



Fevereiro



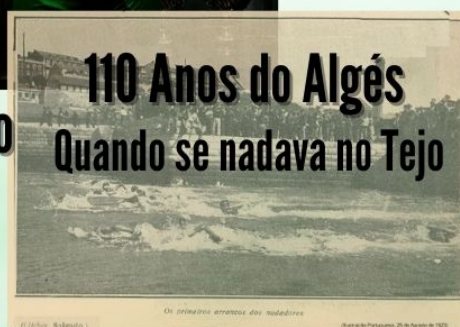
SPORT ALGÉS E DAFUNDO

Livros e Desporto
"Há tempo para tudo!"

Taís Pina está de regresso



Troféu SAD de barcos de cruzeiro
Os números após duas etapas



www.sportalgesedafundo.com



214 118 660



info@algasedafundo.pt



[@sportalgesedafundo](https://www.instagram.com/sportalgesedafundo)



TAÍS EM PARIS

Sport Algés e Dafundo
Fevereiro

Taís Pina foi uma das atletas convocadas pela Federação Portuguesa de Judo para o Grand Slam de Paris.

A judoca do Sport Algés competiu na categoria de -70 kg numa competição que marca o arranque do Circuito Mundial de Judo.

Este Grand Slam marca o regresso de Taís Pina a Paris, depois dos Jogos Olímpicos de 2024 e é também o regresso da nossa Judoca às competições internacionais.

Foi no Grand Slam de Paris, no ano passado, que Taís Pina começou a caminhada que a levou aos Jogos Olímpicos.

Nesta prova de 2025, a jovem atleta do Sport Algés e Dafundo perdeu frente à romena Serafima Moscalu.

Pedro Jacinto, coordenador da secção de judo do SAD, acredita a Taís este ano vai trazer muitas surpresas:

“A Taís chegou a esta prova como terceira cabeça de série, o que lhe dava alguma vantagem no sorteio ao ficar isenta do primeiro combate.

Ficou à espera do resultado do combate entre a judoca dos Estados Unidos Shavon Gonzalez e a romena Serafima Moscalu. A judoca da Roménia venceu de forma fácil. Estudámos os combates dela mas, durante o combate com a Taís, a sorte não caiu para o nosso lado. Esta foi a primeira prova do ano. Ainda está a procurar o momento de forma. Até ao final deste ano vamos ter mais provas como esta e, acredito, com resultados bem diferentes”.

Esta competição ficou marcada pela conquista da medalha de ouro por parte da judoca Patrícia Sampaio, que na final venceu a ex-campeã mundial e medalha de prata em Paris 2024.

A judoca da Sociedade Filarmónica Gualdim Pais esteve no Estágio de Natal da Secção de Judo do Sport Algés e Dafundo.

Parabéns, Patrícia Sampaio por mais uma medalha conquistada em Paris, depois do bronze nos JO! Já nossa Judoca, Taís Pina, prossegue a preparação para a época de 2025 no tatami do nosso Clube.





Taís Pina, jovem promessa do Judo, uma força impossível de derrubar

POR JOANA ALCÂNTARA

1 DE MAIO DE 2024



Está a nascer um novo fenómeno no judo: Taís Pina conquista medalha de ouro no Grand Slam de Astana

Após...

TAÍS VOOU EM 2024

Crédito Francisco Paraíso

Aluna do ISCSP-ULisboa estreia-se nos Jogos Olímpicos Paris 2024

1 agosto 2024



Taís Pina vai estreiar-se nos Jogos Olímpicos: «Fiquei em choque. Não conseguia reagir»

Judoca portuguesa sente um "misto de emoções"



Foto: DR

Taís Pina vai estreiar-se nos Jogos Olímpicos: «Fiquei em choque. Não conseguia reagir»

Judoca portuguesa sente um "misto de emoções"



Foto: DR

Judoca Taís Pina conquista ouro no Grand Slam do Cazaquistão

A judoca portuguesa está no bom caminho rumo aos Jogos Olímpicos Paris 2024.

Lusa
11 de Maio de 2024, 16:30

ENTREVISTA Taís Pina: «Há meses nem me imaginava na corrida aos Jogos»

JUDO 14.05.2024 07:35

Miguel Candeias

Taís Pina é a sétima judoca portuguesa qualificada para Paris'2024

Vai competir na categoria de -70 kg nos Jogos Olímpicos



Women'sHealth

concurso de capa nutrição treino

Taís Pina: «O esforço feito ao longo destes tempos permitiu-me chegar mais longe»

Joana Fernandes



www.sportalgesedafundo.com



214 118 660



info@algesedafundo.pt



@sportalgesedafundo



BASQUETEBOL

SUB-18 FEMININAS GARANTEM NACIONAL

Sport Algés e Dafundo
Fevereiro

Decorreu nos dias 17,18 e 19 as Fases Finais Distritais de Basquetebol do escalão de Sub-18. As nossas equipas masculina e feminina, participaram no apuramento para provas nacionais.

As Sub-18 conquistaram o objetivo principal, 5º lugar distrital que dá acesso ao Campeonato Nacional. A equipa masculina lutou, mas não conseguiu o acesso à Taça Nacional ao ter ficado no 7º lugar distrital. Como referência as nossas equipas voltam a estar entre as 8 melhores equipas de Lisboa.

A nossa treinadora **Bárbara Xabregas** fez um Balanço do que espera do Campeonato Nacional:

“ Esperamos um campeonato bastante exigente, competitivo e que nos fará evoluir imenso enquanto equipa. Faremos e daremos sempre o nosso melhor para atingirmos o melhor resultado possível. “



5º LUGAR DISTRITAL



7º LUGAR DISTRITAL





BASQUETEBOL

NAS MELHORES EQUIPAS DE LISBOA

Sport Alges e Dafundo
Fevereiro

Decorreram nos dias 30 a 02 de Fevereiro as Fases Finais do Escalões de Sub-14.

