



Clube Nacional de Ginástica

INSTITUIÇÃO DE UTILIDADE PÚBLICA

BOLETIM INFORMATIVO

DIRECTOR: MANUEL MADEIRA
DIRECTORA ADJUNTA: M^ª.LUZ PAIVA

R. MACHADO DOS SANTOS, 112 - 2775-236 PAREDE
N.º 48 - SETEMBRO DE 2002

TELEF.: 21457 10 10 - FAX 21458 10 03
PROPRIEDADE DO C.N.G.

ENTREVISTA COM JOANA FLORES

Joana Flores é uma jovem atleta do C.N.G. que integra a equipa sénior feminina de Voleibol. Com 22 anos, pratica a modalidade há 13 anos, sendo que os últimos 4 foram no C.N.G..



1. O que é que o Voleibol significa para ti?

O Voleibol para mim é visto como um meio de convívio, uma forma de conhecer pessoas diferentes, de diferentes sítios. A nível desportivo, gosto da competitividade existente e o facto de ser um desporto de equipa, em que todos os jogadores têm o mesmo objectivo e desempenham papéis importantes, atrai-me.

2. Quais foram (e são) as razões que te levaram a praticar esta modalidade durante tantos anos?

São várias as razões que posso enunciar, entre elas, na altura em que comecei a jogar voleibol, tive que optar entre o voleibol e o basquetebol. Dado que o voleibol é um desporto sem contacto físico...pode parecer estranho mas foi o que me motivou de início. Entretanto, ao conhecer as pessoas com quem jogava e contra quem jogava, comecei também a entusiasmar-me com a modalidade. Presentemente, vou jogando sempre com o objectivo de subir de divisão e atingir um nível de competição mais elevado e que me dê uma maior satisfação.

3. O Voleibol ajudou-te no dia a dia na tua forma de ser?

Por um lado, o voleibol ajudou-me a tornar-me mais forte psicologicamente e a lidar melhor com a pressão e tensão. Por outro lado, ajudou a desinibir-me quanto a relacionar-me com as outras pessoas, sendo mais compreensiva com a personalidade de cada um.

4. O que é ser atleta sénior feminina de Voleibol no C.N.G.

Para mim, o facto de presentemente jogar no C.N.G., já foi uma conquista comparando com o lugar onde comecei por jogar. Foi óptimo poder pertencer à primeira equipa de voleibol feminino depois de passar tanto tempo sem existir uma no Clube. E só espero que não volte a acontecer o facto de só existir voleibol masculino, dado que a equipa feminina da altura também ajudou a criar a tradição do voleibol no C.N.G.

5. Como caracterizas a tua equipa?

Honestamente, no meu primeiro de sénior achava que a equipa tinha um forte potencial

para jogar num nível superior. Tínhamos uma boa equipa, já jogávamos juntas há muito tempo. Porém, desde então, a equipa tem vindo a desmembrar-se e sendo presentemente composta por elementos novos colo-



Equipa Sénior Feminina

ca-nos de certa forma numa posição mais vulnerável perante as outras equipas. O facto de existir pouca experiência de jogo e sermos 6 pessoas dentro de campo que não estão habituadas a jogar umas com as outras reflecte-se no jogo. Por outro lado, o que me entristece mais é a dedicação ser diferente da que eu sempre estive habituada. Antigamente parecia mais simples ver as atletas a conciliar o desporto com os estudos e família.

6. Quais são as tuas expectativas em relação ao Voleibol no C.N.G.

As expectativas em relação à minha equipa, a médio prazo, resumem-se a uma só finalidade: a tão ambicionada subida de divisão. Iria ser bom para o Clube ser mais uma equipa da zona sul a constar da divisão A2 e, consequentemente, isso iria atrair novas jogadoras com mais experiência para ajudar a manutenção da equipa feminina do C.N.G.. Quanto ao voleibol do Clube, em geral, espero que haja uma intervenção de forma a cativar e recrutar mais jovens para os escalões de formação para assegurar a continuidade da modalidade.

