

Entrevista Tiago Silva

«O KARATÉ É A MINHA FORMA DE VIDA»

Tiago Silva será o único atleta português a competir no karaté e está motivado para dar o seu melhor.

Interview Tiago Silva

«KARATE IS MY WAY OF LIFE»

Tiago Silva will be the only Portuguese athlete competing in karate and he is motivated to do his best.

Página Page 12

PEDRO SILVA

PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO PORTUGUESA
DE LUTAS AMADORAS

LUTAR PELO CRESCIMENTO DA MODALIDADE

PEDRO SILVA

PRESIDENT OF THE PORTUGUESE FEDERATION
OF AMATEUR WRESTLING

FIGHTING FOR THE SPORT'S DEVELOPMENT

No plano surdolímpico, as Lutas Amadoras não estão
tão desenvolvidas como seria desejável.

Wrestling is a sport that assures development
of basic capacities like strength, balance, speed,
agility and intensity.

Página Page 4

CATARINA MARQUES

ATLETISMO

EM SÓFIA, PARA SUPERAR TODOS OS OBSTÁCULOS

CATARINA MARQUES

ATHLETICS

IN SÓFIA, TO OVERCOME ALL OBSTACLES

Na estreia em Jogos Surdolímpicos, em Taipé 2009,
com apenas 18 anos, conseguiu o quinto lugar nos
3.000 m obstáculos.

At her Deaflympic Games debut, in Taipei 2009,
with only 18 years old, she won the fifth place
in 3000m steeplechase.

Página Page 8

SUSANA LOURENÇO

NATAÇÃO

SUPERAR RECORDES E CHEGAR A UMA FINAL

SUSANA LOURENÇO

SWIMMING

OVERCOMING RECORDS AND REACHING A FINAL COMPETITION

Apesar dos seus 25 anos, vai já para a sua quarta
participação em Jogos Surdolímpicos.

In spite of her 25 years of age, she is near her
fourth participation in Deaflympic Games.

Página Page 10



Humberto Santos

MENSAGEM DO PRESIDENTE DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

MESSAGE FROM THE PRESIDENT OF PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE

UM NOVO CICLO, UM NOVO E ENORME DESAFIO A NEW CICLE, A NEW AND HUGE CHALLENGE

É expectável que o novo ciclo (2013-2016) se caracterize por um período igualmente arrebatador e exigente, no qual os desafios se irão fazer sentir a cada dia que passa.

We expect that the new cycle (2013-2016) will be an entrancing and equally demanding period, where challenges will come up every day.

Nesta primeira edição da Paralympic News após eleições para os órgãos sociais do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), regresso ao contacto com a toda a «família» paralímpica para dar nota do forte empenho e determinação da nova equipa.

São conhecidas as dificuldades gerais de contexto e estão identificados os constrangimentos financeiros do momento. Não temos dúvidas de que nos encontramos numa conjuntura pouco ou nada recomendável para processos de afirmação institucional que ainda se encontram numa fase recente de implementação, sendo igualmente uma incógnita qual a dimensão da resposta quanto à necessidade de investimento nos principais projectos do CPP.

Pelo anteriormente referido é expectável que o novo ciclo (2013-2016) se caracterize por um período igualmente arrebatador e exigente, no qual os desafios se irão fazer sentir a cada dia que passa. Coloca-se como factor crítico de sucesso a capacidade de desenhar e construir soluções sobre alicerces, cuja ética, princípios e acção tenham subjacentes a valorização da experiência e respeito pela diversidade, a capacidade de captar e incorporar práticas e recursos que coloquem o CPP num patamar de funcionamento e eficiência organizacional de referência.

Reafirma-se pois que o CPP irá assentar a sua matriz de base numa profunda

In this first edition of Paralympic News after the elections for the social bodies of Portugal Paralympic Committee (PPC), I contact again all the Paralympic "family" to express the strong commitment and determination of the new team.

We know the general difficulties of context and we can identify the present financial constraints. We do not doubt we are in a little or not at all recommendable conjuncture for processes of institutional affirmation that are still in a recent stage of implementation, and it is also unknown which will be the dimension of the answer about the needs of investment in the main projects of PPC.

Taking into account what I said above, we expect that the new cycle (2013-2016) will be an entrancing and equally demanding period, where challenges will come up every day. A critical factor for success is the capacity to design and build solutions based on solid ground, where the ethics, principles and action of which have as basis the values of experience and respect for diversity, the capacity to attract and assimilate practices and resources that put PPC on a level of reference in terms of organizational functioning and effectiveness.