Os Sub-14 Masculinos que disputaram a Fase Final do 1º ao 4º lugar conquistaram um honroso **4º lugar** que lhes dá acesso a um apuramento para o Campeonato Nacional.

As Sub-14 Femininas garantiram a presença numa Fase Final. Disputaram o apuramento para o Campeonato Nacional do 5º ao 8º lugar distrital e concluíram a participação em 8º lugar. Destacamos que nesta categoria as nossas equipas estão entre as 8 melhores equipas de Lisboa.

Os treinadores **David Guedes e Catarina Sacadura** fizeram um Balanço destas Fases Finais:

“ A presença nesta Fase Final é fruto do trabalho iniciado ainda no escalão de Sub-12 com este grupo de atletas, que ao longo de 4 anos se têm mantido junto e a trabalhar de forma resiliente e empenhada. A Fase Final encerrou a primeira metade da época e apesar de desportivamente termos ficado em 4º lugar, salda-se por um enorme sucesso para os nossos jovens atletas .

“ Foi a primeira experiência numa Fase Final destas atletas, que com muito trabalho e dedicação têm vindo a demonstrar uma grande evolução, merecendo assim a presença neste Apuramento. Este grupo de meninas tem vindo a crescer em conjunto desde o MiniBasquete, grupo este que iremos tentar manter e fazer crescer. Desportivamente não correu como esperado, pois não conseguimos competir ao nosso melhor nível. No entanto, tentámos tudo para elevar o nível do nosso clube, estando as nossas atletas de parabéns por toda a vontade e resiliência demonstrada. “

4º LUGAR DISTRITAL



8º LUGAR DISTRITAL



Os nossos estudantes universitários

Vamos conhecer atletas, que para além de representarem o SAD ainda vestem a camisola das suas universidades. No desporto e nos estudos são os nossos campeões.

Taekwondo



Maria Lapão - 19 anos
Matemática Aplicada
Faculdade de Ciências UL

Como é ser estudante atleta?

Por vezes chega a ser mesmo impossível de gerir, requer muita dedicação e acabamos por ter de prejudicar alguma das partes.

Quais são as maiores dificuldades?

Conciliar o tempo de estudo com os treinos, porque no meu caso tenho aulas até muito tarde e o único tempo que tenho para estudar acaba por ser no mesmo horário dos treinos.

O que te traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Aprendi a gerir muito melhor o meu tempo, e os treinos permitem que vá de cabeça fresca para as aulas.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Tempo de estudo essencialmente, mas ganho muito mais do que perco.

O que dizem os teus colegas quando sabem que praticas taekwondo?

A primeira impressão é sempre mais relacionada com o facto do taekwondo não ser um desporto muito conhecido. Ficam impressionados com a forma como concilio os estudos com os treinos.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

Sim, quero mostrar às pessoas da minha faculdade o que é o taekwondo.



Ginástica



Mafalda Marques - 19 anos
Ciências Farmacêuticas,
Faculdade de Farmácia UL
como é ser estudante atleta?

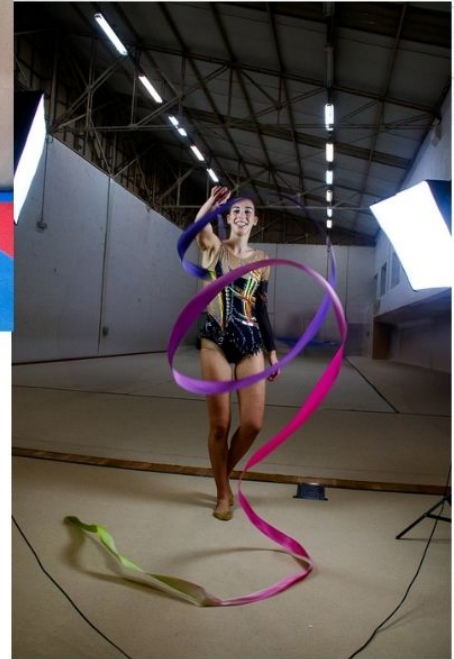
É um bocadinho desafiante, porque temos de saber gerir bem o nosso tempo.

Quais são as maiores dificuldades?

Saber priorizar os estudos, especialmente nas épocas de avaliações, mas ao mesmo tempo conciliar os treinos.

O que te traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Esta gestão de tempo acaba por ser muito benéfica porque nos dá um ótimo sentido de organização, disciplina e resiliência!



O que perdes na universidade devido aos treinos?

Um bocadinho da convivência depois das aulas e também de participar em alguns eventos que coincidem com treinos e competições.

O que dizem os teus colegas quando sabem que competes e que és ginasta?

Os mais próximos e que me conhecem melhor, apoiam claro!

Os professores e a universidade dão algum apoio?

Se forem competições nacionais acabam por tentar facilitar um bocadinho.

É importante representares a tua universidade?

Sim! acho importante mostrar que é possível conciliar tudo e também fomentar a participação nas competições universitárias, porque nestas idades há sempre menos atletas.



Ginástica



Sofia Sousa - 18 anos

Economia

Universidade

Católica Portuguesa

Como é ser estudante atleta?

Ser estudante atleta é difícil, exigente e muito cansativo. Mas a ginástica é muitas vezes um refúgio para as alturas de maior stress.

Quais são as maiores dificuldades?

Gerir o tempo e conseguir fazer tudo bem de modo a atingir todos os objetivos definidos de ambos os lados.

