

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: DIRECÇÃO GERAL – DATA – 14 MARÇO - 2012

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

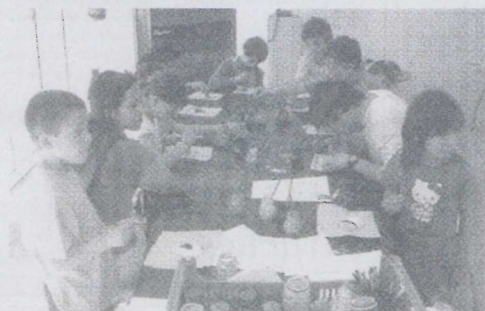
De 26 de março a 5 de abril, aproveitando a pausa da Páscoa

Columbófila promove programa de ocupação de tempos livres

De 26 de março a 5 de abril, através do seu Departamento de Atividades Juvenis, a Sociedade Columbófila Cantanhedense (SCC) vai voltar a promover o programa de ocupação de tempos livres, denominado por "Onde está o ovo".

Com larga tradição na ocupação dos tempos livres das crianças e dos jovens, a Columbófila retoma nesta pausa escolar este programa de ocupação de tempos livres, promovendo um conjunto de atividades lúdicas com grande componente nas atividades do estudo do meio e das profissões.

As atividades são dirigidas a todas as crianças do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico do concelho de Cantanhede e vão



Com larga tradição na ocupação dos tempos livres das crianças e dos jovens, a Columbófila retoma nesta pausa escolar este programa de ocupação de tempos livres, promovendo um conjunto de atividades lúdicas com grande componente nas atividades do estudo do meio e das profissões

decorrer na cidade de Cantanhede e no concelho.

As atividades funcionarão das 9H00 às 12H00 e das

14H00 às 17H00, de segunda a sexta-feira, e as inscrições podem ser efetuadas por semana de atividade e com a op-

ção de almoço ou sem almoço, devendo ser realizadas até ao dia 23 de março, na sede da Sociedade Columbófila.

Projeto credível, seguro e de qualidade

A ocupação saudável dos tempos livres constitui um contributo inequívoco para a formação e desenvolvimento das crianças, constituindo ainda uma das medidas mais eficazes na prevenção de comportamentos de risco.

Com o principal objetivo de incentivar o convívio e alertar para os benefícios de uma prática desportiva regular, este projeto pretende potenciar o desenvolvimento integral das crianças participantes, facultando aos pais o enquadramento dos seus filhos

num projeto credível, seguro e com qualidade, dando-lhes a oportunidade para além de ocuparem o tempo livre com a prática de diversas atividades, manipularem um conjunto de materiais pedagógicos, jogos e brinquedos.

Visando também estimular o contacto direto das crianças com a natureza e melhorar o conhecimento da realidade onde se inserem, designadamente nas suas vertentes histórica, cultural, desportiva social e empresarial, o projeto prevê com a realização de visitas de estudo, procurar incutir os valores de entreeajuda e disponibilidade para com os outros, criando, além disso, condições para minorar os riscos a que as crianças estão normalmente sujeitas. ■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: BALLET – DATA – 14 MARÇO - 2012

TIRAGEM MÉDIA 3.000 – Magda Silva

Em Coimbra, na sede do Clube Norton de Matos

Bailarinas participam nos exames da Royal Academy of Dance

A secção de Ballet da Sociedade Columbófila Cantanhedense (SCC) concluiu recentemente o processo de candidatura à exigente avaliação da Royal Academy Of Dance, sediada em Londres, tendo dessa forma e com a colaboração do Clube Norton de Matos, criado condições para, mais uma vez, proporcionar a um conjunto alargado das suas alunas a possibilidade de certificarem o trabalho que vem desenvolvendo já há

alguns anos, semanalmente, sob a direcção pedagógica dos professores Catarina Pinho e Teresa Gomes.

Estes exames, que vão ser realizados na sede da associação parceira da Sociedade Columbófila, irão realizar-se nos meses de abril ou maio na cidade de Coimbra.

