Alberto Paulo

Alberto Casimiro da Costa Paulo – 3/10/1985

*Alberto Paulo é o atleta madeirense com o melhor e mais vasto palmarés, que culminou com o seu **título mundial universitário** em Shenzhen'2011.*

*Participou em duas edições dos **Jogos Olímpicos** (Pequim'08 e Londres'12), em dois Campeonatos do Mundo (2009 e 2011) e em vários Campeonatos da Europa de corta-mato e de pista.*

Foi três vezes campeão de Portugal e foi campeão nacional nos escalões jovens por mais seis vezes.

Prova principal: **3.000 m obstáculos**

Recorde pessoal: **8'22"41** em 29/8/2011 - Daegu
(3º melhor português de sempre / Recorde da Madeira)

Clubes: **Individual** (2001/2002); **C.S. Marítimo** (2002 a 2011); **S.L. Benfica** (2011 a 2017)

Treinadores: **Ricardo Nunes**; **João Campos; António José Costa**

Títulos:

Campeão Mundial Universitário de 3.000m obst. (2011)

Campeão de Portugal de 3.000m obst. (2011, 2012 e 2014)

Campeão Nacional de Sub23 de 3.000m obst. (2005 e 2006) e de 3.000m pc (2005)

Campeão Nacional de Juniores de 5.000m (2003) e de 3.000m obst. (2003 e 2004)

Progressão:

Ano		3.000m Obst.	3.000m	5.000m
2002	Juvenil	6 19,41 (2.000m obs)	8 56,09	-
2003	Júnior	9 09,70	8 39,99	14 51,13
2004		9 07,63	-	14 38,13
2005	Sub23	8 51,56	8 21,78 pc	-
2006		8 49,89	8 25,13 pc	14 34,63
2007		8 36,98	8 13,80 pc	14 16,47
2008	Sénior	8 24,2	8 12,65 pc	15 57,74
2009		8 29,86	8 13,09 pc	-
2010		8 24,06	8 30,32	13 59,25
2011		8 22,41	8 04,48	15 06,63
2012		8 33,09	8 18,52	-
2013		8 33,09	8 17,61	-
2014		8 42,32	8 17,42	-
2015		8 55,21	-	-
2016		9 06,86	-	-
2017		9 00,79	-	-

Atletas Internacionais da Madeira

Alberto Paulo

Internacionalizações:

2003	Camp. Europa de Corta Mato - Juniores	Edimburg/GBR	- Corta Mato	- 63º
2004	Camp. Europa de Corta Mato - Juniores	Heringsdorf/GER	- Corta Mato	- 26º
2006	Camp. Europa de Corta Mato – sub23	S.G. Legnano/ITA	- Corta Mato	- 16º
	Jogos da Lusofonia	Lisboa/POR	- 3.000m obst.	- 2º
2007	Camp. Europa de sub23	Debrecen/HUN	- 3.000m obst.	- 7º
	Camp. Europa de Corta Mato – sub23	Toro/ESP	- Corta Mato	- NT
2008	**Jogos Olímpicos**	Pequim/CHI	- 3.000m obst.	- 11º (elim)
2009	Campeonatos do Mundo	Berlim/GER	- 3.000m obst.	- 11º (elim)
	Universíadas	Belgrado/BUL	- 3.000m obst.	- 6º
	Camp. Europa de Seleções – Super Liga	Leiria/POR	- 3.000m obst.	- 12º
	Camp. Europa de Corta Mato	Dublin/IRL	- Corta Mato	- NT
	Jogos da Lusofonia	Lisboa/POR	- 3.000m obst.	- 1º
2010	Campeonatos da Europa	Barcelona/ESP	- 3.000m obst.	- 9º
	Campeonatos Iberoamericanos	S. Fernando/ESP	- 3.000m obst.	- 3º
2011	Universíadas	Shenzhen/CHI	- 3.000m obst.	- 1º
	Campeonatos do Mundo	Daegu/KOR	- 3.000m obst.	- 15º
	Camp. Europa de Seleções – Super Liga	Stocholm/SWE	- 3.000m obst	- 8º
2012	**Jogos Olímpicos**	Londres/GBR	- 3.000m obst.	- 12º (elim)
	Campeonatos da Europa	Helsinquia/FIN	- 3.000m obst.	- 9º (elim)
	Camp. Europa de Corta Mato	Budapest/HUN	- Corta Mato	- NT
2013	Camp. Europa de Seleções - 1ª Liga	Dublin/IRL	- 3.000m obst.	- 2º
2014	Campeonatos da Europa	Zurich/SUI	- 3.000m obst.	- 13º (elim)
	Camp. Europa de Seleções – 1ª Liga	Tallin/EST	- 3.000m obst.	- 8º