O que te traz de importante, para a tua vida universitária, seres atleta?

Ser ginasta fez de mim uma pessoa muito focada e determinada. Acho que acabo por levar um pouco da mentalidade de atleta para toda a minha vida e também para a faculdade.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

É difícil ir a festas e a jantares por causa dos treinos e provas. Tento organizar o tempo de modo a conseguir fazer tudo e não perder os momentos com amigos que também são importantes.

O que dizem os teus colegas quando sabem que competes e que és ginasta?

Têm curiosidade em perceber e ver o que faço. Ficam surpreendidos com a capacidade de organização e de gestão do tempo.

Os professores e a universidade dão algum apoio?

Não



Ana Catarina Benitez -18 anos

Design e Produção de Moda

Universidade Lusófona

Como é ser estudante atleta?

É normal, não muda praticamente nada.

Quais são as maiores dificuldades?

Explicar aos colegas que não posso fazer trabalhos quando elas querem e sim quando posso.

O que te traz de importante, para a tua vida universitária, seres atleta?

Alivia o stress e dá-me a possibilidade de adiar testes.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Festas e convívios

O que dizem os teus colegas quando sabem que competes e que és ginasta?

A maior parte das vezes não querem saber ou dizem que é só para me gabar

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

Sim, também é importante representar a universidade.





Natação



João Rebelo - 20 anos
Arquitetura
ETSAB - UPolitécnica de Cataluña

Como é ser estudante atleta?

É saber conciliar os estudos com o desporto. Uma coisa que já venho a fazer toda a minha vida.

Quais são as maiores dificuldades?

Ter tempo para treinar com qualidade e tempo para estudar. É preciso arranjar um equilíbrio entre os dois.

O que te traz de importante, para a tua vida universitária, seres atleta?

Ao ser atleta, tenho oportunidade de representar a universidade em campeonatos nacionais de Espanha. Tenho direito a ginásio grátis na universidade. E ganho créditos por ir a campeonatos.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Às vezes não tenho tanto tempo para estudar. Não consigo ir a convívios da universidade por ter treino de manhã. Às vezes estou cansado durante as aulas por ter treinado de manhã.

O que dizem os teus colegas quando sabem que competes em natação?

Perguntam como consigo gerir o tempo já que o curso de arquitetura exige muito tempo de trabalho fora da universidade.

Os professores e a universidade dão algum apoio?

Estou num programa da universidade para atletas. Permite remarcar alguns exames se coincidirem com competições importantes. Quanto a trabalhos e carga horária tenho o mesmo que os outros alunos.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

Sim, porque acabo por viajar um pouco, conheço alunos atletas e é uma maneira de mostrar na universidade que é possível estudar e treinar ao mesmo tempo.



Marta Pires - 19 anos,
Matemática Aplicada
Faculdade de Ciências UL

Como é ser estudante atleta?

Sou estudante atleta, praticamente, a minha vida toda. Neste momento já é algo que controlo melhor em termos de dificuldades e organização do tempo. Implica imenso esforço do nosso corpo e mente.

Quais são as maiores dificuldades?

Conciliar os treinos com o horário escolar. Agora na universidade é mais fácil, tenho mais tempo livre, o mais complicado é a época de exames.

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Ajuda-me bastante a nível de organização. Os treinos também me ajudam a descomprimir, por umas horas não penso nas responsabilidades mais “chatas”.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Tempo para estudar. Muitas das vezes não tenho força para estar totalmente atenta às aulas, porque estou muito cansada.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadadora e passas tantas horas dentro de uma piscina?

Que sou maluca, que devia desistir, que já faço natação há muito tempo e já posso sair. Tenho de explicar que o faço porque quero e porque gosto. Desistir seria difícil pelo que já investi e por tudo o que já vivi na natação.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Os professores têm pouco conhecimento do desporto. Com conquistei o estatuto de atleta estudante tenho direito a algumas ajudas como época especial e poder faltar nas alturas de competição.

É importante representares a tua universidade na tua modalidade?

Sim, por tudo o que me pode proporcionar a nível desportivo e universitário





Natação



Madalena Bento, 19 anos
Engenharia Biológica
IST

Como é ser estudante atleta?

É sair todos os dias de uma paixão e mergulhar noutra. É saber que mesmo que o dia me tenha corrido mal, posso ter sempre um momento para cansar o corpo e limpar a mente.

Quais são as maiores dificuldades?

Existe sempre a necessidade de querer dar mais e fazer melhor nos dois lados. Por vezes é difícil priorizar.

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Aprender a gerir o tempo, é algo que vou levar para a vida. A capacidade de comunicação, liderança e espírito de equipa também são bastante importantes a nível académico.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Tempo de estudo e algumas festas e convívios, mas nada que não seja possível conciliar, considero que a parte social é bastante importante.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadadora e passas tantas horas dentro de uma piscina?

Não entendem como é que eu consigo estar tanto tempo a treinar e ter um bom desempenho académico. Têm sido excelentes na conciliação de horários para trabalhos ou mesmo para convívios.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Não tenho qualquer razão de queixa.

É importante representar a universidade na tua modalidade?

Apesar do desporto universitário, não ser reconhecido como deveria. Não existem incentivos para os estudantes atletas. Considero que é importante representar a minha universidade na natação. Ajuda na divulgação da modalidade e serve para mostrar que é possível compatibilizar os dois mundos.



Pedro Amado - 19 anos
Gestão
Nova SBE

Como é ser estudante atleta?

É um desafio. Não é fácil conciliar as duas tarefas porque cada uma individualmente requer muito tempo e esforço.

Quais são as maiores dificuldades?

