar um novo ciclo e de as organizações envolvidas encetarem agora o trabalho conjunto, espera-se uma evolução positiva. Como afirma Manuel Costa e Oliveira, «é necessário organizar acções de divulgação da prática do judo, junto da comunidade surda, em particular através

Member of Portugal Paralympic Committee since 2008, the Portuguese Judo Federation (FPJ) is now on a new and important stage: to welcome in its structures the Deaflympics competition. The main objectives are to dynamize the sport and attract more athletes.

This is the procedure to extend to all sports modalities. Speaking specifically about FPJ, this will be responsible for everything related to its competitions. «After setting the desirable agreement among all the entities intervening in the process, the Federation will have to define the most adequate strategy for our deaf judokas, in a perfect understanding with the respective clubs and coaches. Obviously all the technical, logistic and financial demands will be safeguarded, so that everything results in accordance with the defined objectives», explains Manuel Costa e Oliveira, the FPJ's Secretary-General.

The reality of the Deaflympic judo in Portugal begins gaining a larger expression. In spite of the difficulties that they have to overcome for the fact that a new cycle is beginning and the involved organizations started now working together, a positive evolution is expected. As Manuel Costa e Oliveira says, «we must organize divulgation actions regarding the practice of judo within the deaf community, particularly through exhibitions, and to give enough financial means to all the new strategy».

Na sua primeira participação em Jogos Surdolímpicos, em Taipé 2009, o judo conseguiu a medalha de ouro, graças a Joana Santos.

In its first participation in Deaflympic Games, at Taipei 2009, judo grabbed the gold medal, thanks to Joana Santos.

MORE ATHLETES TO THE SPORT

In its first participation in Deaflympic Games, at Taipei 2009, judo grabbed the gold medal, thanks to Joana Santos. «The sport has been depending very much both on the judoka and her coach, Júlio Marcelino, who have managed to get excellent performances in the last few years. Therefore, we must go on with the work already done, aiming at good results in a short stretch of time». At the Sofia 2013 edition, Joana Santos will probably be the only Portuguese representative, «because the divulgation of the sport is scarce. With the new dynamics that are being built, we certainly will be able to attract more deaf athletes to the sport».

The quality of the opponents will be high in Bulgaria; countries such as Russia, Ukraine, France and Brazil deserve to stand out. «This modality of judo is showing more and more competitiveness. However, Joana is highly respected by all competitors and she will always be an athlete to take into account».

In the 2012 World Deaf Martial Arts Championship judo got excellent results, thanks to Joana Santos and Bruno Santos (who is injured and will certainly stay aside for the time being). Manuel Costa e Oliveira applauds their performance and considers it very motivating, not only to the athletes but also to those that follow the modality.

de demonstrações, e dotar toda a nova estratégia dos meios financeiros suficientes».

MAIS ATLETAS PARA A MODALIDADE

Na sua primeira participação em Jogos Surdolímpicos, em Taipé 2009, o judo conseguiu a medalha de ouro, graças a Joana Santos. «A modalidade tem vivido muito da judoca e do seu treinador, Júlio Marcelino, que têm conseguido excelentes prestações nos últimos anos. Portanto, há que continuar o trabalho já feito, esperando bons resultados num curto espaço de tempo». Na edição de Sónia 2013, Joana Santos deverá ser a única representante portuguesa, «pelo facto da divulgação da modalidade ser escassa. Com as novas dinâmicas que estão a ser criadas, certamente conseguiremos interessar mais atletas surdos na modalidade».

A qualidade dos oponentes será elevada na Bulgária, merecendo destaque países como a Rússia, Ucrânia, França e Brasil. «Esta vertente do judo tem vindo a exibir cada vez maior competitividade. No entanto, a Joana é muito respeitada por todos os concorrentes e será sempre uma atleta a ter em conta».

No Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos 2012, o judo obteve excelentes resultados, graças a Joana Santos e Bruno Santos (que se encontra lesionado e deverá ficar afastado, para já). Manuel Costa e Oliveira aplaude a prestação e considera-a muito motivadora, não só para os atletas, mas também para todos aqueles que seguem a modalidade.



Loures
apoia o desporto
paralímpico



Loures
Câmara Municipal

PROCURAM-SE NOVOS KARATECAS

NEW KARATEKAS
ARE WANTED



Com dezasseis mil atletas federados, a FNK-P pretende realizar um rastreio nacional, na expectativa de recrutar karatecas para esta área específica.

