

Destaque



Campeões Nacionais

Desporto Escolar

Mais um ano letivo terminou, com uma excelente participação das nossas equipas de infantis e iniciados nos campeonatos do Desporto Escolar.



Os nossos mais jovens atletas conquistaram o segundo lugar, numa competição muito equilibrada, contra a Escola Guilherme Correia de Carvalho, que se sagrou, merecidamente, campeã neste escalão. O futuro está assegurado, mas precisamos continuar a trabalhar.... muito. Os nossos iniciados obtiveram o terceiro lugar na sua competição, o que nos deixou um pouco tristes porque o trabalho realizado e a qualidade dos nossos atletas mereciam outra classificação. É verdade que foi apenas por dois pontos, mas por dois se ganha e por dois se perde. Parabéns à Escola Abranches Ferrão, que foi a grande vencedora e representante da Guarda na final regional. Para alguns dos nossos alunos foi o final de um ciclo e agora vão prosseguir os seus estudos no ensino secundário. Desejamos-lhes as maiores felicidades, que continuem a jogar voleibol e, como a todos, dizemos que as portas da CBA estão sempre abertas para vos receber.

“Durante estes 5 anos de voleibol com o professor Nuno Lemos, consegui aprender coisas novas, não só em termos de técnica como também em atitudes e ser uma boa pessoa. Quando cheguei à escola soube que havia várias modalidades e então quis experimentar. A que mais me cativava era o voleibol pois os meus colegas Duarte, Guilherme Coelho, Afonso Alves e João Dinis já tinham entrado e foi por isso que entrei. A primeira vez que fui a um treino, o professor recebeu-me muito bem e os meus colegas também pois tinham mais um membro na equipa. Com o passar dos anos fiz torneios, jogos e participei em imensos treinos, com a orientação do Professor Nuno. As companhias na equipa eram sempre ótimas, o que me dava mais vontade de jogar e é por isso que hoje sou uma boa pessoa, humilde, que vivenciou memórias com o voleibol e com a excelente pessoa que é o meu professor. Daqui em diante vou continuar a jogar voleibol pois o professor fez-me gostar deste desporto. Mais para a frente também quero voltar à CBA fazer uns treininhas, não só com os mais novos, mas também



com os antigos alunos. Devo um grande Obrigado ao professor, pois é uma pessoa com valores, gentil, prestável, disciplinada e que gosta de ajudar as pessoas, no que quer que seja. Um grande Abraço”

Afonso Costa – 9ºB

“Depois de 5 anos acabo o meu percurso na CBA. Nestes 5 anos criei memórias alegres e tristes, mas as que me causaram mais emoção foram sem dúvida as que tive desde que entrei no voleibol e as que tive com o professor Nuno Lemos. Quando entrei na CBA ainda não sabia bem que desporto é que iria praticar, mas quando falei disso em casa, o meu irmão Afonso aconselhou-me logo a escolher o voleibol. Então, fui a um treino e percebi logo que queria continuar a praticar. A pessoa que mais me apoiou neste percurso foi claramente o Professor Nuno Lemos que esteve lá sempre para mim e com a ajuda dele conseguimos ser campeões nacionais no escalão 13/15 anos. Muito obrigado, professor Nuno Lemos!! Com o voleibol fiz vários amigos que ainda hoje estão comigo e é com eles que vou continuar a ir aos treinos da CBA, mesmo tendo mudado de escola. OHHHHH SEQUEIRAAAA!!”



João Dinis – 9ºB

“Estes 5 anos foram anos de muitas aprendizagens, de fazer novas amizades e de viver várias experiências. Na CBA vivi muitas coisas, principalmente pelo voleibol. Ganhei a paixão pela modalidade no quinto ano, quando entrei para o Desporto Escolar, na CBA. A partir daí fiz muitas amizades e vivi imensas experiências, tais como a ida a 4 finais nacionais de Gira Volei, onde consegui ser campeão 2 vezes e que foram das melhores experiências da minha vida; ganhei 4 finais distritais do Desporto Escolar, entre muitas outras. Tudo isto não teria sido possível sem a ajuda do professor Nuno Lemos que me fez ganhar a paixão pelo Voleibol e que sempre me ajudou quando foi preciso. Agora vou para uma nova escola, mas a paixão pelo voleibol continuará e espero poder voltar a jogar voleibol na CBA.”



Guilherme Coelho – 9ºB

"Entre para o voleibol no 5 ano, logo que vim para esta escola, por ter amigos que me aconselharam a entrar para esta modalidade. Ao longo destes 5 anos aprendi muito e o meu voleibol melhorou imenso. Quando estava no 8º ano fomos campeões distritais e passámos para as finais regionais, onde conquistámos um brilhante 2º lugar. Este foi o meu último ano na escola, mas quero continuar a jogar voleibol.”



