

REAÇÕES

Quero conseguir um lugar entre os sete primeiros no Campeonato da Europa. Estou ainda a começar a entrar no circuito sénior, ainda não participei em muitas competições, e já é um objectivo relativamente ambicioso. Pensar em medalhas nunca é demasiado, já vi acontecer tudo. Este será o meu segundo Campeonato da Europa. O estágio tem sido em Coimbra, o que é muito bom.

João Fernando

É sempre uma oportunidade muito boa ter uma prova deste nível em casa, só é pena não podermos ter público nas bancadas, pois seria muito bom para nós. Estou a treinar bem e tenho boas expectativas. Acredito que vai ser uma prova positiva. A preparação tem sido em casa, temos tido todas as condições. Temos tido a presença de outros países cá o que é sempre bom. Acredito que vai ser um trabalho que vai dar frutos. Será o meu primeiro Europeu enquanto sénior.

Diogo Brites

Ainda sou relativamente novo. Foi uma grande aposta que fizeram em mim, quero corresponder a essas expectativas e se possível superá-las. É uma prova muito difícil, estou certo disso. Estou a trabalhar e a dar o máximo para conseguir chegar ao mais alto nível. Estou confiante. Vamos ver como corre. É um combate de cada vez. Ir aos Jogos Olímpicos é um sonho que tenho, mas não sei quando estarei a esse nível. Será um passo de cada vez. A preparação tem sido espectacular, os estágios têm sido bons para melhorar o meu nível. Acredito que este trabalho vai dar resultado.

Bernardo Tralhão

É muito importante participar numa prova desta dimensão internacional. Tenho confiança no meu trabalho. Vai ser uma prova em Portugal e ficamos mais motivados. A preparação tem corrido muito bem.

André Diogo

# “Vamos conquistar medalhas no Europeu”

**Garantia** A um mês da prova que se vai realizar em Lisboa, o presidente da Federação Portuguesa de Judo está confiante e elogia a preparação que os atletas têm feito. Sete judocas são do distrito de Coimbra



FIGUEIREDO

Em cima da esquerda para a direita: Bernardo Tralhão, João Fernando, Diogo Brites e André Diogo  
Em baixo da esquerda para a direita: Catarina Costa, Joana Diogo e Joana Ramos

**Judo**

Estágio Portugal

Ricardo Sousa

A Federação Portuguesa de Judo abriu ontem à imprensa as portas do estágio que as seleções masculina e feminina têm realizado em Coimbra, dividindo-se entre a unidade hoteleira (Hotel D. Luís) e o Pavilhão do CAIC, em Cemache. E, nesta altura, o foco dos atletas está virado para o Campeonato da Europa que irá decorrer em Lisboa, entre 16 e 18 de Abril, na Altice Arena.

«A preparação tem corrido bem. Nunca parámos. Eu tenho a certeza que nos vamos apresentar no Europeu nas melhores condições, não fôssemos nós uma das melhores seleções do mundo. Temos tido a visita de muitas seleções de topo e se elas vêm cá não é por acaso. Os resultados lá fora têm sido bons, excelentes e um bom indicador de que a preparação tem sido bem feita», declarou Jorge Fernandes que espera que «em termos organizativos corra tudo bem, que não haja qualquer problema», lamen-

tando apenas a ausência de público.

Quanto aos objectivos, o dirigente é taxativo: «Um resultado excelente é estarmos nos sete primeiros. Mas vamos ganhar medalhas, garantidamente. Estou muito confiante? Depois de vermos esta equipa a treinar durante oito ou nove meses aqui em Coimbra, com a participação nas provas que os atletas têm tido, como por exemplo no Campeonato da Europa em Praga, no qual tivemos os melhores resultados de sempre - em todas as provas onde vamos os atletas vão lutar por medalhas nos Jogos Olímpicos».

Sobre a prova que irá decorrer em Tóquio no Verão, Jorge Fernandes lembra que está garantida já «a maior delegação da história do judo, com nove atletas apurados», mas acredita que ainda vão chegar ao décimo elemento, através de Rodrigo Lopes, na categoria -60kg.

