



RUGBY
SÃO MIGUEL

CLUBE DE RUGBY

SÃO MIGUEL

DISCIPLINA
CARÁCTER
FAMÍLIA
SÃO MIGUEL



ENSAI

EM MEMÓRIA DE

ANTÓNIO PAULA

PRIMEIRO CAPITÃO DA EQUIPA SÉNIOR · 1970



MINUTO DE SILÊNCIO

SÁBADO, 10 DE OUTUBRO

São Miguel – CDUP

1.ª jornada do Super XV

Bulldog Transfor Rugby Park

Pelos que vieram antes.**Pelos que construíram o caminho.****Por António Paula.****Há nomes que ficam na história.****E há nomes que fazem parte da própria história.**

O Clube de Rugby São Miguel despede-se, com profunda tristeza, de **António Gomes Salgueiro Paula**, o primeiro capitão da nossa equipa sénior.

Em outubro de 1970, quando o São Miguel dava os seus primeiros passos, foi António Paula, destacado jogador da segunda linha, quem entrou em campo com a braçadeira de capitão para liderar os seus companheiros naquele que seria o primeiro jogo da história do nosso Clube, frente ao CF Belenenses.

Há 56 anos, naquele momento, começava uma história que ainda hoje estamos a escrever.

António Paula foi um dos homens que esteve lá no princípio. Um dos que vestiram a camisola quando tudo estava ainda por construir. Um dos que ajudaram a dar ao São Miguel uma identidade, um espírito e uma forma de estar que atravessaram gerações.

Hoje, o Clube está mais pobre. Mas a nossa história está mais rica pela memória daqueles que a construíram.

À sua família, aos seus amigos e aos seus antigos companheiros de equipa, deixamos a nossa mais profunda solidariedade e o abraço de toda a Família Bulldog.

Em homenagem ao nosso primeiro capitão, o Clube irá solicitar à Federação Portuguesa de Rugby que seja observado um minuto de silêncio no primeiro jogo oficial desta nova época, no próximo sábado, 10 de outubro, no Bulldog Transfor Rugby Park, frente ao CDUP, na 1.ª jornada do Super XV.

Nesse momento, estaremos todos juntos.

OBRIGADO, CAPITÃO.

O teu nome ficará para sempre na história do Clube.

SOMOS UM.



ENTREVISTA

MIGUEL TEIXEIRA

PRESIDENTE DO
CLUBE DE RUGBY
SÃO MIGUEL



«NUNCA NINGUÉM NOS DEU NADA, MAS SABEMOS CRIAR AS OPORTUNIDADES»

Da nova Liga Super XV às instalações, passando pelo rugby feminino e pela formação, o presidente faz o balanço de uma época que se quer de afirmação.

Nova época, nova competição. O que representa a Liga Super XV?

Nova época, nova era. A Liga Super XV traz bilhética gerida pela liga, transmissões de qualidade e uma plataforma digital que quer mostrar aos portugueses e ao mundo que em Portugal também se joga rugby de alto nível. É uma oportunidade para o rugby crescer, e o São Miguel quer estar à altura desse momento.

Na bilhética, a definição de um valor igual para todos os jogos, regras iguais e o acesso aos bilhetes online tornam tudo mais simples para quem nos quer ver jogar. A isso junta-se uma plataforma de comunicação dos jogos, com entrevistas pré e pós-jogo que envolvem os vários protagonistas, quem está no relvado, a par do que já se faz noutras modalidades.

« EM PORTUGAL TAMBÉM SE JOGA RUGBY DE ALTO NÍVEL.



01 LIGA SUPER XV

Vivemos na era do digital e o rugby não pode ficar fora do seu tempo. Tudo isto vai atrair a atenção que o rugby merece.

O campeão vai ter acesso a um prémio monetário, e isso também marca uma mudança. Nos próximos anos é expectável a distribuição

de verbas que resultam de uma presença e de uma visibilidade diferentes.

Os jogos passarão a ter de ser tratados como eventos. A gratuidade no acesso aos jogos não nos leva a lado nenhum.

A NOVA LIGA EM 4 PONTOS

01

Bilhética igual para todos

O mesmo valor em todos os jogos, regras iguais e bilhetes online.

02

Entrevistas pré e pós-jogo

Os protagonistas, quem está no relvado, a par das outras modalidades.

03

Prize money

O campeão vai ter acesso a um prémio monetário.

04

Jogos como eventos

Cada jogo tratado como um evento à altura da modalidade.

O clube tem atletas ao nível das seleções nacionais?