With sixteen thousand federated athletes, FNK-P plans a national tracing, hoping to find new karate students for this specific area

A vertente surdolímpica do karaté está a dar os primeiros passos no nosso país. Para já, a Federação Nacional de Karaté – Portugal (FNK-P) conta com a prestação de Tiago Silva. No entanto, está empenhada em identificar outros atletas para poder intensificar a prática desta modalidade.

Com dezasseis mil atletas federados, a FNK-P pretende realizar um rastreio nacional, na expectativa de recrutar karatecas para esta área específica. Quem o diz é João Salgado, presidente da Direcção da FNK-P. Por enquanto, tal como aconteceu em Taipé 2009 (a estreia da modalidade em Jogos Surdolímpicos), Tiago Silva será o único representante português em karaté, em Sófia 2013.

O atleta da Associação Nacional de Artes Marciais teve uma excelente participação no Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos 2012, tendo conquistado o 5.º lugar nas duas provas em que competiu (open e categoria -75 kg). João Salgado considera que estes resultados, além de contribuírem para a valorização da modalidade e para incentivar potenciais participantes, são um estímulo para a procura dos lugares de pódio na Bulgária. «Será um desafio difícil, pois o Tiago não tem adversários em Portugal e irá enfrentar oponentes provenientes de países com dotações financeiras mais robustas», afirma o presidente da FNK-P.

A PREPARAÇÃO POSSÍVEL

As medidas mínimas para a preparação de Tiago Silva foram estabelecidas pelo atleta e pelo treinador João Cardiga, procurando a

The Deaflympics side of karate is giving its first steps in our country. For the time being, the National Federation of Karate – Portugal (FNK-P) counts on Tiago Silva's performance. Nevertheless, it is committed to identifying other athletes in order to intensify the practice of this sport.

With sixteen thousand federated athletes, FNK-P intends to make a nationwide survey to recruit karatekas for this specific area. This is what the President of FNK-P, João Salgado, says. Meanwhile, as it had happened at Taipei 2009, the sport's début in Deaflympic Games, at Sofia 2013 Tiago Silva will be the only Portuguese representative in karate.

The athlete from "Associação Nacional de Artes Marciais" had an excellent participation in the 2012 World Deaf Martial Arts Championship, winning the 5th place in the two events where he competed (open and -75kg class). João Salgado says these results, besides contributing to the sport's valuation and to the motivation of potential participants, are a stimulus for aiming at podium places in Bulgaria. «It will be a difficult challenge, because Tiago has no opponents in Portugal and will have to face opponents from countries with stronger financial support», the President of FNK-P says.

THE PREPARATION THAT WAS POSSIBLE

Tiago Silva and his coach, João Cardiga, aiming at the best performance in the Sofia Games, defined the minimum measures for the athlete's preparation. «Nevertheless, the financial crisis

As medidas mínimas para a preparação de Tiago Silva foram estabelecidas pelo atleta e pelo treinador João Cardiga, procurando a melhor performance nos Jogos de Sófia

The minimum training measures for Tiago Silva preparation were established by himself and by his coach, João Cardiga, expecting to achieve the best performance at the Sófia Games.

melhor performance nos Jogos de Sófia. «Porém, a crise financeira que atravessamos não nos deixou imunes, criando um momento de grande constrangimento económico. Não nos permitiu criar modelos mais consistentes na preparação, como por exemplo participações internacionais e estágios com outros atletas nas mesmas condições físicas do Tiago», explica João Salgado.

As dificuldades sentidas pela FNK-P «correspondem às que afectam o tecido desportivo nacional, tais como falta de instalações adequadas e dotação financeira estatal aquém das necessidades». João Salgado ressalva, contudo, «a disponibilidade governamental proveniente da Secretaria de Estado do Desporto e Juventude e do Instituto Português do Desporto e Juventude, que procuram prestar um apoio mais sólido».

A FNK-P cumpre, desde 2007, um plano que tem conseguido bons resultados: 12 medalhas europeias e mundiais, 20 atletas com contrato de praticante de alto rendimento, sete árbitros europeus e um mundial.

we are suffering did not leave us immune and created a moment of great economic constraint. It did not allow us to build more consistent models in the preparation, as for example, international participations and training stages with athletes in the same physical conditions as Tiago», João Salgado explains.

The difficulties felt by FNK-P «correspond to those affecting the national sports fabric, such as lack of adequate installations and government financial support below the needs». João Salgado safeguards however «the government availability from the State Secretary for Sport and Youth and from the Portuguese Institute for Sport, in their efforts to give a more solid support».