Para além da certificação do trabalho que têm desenvolvido nas aulas as alunas propostas terão ainda a oportunidade de abrir outros horizontes nos



As alunas propostas terão ainda a oportunidade de abrir outros horizontes nos estúdios do Ballet Clássico

estudos do Ballet Clássico.

O ballet é sem dúvida uma modalidade que exige uma

preparação cuidada e que obriga a muito trabalho e persistência, dotando os alunos

de técnicas muito úteis para a dança, nomeadamente a contemporânea. ■

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 14 MARÇO - 2012

TIRAGEM MÉDIA 10624 – Ricardo Santos

FLORBELA MACHADO

P27



Recordista aos 15 anos treina às 7 da manhã

Natural de Coimbra, começou a nadar na Mealhada e representa Cantanhede

Quero obter os “mínimos” para competir nos 800 e 1500

Começou a nadar com 3 anos e aos 15 é já uma referência da modalidade. “Europeus” de juniores de natação pura e de águas abertas estão no horizonte

Ricardo Ferreira Santos

Florbela Machado é um nome de referência da natação regional e que começa a ser bem conhecido a nível nacional. A atleta da Columbófila Cantanhedense bateu o recorde dos cinco quilómetros, depois de fazer uma marca aos 800 metros muito próxima do “mínimo” para o “Europeu” júnior.

Aos 15 anos, o nome de Florbela começa a tornar-se numa referência incontornável da natação lusa, uma espécie de “fama” que passa ao lado de uma jovem que estuda em Cantanhede e tem na humildade e capacidade de trabalho as suas maiores virtudes.

«Comecei a nadar com três anos na Mealhada e depois vim para Cantanhede. Mais tarde entrei na competição pela Columbófila», recorda Florbela, parca em palavras e que escolhe as

melhores palavras em cada questão.

A frequentar o 9.º ano, a nadadora ainda não sabe o que vai seguir, mas sempre vai lembrando que gosta de «Educação Física e Educação Visual» e embora reconheça algumas dificuldades «no Inglês», lá vai dizendo que «se calhar gostava mais de seguir nas áreas do Desporto ou da Medicina».

Os dias são bem preenchidos. «Treino às segundas, quartas e sextas-feiras, das 7h00 às 8h15 e às 8h30 entro na escola. De tarde treino todos os dias da semana das 17h45 às 20h45, onde fazemos uma hora de ginásio e duas dentro de água», explicou. A naturalidade com que explica a carga horária é notável e concluiu com um: «Conseguo conciliar bem, é normal».

Com um palmarés que começa a ficar recheado, Florbela des-

taca «o dos cinco quilómetros», no qual retirou 20 segundos ao anterior recorde. «Não fazia ideia que ia conseguir, pois não tinha essa noção. O objectivo em fazer abaixo de uma hora, isso era o principal», refere.

Quanto a objectivos, a atleta da Columbófila aponta a ida aos europeus de águas abertas e ao de natação pura. Para tal, Florbela está agora «a preparar os “Nacionais”, onde quero obter os “mínimos” nos 800 e 1500 para o europeu».

A jovem não tem um ídolo na modalidade, diverte-se a nadar e gostou de ser chamada à selecção nacional onde «o convívio com outros atletas é muito bom».

Apoio dos pais é fundamental
Hilário Machado e Margarida Cavaco são os pais de Florbela Machado. Os resultados que estão a ser conquistados pela filha são «sem dúvida, motivo de orgulho». A carga horária de treinos obriga a «um pequeno esforço», como refere o pai que trabalha portuários.

«Quando entro às 8h00, acordo às 6h00 para preparar as coisas e para a deixar na piscina nos dias dos bidiários. Se eu e a minha esposa tivermos o mesmo turno, tenho de pedir ao meu sogro para a vir buscar à tarde», conta Hilário Machado.

«Os estudos têm sido equilibrados com a quantidade de treinos. Temos combinado sempre com o treinador para “equilibrar o barco” e não haver excessos de qualquer das partes», explicou. ■



HILÁRIO MACHADO e Margarida Cavaco com a filha Florbela

PAULO FERREIRA, DIRECTOR TÉCNICO DA COLUMBÓFILA

“Flor pode ser nadadora de elite”

«A Florbela é a ponta do nosso “iceberg”. Quem o diz é Paulo Ferreira que lembra «a semente que foi lançada há muitos anos por um senhor que já não está entre nós e que se chama Joaquim Padilha». O director técnico da natação da Columbófila Cantanhedense lembrou «a contratação de uma equipa técnica nova e de excelente qualidade» que conseguiu «orientar o trabalho para uma qualidade diferenciada e que deu os seus frutos ao fim de seis anos».