We reaffirm therefore that PPC will base its matrix on a deep and primordial motivation, that of assuring equality of opportunities, through inclusion,

e primordial motivação, que é a de garantir a igualdade de oportunidades, através da inclusão, visando a excelência desportiva, pelo que para o ciclo 2013-2016 foi reiterado a adopção do lema: «Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva», tendo como principais eixos de ação:

I. AFIRMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL;

II. PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO;

III. DEFINIÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE UM «PLANO ESTRATÉGICO».

Destacando-se nos Projectos Desportivos do CPP os programas e missões abaixo descritas, assumem-se com relevância estratégica, uma vez que são o objecto central da acção desta entidade e do qual depende a qualidade dos processos de preparação e de participação nos principais eventos desportivos de escala mundial, ou seja, do desporto de elite:

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA
RIO 2016 (2013-2016);

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICOS
SÓFIA 2013 (2013);

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICOS
2017 (2014-2017);

MISSÃO JOGOS DA LUSOFONIA – GOA (2013);

MISSÃO SURDOLÍMPICOS – SÓFIA 2013 (2013);

PROGRAMA ESPERANÇAS PARALÍMPICAS
(2013-2020)

PROGRAMA ESPERANÇAS SURDOLÍMPICOS
(2014-2021).

Considerando a experiência vivida no pretérito recente, estamos profundamente cientes de que «Todos» juntos iremos conseguir contribuir decisivamente para uma sociedade em que a «Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva» não será jamais simplesmente um lema, para passar a ser uma realidade.

HUMBERTO SANTOS

Presidente do Comité Paralímpico de Portugal

aiming at excellence in sport; thus for the 2013-2016 cycle, we adopt again the motto «Equality, Inclusion and Sport Excellence», obeying to these main axis of action:

I. AFIRMAÇÃO E DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL;

II. PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO DESPORTIVO;

III. DEFINIÇÃO E IMPLEMENTAÇÃO DE UM «PLANO ESTRATÉGICO».

Standing out in the Sporting Projects of PPC, the programmes and missions below have strategic relevance, as they are the central target of PPC's action on which depends the quality of the preparation processes and the participation in the main sporting events at world level, that is to say, sports elite:

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO PARALÍMPICA
RIO 2016 (2013-2016);

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICOS
SÓFIA 2013 (2013);

PROGRAMA DE PREPARAÇÃO SURDOLÍMPICOS
2017 (2014-2017);

MISSÃO JOGOS DA LUSOFONIA – GOA (2013);

MISSÃO SURDOLÍMPICOS – SÓFIA 2013 (2013);

PROGRAMA ESPERANÇAS PARALÍMPICAS
(2013-2020)

PROGRAMA ESPERANÇAS SURDOLÍMPICOS
(2014-2021).

Taking into account the experience lived in the recent past, we deeply believe that "We All" together will be able to contribute decisively for a society where «Equality, Inclusion and Sport Excellence» will never be just a motto and will become a reality.

HUMBERTO SANTOS

President of Portugal Paralympic Committee

O CPP irá assentar a sua matriz de base numa profunda e primordial motivação, que é a de garantir a igualdade de oportunidades, através da inclusão, visando a excelência desportiva, pelo que para o ciclo 2013-2016 foi reiterado a adopção do lema: «Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva»

PPC will base its matrix on a deep and primordial motivation, that of assuring equality of opportunities, through inclusion, aiming at excellence in sport; thus for the 2013-2016 cycle, we adopt again the motto «Equality, Inclusion and Sport Excellence»

Dom Pedro Baía Club
★★★★
MADEIRA - PORTUGAL

Férias de sonho durante todo o ano @ Madeira

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

PEDRO SILVA

Presidente da Federação Portuguesa de Lutas Amadoras
President of the Portuguese Federation of Amateur Wrestling

LUTAR PELO CRESCIMENTO DA MODALIDADE

FIGHTING FOR THE SPORT'S DEVELOPMENT



Pedro Silva

Segundo Pedro Silva, presidente da FPLA, o aparecimento de valores de excepção, como Hugo Passos, requerem muito trabalho, dedicação e um enquadramento óptimo, além de um pouco de sorte.

According to Pedro Silva, the President of FPLA, the exceptional values like Hugo Passos demand a lot of work, dedication and the optimal frame, besides a little bit of luck

No plano surdolímpico, as Lutas Amadoras não estão tão desenvolvidas como seria desejável. Tendo em vista a evolução da modalidade neste enquadramento, estão a ser estabelecidas parcerias, recorrendo à projecção de Hugo Passos, um dos melhores lutadores de sempre.

Foi em Julho de 2012 que a Federação Portuguesa de Lutas Amadoras (FPLA) se tornou membro do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), mas a sua intervenção já vinha de trás. Desde a década de 90, quando Hugo Passos integrou os trabalhos regulares das selecções nacionais, que a Federação tem assegurado o seu enquadramento técnico e desportivo.