O facto de a natação consumir muito tempo semanal e é complicado arranjar tempo de descanso.

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

O espírito de resiliência que também se aplica na faculdade.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Os treinos retiram alguma convivência social, o maior exemplo de todos é o treino de sábado de manhã.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadador e passas tantas horas dentro de uma piscina?

A maioria das pessoas não tem noção daquilo que fazemos. Acabam por ficar admirados e claramente aprovam o nosso esforço.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Nunca pedi que fosse ajudado devido a competições ou eventos da natação, mas tenho ideia de que ajudam bastante.

É importante representar a universidade na tua modalidade?

Sim!





Natação



Luana Magalhães - 18 anos
Política, Economia e Sociedade
ISCTE

Como é ser estudante atleta?

Não é uma tarefa fácil: “não é para quem pode, é para quem quer”. É uma escolha, exige muita dedicação que também traz recompensas.

Quais são as maiores dificuldades?

Conciliar tudo, tempo, descanso, estudos e competições.

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Permite-me ser organizada porque sei exatamente o tempo que tenho para estudar. Apesar de estar cansada várias vezes, tenho um melhor aproveitamento nas aulas porque sei que preciso delas e de as aproveitar ao máximo. A natação requer muita concentração e dedicação e acabamos por conseguir colocar esta aprendizagem nos estudos.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Muitas saídas à noite e muitas festas.. Não estar tanto tempo com os meus amigos porque tenho que ir para o treino.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadadora e passas tantas horas dentro de uma piscina?

Ficam impressionados com o facto de treinarmos tantas horas e termos vários dias de competição e ainda assim estou lá todos os dias nas aulas. conseguir estudar tudo, tirar boas E ficam surpreendidos com os treinos as 6:15 e ir de seguida para as aulas.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Infelizmente não. Gostava de ter mais apoio sendo eu uma atleta de um desporto que requer tanto tempo e dedicação.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

É bastante importante porque mostro que é possível, e que todos podemos, com vontade e dedicação, ser estudantes e atletas.



Vasco Morgado - 19 anos

Finance

ISEG

Como é ser estudante atleta?

Não é uma conciliação fácil, mas é possível com uma boa organização.

Quais são as maiores dificuldades?

Em altura de exames, conseguir focar-me no estudo e no treino para as provas.

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Estar habituado a lidar com a pressão de ser avaliado.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Algumas aulas, quando tenho estágios ou competições.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadador e passas tantas horas dentro de uma piscina?

Ficam impressionados e fazem algumas perguntas, para perceber como funciona a natação e as suas competições.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Sim, ainda não tive de lhes fazer grandes pedidos, mas acredito que sejam flexíveis.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

Sim, tenho direito a alguns benefícios, como por exemplo ter acesso à época especial de exames.



Natação



Rafaela Azevedo -23 anos
Medicina
Universidade NOVA de Lisboa

Como é ser estudante atleta?

É desafiante. Requer organização e disciplina, mas acaba por ser gratificante quando vejo que é possível o equilíbrio entre os dois.

Quais são as maiores dificuldades?

A gestão do tempo e ter que estudar depois de treinos intensos ou mesmo competições.

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Aprender a lidar com a pressão e a focar-me quando preciso. São aspetos que me ajudam enquanto estudante e certamente me irão ajudar enquanto profissional.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Passo menos tempo com os meus colegas e por vezes tenho que faltar a jantares e eventos da faculdade.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadadora e passas tantas horas dentro de uma piscina?

Ficam surpreendidos com as horas que passo a treinar e especialmente com o facto de já ter treinado quando vou para as aulas.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Sim, tenho a possibilidade de fazer exames em época especial quando a normal calha em altura de competições.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

É especialmente importante representar a minha equipa universitária pois tenho algumas vantagens por ser estudante atleta.



Diogo Lebre - 23 anos
Solicitadoria
ISCAL

Como é ser estudante atleta?

Não é fácil, com o cansaço dos treinos, das aulas e do estudo, é difícil ganhar vontade para ambas as atividades. Mas com vontade e dedicação dá para conciliar

Quais são as maiores dificuldades?

A gestão do estudo com o cansaço. Ao final do dia sinto-me bem cansado e a vontade de descansar sobrepõe-se à de estudar

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Distrair a cabeça em relação ao desporto e convívio com pessoas diferentes. É outra "vida"

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Mais relações com colegas de outras turmas

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadador e passas tantas horas dentro de uma piscina?

Admiram, não é qualquer um que consegue fazer as duas coisas. Valorizaram o facto de levar o desporto tão a sério

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Sim, ajudam na alteração de datas para as frequências. São compreensivos.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

É sempre bom e no meu caso é ainda melhor porque sou o único



Felipe Maia - 20 anos
Economia
NOVA SBE

Como é ser estudante atleta?

Eu gosto, porque consigo conciliar a natação com a faculdade.

Quais são as maiores dificuldades?

Conciliar ir a todos os treinos e continuar tirando boas notas na faculdade.

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Já me ensinou várias lições, como disciplina, foco e resiliência, o que acabou por facilitar a minha adaptação na faculdade.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

O que sinto mais falta é o meu tempo de lazer.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadador e passas tantas horas dentro de uma piscina?

A maioria deles me chama de maluco e falam que nunca iriam conseguir ter essa dedicação.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Sim, tenho alguns benefícios como por exemplo poder adiar uma prova quando tenho uma competição no mesmo dia.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

Sim, a Universidade Nova de Lisboa é muito forte na natação. E após alcançar o pódio em um Campeonato Universitário passei a receber o estatuto de estudante atleta e também bolsa de estudos.



Miguel Almeida - 19 anos
Engenharia Civil
Universidade Nova FCT

Como é ser estudante atleta?