Since 2007, FNK-P has been following a plan that is bringing good results: 12 European and World medals, 20 athletes with a high performance contract, seven European judges and one World judge.



Uma coisa é chegar em primeiro. Outra, é vencer.

Allianz,
Patrocinador Oficial
do Comité Paralímpico
de Portugal.

Consigo de A a Z.

Allianz 

JUDOCA AMBICIOSA NOVA CONQUISTA

JUDOKA ASPIRES TO ANOTHER CONQUEST



Apesar dos seus 23 anos, Joana Santos conta já com um percurso e palmarés exemplares.

In spite of her 23 years of age, Joana Santos has already a career and a list of trophies that set an example.

É um dos valores emergentes do judo e do desporto português. Os resultados, a vontade de triunfar e o desejo de elevar o nome desta modalidade fazem dela uma vencedora. Joana Santos quer chegar a Sófia 2013 na máxima força e motivada para lutar, mais uma vez, pelo pódio

Apesar dos seus 23 anos, Joana Santos conta já com um percurso e palmarés exemplares. «Todos os resultados são importantes para mim, incluindo os menos positivos, pois são uma lição e incentivam-me a tentar fazer melhor. Comecei cedo a participar em provas nacionais e internacionais para ouvintes e consegui resultados importantes, como o 5.º lugar no Campeonato da Europa, na Áustria», recorda a atleta do Judo Clube do Algarve. Só em 2008 iniciou o seu trajecto no desporto para surdos. Logo nesse ano, em Toulouse (França), conseguiu duas medalhas de ouro no Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos. Pouco tempo depois, na estreia em Jogos Surdolímpicos, mais uma grande conquista: o ouro na edição Taipé 2009.

Em Setembro de 2012, no Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos, realizado na Ilha de Margarita (Venezuela), a judoca voltou a demonstrar todo o seu valor, arrecadando uma medalha de ouro (na competição Open) e duas de prata (na competição Nage-no-Kata, na dupla Joana Santos (Tori) e Bruno Santos (Uke), e na categoria -63 kg). Um feito motivador, tendo em conta a iminência dos Jogos de Sófia. «Gostaria muito de reconquistar na Bulgária o lugar que consegui na China.

She is one of the emerging values of judo and of Portuguese sport. The results, the will to triumph and the desire to promote the name of this modality make her a winner. Joana Santos wants to be at Sofia 2013 in her maximum strength, motivated to fight once again for the podium.

In spite of her 23 years of age, Joana Santos has already a career and a list of trophies that set an example. «To me, all results are important, including the less positive ones, for they are a lesson and motivate me to do better. I started early my participation in national and international events for listeners and I attained important results, for instance, the 5th position in the European Championship, in Austria», the athlete from Judo Clube do Algarve recalls. She began her route on sport for the deaf only in 2008. In that same year, in Toulouse (France), she won two gold medals in the World Deaf Martial Arts Championship. A short time later, in her début in Deaflympic Games, she made another great conquest: gold, at the Taipei 2009 edition.

In September 2012, in the World Deaf Martial Arts Championship, held on Margarita Island (Venezuela), the judoka showed again all her valour when she grabbed a gold medal (in the Open competition) and two silver medals (in the Nage-no-Kata competition, as the pair Joana Santos (Tori) and Bruno Santos (Uke), and in the -63 kg category). This was a motivating feat, taking into account the imminence of the Sofia Games. «I would like very much to take again in Bulgaria the place I won in China. I hope I will be in my



Joana Santos

Começou no ballet, mas cedo percebeu que precisava de algo com mais acção.

She started with ballet, but soon she felt she needed more action.

Espero estar na minha melhor forma, pois as lesões são também um adversário», afirma a atleta, que poderá participar nas categorias -63 kg e Open.

Até lá, o combate vai-se desenrolando também fora do tapete. «Tento conciliar os treinos com as aulas da faculdade, algo que nem sempre é fácil. A minha preparação decorre quatro a cinco vezes por semana, das 19h às 22h». Joana divide o tempo entre o judo e o 2.º ano do curso de Design de Comunicação, na Faculdade de Belas Artes de Lisboa.

UMA EXPERIÊNCIA DE VIDA ENRIQUECEDORA

Começou no ballet, mas cedo percebeu que precisava de algo com mais acção. Aos 9 anos, teve o primeiro contacto com o judo. No início, satisfazia apenas a necessidade de praticar desporto, mas com o decorrer do tempo e depois de participar em algumas provas ganhou o gosto pela competição. Os bons resultados obtidos valeram-lhe, aos 15 anos, o estatuto de Atleta de Alta Competição.