O percurso do atleta confunde-se com a história da modalidade nos Jogos Surdolímpicos. Fizeram a estreia em 1997, em Copenhaga, marcando presença em todas as edições que se seguiram (apenas em duas edições Portugal garantiu a presença de outros atletas, Ricardo Silva e Jorge Bengel). Em 2013, em Sófia, será novamente o único representante português na luta greco-romana. Segundo Pedro Silva, presidente da FPLA, o aparecimento de valores de excepção, como Hugo Passos, requerem muito trabalho, dedicação e um enquadramento óptimo, além de um pouco de sorte. «Portugal tem tido uma estrutura débil no apoio e enquadramento aos atletas de elite, em geral, e aos atletas surdolímpicos, em particular. Se isto não for possível, a médio e longo prazo, não

At Deaflympics level, amateur wrestling is not as developed as it should. Having in view the sport's evolution within this frame, partnerships are on the way, through the reputation of Hugo Passos, one of our best wrestlers of all times.

In July 2012, the Portuguese Federation of Amateur Wrestling (FPLA) became a member of Portugal Paralympic Committee (PPC), but FPLA's intervention began earlier. Since the Nineties of last century, when Hugo Passos took part in the regular works regarding the national teams, the Federation has been assuring their technical and sporting frame.

The athlete's route mingles with the sport's history in the Deaflympic Games. They had their debuts in 1997, in Copenhagen, and were present in all editions afterwards (only in two editions, Portugal assured the presence of other athletes, Ricardo Silva and Jorge Bengel). In 2013, in Sofia, he will be again the only Portuguese representative in Greco-Roman wrestling. According to Pedro Silva, the President of FPLA, the exceptional values like Hugo Passos demand a lot of work, dedication and the optimal frame, besides a little bit of luck. «Portugal has a weak structure in terms of support and frame concerning the elite athletes, in general, and the Deaflympic athletes, in particular. If this is not possible on the middle and long run, it is not legitimate to expect that those athletes should have enough devotion to

Nas últimas três edições dos Jogos, Hugo Passos conseguiu três medalhas de ouro na luta greco-romana e uma de bronze em luta livre.

In the last three editions of the Games, Hugo Passos won three gold medals in Greco-Roman wrestling and one bronze medal in Freestyle wrestling.

the high performance practice, so that they could show their sporting potential».

In order to make possible the sport's evolution, Pedro Silva thinks it is imperative «to go on working with a defined direction, keeping the bets on the qualification of the human resources, on the projection of their activities, on the aesthetics and ethics of their practice, attracting more and more new people. In one word, fighting! ».

In the last three editions of the Games, Hugo Passos won three gold medals in Greco-Roman wrestling and one bronze medal in Freestyle wrestling. Pedro Silva hopes for a new conquest, certain that

the athlete «will honour his career, the sport, the Federation, the Committee, the Deaflympic movement and the country».

A LIFE STYLE

Wrestling is a sport that assures development of basic capacities like strength, balance, speed, agility and intensity, in spite of not being as specialized as most of more common sports. It offers real life experiences, stimulates the sense of responsibility and, at the same time, it teaches the relations between effort and achievement. «More than any other sport, it is very good for motivating self-confidence while you keep a healthy amount of humbleness», Pedro Silva says.

é legítimo esperar que os mesmos se possam dedicar o suficiente à prática de alto rendimento, de modo a poderem expressar o seu potencial desportivo».

Para que a modalidade possa evoluir, Pedro Silva considera imperativo «continuar a trabalhar com um rumo definido, mantendo a aposta na qualificação dos seus recursos humanos, na projecção das suas actividades, na estética e na ética da sua prática, angariando cada vez mais novas gentes. Numa palavra, lutando!».

Nas últimas três edições dos Jogos, Hugo Passos conseguiu três medalhas de ouro na luta greco-romana e uma de bronze em luta livre. Pedro Silva tem esperança numa nova conquista, certo de que o atleta «saberá honrar o seu currículo, a modalidade, a Federação, o Comité, o movimento surdolímpico e o país».

UM ESTILO DE VIDA

A luta é um desporto que garante o desenvolvimento de capacidades básicas como a força, equilíbrio, velocidade, agilidade e intensidade, não sendo tão especializada como a maioria dos desportos mais comuns. Proporciona experiências de vida real, estimulando o sentido de responsabilidade, enquanto ensina a relação entre esforço e realização de objectivos. «Mais do que qualquer outra modalidade, é ótima para incentivar a autoconfiança, mantendo ao mesmo tempo uma dose saudável de humildade», afirma Pedro Silva.



Loures
apoia o desporto
paralímpico



Loures
Câmara Municipal

José Luís Sousa

Presidente da Federação Portuguesa de Taekwondo
President of the Portuguese Taekwondo Federation

TAEKWONDO: UMA MODALIDADE PARA TODOS

TAEKWONDO:
A SPORT FOR ALL



José Luís Sousa

Em Sófia, Hélder Gomes será o representante português no Taekwondo, podendo, quem sabe, chegar à medalha, como conseguiu na sua estreia em Taipé 2009. No Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos 2012, o atleta conquistou também o bronze

With In Sofia, Hélder Gomes will be the Portuguese representative for Taekwondo and maybe he will grab a medal, as he did in his début at Taipei 2009. In the 2012 World Deaf Martial Arts Championship the athlete won the bronze medal.