7. Qual a importância do desporto neste momento na vida dos jovens na nossa

sociedade?

A meu ver, infelizmente, o desporto tem pouca relevância na vida dos jovens. Cada vez mais observo que os jovens tomam caminhos que considero infelizes, tais como a droga, o álcool e a vida nocturna excessiva. O desporto tem um papel bastante secundário na vida dos jovens.

8. Qual, no teu entender, é a melhor forma de incentivar os mais jovens para a prática do Voleibol?

Para promover o voleibol é essencial a participação dos professores nas escolas, incentivando a prática da modalidade. E, complementarmente, mostra-se necessária a intervenção das pessoas responsáveis pelo recrutamento de jovens para os clubes, de forma a encaminhar os jovens interessados para os clubes mais próximos do local onde vivem.

52.º ANIVERSÁRIO

Festejada com a alegria de ver decorrido mais um ano de vida do nosso Clube, a comemoração do 52.º Aniversário foi este ano acrescida pelo facto de ter coincido com o lançamento da primeira pedra da Piscina.

Neste almoço estiveram presentes o Presidente da Câmara de Cascais e Vereadores, a Presidente da Junta da Freguesia de Parede, representantes de várias colectividades e da imprensa local, representantes dos Órgãos Sociais do Clube e vários sócios dos quais alguns fundadores que assim mantêm um elo de ligação entre o passado e o presente do C.N.G. que muito nos prestigia.

O Presidente da Câmara, no uso da palavra, tendo tecido elogios à acção do Clube na comunidade da Parede incentivou-o a continuar o seu serviço em prol da mesma, lançando um desafio para que a Piscina a ser construída tivesse a sua inauguração nas Comemorações da Freguesia de Parede no próximo ano.

Continua na última página

JUDO



Nesta página que tem sido dedicada a uma breve história de modalidades praticadas no Clube Nacional de Ginástica, fala-se hoje sobre o Judo. Tendo nascido no Japão, tornou-se modalidade olímpica desde 1972 e é praticada em todo o mundo.

No C.N.G. as classes de judo estão, há mais de dez anos, a cargo do Prof. António Geraldês. 5º Dan, é membro da Federação Portuguesa de Judo de cuja Comissão Nacional de Graduações faz parte, sendo árbitro desta Federação há 25 anos. É Presidente da Comissão Associativa de Ponta Delgada e professor em vários Colégios da Linha de Cascais. Tendo sido professor de vários atletas campeões nacionais, foi o primeiro mestre em Portugal a ter uma Bolsa por resultados de medalhados na Europa.



No Japão do fim do séc. XIX, ainda impregnado da filosofia dos Samurais (interdito em 1868), vivia um homem jovem e muito culto, Jigoro Kano. Pesava 45 Kg e media apenas 1,50 m. Esta morfologia não lhe permitia impor-se pela força. Então consultou velhos Samurais e em particular os que praticavam o Jiu-jitsu, quer dizer uma forma de combate a mãos nuas. Existia nesta época um grande número de escolas de Jiu-jitsu, que tinham

todas as técnicas particulares (chaves, protecções, golpes, estrangulamentos).

Jigoro Kano estuda um certo número destes métodos o que lhe permitiu impor-se face a companheiros mais fortes e melhor preparados. Aos 22 anos, abre a sua própria sala de combate e torna-se, em 1882, o pai de um novo método de ensino a que ele chama Judo, que quer dizer "A VIA DA SUAVIDADE".

A actividade de Jigoro Kano não se limitou ao seu dojo (sala de combate) que ele chamou de Kodokan. Torna-se professor da Universidade, membro do governo japonês e, mais tarde, em 1909, membro do Comité Olímpico Internacional.