Para o dirigente, «o trabalho tem de ser planeado e ponderado a médio/longo prazo» e depois do «primeiro campeão nacional», há seis anos, apareceram outros, surgiram os recordes batidos e as chamadas de atletas às seleções nacionais.

«Penso que virão mais resultados, mas depende sempre de três factores importantes: o clube, os atletas e as famílias. Tudo conjugado e a nadar para o mesmo lado as coisas podem aparecer», destaca Paulo Ferreira.

Conjugar estudos e treinos é algo que o clube “reclama” dos seus “craques”, uma vez que «é perfeitamente possível conciliar o desporto de alto rendimento com os estudos. Normalmente, os bons atletas são bons alunos, mas quando não acontece nós temos de puxar as orelhas e, em condições extremas, têm de abandonar a modalidade».

«A Flor pode ser uma nadadora de elite», contudo «depende da capacidade de sofrimento e do empenho dela», alerta Paulo Ferreira. ■



FLORBELA MACHADO com Paulo Ferreira e Ricardo Antunes

TREINADOR RICARDO ANTUNES ACREDITA NO SUCESSO

“Tem capacidades muito acima da média”

Ricardo Antunes é o treinador de Florbela Machado e está satisfeito com a evolução que a atleta tem demonstrado. «Não estaríamos à espera que nesta altura do ano ela estivesse a este nível. Tem treinado muito bem e tem feito uma progressão muito boa, melhorando capacidades em que tinha algumas limitações», refere o técnico.

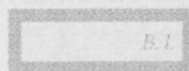
Obter uma marca nos 800 metros que deixou Florbela perto dos “mínimos” para os “Europeus” de juniores era algo «que não estávamos à espera» e «isso levantou outras perspectivas». Seguiu-se, nos 5 km, «a melhor marca de sempre com parciais muito regulares o que, nesta altura, é excepcional».

Ricardo Antunes lembra que «estamos a quatro semanas nos “nacionais” que serão decisivos para os “mínimos” para o Europeu de juniores de natação pura e no dia 19 de Maio terá a sua primeira participação nos 10

km, em Montemor, para tentar ficar nos dois primeiros lugares de acesso ao qualifying para os Jogos Olímpicos».

Futurologia é algo que não entra no mapa da natação, mas o técnico acredita que há «muita margem de progressão em termos de trabalho, pois há lacunas que vamos trabalhar ao longo da carreira dela que se espera que seja o mais longa possível».

Na natação pura, as limitações de Florbela passam pelo facto de ser «uma nadadora mais baixa», mas «tem outras capacidades que estão muito acima da média, como a frequência gestual e a sua manutenção ao longo das provas longas», sendo «muito regular, com uma resistência aeróbia fantástica e uma técnica muito apurada para o estilo que nada». Ricardo Antunes aponta aspectos como «força, flexibilidade e potência» que são para melhorar. ■



FLORBELA CAVACO MACHADO

Data de nascimento:

14/05/1996

Local: Coimbra

Clube: Sociedade

Columbófila Cantanhedense

CURRÍCULO

- 2 recordes nacionais
- 11 recordes regionais
- 4 presenças nas seleções nacionais
- 3 presenças nas seleções regionais
- 10 títulos de campeã regional
- 4 vezes vice-campeã regional
- 6 terceliros lugares no campeonato regional
- 2 vezes vice-campeã zonal
- 2 terceliros lugares no campeonato zonal
- 2 títulos de campeã nacional
- 3 vezes vice-campeã nacional
- 3 terceliros lugares no campeonato nacional
- melhor marca do ano aos 800 livres júnior e absoluta em 2012
- melhor marca de sempre aos 5000 livres júnior e absoluta.
- 3.ª melhor marca ibérica nos 5.000 livres júnior e absolutos