Tem sido uma boa experiência, apenas um bocado difícil conciliar em momentos de avaliação na faculdade.

Quais são as maiores dificuldades?

Ter tempo para estudar, pois os treinos já ocupam algum tempo

O que traz de importante para a tua vida universitária seres atleta?

Bem estar físico.

O que perdes na universidade devido aos treinos?

Os momentos de socialização onde não posso comparecer devido aos treinos.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és nadador e passas tantas horas dentro de uma piscina?

A maioria respeita a dedicação.

Os professores e a universidade dão alguma ajuda quando lhes dizes que tens competições?

Os meus professores não sabem que tenho competições. Penso que não há ajuda nesse aspecto.

É importante representar a tua universidade na tua modalidade?

Sim, é!



Judo



Raquel Brito - 22 anos
Arquitetura
Faculdade de Arquitetura

Porque que escolheste o curso onde estás?

Sempre foi o meu sonho desde pequena.

Como é a vida de um atleta estudante?

É complicada, é preciso abdicar de muito. Mas é possível, basta querer!

A faculdade facilita a tua vida como atleta?

Não! Portugal ainda tem uma longa caminhada até chegarmos ao apoio que os atletas precisam e merecem.

Quais os maiores desafios que enfrentas a tentar conciliar os dois mundos?

Abdicar de parte da minha vida social. São experiências que perdemos em certas idades e que também são importantes.

Perdes muitas festas universitárias por causa do judo?

Sim. Em 5 anos de curso ainda só fui a uma, coincidem sempre com competições ou estágios.

Qual é a importância de representar a tua universidade?

Gosto de representar a minha universidade, o meu curso. Elevar o nome da FAUL não só na área de Arquitetura.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és atleta de judo?

Perguntam-me sempre como consigo conciliar, e ficam impressionados por conseguir fazer as duas coisas, ambas a um alto nível.



Antonio Tetino - 23 anos
Arquitetura Paisagista
Instituto Superior de Agronomia

Porque é que o escolheste o curso onde estás?

Pelo meu interesse pela biologia e artes.

Como é a vida de um atleta estudante?

É um desafio conseguir conciliar os treinos com as aulas e os trabalhos

A faculdade facilita a tua vida como atleta?

Às vezes é difícil conciliar os dois mundos além do cansaço que é acumulado ao longo do dia.

Quais os maiores desafios que enfrentas a tentar conciliar os dois mundos?

Conseguir organizar a minha vida académica com as provas e estágios

Perdes muitas festas universitárias por causa do judo?

Muitas vezes não consigo ir às festas por serem as horas do treino

Qual é a importância de representar a tua universidade?

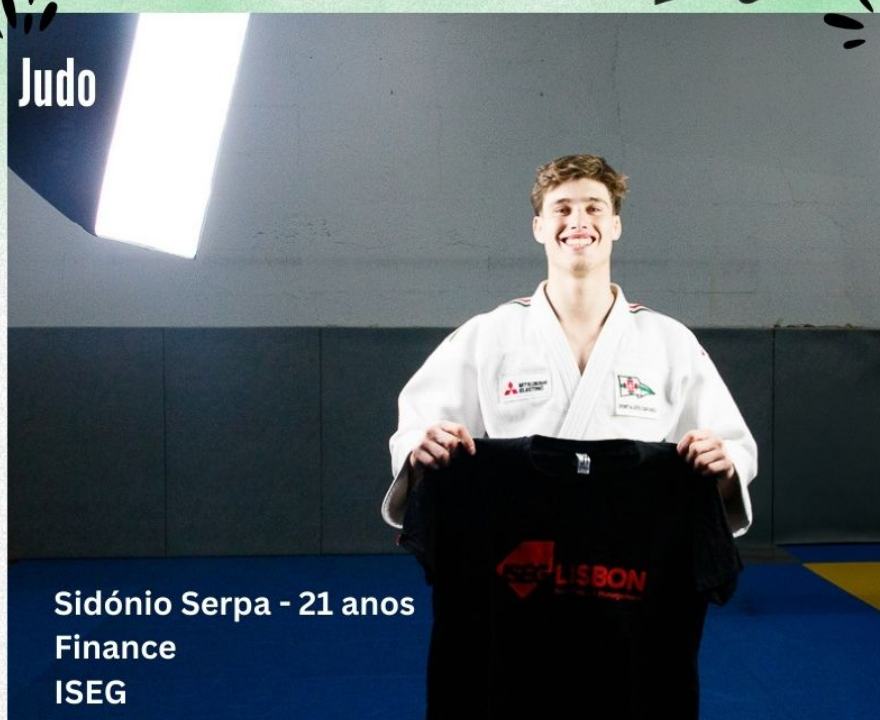
Um prazer enorme poder representar a minha universidade.

O que dizem os teus colegas quando sabem que és atleta de judo?

Sinto que os meus colegas estão orgulhosos de mim



Judo



Sidónio Serpa - 21 anos
Finance
ISEG

Porque é que escolheste o curso onde estás?

Por ser algo mais prático dentro do mundo empresarial e dos negócios.

Como é a vida de um atleta estudante?

É necessário haver uma boa gestão de tempo. Tenho de me focar em duas atividades que eu gosto muito, apesar de serem tão diferentes.

A faculdade facilita a tua vida como atleta?

Sim. Principalmente por me permitir ter um horário mais flexível. Também tenho colegas e professores dispostos a ajudar quando necessário.

Quais os maiores desafios que enfrentas a tentar conciliar os dois mundos?

As épocas de exames são fases especialmente desafiadoras, não só pela elevada carga de estudo, mas também por coincidir com alturas importantes da época desportiva.