O Judo desenvolve-se no Japão e em inúmeros países do Mundo. Chega a Portugal em 1955 com a pessoa de Henri Bouchen d'Homme tendo-se constituído um grupo de intelectuais curiosos de conhecer o Judo,

esta nova disciplina oriental.

A Europa, e Portugal, tem contribuído para o desenvolvimento mundial do Judo e, em 1958, chega ao nosso País o Mestre Kyoshi Kobayashi, o principal impulsor do Judo em Portugal.

Em 1968, pela primeira vez, um atleta não japonês ganha um título mundial: Geesink, um holandês.

Em 1964, o Judo é admitido como desporto de demonstração aos Jogos Olímpicos de Tóquio.

Em 1972 o Judo tornou-se modalidade Olímpica nos Jogos de Munique.

Actualmente o Judo é um desporto universal, praticado por muitos portugueses, dos quais uma grande percentagem tem idade inferior a 15 anos. Para além dos aspectos desporti-



base:

- PROCURA DE UMA EFICÁCIA PELA UTILIZAÇÃO DO MÍNIMO DE ENERGIA;
- BENEFÍCIOS E PROSPERIDADES MÚTUAS.



Judo no C.N.G. - Sarau de 2002

VANTAGENS DA PRÁTICA DO JUDO:

- Contribui para o desenvolvimento global do indivíduo;
- Proporciona ao jovem uma vida mais saudável;
- Prepara o jovem para suportar esforços intensos, desenvolvendo o espírito de sacrifício, disciplina e auto-confiança;
- Melhora a sua condição física (nos aspectos da circulação, da respiração, da contracção muscular, entre outros);
- Possibilita momentos de satisfação e prazer que contribuem para o equilíbrio do indivíduo;
- Fomenta o convívio, o companheirismo, a solidariedade, o respeito pelo outro;
- Dentro das regras estabelecidas, desenvolve o espírito competitivo, mas de forma salutar;
- O JUDO é um desporto que te ajuda a CRESCER e a TORNARES-TE um "VERDADEIRO SER HUMANO".



Judo no C.N.G. - Sarau de 2002

vos, o Judo é também originalmente um método de educação, um princípio muito geral cuja aplicação pode intervir a todo o momento da vida quotidiana. É, ainda, uma filosofia que se apoia em dois princípios de



TÊNIS

Curriculum dos Atletas C.N.G./Playtime em torneios oficiais 2002 da

Joana Gonçalves (Ranking: nº. 2 Cadetes/nº. 23 Juniores) (16 anos)

- Finalista a singulares do Torneio Junheiro Ball no Carcavelos Ténis em cadetes
- Vice-Campeã Regional do Inter-Clubes cadetes femininos
- Semi-finalista a singulares do Torneio Reebok no C.I.F. em cadetes
- Vencedora a singulares do 2º. Torneio Nova Morada na T.E.P. em cadetes
- Semi-finalista a singulares do Torneio Ace Team da Páscoa no C.T. Alfragide em juniores
- Semi-finalista a singulares do Campeonato Regional de Juniores no C.E.T. Oeiras
- Semi-finalista a pares do Campeonato Nacional de Cadetes no C.T. Estoril

Francisca Almeida (Ranking: nº. 36 Infantis) (14 anos)

- Semi-finalista a singulares do Torneio Slazenger no C.T. Jamor em infantis
- Vice-Campeã Regional do Inter-Clubes cadetes femininos
- Finalista a singulares do XIII Open de Oeiras no C.E.T. Oeiras em infantis
- Vencedora a singulares do Torneio C.N.G./Playtime 4 em infantis
- Semi-finalista a pares do Campeonato Regional de Infantis no C.T. Alfragide
- Semi-finalista a pares do Campeonato Nacional de Infantis no C.T. Jamor
- Finalista a pares do XV Torneio das Selecções do Reader's Digest no C.T. Jamor

Jean Delanoy (Ranking: não classificado) (8 anos)