Domínio absoluto do CNAC

Campeonato inter-districtal de juvenis, juniores e seniores de natação contou com 420 atletas em representação de 40 clubes

■ O Campeonato Inter-districtal de juvenis, juniores e seniores realizou-se no Complexo Olímpico de Piscinas de Coimbra, com organização das associações de natação de Coimbra, Leiria e Aveiro. As 1797 provas realizadas em dois dias contaram com a presença de um número recorde de 420 nadadores em representação de 40 clubes. O Clube Náutico Académico/Matobra (com 47 atletas) conquistou 133 medalhas, 69 das quais de "ouro".

O atleta olímpico Diogo Carvalho venceu as sete provas em que participou, acabando mesmo por retirar na prova dos 100 livres, 25 centésimas à sua melhor marca (51'16).

A associação coimbrã apresentou-se muito forte, com um total de 104 atletas de 10 equipas. Os atletas do CNAC conseguiram bater recordes regionais, nomeadamente Beatriz Craveiro (50 mariposa), Miguel Diogo (800 livres), Adriana Lopes (50 costas) e a estafeta absoluta 4x200 livres (Miguel Diogo, André Vaz, Miguel Oliveira e Mário Pereira).

Alexandre Coutinho (Columbófila) fixou nova marca aos 100 mariposa (juvenis).

André Vaz (CNAC) subiu 11 vezes ao pódio, sendo o atleta mais medalhado (9 ouro, 1 prata e 1 de bronze), seguido do seu colega Miguel Oliveira com 10 (7 ouro, 2 prata e 1 bronze).

Em termos colectivos, as equipas de estafetas do CNAC dominaram no sector sénior masculino e nos juvenis e junio-



CNAC / MATOBRA subiu 87 vezes ao pódio, 42 das quais ao degrau mais alto. Campeões!

res femininos, somando medalhas de ouro nas 13 provas disputadas.

O CNAC apurou 14 atletas (14 e 15 anos) para os "Nacionais" de juvenis que decorrerá na Póvoa de Varzim, de 23 a 25 de Março, e 17 atletas para os "Nacionais" de juniores e seniores que decorrem no Complexo Olímpico de Coimbra, de 5 e 7 de Abril.

Florbela Machado no Europeu de juniores

Florbela Machado, jovem atleta da Columbófila Cantanhedense/Oryzon Energias, atingiu os mínimos para o Campeonato de Europa de juniores. Em Lisboa, ficou a 8 décimos de segundo na distância de 800 livres, desta feita, em Coimbra e a nadar a prova dos 1.500 livres, a atleta do



GINÁSIO vitorioso com Margarida Peixoto e Ana Ferreira

emblemata cantanhedense conseguiu o tão desejado "mínimo" ao realizar a marca de 17m16s85.

Ginásio com duas campeãs

Margarida Peixoto Pelaio e Ana Raquel Ferreira, nadadoras juvenis do Ginásio, conquistaram 10 medalhas na competição realizada em Coimbra.

Margarida triunfou os 100 e 200 metros mariposa e os 400 estilos e foi segunda classificada nos 100 bruços e nos 200 estilos.

Ana Raquel registou dois primeiros lugares (400 e 800 livres), dois segundos (100 livres e 200 costas) e um terceiro (200 livres). Ambas ficaram apuradas para o "Nacional" de juvenis, na Póvoa de Varzim.

PÓDIOS

Clube	Ouro	Prata	Bronze	Total
Náutico	69	45	39	153
Académica	30	29	10	69
Ginásio Figueirense	8	7	12	27

REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 14 MARÇO - 2012

TIRAGEM MÉDIA 10624 – Paulo Alves

Florbela Machado no Europeu de juniores

Florbela Machado, jovem atleta da Columbófila Cantanhedense/Oryzon Energias, atingiu os mínimos para o Campeonato de Europa de juniores. Em Lisboa, ficou a 8 décimos de segundo na distância de 800 livres, desta feita, em Coimbra e a nadar a prova dos 1.500 livres, a atleta do emblema cantanhedense conseguiu o tão desejado “mínimo” ao realizar a marca de 17m16s85.