O Taekwondo está a evoluir a bom ritmo. Cada vez mais pessoas procuram a modalidade e dentro de pouco tempo poderão ser integrados atletas surdos de alto nível. Dois estão em preparação, sendo um deles do género feminino.

Membro do Comité Paralímpico de Portugal (CPP) desde 2011, a Federação Portuguesa de Taekwondo (FPT) tudo tem feito para que Hélder Gomes tenha as melhores condições de preparação com vista à participação nos próximos Jogos Surdolímpicos de 2013. «As medidas preconizadas entre o corpo técnico da Federação e o treinador pessoal do atleta, João Correia, passam por um plano de treinos exaustivo, bem como pela participação em algumas provas internacionais, com objectivo de proporcionar ao Hélder encontros com adversários de diversos níveis», explica José Luís Sousa, Presidente da FPT. A actual direcção da Federação deliberou, por unanimidade, apoiar financeiramente o atleta para que este se possa deslocar a fim de poder treinar com o seu treinador pessoal.

Taekwondo is evolving at a good rhythm. More and more people are looking for this sport; in a short time, it will integrate deaf high-level athletes. Two of them are in preparation; one of them is of the female gender.

The Portuguese Taekwondo Federation (FPT), a member of Portugal Paralympic Committee since 2011, has been doing everything to get the best conditions for Hélder Gomes in his preparation regarding the athlete's presence in the coming 2013 Deaflympic Games. «The measures decided between the technical body of the Federation and the athlete's coach, João Correia, include an exhaustive training plan and the participation in some international events so that Hélder may meet opponents of different levels», the President of FPT, José Luís Sousa, explains. The Federation Board decided unanimously to support financially the athlete so that he may travel and train with his personal coach.



«A evolução da prática Surdolímpica no nosso país tem sido boa. Há uma maior envolvimento por parte das pessoas surdas de forma a participarem activamente no desenvolvimento do desporto».

«The Deaflympic practice has evolved well in our country. Deaf people are more involved and they participate actively in the development of the sport».

Em Sófia, Hélder Gomes será o representante português no Taekwondo, podendo, quem sabe, chegar à medalha, como conseguiu na sua estreia em Taipé 2009. No Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos 2012, o atleta conquistou também o bronze, algo que muito orgulha a Federação. «O Hélder tem sido um verdadeiro embaixador do Taekwondo. Os resultados de excelência dão-nos mais força para continuarmos a perseguir o sonho. Com esforço, dedicação e muito trabalho, tudo é possível», afirma José Luís Sousa.

«A evolução da prática Surdolímpica no nosso país tem sido boa. Há uma maior envolvimento por parte das pessoas surdas de forma a participarem activamente no desenvolvimento do desporto», considera José Luís Sousa, referindo que o Taekwondo é prova evidente disso, dada a elevada procura por parte do público. Espera-se que, dentro de pouco tempo, seja possível acolher mais atletas surdos de alto nível.

«Estão em preparação mais dois atletas, sendo um deles do género feminino, o que é muito estimulante».

Do ponto de vista da FPT, para que a modalidade evolua ainda mais, é necessário uma clara política desportiva nacional para o desporto federado. As federações devem ser vistas como um parceiro de desenvolvimento e bem-estar dos cidadãos, pois são as grandes dinamizadoras do desporto federado, lidando diariamente com associações, clubes, treinadores e atletas. A Federação, no seu extenso programa para o presente ciclo Olímpico, contempla, além de outros, um Departamento de Taekwondo Adaptado. «Tem como objectivo a igualdade, inclusão social e excelência desportiva, incentivando pessoas portadoras de múltiplas deficiências a praticar Taekwondo. O seu foco basilar é formar "Campeões para a vida"».

DESPORTO DE CONCENTRAÇÃO E AMIZADE

De origem coreana, o Taekwondo é uma arte marcial de defesa pessoal e um desporto de combate de confronto e oposição direta. A concentração é um factor chave, pois os gestos técnicos são executados rapidamente, exigindo uma reacção «supersónica». Esta modalidade privilegia a construção de laços de amizade, fortalecendo no atleta o sentimento de pertença a um grupo.

In Sofia, Hélder Gomes will be the Portuguese representative for Taekwondo and maybe he will grab a medal, as he did in his début at Taipei 2009. In the 2012 World Deaf Martial Arts Championship the athlete won the bronze medal, something that is the Federation's pride. «Hélder has been a true ambassador of Taekwondo. The excellent results give us more strength to go on pursuing our dream. With effort, dedication and much work, everything is possible», José Luís Sousa says.

«The Deaflympic practice has evolved well in our country. Deaf people are more involved and they participate actively in the development of the sport», José Luís Sousa says, referring that Taekwondo is an evidence of this, considering the large public demand. We expect to welcome more high-level deaf athletes within a short time. «Two more athletes are in preparation; one of them is a woman, which is very stimulating».