- Finalista a singulares do 1º Torneio Baby Cup Menores de 8 Anos na Qtª da Marinha

Francisco Estácio (Ranking: não classifi-

cado) (12 anos)

- Semi-finalista a pares do XIII Open de Oeiras no C.E.T. Oeiras em infantis

Gonçalo Pereira (Ranking: nº. 99 Iniciados) (13 anos)

- Semi-finalista a pares do XIII Open de Oeiras no C.E.T. Oeiras em infantis

Margarida Lisboa (Ranking: nº. 97 Iniciados) (15 anos)

- Vice-Campeã Regional do Inter-Clubes cadetes femininos

Christiane Wolf (Ranking: não classificada) (14 anos)

- Vice-Campeã Regional do Inter-Clubes cadetes femininos
- Semi-finalista a singulares do Torneio C.N.G./Playtime 4 em infantis

Continua na pág. seguinte



TIRO COM ARCO

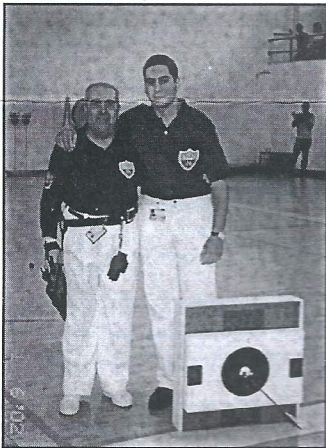
O Tiro com Arco esteve mais uma vez presente no Festival do C.N.G., onde se fez representar por um grupo de arqueiros de vários escalões.

Actuaram neste evento no escalão de Robins no tiro de precisão balões presos de 10 cm, Sofia Cavaca, Pedro Manuel e Gonçalo Bioucas. José Marmelo no escalão sénior "Guilherme Tell".

No rebenatamento de vasos, escalão sénior e aspirantes, José Bioucas, Bruno Cavaca e Ivo Alberto.

No final do programa, Fernando Baptista, veterano, e Bruno Cavaca, aspirante, no tiro de precisão "Alvo Humano".

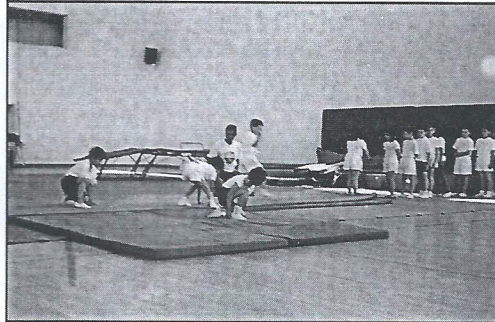
Todos os números foram bastante aplaudidos, tendo a actuação de todos os arqueiros, mais uma vez, dignificado o nome do Clube Nacional de Ginástica.



Fernando Baptista e Bruno Cavaca no tiro de precisão

FESTIVAL GÍMNICO CNG 2002

No passado dia 1 de Junho realizou-se o Festival Gímico CNG 2002, que assinalou o encerramento da Época 2001/2002 e que, mais uma vez constituiu como que um balanço da actividade desenvolvida durante as aulas. Mais uma vez foi um encontro de atletas das mais variadas idades e modalidades que deram o seu melhor para abrilhantar o espectáculo pelo que dirigimos um especial agradecimento aos professores e atletas pelo seu esforço. No final foram distribuídas medalhas comemorativas do evento.