Joana reconhece que esta modalidade é exigente, pois requer «boa preparação física, determinação e vontade de vencer». Só assim é possível chegar ao sucesso. A atleta considera ainda que o judo é mais do que um desporto. Está associado a tudo o que faz na vida. «Ao longo dos anos, tenho obtido muitos benefícios. Além de me fortalecer fisicamente, ajudou-me a crescer mental e espiritualmente de forma integrada, numa equipa onde era a única surda».

LUTAR PELA AFIRMAÇÃO

«O judo está bastante desenvolvido em Portugal, mas como modalidade olímpica que é deveria ter mais apoios para se poder expandir e afirmar internacionalmente», refere Joana, defendendo o aumento das participações de judocas portuguesas em torneios e estágios além-fronteiras. «É nestes eventos que adquirimos experiência para os campeonatos e taças da Europa e do Mundo».

Particularmente, a atleta sente que as ajudas não têm sido suficientes. Para poder treinar, tem à sua responsabilidade «o pagamento mensal ao clube, das deslocações em transportes e de todo o equipamento».

Para o futuro, Joana pretende continuar a lutar pelo judo e deseja «ver reconhecido o trabalho e o valor de todos os atletas, sobretudo dos atletas surdos, que treinam diariamente sem qualquer tipo de apoio das entidades competentes».

best shape, for injuries are an opponent, too», says the athlete, who may participate in the -63 kg and Open categories.

Until then, the fight is going on also off the mat. «I try to harmonize my training with the classes in the faculty, something that is not always easy. My preparation is four to five times a week, from 07 o'clock p.m. to 10 o'clock p.m.». Joana divides her time between judo and the 2nd year of her course in Communication Design, at Lisbon Faculty of Fine Arts.

A LIFE RICH IN EXPERIENCE

She started with ballet, but soon she felt she needed more action. When she was 9 years old, she had her first contact with judo. In the beginning, she fulfilled only her need of a sport, but with time and after participating in some events, she grew a taste for competing. The good results she obtained brought her the statute of High Competition Athlete when she was 15 years old.

Joana admits this sport is demanding, for it requires «good physical preparation, determination and will to win». Only thus, it is possible to reach success. The athlete thinks also that judo is more than a sport. It has links to all that she does in her life. «Along the years, I have had many benefits. Besides making me physically stronger, it helped me grow mentally and spiritually in an integrated manner, in a team where I was the only deaf person».

FIGHTING FOR AFFIRMATION

«Judo is well developed in Portugal, but as the Olympic modality that it is, it should have more support so that it could expand and affirm itself internationally», Joana refers, defending an increase in the participation of Portuguese judokas in tournaments and training stages abroad. «In these events we acquire experience for the championships and European and World Cups».

The athlete feels in particular that help has not been enough. In order to be able to train, she is responsible for the «monthly payment to the club, the expenses for transports and for all the equipment».

In the future, Joana intends to go on fighting for judo, and wishes «to see recognised the work and the valour of all athletes, above all the deaf athletes, who train daily without any kind of support from the competent entities».

O WRESTLER PORTUGUÊS

THE PORTUGUESE WRESTLER



«Gostaria de participar nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016 e nos Jogos Surdolímpicos de Ancara 2017. Isto se o meu corpo e o meu país permitirem».

«I would like to be in the Rio de Janeiro 2016 Olympic Games and in the Ankara 2017 Deaflympics. That, I mean, if my body and my country so permit».

Hugo Passos dispensa apresentações. Conhece os triunfos como ninguém, seja em Portugal ou em provas internacionais, e o seu palmarés é algo excepcional. Sem dúvida, um dos melhores wrestlers do mundo. Para Sófia, leva o mesmo objectivo que o tem perseguido durante toda a carreira: a conquista da medalha de ouro.

Na Bulgária, o atleta de luta greco-romana fará a sua quinta participação em Jogos Surdolímpicos, prova que tem sido sinónimo de sucesso: três medalhas de ouro e uma de bronze. O tricampeão surdolímpico irá lutar novamente pelo lugar mais elevado do pódio, mas sabe que a tarefa não será fácil. «Antevejo uma forte concorrência proveniente de todos os países de Leste, aos quais também podemos juntar Irão, Cazaquistão e Cuba. Não nos podemos esquecer de que estou num país sem tradição na modalidade e que os apoios são escassos, ao contrário do que acontece com os meus adversários. Vejamos o exemplo da Bulgária, Ucrânia e Rússia, onde a conquista de uma medalha de ouro nos Jogos Surdolímpicos equivale a 100 mil dólares», realça Hugo Passos.