Temos, sem dúvida. Ambicionamos ver jogadores do São Miguel num Campeonato do Mundo. É um tanto ou quanto estranho que, com o trabalho que fazemos e os resultados que temos alcançado, os nossos atletas não estejam

a ser chamados com a regularidade que merecem. Respeitamos as escolhas técnicas, mas continuaremos a dar argumentos dentro de campo. Falta-nos também vencer uma grande competição, e é para isso que trabalhamos.

«AQUILO QUE NÃO É PAGO NÃO TEM VALOR.»

02 SENIORES MASCULINOS

Nos seniores masculinos, depois de dois anos no grupo que disputa o título, a ambição passa por ser campeão?

Esta é a nossa 6.ª época no campeonato principal e, nos dois últimos anos, apurámo-nos para o grupo que disputa o título nacional. Isso dá-nos maturidade, mas não muda a forma como encaramos cada jogo.

Não queremos falar de títulos. Queremos falar de muitas conquistas, jogo a jogo. Temos de

saber desafiar-nos a cada momento, porque ninguém nos vai dar nada.

Renovámos muito a equipa e temos hoje um grupo muito completo, com muitas caras novas que acrescentam qualidade e novas soluções às que já existiam.

CAIXA · SENIORES MASCULINOS

A VOZ DO BALNEÁRIO



JOÃO UVA

HEAD COACH
SENIORES MASCULINOS

A equipa foi muito renovada, com muitas caras novas. Como se constrói uma identidade de jogo num grupo com tantas soluções novas?

Quando há muitas caras novas, a primeira coisa é criar uma identidade de clube e de equipa: criar espírito de grupo e fazer com que todos percebam que estamos aqui pelo mesmo objetivo.

Mais do que começar pelos sistemas de jogo, queremos construir um grupo ambicioso, unido e com vontade de competir. Temos jogadores com experiências e percursos muito diferentes e, se todos colocarem o que trazem ao serviço da equipa, isso pode tornar-nos um grupo muito rico e muito competitivo.

Sentimos que estamos a construir um grupo coeso, com uma energia muito boa e capaz de lutar de igual para igual com qualquer equipa. Queremos assumir o papel de *underdog* ambicioso: sabemos onde estamos, mas temos muita vontade de crescer e de ter sucesso.

Claro que, com tanta gente nova, isto é um processo. Mas as primeiras indicações têm sido muito positivas e sentimos que estamos no bom caminho.

03 RUGBY FEMININO



Foto do alinhamento: Luís Cabelo Photography



NÃO TEM DE SER UMA OBRIGAÇÃO. TEM DE SER UMA NORMALIDADE.

Queremos continuar a trajetória de crescimento: subir lugares na classificação, mas também afirmar-nos como o clube com mais atletas. É na quantidade que vamos encontrar a qualidade necessária para alimentar a ambição de vencer. A chegada do novo head coach, que construiu a equipa que

hoje domina o rugby dinamarquês, dá-nos confiança no caminho.

A verdade é que queremos mais meninas e mulheres a jogar. Se gostamos tanto do rugby, importa que todos, sem exceção, tenham acesso à prática da modalidade.



HÁ GENUINAMENTE LUGAR PARA TODAS NA EQUIPA.

MARIANA HONÓRIO, CAPITÃ • PÁGINA SEGUINTE



CAIXA · SENIORES FEMININOS

A VOZ DO BALNEÁRIO



**JOÃO MIGUEL
EJARQUE**

HEAD COACH
SENIORES FEMININOS

Chega ao São Miguel depois de ter construído a equipa que hoje domina o rugby dinamarquês. Como se constrói uma equipa e o que traz dessa experiência?

Constrói-se devagar. Cada jogadora tem o seu talento e as suas capacidades específicas. O essencial é transmitir-lhes que esse talento vai ser acarinhado — e honrar esse compromisso.

Construí várias equipas a partir do nada, entre elas a que hoje domina o rugby dinamarquês, embora me tenha afastado dela na sua fase ascendente, a do bronze.

Há três lições fundamentais que aprendi ao longo da minha carreira de treinador. A primeira é que é preciso gostar genuinamente das jogadoras, de todas, e mostrá-lo claramente, para que não haja dúvidas. A segunda é que temos de ser um exemplo de integridade: o elevado grau de exigência em relação aos valores fundamentais não é negociável. A última é simples: um dia de cada vez, e que cada dia seja um bocadinho melhor do que o anterior.

Diria que estamos no bom caminho.



**UM DIA DE CADA VEZ, E QUE CADA DIA SEJA
UM BOCADINHO MELHOR DO QUE O ANTERIOR.**

O clube quer ser o que tem mais atletas e quer que o rugby feminino seja uma normalidade. O que diria a uma rapariga que está a pensar experimentar?

