

Nota pessoal

70 ANOS, UM NOVO RUMO NA FORMAÇÃO DESPORTIVA

O nosso colégio é amplamente reconhecido a nível nacional pela excelência dos seus resultados académicos e pela formação integral que ministra aos seus alunos. Este reconhecimento tem tido nos últimos anos uma nova vertente impulsionadora, a vertente da formação desportiva.

O colégio pretende a curto/médio prazo ser também uma escola de referência desportiva a nível escolar e federado, onde possa favorecer a aquisição das competências necessárias à prática de uma actividade desportiva (formação e orientação desportiva) em crianças e jovens e paralelamente beneficiar a formação especializada de alunos/atletas que demonstrem interesse, capacidades e aptidões excepcionais para a prática de uma modalidade. O Sagrado quer ter um papel relevante no desporto em termos nacionais, diferenciando-se positivamente pela quantidade e qualidade do seu trabalho em prol da formação desportiva e humana.

Assim surge o “Sagrado Desporto”, sustentado em quatro modalidades. O Sagrado Voleibol, o Sagrado Futebol, o Sagrado Judo e o Sagrado Basquetebol. Inculcar um espírito empreendedor, alcançar vitórias e resultados, formar jovens íntegros e socialmente solidários, atitude positiva, vontade e entusiasmo, esforço e determinação, estes são os objectivos do Sagrado Desporto.

Sérgio Ferreira
coordenador do Sagrado Desporto



Editorial

Os tempos de modernidade que vivemos, em conjunto com as vantagens da comunicação, levam-nos a criar um veículo que apresente as actividades desportivas dos alunos do Colégio, feito de forma completa e obedecendo a uma linha orientadora comum, criando uma linha com uma identidade coincidente para todas, sob a capa “Sagrado Desporto”.

A ideia de termos uma newsletter partiu de necessidade que sentimos de dar evidência a toda a Comunidade Educativa e aos nossos principais Parceiros do muito que o Colégio tem feito nas várias modalidades desportivas. A nossa motivação, por outro lado, é criar e aumentar a auto-estima dos alunos e para que se sintam cada vez mais disponíveis e entusiasmados para a prática desportiva. Foi neste contexto, que um conjunto de Pais, ligados ao Voleibol, se juntou para reflectir e dar o seu contributo ao CSCM, propondo-se dinamizar a criação da presente newsletter.



As Minis A, alunas até ao 5º ano, sagraram-se pela quarta vez consecutiva campeãs regionais, na variante de 2x2. E em 8 torneios disputados venceram 5.

As Minis B, alunas até ao 7º ano, ficaram mais uma vez com os mesmos pontos do 1º classificado no campeonato regional, perdendo o mesmo por rácio de pontos. Mesmo assim tiveram uma prestação digna, vencendo 4 torneios e ainda o Torneio Internacional de Voleibol de Esmoriz (TIVE 2012).

Iniciou-se a preparação destas alunas para o jogo formal de 6x6, participando também nos torneios de Desporto Escolar de Iniciadas e no Torneio de Encerramento de Infantis.



Resultados brilhantes

O Voleibol Feminino é a modalidade mais marcante no nosso Colégio, e que envolve a participação regular em competições federadas de âmbito regional e nacional.

Na época de 2011-12 estão inscritas cerca de 100 atletas que participam nos campeonatos regionais e nacionais da Federação e no Desporto Escolar.

Os resultados desportivos têm sido muito bons ao longo dos anos, merecendo destaque a equipa de Iniciadas, que chega à Final 4 mais uma vez, depois de ter sido Vice-Campeã Nacional o ano passado, numa prova carregada de emoção e suspense.



As Infantis, alunas do 8º ano, mais uma vez foram apuradas para o campeonato nacional, alcançando o 4º lugar no Regional, ficando logo com o apuramento direto. No Campeonato nacional, obtiveram um honroso 3º lugar na sua série, onde só se apurava o primeiro classificado para a fase final.

Quanto à equipa de Iniciadas, vice-campeã nacional do seu escalão, no ano anterior, têm tido uma prestação brilhante. Foram campeãs regionais, alcançaram o primeiro lugar no Inter-regional sul e venceram o seu grupo de apuramento para a fase intermédia. Após uma fase intermédia dramática disputada em Famalicão, garantiram mais uma vez o apuramento para a FINAL 4 do Campeonato Nacional.

Boa sorte e esperemos que este ano sejam campeãs.

As juvenis, apesar de não terem ficado apuradas para o campeonato Nacional, têm tido uma prestação brilhante no Inter-regional, contando com vitórias em todos os jogos disputados. Estão, neste momento, a um passo de se sagrarem campeãs regionais de Lisboa.