Perdes muitas festas universitárias por causa do judo?

Depende muito da altura da época. Em fases mais importantes tenho que "sacrificar" um pouco mais esse tipo de eventos, mas se isso não interferir nem comprometer os meus compromissos desportivos é sempre possível ter também essa vida mais social.

Qual é a importância de representar a tua universidade?

Para mim é muito importante, pois é uma faculdade que me recebeu muito bem e me fez sentir em casa no meu primeiro ano de licenciatura. Tenho muito orgulho em ser aluno do ISEG, por isso o Campeonato Nacional Universitário também é importante para mim.

Basquete



Sara Patrício da Silva - 21 anos
Ciências do Desporto
AEFMH

Há quanto tempo praticas desporto universitário?

Esta vai ser a minha quarta temporada no desporto universitário de basquetebol.

Como é para ti conciliar estudos, desporto universitário e o Algés?

Não é uma tarefa fácil. Temos sempre de abdicar de eventos como festas de aniversários de familiares, estar com amigos, entre outras coisas.

Qual é para ti a importância do desporto universitário?

É importante porque apesar de termos de atingir certos resultados dado que é uma competição, não temos tanta pressão por parte dos treinadores, temos mais margem para errar. Para além, de que muitas pessoas que jogam nos universitários é para recordar os velhos tempos ou então para os atletas terem outras experiências fora do clube onde treinam.





Basquete



Maria Pereira - 21 anos
Engenharia e Gestão Industrial
IST



Carlota Rocha - 23 anos
Gestão
ISCTE.



Ândria Gonçalves- 20 anos
Educação e Formação
UL

Há quanto tempo praticas desporto universitário e que modalidades?

Assim que entrei para a faculdade comecei a fazer desporto universitário. Estou atualmente no meu terceiro ano. Já participei em competições de basquetebol, basquetebol 3x3, futebol de 7, e natação.

Como é para ti conciliar estudos, desporto universitário e o Algés?

Tento organizar o meu tempo para conseguir fazer tudo. Conciliar o desporto e os estudos é algo que faço desde pequena, não tenho outra realidade. O desporto nunca foi uma obrigação. Com vontade tudo se faz!

Qual é para ti a importância do desporto universitário?

Sendo sincera, nunca fui muito dada à vida académica, por isso a participação no desporto universitário, ajudou-me a entrosar um pouco mais no “espírito” universitário. Penso que em Portugal o desporto universitário é pouco explorado, o que é uma pena, porque até hoje só tirei experiências positivas do mesmo.

Há quanto tempo praticas desporto universitário?

Este é o primeiro ano que estou a praticar desporto universitário, represento a minha universidade na equipa de basquetebol.

Como é para ti conciliar estudos, desporto universitário e o Algés?

Organizo todas as semanas os meus horários na minha agenda para que nunca me falte tempo para estudar e para que consiga estar presente em todos os eventos do Algés e do ISCTE.

Qual é para ti a importância do desporto universitário?

É essencial para o bem-estar dos atletas pois promove a saúde física e mental. Ajuda a desenvolver competências como trabalho em equipa, resiliência e integração social no meio universitário.

Há quanto tempo praticas desporto universitário?

Entre este ano para o desporto universitário apesar de estar no segundo ano de licenciatura. O ano passado já queria ter integrado o desporto universitário mas só este ano é que a equipa teve atletas suficientes para abrir e competir.

Como é para ti conciliar estudos, desporto universitário e o Algés?

Não é fácil. Para além de estudar, jogar pelo Algés e pela universidade também sou treinadora do clube. Confesso que muitas vezes chego a casa de rastos, após um dia de aulas, treinos e às vezes jogo. Não mudaria nada na minha atual rotina pois no fim do dia apesar de cansada sinto-me feliz.

Qual é para ti a importância do desporto universitário?

Vem complementar a vida dos estudantes. É uma forma de nos sentirmos parte da vida da nossa faculdade. Claro que nem todos os estudantes conseguem gerir o tempo de estudo com treinos, mas quem consegue devia experimentar.



VELA

TROFÉU SAD CLASSE ANC

Já vai na segunda etapa o Troféu SAD de barcos de cruzeiro.

A primeira etapa contou com 15 embarcações que num dia bem cinzento conseguiram dar alguma cor ao rio Tejo. A segunda etapa duplicou no número de embarcações, foram 37, divididos por quatro classes.

E quando ainda faltam duas etapas, a ter lugar agora em Março, é altura de fazer contas:

Classificação virtual após duas etapas:

Classe A

- 1º Sail4us
- 2º Harfang
- 3º Blu

Classe B

- 1º Mirage I
- 2º Arrábida
- 3º Django One

Classe D

- 1º Anequim
- 2º Stardust
- 3º Zarpar

Classe E

- 1º Ressaka
- 2º Barba Rija
- 3º Masti



As próximas duas etapas estão marcadas para os dias 1 e 30 de Março.

Fiquem atentos e inscrevam-se.

Vem fazer vela com o Sport Algés e Dafundo

Aqui aprendemos!

Aqui promovemos espírito de equipa!

Aqui formamos velejadores!

Curso de Iniciação: Destina-se a quem nunca teve contacto com a vela

Aperfeiçoamento: Aprofundar os conhecimentos sobre o barco à vela

Pré Competição: Início nas regatas

Competição: Para quem tem espírito de competição

Junta-te a nós!



Para mais informação: infovela@algesedafundo.pt

modalidades@algesedafundo.pt



www.sportalgesedafundo.com



214 118 660



info@algesedafundo.pt



[@sportalgesedafundo](https://www.instagram.com/sportalgesedafundo)



Taekwondo



Mais medalhas conquistadas!