A ginástica marcou presença no Sarau



As diversas modalidades estiveram representadas no Festival

BALLET

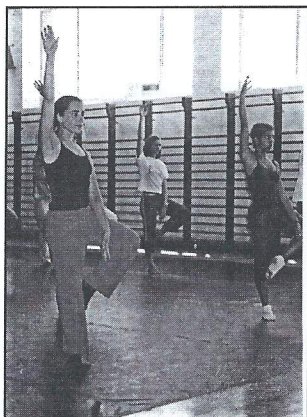


Foi efectuado no dia 21/04/2002, no Pavilhão do C.N.G. e posteriormente no dia 11/05/2002 no Auditório do Parque de Palmela em Cascais, o X FESTIVAL DA PRIMAVERA. Uma promoção do C.N.G. onde foram apresentadas as classes de Dança Clássica e Contemporânea da Prof. Noémia Ferraz

De 23 de Julho a 03 de Agosto de 2002, como Escola associada, o C.N.G. participou no XV E.I.D.L. (Estágio Internacional de Dança de Lisboa), tendo sido os seguintes participantes:

Noémia Ferraz, Joana Faria, Bárbara Aranda, Inês Silva, Eunice Ladeira, Ana Marta Escudeiro e Joana Tabora.

Frequentaram respectivamente as classes de Barra de Chão, Hip-Hop, Dança Clássica e Contemporânea.



Estágio Internacional de Lisboa

TÉNIS

Cont. da pág. anterior

Duarte Mancelos (Ranking: não classificado) (9 anos)

- Semi-finalista a singulares do 2º Torneio Baby Cup Menores de 10 Anos na Qtª da Marinha

Nuno d'Eça (Ranking: nº. 143 Infantis) (15 anos)

- Vencedor a singulares do 8º. Torneio Pine Bowl na Qtª da Marinha em cadetes

Tiago Bártolo (Ranking: não classificado) (21 anos)

- Atingiu a singulares os 1/8 de final do Prize-money Open de Peniche de € 2500 no C.T.P. de Peniche

Nuno Carvalho (Ranking: não classificado) (10 anos)

- Semi-finalista a singulares do Torneio Mini 10 anos no C.T. Alfragide

INTER-CLUBES 2002

Fase Regional

Iniciados Masculinos - 7º. Lugar em 7 possíveis

Infantis Masculinos - 3º. Lugar em 7 possíveis

Cadetes Femininos - Vice Campeãs Regionais

3ª Divisão Seniores Masculinos - 3º. Lugar em 5 possíveis

Resultados até 25/05/2002



O C.N.G. organizou nos dias 25, 26 e 27 de Abril de 2002 o Torneio de Infantis Masculino da A.T.L., tendo-se sagrado vencedor Pedro Gomes do C.T. de Sassoeiros que venceu na final Vasco Pascoal do C.T. do Jamor.



Tal como tinha sido anunciado decorreu na data prevista **TORNEIO DA PRIMAVERA 2002**, com a participação de várias equipas. O sucesso alcançado leva-nos a pensar em novas iniciativas, nomeadamente na realização de futuros torneios.

Para além de colaborações preciosas na organização deste Torneio, sem as quais o Torneio não teria sido possível, queremos deixar aqui expresso o nosso agradecimento aos comerciantes que conosco colaboraram dando o seu patrocínio.



**F
U
T
S
A
L**

PISCINA

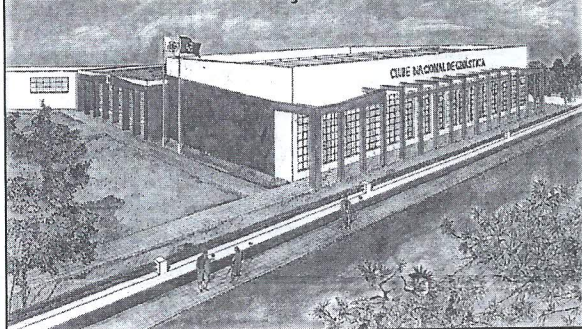
No passado dia 8 de Junho, festa de Aniversário do C.N.G., foi lançada a primeira pedra da Piscina do Clube. Este acto, realizado pelo Presidente da Câmara de Cascais, Dr. António Capucho, e pelo Arq^{te} João Biencard, em representação do Ministro das Cidades, Ordenamento do Território e Ambiente,



contou com a presença da Presidente da Junta de Freguesia de Parede, Maria Amélia Oliveira Martins, dos Vereadores da Câmara Municipal de Cascais, João Sande e Castro, Rui Rama da Silva e Carlos Reis e do representante da Vereação da CDU, do Eng^o Pereira da Silva da DRAOT, de representantes de colectividades e dos órgãos de comunicação social locais, de membros dos Órgãos Sociais do Clube e de sócios do C.N.G..