Antes de focar todas as suas atenções em Sófia, o atleta terá de se preparar para o Campeonato da Europa de Seniores. A prova, que se realiza no final de Março, em Tblisi (Geórgia), vai ser um teste importante. Tendo em vista o próximo desafio, Hugo

intensificou os treinos, por vezes bi-diários, trabalhando sobretudo a vertente técnica (realizada no tapete) e física.

LUTA GRECO-ROMANA VS. LUTA LIVRE

Hugo Passos é, por natureza, um lutador greco-romano. «Foi o estilo que treinei durante a minha carreira desportiva. Aqui sim, sou eu quem manda e combato sempre para a medalha de ouro». No entanto, sabe também o que é vencer em luta livre. «Raramente treino este estilo, mas já consegui distinções importantes: prata, no Campeonato Mundial de Lutas Amadoras de Surdos 2008 (Arménia), e bronze, nos Jogos de Taipé 2009. Apenas participei nestas provas porque pensei que iria ter mais apoios da parte da tutela ou dos patrocinadores. Como isso não aconteceu, não quero voltar a correr o risco de me lesionar, colocando em causa a minha participação noutras competições».

As duas modalidades são semelhantes, embora apresentem especificidades que fazem toda a diferença. A luta greco-romana é um dos desportos mais antigos do mundo e um dos mais populares da programação olímpica. Neste estilo, as técnicas são realizadas apenas da cintura para cima. A luta livre apareceu mais tarde e rapidamente ganhou popularidade junto do público, devido à maior liberdade concedida aos competidores.

É um dos desportos mais intensos da actualidade, pois os atletas têm permissão

Apoiar o Comité Paralímpico de Portugal
É A NOSSA ESCOLHA.

To support the Portugal Paralympic Committee
IS OUR CHOICE.

choice
comunicação global, lda.

A sua escolha conta

www.choice.pt

para usar todas as partes do corpo de modo a tentar tirar vantagem e subjugar o oponente.

O PERCURSO DE UM CAMPEÃO

Em 2012, Hugo Passos obteve dois resultados muito motivadores. No Campeonato da Europa, disputado em Março, em Belgrado (Sérvia), ficou em 7.º lugar, entre 29 países. «Conseguir esta classificação num campeonato de ouvintes é algo magnífico. No entanto, ser eliminado por um lutador que acusou doping acaba por ser ingrato». Cinco meses depois, em Sófia, sagrou-se Campeão Mundial da categoria de -66 kg de luta greco-romana para surdos, posição que lhe dá alguma vantagem, mas também que lhe coloca mais pressão.

São estes os mais recentes feitos desportivos, a juntar a muitos outros que tornam o seu palmarés impressionante. Tricampeão surdolímpico (Roma 2001, Melbourne 2005 e Taipé 2009), Campeonatos da Europa e do Mundo, Campeonatos Nacionais, Taças e Supertaças de Portugal, não esquecendo a participação nos Jogos Olímpicos de Atenas 2004.

Aos 32 anos, Hugo Passos pretende continuar a sua carreira enquanto lutador. Contando já com duas décadas de ligação à modalidade, o atleta do Casa Pia Atlético Clube avalia, no entanto, a possibilidade de vir a ser treinador no Instituto Jacob Rodrigues Pereira, em Lisboa. Ambiciona, ainda, voltar a sentir a emoção de dois grandes palcos. «Gostaria de participar nos Jogos Olímpicos do Rio de Janeiro 2016 e nos Jogos Surdolímpicos de Ancara 2017. Isto se o meu corpo e o meu país permitirem».



Hugo Passos needs no introduction. He knows triumph as nobody else, be it in Portugal or in international competitions and his list of trophies is something exceptional. He is, doubtless, one of the best wrestlers in the world. To Sofia he carries the same objective that has followed him all along his career: to win the gold medal.