Os atletas da secção de Taekwondo do nosso clube ganharam oito medalhas no Campeonato Regional do Centro. Para o Algés vieram 3 medalhas de ouro, uma de prata e 4 de bronze. Para a história ficar melhor a equipa do SAD ficou em 3º Lugar.



Judo



Mais vitórias para o SAD

Judocas juniores do Sport Algés e Dafundo conquistam seis medalhas no Campeonato Zonal Junior.

Nos -57kg, Maria Silveira foi ouro, Matilde Gadim e Maria Xavier foram bronze. Nos -70kg, Leonor Costa foi prata e Madalena Leitão bronze. Nos -60kg, Rui Anjos foi prata.

Judo



Cinco medalhas

No Open de cadetes, os nossos judocas conquistaram uma medalha de ouro, uma de prata e três de bronze. Para o treinador André Bizarro: “Este foi o último teste de preparação para o campeonato zonal, onde os judocas vão procurar o acesso ao Campeonato Nacional. Temos uma equipa de cadetes maioritariamente jovem, mas isso não nos impediu de trazer bons resultados, cinco medalhas, um quinto lugar e três nonos, o que fez do nosso clube o terceiro melhor em prova”.

Judo



A caminho do Campeonato Nacional

Os juvenis do judo estiveram em Mafra no Open de Juvenis. Trouxeram para casa cinco medalhas, uma de ouro e quatro de bronze. Para o treinador Miguel Pisco: “Esta prova serviu para que os judocas corrigissem alguns erros com vista ao Campeonato Nacional. Foi uma experiência positiva mas o mais importante, neste que é um escalão de formação é que todos tenham boas experiências”.

Natação - Master



Terceiro lugar entre 91 clubes.

A equipa de Masters participou no Campeonato Nacional / Open de Masters de Inverno. A prova teve lugar nas Piscinas Municipais Fernando Cunha em Torres Novas. O Sport Algés e Dafundo esteve representado por 28 nadadores, 21 masculinos e 7 femininos. Teve 4 nadadores, mais pontuados e obteve 15 recordes nacionais.

Judo- Veteranos



Veteranos atacam medalhas.

No Torneio Open de Veteranos, os judocas mais “velhos” do Algés trouxeram para o Nosso Clube três medalhas. João Costa foi Prata nos -81 kg M5, Arlindo Borges foi Bronze nos -90kg M4 e Pedro Fernandes foi Bronze nos +100kg M3



Em Destaque

A FORMAR CAMPEÕES



Depois do estágio em Novembro na Piscina de Vale Fundão. Edgar Veloso voltou a ser chamado para o segundo Estágio Regional de Pólo Aquático S14. O evento teve lugar na Piscina de Alvalade. Bom trabalho Edgar!



RÍTMICA TRAZ MAIS MEDALHAS!

No passado dia 26 de Janeiro, as nossas ginastas tiveram a participação na Taça AGL, Torneio de Grupos e por Aparelhos realizado pelo SAD no pavilhão Carlos Queiroz. Entre as 3 categorias trouxeram várias medalhas e conquistaram o ouro. Parabéns às nossas atletas!



MAIS CONQUISTAS DA GINÁSTICA!

Realizou-se no passado dia 12 de Janeiro o VI Torneiro de Ginástica Rítmica em Portimão, onde entre a bola e a fita as nossas atleta trouxeram o bronze e ouro.



OS GRANDES SELECIONADOS!

keyser Ribeiro e Ryan Desousa foram selecionados para o estágio regional de infantis 2024/2025 que teve lugar na piscina SFUAP. Parabéns aos nossos nadadores!



REPRESENTAMOS O ALGÉS EM LOURES

No torneio Nadador Completo de Nadadores, Algés marcou a sua presença com 10 atletas, 3 delas femininas e 7 masculinos. Força e parabéns aos nossos nadadores!

ESTÁGIO DE CAPACITAÇÃO DE CADETES

Parabéns aos nossos atletas selecionados que marcaram presença no estágio de capacitação de cadetes, realizado pela Associação de Lisboa.





110 anos do Clube

O Tejo local de provas

Jorge Adelino Sócio 28741

Quem olha à distância de mais de um século encara com naturalidade que tanto o remo como a vela fossem ali praticadas. Porém, quem hoje estiver a pensar em natação, “water polo” (nome com que durante muitos anos se identificava o Polo Aquático), ou mesmo em saltos para a água, pode não ter ideia de que, nesses anos, o rio era o único local onde tais actividades se podiam desenrolar.

Seja nas águas mais livres, seja nas docas existentes (em particular na zona de Pedrouços, Belém-Bom Sucesso e Alcântara), tudo decorria neste enquadramento, quase exclusivamente junto à margem direita do rio.

Foi por isso com naturalidade que o clube criou na praia de Algés um barracão, pomposamente chamado de Posto Náutico, que servia de local de recolha de material e onde se localizava o centro das escolas de natação remo e vela do clube.

As provas de Natação existentes eram muito diversas, diferentes do que hoje acontece, no que se refere a estilos, distâncias e enquadramento social. Hoje, algumas podem mesmo parecer estranhas face ao que estamos habituados.

Até 1930, as provas de Natação existentes em Lisboa eram todas realizadas no estuário do rio Tejo e na sua confluência com o oceano. Seja ao longo da margem (Cruz Quebrada a Algés, Estoril a Cascais, Belém a Algés, Carcavelos a Cascais, S. Amaro de Oeiras a Caxias, Vila Franca de Xira a Alhandra), seja a famosa Travessia do Tejo, seja ainda as provas que partiam do farol do Bugio e tinham o seu destino em Santo Amaro, Oeiras, Paço de Arcos ou Estoril.