According to the Portuguese Taekwondo Federation, to improve the evolution of the modality, we need a clear national sports policy concerning the federated sport. We should regard the Federations as partners in the citizens' development and well-being, because they are the great dynamizers of federated sport, working every day with associations, clubs, coaches and athletes. The Federation, in its extensive programme for the present Olympic cycle includes, among other items, a Department for Adapted Taekwondo «Its goal is equality, social inclusion and sporting excellence, motivating people with various disabilities to practice Taekwondo. Its fundamental focus is to educate "Champions for Life"».

A SPORT OF CONCENTRATION AND FRIENDSHIP

Of Korean origin, Taekwondo is a martial art for personal defence and a combat sport of confrontation and direct opposition. Concentration is a key factor because the technical gestures are made rapidly demanding a «supersonic» reaction. This modality favours the building of friendship bonds, strengthening in the athlete the sense of belonging to a group.

Catarina Marques
Atletismo
Athletics

EM SÓFIA, PARA SUPERAR TODOS OS OBSTÁCULOS

IN SOFIA,
TO OVERCOME
ALL OBSTACLES



Catarina Marques

«Tenho trabalhado corrida curta e longa distância, dando ênfase a técnica de barreiras, devido à prova de 3.000 m obstáculos. Faço ainda treinos extra de musculação, bicicleta e natação. Todos os dias, de segunda a sexta».

«I have been working short and long distance races, with emphasis on obstacles technique, because of the 3000m steeplechase event. Additionally I do extra training in body building, cycling and swimming every day, from Monday to Friday».

Na estreia em Jogos Surdolímpicos, em Taipé 2009, com apenas 18 anos, conseguiu o quinto lugar nos 3.000 m obstáculos. Em 2013, Catarina Marques procura melhorar as suas marcas e, quem sabe, chegar à medalha.

Começou logo a ganhar, vencendo a primeira prova em que participou, um corta-mato escolar, em 2001. Desde então, foi aperfeiçoando as suas qualidades para o atletismo e a paixão pela modalidade cresceu. São já várias as medalhas e troféus, sagrando-se campeã distrital em todos os escalões pelos quais passou. Na memória, sobressaem três tempos: 12.50 min., nos 3.000 m obstáculos, em Leiria (2009); 12.59 min., nos 3.000 m obstáculos, em Taipé 2009, e 26.18 min., que lhe valeram a medalha de ouro no Campeonato Europeu de Corta-Mato de 2010, na Roménia.

Ambiciona continuar a representar Portugal ao mais alto nível e chegar um dia a uma equipa de topo. Para isso, sabe que terá de continuar a correr pelos seus sonhos. Sónia será o seu próximo grande desafio e a preparação está no bom caminho. «Tenho trabalhado corrida curta e longa distância, dando ênfase a técnica

At her Deaflympic Games debut, in Taipei 2009, with only 18 years old, she won the fifth place in 3000m steeplechase. In 2013, Catarina Marques looks for better marks and, maybe, a medal.

She began victoriously, winning the first competition she was in, a cross-country event in school, in 2001. Since then, she has been improving her qualities for athletics and her passion for the modality grew up. Now she has several medals and trophies; she was district champion in all echelons she participated. In her memory, three times stand out: 12.50 min., in the 3000m steeplechase at Leiria (2009), 12.59 min., in the 3000m steeplechase, at Taipei 2009, and 26.18 min., which gave her the gold medal in the 2010 European Cross Country Championship, in Romania.

It is her ambition to go on representing Portugal at the highest level and one day reach a top team. For this, she knows she will have to go on running for her dreams. Sofia will be her next great challenge and her preparation is on a good path. «I have been working short and long distance races, with emphasis on obstacles technique, because of the 3000m

Considerando que o atletismo para surdos está pouco desenvolvido em Portugal, Catarina Marques argumenta que é necessário existir maior divulgação e serem prestados mais apoios.

Considering that athletics for the deaf is not well developed in Portugal, Catarina Marques argues there must be wider divulgation and more support.

de barreiras, devido à prova de 3.000 m obstáculos. Faço ainda treinos extra de musculação, bicicleta e natação. Todos os dias, de segunda a sexta», explica Catarina Marques, que na Bulgária irá também participar nos 5.000 m planos.

A atleta da Sociedade União Operária dos Vais (SUO Vais) reconhece que o atletismo é exigente e requer bastante esforço. «Temos de saber lidar com o desgaste físico e com as rotinas de treino, muito intensas e por vezes dolorosas, pois há que cumprir rigorosamente o plano delineado pelo treinador». Mas com a prática desportiva vem o bem-estar, o fortalecimento da auto-estima e outros privilégios. «Sinto-me mais capaz e confiante. A modalidade deu-me ainda a oportunidade de conhecer vários países e estar em contacto com pessoas de diferentes culturas».