In Bulgaria, the athlete of Greco-Roman wrestling will be for the fifth time in Deaflympic Games, an event that has been synonymous to success: three gold medals and one bronze. Deaflympic champion three times, he will again fight for the highest place on the podium, but he knows the task is not going to be easy. «I foresee a strong opposition from all countries of Eastern Europe, to which we can also add Iran, Kazakhstan and Cuba. We cannot forget that I live in a country without tradition in this sport and that the support is scarce, unlike my opponents. Take the example of Bulgaria, Ukraine and Russia, where winning a gold medal in Deaflympic Games means 100 thousand dollars.» Hugo Passos stresses.

Before focusing all his attention in Sofia, the athlete will have to get ready for the Senior European Championship. The event, which will take place in the end of March, in Tbilisi (Georgia), is going to be an important test. Having in mind the next challenge, Hugo intensified his training, sometimes twice a day, working mainly the technical side made on the mat and the physical part.

GRECO-ROMAN WRESTLING VS. FREESTYLE WRESTLING

Hugo Passos is, by nature, a Greco-Roman wrestler. «This was the style I trained during my sporting career. Here, yes, I hold the reins and I fight always for the gold medal». However, he also knows what is winning in freestyle wrestling. «I rarely train this style, but I have already obtained important distinctions: silver in the 2008 World Deaf Amateur Wrestling Championship (Armenia), and bronze, in the 2009 Taipei Games. I participated in these competitions because I thought that I would have more support from the tutelage or from the sponsors. As that did not happen, I do not want to run again the risk of an injury, putting in jeopardy my participation in other competitions». Both modalities seem alike, but they have specific features that make the difference.

Greco-roman wrestling is one of the oldest sports in the world and one of the most popular in the Olympic programmes. In this style, the rules allow techniques only from the waist upwards. Freestyle wrestling came later and quickly gained general popularity due to more freedom conceded to the competitors. It is one of the most intense sports nowadays, for the athletes can use all parts of the body in order to gain advantage and subdue the opponent.

THE CAREER OF A CHAMPION

In 2012, Hugo Passos attained two very motivating results. In the European Championship, held in March, in Belgrade (Serbia) he got the 7th place, among 29 countries. «Winning this position in a championship for listeners is something magnificent. Nevertheless, being eliminated by a wrestler that accused doping is ungratifying». Five months later, in Sofia, he became World Champion in the -66kg category in Deaf Greco-Roman wrestling, a position that offers him some advantage, but also puts in more pressure.

O tricampeão surdolímpico irá lutar novamente pelo lugar mais elevado do pódio.

Deaflympic champion three times, he will again fight for the highest place on the podium.

These are the more recent sporting feats, in addition to many others that make Hugo's list of trophies impressive. Three times Deaflympic champion (Rome 2001, Melbourne 2005 and Taipei 2009), European and World Championships, National Championships, Portugal Cups and Supercups, without forgetting the participation in the Athens 2004 Olympic Games.

Hugo Passos, now 32 years old, wants to go on his career as a wrestler. With already two decades linked to the modality, the athlete of Casa Pia Atlético Clube is thinking about the possibility of becoming a coach at the Jacob Rodrigues Pereira Institute, in Lisbon. He still has the ambition of feeling again the emotions of two big stages. «I would like to be in the Rio de Janeiro 2016 Olympic Games and in the Ankara 2017 Deaflympics. That, I mean, if my body and my country so permit».

UM VENCEDOR DO TAEKWONDO

A WINNER IN TAEKWONDO



Hélder Gomes

«Graças ao Taekwondo, tornei-me mais saudável, forte, compreensível e determinado».

«Thanks to Taekwondo, I became healthier, stronger, more understanding and determined».

Em Sófia, irá combater pela segunda vez em Jogos Surdolímpicos.

In Sofia, he will fight for the second time in Deaflympic Games.

Em Sófia, irá combater pela segunda vez em Jogos Surdolímpicos. Hélder Gomes é o representante de Portugal no Taekwondo e, à semelhança de Taipé 2009, onde conquistou o bronze (a primeira medalha olímpica nesta modalidade para o nosso país), está preparado para disputar a vitória.

«É claro que o meu principal objectivo é o lugar mais alto do pódio, mas no desporto tudo pode acontecer. Tudo depende dos adversários, da sorte no sorteio e das minhas condições para a preparação. No que diz respeito aos meus oponentes, quando lá estiver, não importa quem são nem o que fazem. Quero vencer». O repto está lançado. O atleta de 30 anos, do Clube de Taekwondo de Peniche, está motivado, depois da recente prestação Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos 2012, onde conseguiu o bronze na categoria +80 kg. Esta prova foi também importante para a sua preparação: «mostrou-me que aspectos necessito de corrigir e que tenho de descer para a minha categoria de peso ideal. Competi nos pesados e isso prejudicou um pouco a minha performance».