Este foi o sonho de muitos anos que, neste acto simbólico, tem finalmente a sua concretização. É um melhoramento que vai abrir certamente não só novas perspectivas para a vida do C.N.G., mas também irá constituir uma nova e efectiva forma de prestação de serviço deste Clube à comunidade paredense. Alguns caminhos têm ainda de ser percorridos e muitas barreiras estão por ultrapassar. Mas a perseverança e o apoio que nos fizeram chegar até aqui vão seguramente fazer que levemos por diante este empreendimento, e cujo início de construção prevemos se concretize até ao final do corrente ano.

Futuras instalações da Piscina



CNG / PLAYTIME

Decorreram durante o passado mês de Julho, pela 3^a vez, nas instalações do C.N.G., as férias desportivas, em que participaram cerca de 100 jovens divididos pelas 4 semanas e onde se praticaram diversas modalidades tais como esgrima, ténis, voleibol, rapel, etc.. Foram também sido organizadas visitas ao Jardim Zoológico e à Guia..

Nuno Dias Tricampeão Mundial de Karaté

Nuno Dias sagrou-se pela terceira vez Campeão Mundial de Karaté no Campeonato realizado em Birmingham, em que o atleta do C.N.G. demonstrou mais uma vez a sua capacidade na prática desta modalidade.



52º. ANIVERSÁRIO

Continuação da 1ª Pág.

O Presidente Manuel Madeira, depois de agradecer os apoios concedidos, teceu algumas considerações sobre a vida de mais um ano do C.N.G., mencionando projectos e dificuldades.

De realçar a intervenção entusiasmada dos sócios fundadores, nomeadamente de Júlio Botelho Moniz, sempre presente nestas efemérides.

Intervenção também importante foi a do sócio Jorge Assunção, que lançou a ideia de uma subscrição para fazer face às despesas com a construção da piscina, tendo-se comprometido com a importância de € 500 (já entregue). Os sócios Luís Marques e Almirante Almeida d'Eça secundaram de imediato esta ideia.

No final do almoço foram distribuídas medalhas aos sócios com mais de 50 e 25 anos de Clube.



Tal como foi sugerido pelo sócio Jorge Assunção (ver notícia sobre 52º Aniversário), está aberta uma subscrição para ajudar na construção da Piscina. O C.N.G. conta com o apoio dos sócios que puderem contribuir.

CASCAIS VOLEI 2002

O CNG organizou este evento com o apoio da Câmara Municipal de Cascais, Nestlé, Solóptica, Pizza na Brasa, Junta de Turismo da Costa do Estoril e a Assoc. de Comerciantes de Cascais, torneio este que, ao longo dos anos, tem tido um papel preponderante no desenvolvimento da modalidade e principalmente na sua divulgação.

O Cascais Volei constou de 3 acções envolvendo cerca de 420 jovens:

- Torneio das Escolas
- Torneio Ibérico de Seniores Masculinos com a participação e respectiva classificação de
 1. Clube Nacional de Ginástica
 2. Club Volei de Lepe (Espanha)
 3. Badajoz Volei Club
 4. Selecção regional de Cadetes
- Torneio da Costa do Estoril de Seniores Femininos com a participação e respectiva classificação de
 1. N.A.V.E. 128 (Lisboa)
 2. Sporting Cube das Caldas
 3. Clube Nacional de Ginástica
 4. Colégio da Imaculada Conceição (Coimbra)

Todas estas acções decorreram com pleno êxito, tanto social como desportivo.