Ivan Fernandes – 9ºC

“Eu jogava voleibol numa escola que não era a minha, mas como nem sempre conseguia estar presente em todos os treinos, comecei a treinar, de vez em quando, na minha própria escola, onde os treinos eram com rapazes. No início, foi estranho. Estava num ambiente novo, diferente do que estava habituada, e era a única rapariga. Sentia-me um bocado deslocada, mas com o tempo fui-me adaptando. Comecei a sentir-me mais à vontade, a dar-me bem com os rapazes e a ganhar confiança. Os treinos deixaram de ser apenas uma alternativa, tornaram-se uma parte importante da minha rotina. Foram momentos que me ajudaram a crescer, tanto no desporto como a nível pessoal. Aprendi a lidar com desafios e a sair da minha zona de conforto, mesmo quando não era fácil. Agora que me preparo para mudar de escola, levo comigo todas essas experiências e memórias. Foi um percurso com altos e baixos, mas que me ensinou muito. E por tudo isso, estou grata.”

Inês Gonçalves – 9°C

“Desde que entrei na CBA, tive o privilégio de fazer parte de uma equipa de voleibol. Foram vários anos a treinar, a competir e, acima de tudo, a crescer, não só como jogador, mas também como pessoa. Sempre acompanhado pelo professor Nuno Lemos, aprendi mais do que apenas a técnica. Aprendi o valor do respeito, da responsabilidade, do trabalho em equipa e da humildade. Lembro-me bem dos primeiros treinos, onde tudo ainda era novo. O professor Nuno sempre esteve lá com paciência, dedicação e paixão. Com o tempo, chegavam sempre novos colegas que se tornariam grandes amigos, onde juntos criámos memórias que irão ficar para sempre. Participei em inúmeros treinos e torneios, mas o mais importante foi o ambiente que se criou dentro da equipa. Foi um verdadeiro espírito de união, onde todos se sentiam parte de algo especial. Foi isso que me fez continuar, ano após ano, com vontade e orgulho. Hoje olho para trás com gratidão. Grato por ter feito parte desta história desde o início, por tudo o que vivi e por tudo o que aprendi. Um grande Obrigado ao professor Nuno Lemos, por ser um exemplo dentro e fora de campo, e por tudo o que fez por mim e por esta equipa.”

Afonso Alves – 9ºB

“Ao longo destes 2 anos que estive no voleibol aprendi muito. Gostava de ter estado mais tempo nesta equipa fantástica com um treinador incrível, mas só entrei no 7º ano... Fomos campeões distritais, no ano passado, e nunca me vou esquecer disso. Adorei estes dois anos. Obrigado.”

Miguel Fernandes – 9°C



“Ao longo do meu tempo na escola da CBA, tive a oportunidade de viver momentos únicos como atleta e também como árbitro. Apesar de não ter tido a oportunidade de jogar em jogos oficiais, o que realmente ficou comigo foi a alegria de treinar com os meus colegas, pessoas que, com o tempo, se tornaram verdadeiros amigos e companheiros de jornada. Foi durante estes treinos que aprendi o verdadeiro significado do espírito de equipa, da dedicação e do respeito mútuo. O professor Nuno Lemos teve um papel fundamental neste percurso. Mais do que ensinar técnicas de voleibol, ele ensinou-nos a importância de sermos atletas e, acima de tudo, pessoas melhores, dentro e fora de campo. A sua orientação foi essencial para o meu crescimento pessoal. A experiência como árbitro também foi muito enriquecedora. Deu-me uma nova perspetiva sobre o jogo, ensinou-me a tomar decisões com responsabilidade e a manter a calma em situações de pressão, mesmo quando não me lembrava dos gestos técnicos. Foram competências que levarei para a vida. Agradeço sinceramente todas as horas passadas nos treinos de voleibol na escola. Foram momentos de esforço, aprendizagem e amizade que levarei comigo com muito carinho.”



Francisco Matos – 9ºD

“Gostei muito de conhecer, aprender a jogar e a arbitrar voleibol. Foi uma experiência nova e divertida, que me fez crescer tanto como pessoa quanto como jogador. No começo achei difícil arbitrar os jogos, mas depois, passado algum tempo e com a ajuda do professor Nuno Lemos, consegui superar essas dificuldades e agora não tenho nem medo nem receio de ir lá para cima arbitrar e ser justo perante as duas equipas. O professor Nuno Lemos teve um papel fundamental nesta jornada - sempre paciente, incentivando e ensinando com dedicação. Graças a ele, consegui evoluir bastante e sentir-me cada vez mais confiante a arbitrar os jogos. Bem-haja.”