Considerando que o atletismo para surdos está pouco desenvolvido em Portugal, Catarina Marques argumenta que é necessário existir maior divulgação e serem prestados mais apoios. Residente em Arneiro de Fora, distrito de Coimbra, a atleta sente a falta de infra-estruturas para o seu treino, fundamentais para poder chegar a melhores resultados.

steeplechase event. Additionally I do extra training in body building, cycling and swimming every day, from Monday to Friday», explains Catarina Marques, who in Bulgaria will also participate in the 5000m flat.

The athlete of Sociedade União Operária dos Vais (SUO Vais) recognises that athletics is demanding and needs great efforts. «We must know how to deal with physical wear and tear and the training routines, which are very intense and sometimes painful, because we must follow rigorously the plan that the coach delineated». However, with sporting practice comes the well-being, the strengthening of our self-esteem and other privileges. «I feel more capable and confident. This sport gave also the opportunity to know several countries and to meet people from different cultures».

Considering that athletics for the deaf is not well developed in Portugal, Catarina Marques argues there must be wider divulgation and more support. Living at Arneiro de Fora, district of Coimbra, the athlete suffers the lack of infrastructures for her training, something fundamental to be able to get better results.



Susana Lourenço
Natação
Swimming

SUPERAR RECORDES E CHEGAR A UMA FINAL

OVERCOMING
RECORDS AND
REACHING
A FINAL
COMPETITION



Susana Lourenço

Passando pelo Casa Pia e pelo Belenenses, Susana Lourenço teve o primeiro contacto com a alta competição num evento internacional de natação para surdos (Meeting Internacional de Amesterdão).

After swimming for clubs such as "Casa Pia" and "Belenenses", Susana Lourenço had her first contact with high competition in an international swimming event for the deaf (the Amsterdam International Meeting).

Apesar dos seus 25 anos, vai já para a sua quarta participação em Jogos Surdolímpicos. Susana Lourenço, que divide o tempo entre o curso de Arquitectura e a natação, procura melhorar os seus tempos e, quem sabe, alcançar uma final, algo que seria inédito na natação para surdos.

Começou a nadar muito cedo, aos 8 anos de idade, no Instituto Jacob Rodrigues Pereira, em Lisboa. Meses mais tarde, estreou-se em provas no âmbito do desporto escolar. A carga de treinos foi aumentando e, naturalmente, o lazer deu lugar a algo mais sério. Passando pelo Casa Pia e pelo Belenenses, Susana Lourenço teve o primeiro contacto com a alta competição num evento internacional de natação para surdos (Meeting Internacional de Amesterdão). Pouco tempo depois, em 2001, conheceu, em Roma, o maior palco de todos: os Jogos Surdolímpicos. Além desta participação, Susana recorda com especial carinho os Surdolímpicos de Melbourne (2005) e de Taipé (2009),

In spite of her 25 years of age, she is near her fourth participation in Deaflympic Games. Susana Lourenço, who divides her time between the course of Architecture and swimming, wants to improve her marks and, who knows, to reach a final, something new in swimming for the deaf.

She started swimming very young, when she was 8 years old, at Instituto Jacob Rodrigues Pereira, in Lisbon. Some months later, she had her début in competitions within the frame of school sports. The burden of training became heavier and, naturally, leisure gave room to something more serious. After swimming for clubs such as "Casa Pia" and "Belenenses", Susana Lourenço had her first contact with high competition in an international swimming event for the deaf (the Amsterdam International Meeting). Shortly after, in 2001, she was on the biggest stage of them all: the Deaflympic Games. Besides this participation, Susana recalls

os Campeonatos Europeus de Amsterdão (2002) e Thessaloniki (2006) e o Campeonato do Mundo de Coimbra (2011).

Em 2013, chega o momento de representar novamente Portugal ao mais alto nível e de reencontrar os melhores atletas provenientes de todo o mundo. «Na natação para surdos temos as grandes potências dos EUA, Austrália, Alemanha, Bielorrússia, entre outras. De certa forma, são os mesmos países que se destacam nos Jogos Olímpicos», explica Susana, que apesar da forte concorrência vai lutar por uma final e pretende obter novos recordes, nacionais e pessoais.

Até Sónia, a atleta lusa continuará a sua rigorosa preparação, por vezes difícil de gerir. «A frequência dos treinos exige muito de nós. Treino cinco vezes por semana, frequentemente com treinos bidários, e tenho de conciliar a atividade desportiva com os estudos, pois estou empenhada em concluir a minha formação académica em Arquitectura».

Paralelamente, existem ainda outras dificuldades a ter em conta no que diz respeito à preparação para as competições. «A natação para surdos está pouco desenvolvida no nosso país. Temos poucos nadadores, o que inviabiliza a existência de provas exclusivas para esta modalidade. Além disso, os eventos que existem não possuem as condições ideais para surdos, nomeadamente as luzes de partida. Isto provoca uma diferença significativa, pois o atleta, para evitar a desqualificação, realiza a partida com atraso. Num desporto medido ao segundo, faz a diferença nos resultados finais», afirma Susana, que menciona ainda a falta de apoios financeiros para atletas e clubes.

with special tenderness the Melbourne (2005) and Taipei Deaflympics (2009), the Amsterdam (2002) and Thessaloniki European Championships (2006) and the Coimbra World Championship (2011).