Paralelamente, têm disputado o Campeonato nacional de Desporto escolar, onde conquistaram um honroso 3º lugar.

Um destaque muito especial para os Pais das atletas que têm sido inxcedíveis no apoio à modalidade. Uma nota final sobre o papel que estes tiveram na organização da Final 4 de Infantis da época de 2010/2011.



Uma modalidade em crescimento

Enquanto desporto mais popular do Mundo, o Futebol é possivelmente a modalidade que mais facilmente atrai o interesse e a vontade pela prática desportiva tanto de miúdos como de graúdos. O **Sagrado Futebol** tem consciência desta realidade e tenta estimulá-la ao máximo, até porque é preciso mostrar aos nossos alunos que o gosto por uma modalidade não se vive no banco, mas sim no campo. Assim, a presença regular num conjunto importante de encontros e a obtenção de resultados muito satisfatórios, eleva a fasquia para os próximos anos e para os grupos que o **Sagrado Futebol** vier a acolher.

O **Sagrado Futebol** tem neste momento 7 equipas do 1º ao 9º ano, distribuídas pelos respetivos escalões, com aproximadamente 100 alunos em atividade.

As participações têm sido variadas mas regulares. Iniciámos com o encontro no âmbito dos 70 anos do Colégio, depois os encontros e o campeonato do S. João de Brito, o torneio de Natal das Oficinas S. José, as etapas do Tour do Leão, o Desporto Escolar e o torneio do jornal O Jogo.

De realçar, a nível interno, duas competições. Uma no treino e ao longo do ano, a **Liga Penalti**, para o melhor marcador por equipa no final do ano com um penalti por treino.

Resultados mais significativos

4º Ano – Vencedor da etapa de Lisboa do Tour do Leão

• 5º Ano – 3º lugar no Desporto Escolar

• 5º Ano – 3º lugar no I Campeonato de Futsal CSCM

• 6º Ano – 3º lugar no I Campeonato de Futsal CSCM

• Iniciados – 3º lugar no torneio do jornal “O Jogo”

• Iniciados – 1º lugar no I Campeonato de Futsal CSCM

• Iniciados – Vencedores do I Campeonato de Futsal CSCM

• Iniciados – Final Four do Desporto Escolar



Por fim a organização, pela primeira vez, do **I Campeonato de Futsal CSCM**, que dinamizou o Colégio com 5 jornadas ao longo do ano, com 3 escalões e equipas convidadas, terminando com a entrega dos prémios em festa!





Uma modalidade em afirmação

O **Basquetebol** tem sido cada vez mais uma alternativa às modalidades mais praticadas no nosso Colégio, nomeadamente o Futebol e o Voleibol. O Basquetebol tem sentido ao longo destes poucos anos de existência uma maior procura por parte dos alunos, com maior destaque no primeiro e segundos ciclos. Este ano tivemos a oportunidade de abrir a modalidade à participação dos alunos mais novos, nomeadamente ao quarto ano, que tem cunhado a sua presença nos encontros que temos realizado, marcando a diferença com resultados muito satisfatórios, para quem começou a dar os seus primeiros passos este ano. Face aos bons resultados adquiridos pelos alunos do quarto ano, pretendemos muito em breve alargar a nossa oferta aos alunos do terceiro ano.

Este ano estivemos inseridos nos Torneios do Desporto Escolar, nos Encontros de Infantis da E.S.D.Dinis, no Encontro Pais x Filhos na Festa das Famílias, no Convívio com Colégio Moderno e no Projecto do Compal Air 3x3.

MELHORES RESULTADOS:

- Equipa de Juniores – 3º lugar no Campeonato Regional do Desporto Escolar.
- Equipa de Iniciados – Finalistas no Campeonato do Desporto Escolar
- Equipa de Infantis – 4º lugar nos Encontros de Infantis na Esc. Sec D. Dinis
- Compal Air 3x3 nas Escolas – Equipas do Colégio chegaram sempre à Fase Pré-Regional e Regional da FPB.
- Alunos do Ano nos Encontros da ESD Dinis: Miguel Morais, Vasco Catarro e José Pedro Azeredo Pais.

No próximo ano pretendemos iniciar a nossa Época com o Torneio de Abertura, um Torneio Convívio com o Colégio Moderno e o Externato S. Vicente de Paulo, dar continuidade aos Projectos que abraçámos este ano e terminar a época com uma Clínica de Basquetebol. Uma palavra final de apreço a todos os Encarregados de Educação, presentes ao longo dos Torneios, promotores e apoiantes da prática desportiva dos seus educandos, também dignos vencedores dos melhores resultados obtidos nos diferentes Torneios em que estivemos envolvidos.