Cristiano Guilhoto – 9ºB

“Entrei no voleibol da Escola Carolina Beatriz Ângelo apenas no 7º ano, e por isso mesmo não estive tanto tempo em contato com a modalidade como os outros meus colegas. Porém, nestes 2 anos aprendi e evolui muito, graças aos meus colegas e também ao professor Nuno Lemos. Estou muito grato pela oportunidade de ter participado nesta grande equipa, que me vai deixar memórias para a vida.”



Diogo Amaro – 9ºC

“Hoje despeço-me oficialmente de uma etapa muito especial da minha vida: os dois anos que vivi no voleibol da CBA. Foram dois anos de esforço, superação, amizades e, acima de tudo, crescimento, dentro e fora do campo. Entrei sem saber o quanto se tornaria parte de mim, e agora saio com o coração cheio de memórias, risos, vitórias, derrotas, dores nos braços e, principalmente, gratidão. Gratidão pelos treinos que me ensinaram a persistir e gratidão pelos colegas que se tornaram amigos. Não é um adeus ao voleibol, é um até já. Mas na CBA, deixo um pedaço de mim. Levarei tudo o que vivi convosco no coração, com a certeza de que estes dois anos foram únicos e inesquecíveis. Obrigada por tudo.”



Tiago Dias – 9ºC

Gira-Volei

Pela primeira vez, a Final Nacional do Gira Volei foi realizada na Cidade Mais Alta. Na 25ª edição das finais nacionais, a cidade da Guarda recebeu cerca de 1000 Giros e Giras, muitos deles com as respetivas famílias.



“Nos dias 31 de maio e 1 de junho de 2025 participei no Encontro Nacional de Gira-Volei, no Parque Urbano do Rio Diz, na Guarda. Gostava de partilhar o quanto gostei de participar neste evento. Foi uma experiência incrível que me trouxe uma sensação inexplicável, que vai muito além do simples prazer de jogar. Foi um misto de emoções, energia e inspirações. Foi sem dúvida uma experiência inesquecível. Obrigado!”

Guilherme Martins – 8ªA

Os atletas da Associação de Voleibol da Guarda, em particular os do Centro Gira Volei da CBA, estiveram em lugar de destaque, com a conquista de mais 2 títulos de Campeões Nacionais (temos no total 25) e um de terceiros classificados.



João Dinis / Guilherme Martins
Campeões Nacionais 13-15 N1



Afonso Costa / Afonso Alves
Campeões Nacionais 13-15 N2



Hugo Ventura / Diogo Marques
3º lugar 8-10 anos

Uma palavra, também, para a Associação de Voleibol da Guarda que, não só teve a maior comitiva a participar nesta competição, como foi a melhor Associação de Voleibol do País, com a conquista de 3 títulos de Campeões Nacionais, 4 títulos de Vice-Campeões Nacionais e ainda 3 duplas terceiras classificadas.

A terceira dupla a sagrar-se Campeã Nacional não foi da nossa Escola, mas fez parte dela um antigo aluno da CBA, Tiago Lemos, que fazendo dupla com Kael Lovato, sagraram-se Campeões Nacionais no escalão de 16-18 anos. Muitos parabéns.

Uma palavra final para os “GirAjudantes”, alguns da nossa Escola, outros das Escolas Secundárias da Sé e Afonso de Albuquerque, que desempenharam um papel importantíssimo no sucesso desta competição. Bem hajam.



Notícias do Voleibol

Entre os dias 17 e 20 de julho, a Praia da Baía, em Espinho, volta a receber uma competição internacional de voleibol de praia. Este ano será a CEV Beach Volley Nations Cup, competição que trará a Portugal duplas de oito países, para disputarem o prestigiado título. Em masculinos, o título será disputado entre: Portugal, Chéquia, Dinamarca, Espanha, França, Lituânia, Países Baixos e Áustria. Em femininos, pelas duplas de Portugal, Alemanha, Espanha, Estónia, França, Lituânia, Países Baixos e Ucrânia.



Mais uma vez, os nossos alunos foram convidados para colaborar nesta importante organização e, lá estaremos para dar o nosso melhor.

Atividades deste mês

- Campo de Férias CBA 2025 – de 7 a 12 de julho, na Póvoa de Varzim.
- CEV Beach Volley Nations Cup – de 16 a 20 de julho, em Espinho.

Uma palavra...

... de felicitações para a equipa juvenil feminina da escola Secundária da Sé, pela conquista do título regional de voleibol e consequente participação nos Campeonatos Nacionais do Desporto Escolar, que se realizaram, nos dias 29, 30 e 31 de maio, em Matosinhos, Capital Europeia do Desporto 2025. Nessa competição, onde estiveram presentes as seis melhores equipas nacionais do escalão de juvenis femininos, a equipa do nosso Agrupamento conquistou um honroso sexto lugar.

Muitos parabéns, meninas e professor Luís Fernandes.



Patrocinadores do Voleibol da Escola CBA