In 2013, the moment comes to represent Portugal again at the highest level and to meet the best athletes from the entire world. «In swimming for the deaf, the great powers are USA, Australia, Germany, Belarus, among others. In a certain way, these are the same countries that stand out in the Olympic Games», explains Susana, who in spite of that strong competition, is going to fight for a final and intends to get new national and personal records.

Until Sofia, the Portuguese athlete will go on her rigorous preparation, which sometimes is difficult to manage. «The frequency of training demands a lot from us. I train five times a week, often twice daily, and I must conciliate sporting activity with my studies, because I am committed to finishing my academic education in Architecture».

At the same time, there are still other difficulties to take into account regarding preparation for the competitions. «Swimming for the deaf is not very much developed in our country. We have few swimmers, which makes it impossible to organize events exclusively for this modality. Besides, the existing events have not the ideal conditions for deaf people, namely the starting lights. This makes a meaningful difference, because the athlete starts with a delay to avoid disqualification. In a sport measured by seconds, this makes a difference in the final results», says Susana, who also mentions the lack of financial support to athletes and clubs.



Susana Lourenço

«A frequência dos treinos exige muito de nós. Treino cinco vezes por semana, frequentemente com treinos bidários, e tenho de conciliar a atividade desportiva com os estudos, pois estou empenhada em concluir a minha formação académica em Arquitectura».

«The frequency of training demands a lot from us. I train five times a week, often twice daily, and I must conciliate sporting activity with my studies, because I am committed to finishing my academic education in Architecture».

**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

Tiago Silva
Karaté
Karaté

«O KARATÉ É A MINHA FORMA DE VIDA»

«KARATE IS MY WAY OF LIFE»



Em Sófia, irá participar pela segunda vez em Jogos Surdolímpicos, representando a modalidade que é para si uma forma de vida. Tiago Silva será o único atleta português a competir no karaté e está motivado para dar o seu melhor.

In Sofia, he will participate for the second time in Deaflympic Games, representing the sport that for him is a way of life. Tiago Silva will be the only Portuguese athlete competing in karate and he is motivated to do his best.

O atleta de 29 anos reconhece que a prática desportiva abriu novos horizontes, dando-lhe a possibilidade de conhecer muitas pessoas, países e culturas, contribuindo ainda para o seu crescimento.

In The 29-year-old athlete admits that sporting practice opened new horizons, gave him the possibility of meeting many people, countries and cultures and contributed to his own development.

Começou aos 12 anos e desde então nunca mais parou. A superação motiva-o a querer ser melhor, procurando sempre ultrapassar os seus limites. «O karaté é a minha forma de vida e faço todos os sacrifícios por gosto, pela modalidade que adoro», afirma Tiago Silva. O atleta de 29 anos reconhece que a prática desportiva abriu novos horizontes, dando-lhe a possibilidade de conhecer muitas pessoas, países e culturas, contribuindo ainda para o seu crescimento.

Olhando para o seu palmarés, destaca o quinto lugar nos Jogos Surdolímpicos de Taipé, em 2009, e a recente prestação no Campeonato do Mundo de Artes Marciais para Surdos 2012, na Venezuela, no qual conseguiu o quinto lugar nas duas provas em quem participou (Kumite individual open e -75 kg). Resultados que dignificaram o karaté

He started when he was 12 years old, and he has never stopped since then. His sense of overcoming motivates him to be better and makes him go beyond his own limits. «Karate is my way of life and I do all sacrifices because I like it, because I love this sport », Tiago Silva says. The 29-year-old athlete admits that sporting practice opened new horizons, gave him the possibility of meeting many people, countries and cultures and contributed to his own development.

Looking at his list of trophies, he highlights his fifth place in the Taipei Deaflympic Games, in 2009, and the recent performance in the World Deaf Martial Arts Championship, in 2012, in Venezuela, where he achieved the fifth place in the two competitions he participated (Kumite individual open and -75 kg). These results honoured the national karate and were a stimulus



Tiago Silva

Treina cerca de três horas por dia, cinco a seis vezes por semana, com a selecção nacional de karaté. Por enquanto, é o único karateca surdolímpico identificado pela Federação Nacional de Karaté – Portugal (FNK).

He trains about three hours a day, five to six times a week, with the national karate team. For the time being, he is the only Deaflympic karateka identified by the Karate National Federation – Portugal (FNK).

nacional, sendo ainda um estímulo para Sófia 2013. Na Bulgária irá, igualmente, competir nestas duas categorias.