ATLETAS INTERNACIONAIS DA MADEIRA

ALBERTO PAULO

Perfil de Alberto Paulo

(por Aarons de Carvalho – *in* http://atletismo-estatistica.pt)

"Jogos Olímpicos foram a estreia internacional

Alberto Paulo fora 7º no Europeu de Sub'23 de 2007, mas não chegara ainda a internacional sénior. Culminando uns progressos de quase 26 segundos nos 3000m obstáculos em duas épocas, fez o mínimo para os Jogos Olímpicos de Pequim'2008 duas horas antes do final do prazo, no Meeting do Funchal, com a ajuda de dois quenianos que a organização arranjou. E conseguiu logo o mínimo A!

O atleta madeirense tinha então 22 anos. Começara a praticar atletismo a sério apenas aos 16. Um dia, a irmã convenceu-o a participar num corta-mato escolar. Ganhou e foi depois à fase regional, sendo terceiro. No ano seguinte, já ganhou essa fase regional e o prof. Ricardo Nunes – que ao longo dos anos acompanhou os seus treinos – levou-o a correr uma prova de estrada com atletas federados. Foi terceiro. Inscreveu-se, como atleta individual, na Associação da Madeira e começou a competir no escalão de juvenis. Mas só no ano seguinte, já como júnior e em representação do Marítimo, clube que representou até ingressar no Benfica, em final de 2011, começou a dar nas vistas, sagrando-se campeão nacional da categoria nos obstáculos e nos 5000 metros e chegando a internacional no Europeu de Corta-Mato.

Em 2005 deu um passo importante. Passou a treinar sob a orientação, à distância, de João Campos. O técnico do Porto programava os treinos e o seu treinador de origem, Ricardo Nunes, acompanhava-o no terreno. Periodicamente, deslocava-se ao Continente e estava com João Campos, mais tarde substituído nas funções por António José Costa, ainda o seu treinador.

2007 e 2008 foram anos de grande progressão: de 8.49,89 em 2006 para 8.36,98 em 2007 e 8.24,2 em 2008. Alberto Paulo ainda melhoraria para 8.22,41 em 2011 e brilharia no Europeu de 2010 (chegou à final e foi 10º, mais tarde 9º por doping de um adversário) e no Mundial de 2011 (voltou a ser finalista, sendo 15º), depois de se tornar campeão mundial universitário nas Universíadas de Shenzhen, na China.

O período entre 2012 e 2015 foi difícil para Alberto Paulo. Lesionado no inverno do primeiro desses anos, nunca chegou à melhor forma, falhando depois a chegada às finais do Europeu e dos Jogos de Londres. Em 2013, depois de brilhar no corta-mato (vice-campeão tanto na vertente longa como curta), voltou a lesionar-se, competindo apenas até ao Europeu de Seleções (I Liga), no qual foi segundo. Em 2014, voltou a estar melhor no inverno (vice-campeão nacional de estrada, terceiro no corta- mato longo e quarto no curto) que na pista, sempre a contas com uma hérnia inguinal. Ainda voltou ao Europeu, mas ficou longe da final (13º na eliminatória). E em 2015 competiu praticamente apenas no inverno, ajudando mais uma vez o Benfica a ser campeão nacional de estrada (foi 4º) e de corta-mato (7º no longo, 9º no curto). Já radicado no Brasil, limitou- se a uma única prova de pista, após o que voltou a parar por lesão. Reapareceu no inverno de 2016 para ser vice-campeão nacional de estrada (feito que repetiria em 2017) e 4º no Nacional de corta-mato. Mas a sua época de pista, tanto em 2016 como em 2017 resumiu-se novamente a uma só prova de 3000 m obstáculos. E, em 2018, os únicos registos conhecidos são os sextos lugares nos Nacionais de Estrada e Corta-Mato, já em representação do Sporting. Em 2019, foi quinto na estrada."