Os concorrentes preparando-se para se lançarem à água

(Ilustração Portuguesa, 26 de Agosto de 1922)

Quando as senhoras começaram também a participar, em algumas provas havia a particularidade de elas partirem com o “handicap” de alguns minutos, ou seja, as mulheres faziam a partida primeiro e os homens alguns minutos depois. Estas competições no rio, pela sua ainda novidade, tinham um enorme acompanhamento social, a que se associavam também as várias entidades oficiais (o Presidente da República era presença frequente). A assistência era sempre muito numerosa, tanto nas margens como em barcos alugados pelos organizadores, onde alguns espectadores convidados podiam acompanhar a prova mais de perto.

Nos anos 20 ganhou lugar de relevo a obtenção de recordes de distância percorrida a nadar, competição onde o Algés teve vários nomes nos lugares de evidência. O percurso mais longo foi alcançado em 1926 entre Xabregas e a Boca do Inferno, em Cascais, e foi alcançado por Basílio dos Santos, nome importante da natação do SAD, como se pode comprovar na consulta futura dos documentos que irão ser disponibilizados no site sobre os primeiros 50 anos da história do Sport Algés e Dafundo.

**e-mail para envio
de memórias do SAD**

historiasad@algesedafundo.pt



Lucilia Vaz - 78 anos

“Dona Lucilia, há alguma fotografia deste sócio? Qual é o número dele? Temos alguma foto da altura em que as provas eram no Tejo?”. Com as respostas que nos dá vai-nos mostrando alguma da história do nosso Clube.

A Dona Lucilia, como é conhecida, trabalha no Sport Algés e Dafundo há 58 anos. Trocou o trabalho num escritório de advogados pelas instalações do Algés: “Fazíamos tudo na secretaria do clube, vencimentos, recibos, inscrições”.

Com 78 anos, tem acompanhado a história do clube, nos bons momentos e nos mais difíceis. Sempre a olhar para um clube que desde sempre tem sido uma referência: “se falassem de natação, falavam em Sport Algés e Dafundo. As pessoas tinham também como referência a ginástica e o judo do SAD. Mas a natação era o máximo”.

No ano em que entrou no clube: “Foi o ano em que abriu o externato. Chegamos a ter 600 crianças. Os pais matriculavam os filhos quando nasciam para eles poderem entrar aos 3 anos”.

Em relação às conquistas do clube tem orgulho nas vitórias dos atletas do SAD: “nos Jogos Olímpicos de 92 tivemos sete atletas do Algés. Os atletas queriam vir para cá, o clube era uma referência. Era aqui que estavam os bons. Não existia clube melhor, nem Benfica nem Sporting.”

Essas conquistas trouxeram para o Algés muitas medalhas e taças: “tínhamos a sala das taças, toda preparada para o que os nossos atletas ganhavam”. Hoje diz que os atletas do SAD “estão mais desligados do clube. Antes viviam clube de uma forma mais intensa”.

E há histórias que ainda hoje se lembra como aquele miúdo que queria treinar basquete no clube: “não tinha dinheiro, e enganou umas senhoras que faziam o peditório da Cruz Vermelha, para ficar com o dinheiro e fazer a inscrição. Claro que a polícia descobriu e o dinheiro foi devolvido. O miúdo acabou por ser convidado para vir treinar para o SAD”.

Das assembleias gerais do clube fala-nos de uma que durou 3 noites e acabou com uma história curiosa: “O Justino Garrido, saiu da assembleia geral diretamente para casar.”

Hoje à Dona Lucília falta-lhe ver uma coisa; “Um livro com a história do Sport Algés e Dafundo, com o título “O Clube”.





AGENDA

JUDO

7/8 fev Super Copa de Juvenis da Extremadura Juv Montijo (Badajoz)
8/fev Campeonato Nacional Juniores Jun Tomar
9/fev Campeonato Nacional de Equipas Juniores Jun Tomar
16/fev Zonal de Cadetes Cad Lisboa
16/fev Open de Seniores ADJL Sen Lisboa

NATAÇÃO

18/19 fev Torneio Nadador Completo Cadetes - Algés - ANL
08/09 fev Meeting Internacional de Lisboa Juv/Jun/Sen - Jamor - ANL
22/23 fev Festival de Preparação Infantis - Stº António Cavaleiros - ANL

MASTERS NATAÇÃO

14/fev III Torneio Master Cidade de Alcobaça - Alcobaça
23/ fev Torneio Nacional de Fundo - Coimbra

GINÁSTICA

23/fev Campeonato Distrital da 2ª Divisão e Torneio de Grupos
Pavilhão Desportivo Carlos Queiroz

VELA

1/ mar Troféu SAD 3ª Etapa - Doca de Belém

KRAV MAGA

20/ fev Meeting inter escolas - Escolas de algés/ Queijas e Paço de Arcos





PROZIS PROZIS PROZIS

Ao utilizares o cupão **ALGES** recebes estas ofertas imperdíveis e, ainda, **10% de desconto** sobre o valor da tua encomenda!

€25



€50



€65



ALGES

+ 10% DESCONTO PROZIS.COM COM O CÓDIGO:

ALGES

PROZIS PROZIS PROZIS

Oferta válida de 16/01/2025 a 15/02/2025 e limitada ao stock existente. Campanha não acumulável com outras promoções. Disponível apenas para clientes registados e sujeitos às condições gerais de "cupões de campanhas promocionais", disponível no site.



www.sportalgesedafundo.com



214 118 660



info@algesedafundo.pt



[@sportalgesedafundo](https://www.instagram.com/sportalgesedafundo)