Sagrado: uma escola de campeões

O **Judo** é mais do que um desporto, sobretudo porque no CSCM tem tido oportunidade de se desenvolver. É um meio de educação, no qual o princípio base é a utilização harmoniosa da energia física e mental.

O comportamento de cada um reveste-se de uma importância considerável, em que o respeito pelo parceiro e a procura da verdade guiam toda a nossa conduta. A Sala de Judo (Dojo) é o prolongamento da casa de Família, na qual o Professor completa a acção educativa dos Pais. É também um lugar de estudo, de trabalho e de trocas mútuas, em que uma atitude séria e concentrada está presente.



No Colégio, esta modalidade é praticada a partir dos 5 anos de idade, começando com o cinturão branco e sendo possível que os atletas podem progredir até ao cinturão castanho.

A modalidade tem uma forte tradição no CSCM, com vários atletas a alcançar excelentes classificações, a nível federado e de âmbito nacional, onde se destacam alguns títulos de Campeão de Portugal.



Mestre Henrique uma referência do Judo nacional

Um referência muito especial para o facto de a formação estar sob a responsabilidade do Mestre Henrique, uma figura marcante do Judo em Portugal, um verdadeiro “fabricante” de campeões.

Protocolo Fisioterapia

Vai ser implementado um protocolo de colaboração com a Físio Roma, a qual é uma Clínica de Fisioterapia, com mais de 15 anos de experiência na área da medicina física e de reabilitação. Os seus Fisioterapeutas são formados nas áreas de Reeducação postural Global, Cadeias Musculares, Pilates, entre outras.

Este acordo insere-se na orientação que o Colégio tem adoptado em relação à prática desportiva, sendo esta uma actividade regular e consistente com os seus alunos.

Vamos promover uma colaboração privilegiada e no sentido de serem prestados serviços nas áreas de intervenção da Físio Roma aos atletas do CSCM que participam regularmente nas competições.

No caso específico da colaboração e do apoio às actividades existentes, a Físio Roma irá actuar nomeadamente em algumas das áreas, já identificadas mutuamente e que passam pela avaliação isocinética dos atletas, análise e registo das lesões, disponibilização de um Fisioterapeuta para acompanhar as



modalidades, pelo apoio no planeamento da época a nível motor e físico com base na avaliação Isocinética realizada, pelo acompanhamento e tratamento dos atletas a nível da Clínica e pela definição, em conjunto com o Colégio, das estratégias de recuperação na Clínica e na Sala de Exercício e Recuperação Funcional.

Sala de exercício

A sala de exercício, que se situa junto ao campo de jogos do 2º Ciclo, tem uma área de 36 m² e é composta por um conjunto de equipamentos desportivos, que fazem dela um espaço funcional para os alunos das actividades desportivas e colaboradores do Colégio.

Dispõe de equipamentos que permitem o desenvolvimento de qualidades físicas e ainda a possibilidade de realizar um trabalho que se prende com a prevenção e recuperação de lesões, num quadro técnico de segurança, de excelência pedagógica e de enquadramento científico especializado.

Este projecto tornou-se possível graças à generosidade da Associação de Pais que se disponibilizou para patrocinar a aquisição de todo o equipamento.

A sua inauguração está prevista para o próximo mês de Julho.

Breves

Futebol – Tour do Leão

Infantis na Academia do Sporting. Vitória, empate e derrota. Este foi o saldo da equipa do Sagrado na final nacional do Tour do Leão, realizada em Alcochete. Parabéns aos jovens e ao seu treinador Prof. Cláudio Machado

Futsal – Final de Lisboa

Derrota na final de Lisboa, em iniciais (desporto escolar) por penaltis. Depois da vitória por 4-3 frente ao Colégio Moderno na meia final, a equipa do Sagrado defrontou o Agrupamento de Escolas Pintor Almada Negreiros tendo perdido apenas na marcação de grandes penalidades (2-3) depois de estar a vencer por 2-0 até 2 minutos do final do encontro. Na atribuição do 3º e 4º lugar o Colégio Moderno venceu o Colégio Militar por 10-2.

Voleibol – Final 4 Nacional

As iniciadas jogam este fim de semana a final 4 do campeonato nacional em Esmoriz. Sexta feira defrontam o Sporting de Espinho, sábado o GD Gueifães e domingo o atual campeão nacional de infantis Colégio de Lamego. Boa sorte meninas, determinação rumo ao título.