Orientado pelo treinador João Cardiga, Tiago Silva afirma que a sua preparação está a decorrer conforme planeado. Treina cerca de três horas por dia, cinco a seis vezes por semana, com a selecção nacional de karaté. Por enquanto, é o único karateca surdolímpico identificado pela Federação Nacional de Karaté – Portugal (FNK). «No nosso país, participo apenas nas provas para ouvintes e, por falta de meios, não tenho possibilidades de competir em torneios internacionais», explica.

O atleta conta com os apoios decisivos da Associação Nacional Artes Marciais (ANAM) e do seu clube, o Centro de Karate-Do Shotokan de Odivelas (CKSO), «que têm ajudado bastante, nomeadamente, no pagamento de deslocações e de outras despesas».

No futuro, Tiago Silva ambiciona poder ensinar karaté a surdos e transmitir os seus conhecimentos sobre esta modalidade que tanto fez por si.

for Sofia 2013. In Bulgaria, he will compete again in these two categories.

Trained by João Cardiga, Tiago Silva says his preparation goes as planned. He trains about three hours a day, five to six times a week, with the national karate team. For the time being, he is the only Deaflympic karateka identified by the Karate National Federation – Portugal (FNK). «At home, I participate only in events for listeners and, due to lack of means, I cannot compete in international tournaments», he explains.

The athlete counts on decisive supports from the Martial Arts National Association (ANAM) and from his club, the Karate Centre – Do Shotokan of Odivelas (CKSO), «who have helped a lot, namely in travel and other expenses».

In the future, Tiago Silva's ambition is teaching karate to deaf persons and passing his knowledge about a sport that has done so much for him.

NENHUMA VITÓRIA PASSA EM BRANCO

Apoiamos todas as conquistas do Comité Paralímpico de Portugal.



white BRAND SERVICES
www.white.com.pt



Humberto Santos

HUMBERTO SANTOS REELEITO PRESIDENTE DO COMITÉ PARALÍMPICO DE PORTUGAL

HUMBERTO SANTOS RE-ELECTED AS PRESIDENT OF PORTUGAL PARALYMPIC COMMITTEE

A 19 de Março decorreu o acto eleitoral do Comité Paralímpico de Portugal (CPP), que oficializou a continuidade de Humberto Santos à frente da Instituição.

"Eis-nos perante um novo, empolgante e, por certo, exigente mandato, alicerçado nos mesmos valores e princípios, da 'Igualdade, Inclusão e Excelência Desportiva', tendo como denominador comum relativo ao passado recente, uma visão de futuro construída sobre um pragmatismo ético em que os atletas estão primeiro", referiu o Presidente eleito.

A 21 de Março, numa sessão solene que contou com a presença do Ministro da Solidariedade e Segurança Social, Pedro Mota Soares, e Secretário de Estado do Desporto e Juventude, Alexandre Mestre, tomaram posse os novos órgãos sociais que irão compor a Comissão Executiva e o Conselho Fiscal do Comité Paralímpico de Portugal, durante o ciclo paralímpico 2013 – 2016.

On the 19th of March, the elections for Portugal Paralympic Committee (PPC) officialised the continuation of Humberto Santos at the head of the institution.

"Here we are, before a new, exciting and, surely, demanding period, grounded on the same values and principles of 'Equality, Inclusion and Sport Excellence', with a common denominator regarding the recent past, a vision of the future built on ethical pragmatism where the athletes come first", the elected President referred.

On the 21st of March, in a solemn session with the presence of the Minister for Solidarity and Social Security, Pedro Mota Soares, and the Secretary of State for Sport and Youth, the new social bodies were invested to form the Executive Committee and the Audits Committee of Portugal Paralympic Committee, for the Paralympic cycle 2013 – 2016.

COMISSÃO EXECUTIVA

Presidente: Humberto Santos
Vice-presidente: Joaquim Viegas
Vice-presidente: Fausto Pereira
Vice-presidente: José Lourenço
Vice-presidente: Luís Figueiredo
Vice-presidente: Humberto Gomes
Secretário-geral: Carlos Lopes
Tesoureiro: Jorge Correia
Vogal: António Carneiro
Vogal: Rui Oliveira

CONSELHO FISCAL

Presidente: Armando Marques
Secretário: António Churro
Relator: José Costa e Oliveira

EXECUTIVE COMMITTEE

President: Humberto Santos
Vice-president: Joaquim Viegas
Vice-president: Fausto Pereira
Vice-president: José Lourenço
Vice-president: Luís Figueiredo
Vice-president: Humberto Gomes
Secretary-General: Carlos Lopes
Treasurer: Jorge Correia
Member: António Carneiro
Member: Rui Oliveira

AUDITS COMMITTEE

President: Armando Marques
Secretary: António Churro
Relater: José Costa e Oliveira

parceiro: partner:	parceiros pro-bono: pro-bono partners: 	parceiros institucionais: institutional partners: 	fornecedor oficial: official supplier:
-------------------------------	---	--	---

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