Olhando para trás, recorda que desde Junho que a Federa-

**ATLETAS CONVOCADOS**

**Seleção feminina**

- Catarina Costa (Académica)
- Maria Siderot (Sporting)
- Joana Diogo (JC Coimbra)
- Joana Ramos (Sporting)
- Telma Monteiro (Benfica)
- Wilsa Gomes (Sporting)
- Bárbara Timo (Benfica)
- Patrícia Sampaio (Gualdim Pais)
- Rochele Nunes (Benfica)

**Seleção masculina**

- Rodrigo Lopes (Benfica)
- Bernardo Tralhão (ACM)
- João Crisóstomo (U. Lusófona)
- João Fernando (Sporting)
- Anri Egutidze (Benfica)
- Manuel Rodrigues (JC Pragal)
- Jorge Fonseca (Sporting)
- Diogo Brites (Sporting)

**Seleccionadores:** Ana Hormigo e Pedro Soares

ção Portuguesa de Judo criou condições para que os judocas se pudessem preparar da melhor forma, estando desde essa altura na cidade do Mondego - «Encontrámos soluções, dentro da segurança necessária. Todas as pessoas são testadas. Gastámos uma 'pipa de massa' em testes», disse a propósito e não se queixa dos apoios do

REAÇÕES

A minha preparação já está focada no grande objectivo que são os Jogos Olímpicos, contudo o Europeu vai ser uma prova muito importante, ainda para mais sendo em Lisboa tem um sabor especial. Também já estou a preparar um pouco essa prova e conto estar num boa forma para a poder disputar. A preparação tem sido em Coimbra, o que tem sido muito bom. Aliás, a Académica pode trazer os atletas aqui desde os mais novos até aos seniores, o que é bom para ganhar experiência. Também tem vindo atletas estrangeiros treinar o que aumenta a qualidade do estágio. Já sonho com os Jogos Olímpicos. Já era para ser no ano passado, o que aumentou a ansiedade. É uma das coisas que cada vez mais me motiva. Quero viver esse momento como deve ser vivido.

Catarina Costa

Tem sido uma preparação muito boa. Temos conseguido treinar o que na conjuntura actual é uma grande sorte. Estou bastante feliz. Ainda por cima a preparação tem sido em Coimbra, que me dá a oportunidade de privar com alguns familiares, não com todos, porque estamos numa "bolha". O Europeu ser em Portugal é um bônus. Há uma motivação diferente, porque vai ser em casa e queremos todos dar nas vistas. Em cinco meses vamos ter Europeu, Mundial e Jogos Olímpicos e encaro passo a passo. Nós atletas aprendemos a viver muito no presente, mas a preparar um pouco o futuro.

Joana Ramos

A expectativa para o Europeu é chegar o mais longe possível, com um olho nas medalhas e sendo em Portugal é um ponto a favor. Será a primeira competição internacional para a qual eu e o meu irmão (André Diogo) fomos os dois convocados e isso deixa-me ainda mais contente. A preparação ser em Coimbra é muito positivo. Os treinos são de maior qualidade, o nível de exigência é mais elevado. O ambiente na selecção feminina é muito bom e divertido.

Joana Diogo

Estado que «não pode fazer mais do que está a fazer». «Cada um tem de saber adaptar-se. É algo novo. Estamos todos a aprender dia a dia. O que é importante, e que foi o que o Judo fez, é saber adaptar-se a esta situação», rematou o líder do judo nacional.

**Sete do distrito nos convocados**

Além do presidente da Federação Portuguesa de Judo ser de Coimbra, o distrito está ainda muito bem representado no lote de judocas convocados para o Campeonato da Europa, pois são sete os eleitos, casos de Catarina Costa (Académica), Joana Ramos (Sporting), Joana Diogo (Judo Clube de Coimbra), João Fernando (Sporting), Bernardo Tralhão (ACM), André Diogo (Judo Clube de Coimbra) e Diogo Brites (Sporting).

Refira-se que neste estágio, que nesta altura conta com a participação de atletas da selecção belga, estão também outros judocas portugueses que têm dado cartas a nível internacional, casos de Jorge Fonseca, que é campeão do mundo em título, e Telma Monteiro, entre outros. <