Na Bulgária, Hélder Gomes irá participar na prova de combate olímpico de -80 kg, antevendo grandes dificuldades provenientes da Rússia, Turquia e Coreia do Sul, que serão representados por atletas de alto nível.

«QUEM CORRE POR GOSTO NÃO CANSA»

A prática deste desporto tornou-se uma forma de estar na vida. «Graças ao Taekwondo, tornei-me mais saudável, forte, compreensível e determinado. Por outro lado, graças às classificações

In Sofia, he will fight for the second time in Deaflympic Games. Hélder Gomes represents Portugal in Taekwondo and, as at Taipei 2009, where he won bronze (the first Olympic medal for our country in this sport), he is ready to compete for victory

«My main target is, of course, the highest position on the podium, but in sports anything can happen. Everything depends on the opponents, on luck at the draft and on my conditions for the preparation. Concerning my opponents, when I arrive there, it does not matter who they are or what they do. I want to win». Here is the challenge. The 30-year-old athlete from Clube de Taekwondo de Peniche is motivated, after the recent performance in the 2012 World Deaf Martial Arts Championship, where he obtained bronze in the +80kg category. This competition was also important for his preparation: «it showed me the aspects I must correct and that I have to go down to my ideal weight category. I competed in the heavyweights and that was a little detrimental to my performance».

In Bulgaria, Hélder Gomes will compete in the -80kg Olympic combat event, but he foresees great difficulties from Russia, Turkey and South Korea, with their high-level representatives.

«WHO RUNS FOR PLEASURE NEVER GETS TIRED»

Practicing this sport became a way of life. «Thanks to Taekwondo, I became healthier, stronger, more understanding and determined. On the other hand, thanks to the positions



que tenho obtido, ganhei visibilidade, embora gostasse que me reconhecessem igualmente pelo esforço que tenho feito para as conquistar», afirma Hélder.

O atleta considera que a autodisciplina é um dos factores mais exigentes da modalidade. É frequente sair cansado do trabalho e ter ainda de ir treinar. Por vezes, ainda tem de regressar à sua actividade profissional depois do treino, mas como diz o velho ditado «quem corre por gosto não cansa».

Hélder divide os dias entre a projecção de moldes e a sua preparação, que tem lugar três a quatro vezes por semana, dependendo das exigências do seu emprego.

O treino incide nas vertentes de velocidade, resistência, trabalho técnico-tático específico e muito combate.

UMA MODALIDADE QUE PRECISA DE CRESCER

Começou a praticar Taekwondo em 2001, por influência de um amigo, e nunca mais parou. A alta competição é o sonho de qualquer atleta. Hélder viu a oportunidade e não a deixou escapar. «O facto de treinar no Clube de Taekwondo de Peniche com alguns desportistas de topo, com títulos de campeões nacionais e com experiência internacional, e com o Mestre João Correia incentivou-me a procurar novos desafios na modalidade. Neste sentido, aumentaram também as minhas ambições em termos de resultados desportivos». Lembra duas das medalhas de bronze do seu palmarés, conquistadas no Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos 2008, em Toulouse, (a sua primeira participação em alta competição) e nos Jogos Surdolímpicos 2009, em Taipé.

I have won, I got visibility, although I would like to be recognised also because of the effort I have made to win them», Hélder says.

The athlete thinks that self-discipline is one of the most demanding factors of the sport. He often leaves his work tired and still has to train. Sometimes, he still has to go back to his job after training, but as the old proverb says, «he who runs for pleasure never gets tired». Hélder divides the days between mould design and his preparation, which happens three to four times a week, depending on the demands of his job. Training falls upon speed, resistance, specific technical-tactical work and plenty of combat.

A SPORT THAT MUST GROW UP

He started practicing Taekwondo in 2001, under the influence of a friend and has never stopped since then. High competition is any athlete's dream. Hélder saw his opportunity and did not let it go away. «The fact of training at Clube de Taekwondo de Peniche with some top sportsmen, with titles such as national champions and with international experience and with Master João Correia, motivated me to look for new challenges within the modality. In this sense, my ambitions increased too, in terms of sporting results». He recalls two bronze medals on his list of trophies, won in the 2008 World Deaf Martial Arts Championship, at Toulouse (his first participation in high competitions) and in the Taipei 2009 Deaflympic Games.

In an analysis to the Portuguese reality regarding Taekwondo, the athlete says we must do a lot to get the level of excellence, although he recognises improvements in recent years. «We should have more direct support from the autarchies, associations and Federation to the modality clubs. Speaking specifically about my case, support equals zero. In spite of paying all travel and stay expenses in official events for the deaf, I have never received one cent for preparation, nor for the prizes that I won, unlike the athletes who are not deaf». Hélder stresses the help from his club and his coach and regrets he cannot participate in some important events that occur in other countries because expenses are very high.

He leaves an incentive for Sofia, telling the team «to dignify the Portuguese colours as the team has always done until now», and a wish: «may the country recognise these athletes that have brought so much distinction to the country».

Analisando a realidade portuguesa do Taekwondo, o atleta considera que muito tem de ser feito para que se atinja um nível de excelência, apesar de reconhecer melhorias nos últimos anos.

«Teriam de haver mais apoios directos das autarquias, associações e Federação aos clubes da modalidade.

Falando especificamente do meu caso, os apoios são iguais a zero.

Apesar de pagarem todas as despesas de deslocação e estadia nas provas oficiais para surdos, nunca recebi um cêntimo para a preparação, nem referente aos prémios conquistados, ao contrário do que acontece com os atletas que não são surdos».

Hélder realça a ajuda prestada pelo seu clube e treinador e lamenta não poder participar em algumas provas importantes que se desenrolam noutros países, pelo facto de as despesas serem muito elevadas.

Deixa um incentivo para Sónia, pedindo à equipa que «dignifique as cores lusas, como tem feito até à data», e um desejo: «que o país reconheça estes atletas, que tanto o têm distinguido».

NENHUMA VITÓRIA PASSA EM BRANCO

Apoiamos todas as conquistas do Comité Paralímpico de Portugal.



white BRAND SERVICES

www.white.com.pt



Humberto Santos

PROCESSO ELEITORAL COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE ELECTORAL PROCESS

Humberto Santos recandidata-se à presidência do Comité Paralímpico de Portugal .

Humberto Santos is again candidate to the Presidency of Portugal Paralympic Committee

Humberto Santos, actual presidente do CPP, recandidata-se à presidência deste Comité e conta como mandatário Vicente Moura, Presidente do Comité Olímpico de Portugal (COP), que se associa à presente candidatura, convicto, como referiu, de que a mesma "configura uma mais-valia e um novo passo em frente na reforma do sistema e das políticas para o sector desportivo".

No processo eleitoral não haverá concorrentes à lista encabeçada por Humberto Santos.

No caderno de candidatura apresentado pela lista encabeçada por Humberto Santos são três os eixos que irão pautar a acção durante o ciclo 2013 – 2016, nomeadamente: a afirmação e o desenvolvimento institucional; o programa de desenvolvimento desportivo; e a definição e implementação de um "Plano Estratégico".

O processo eleitoral ficará concluído até ao final do mês de Março, decorrendo o acto eleitoral no dia 19 de Março.

Humberto Santos, who still is the President of Portugal Paralympic Committee, is again candidate to The Committee's presidency, and counts on the President of the Portuguese Olympic Committee, Vicente Moura, as his mandatary. Vicente Moura joins the present candidature with the conviction, as he said, that it "adds value and is a new step forward for reforming the system and the policies regarding the sports sector".

In the electoral process there will not be other lists opposing the list of Humberto Santos.

In the candidature book presented by Humberto Santos's list, three main lines will guide the action during the 2013-2016 cycle, namely: institutional affirmation and development, the programme for sports development, and the definition and implementation of a "Strategic Plan".

The electoral process will finish until the end of March; the electoral act will be on the 19th of March.

<p>patrocinador oficial: official sponsor:</p>	<p>parceiros pro-bono: pro-bono partners:</p>	<p>parceiros institucionais: institutional partners:</p>	<p>fornecedor oficial: official supplier:</p>
<p>parceiro: partner:</p>			<p>hotel oficial: official hotel:</p> <p>media: media:</p>

Ficha Técnica
Technical Record

Propriedade Property:
Comité Paralímpico de Portugal
Portugal Paralympic Committee

Distribuição gratuita Free-of-charge

Director Director:
Humberto Santos

Redacção Editor:
Choice, Comunicação Global, Lda.

Tradutor Translator:
José Alexandre

Edição Publication:
Comité Paralímpico de Portugal
Portugal Paralympic Committee

Design Design White_Brand Services

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

www.paralimpicos.eu