Diria para não terem medo de experimentar um desporto novo só porque ainda não o sabem jogar. A nossa equipa é jovem, tem jogadoras de todos os níveis, e todas são igualmente importantes.

Há genuinamente lugar para todas na equipa, se o quiserem agarrar!



**MARIANA
HONÓRIO**

CAPITÃ



04 FORMAÇÃO



~200

CRIANÇAS NAS ESCOLAS DE RUGBY

S14 - S16 - S18

EQUIPAS PARA OS LUGARES
CIMEIROS

ACADEMIA

S16 E S18, MANTIDA E AMPLIADA

Como estão os escalões de pré-competição e as escolas de rugby?

Os Sub-18, Sub-16 e Sub-14 têm equipas muito bem preparadas e com condições para lutar pelos lugares cimeiros. Nas escolas de rugby estamos prestes a chegar às 200 crianças, o

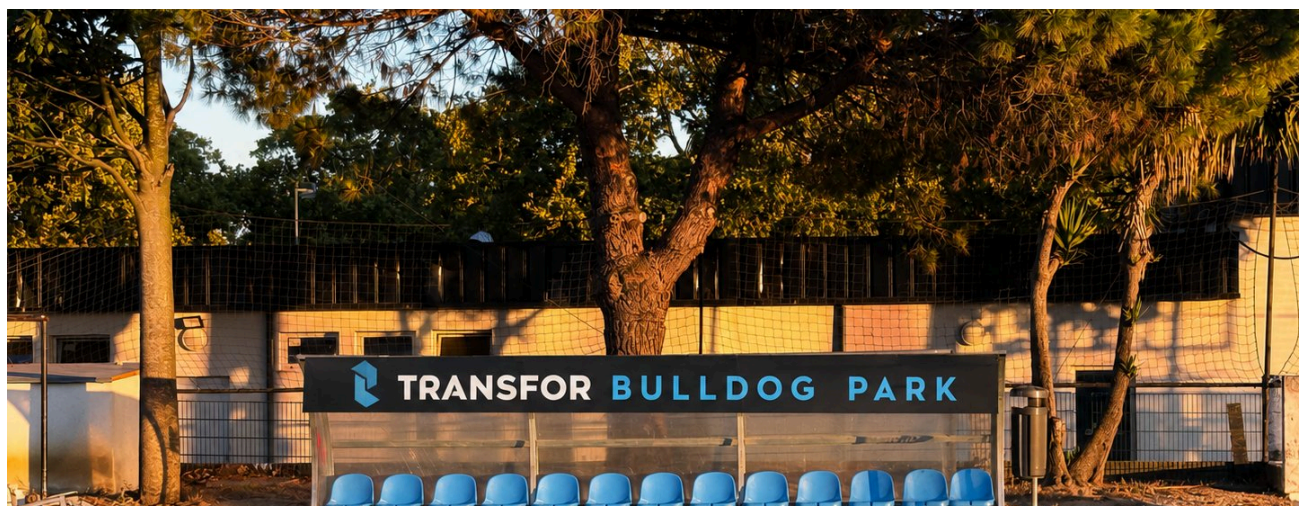
que exige organização, treinadores qualificados e muito empenho dos pais e voluntários. Desenvolvemos ainda projetos de rugby em escolas públicas e colégios.

A formação continua a ser uma marca do clube. O que está previsto?

Queremos manter a tradição na organização dos nossos torneios e vamos voltar a promover uma digressão das escolas de rugby. Vamos manter e ampliar a academia para os Sub-16 e Sub-18, iniciada na época passada; ao fim de um ano, os resultados estão à vista.

Ao trazermos tantos atletas com enorme experiência internacional, trazemos também essa experiência para a formação: estes atletas vão estar integrados nas equipas técnicas dos escalões de formação.

05 INSTALAÇÕES



As instalações continuam a depender da Câmara Municipal de Lisboa. O que falta?

As instalações são uma prioridade da direção. Mais atletas significa mais necessidade de espaço, de horários de treino e de balneários. O projeto de ampliação da área desportiva existe e é conhecido; o que falta é uma decisão.

Nunca ninguém nos deu nada, mas sabemos criar as oportunidades. Só não podemos ficar

trancados na eterna burocracia do município. Queremos e vamos concretizar o que falta, cumprindo todos os critérios de licenciamento. Continuamos disponíveis para dialogar: é um investimento na comunidade e nas centenas de crianças e jovens que aqui praticam desporto.

06 COMUNIDADE E PARCEIROS

O rugby é uma escola de valores. Temos um olhar muito atento sobre a comunidade, que queremos continuar a servir; a proximidade às instituições e às pessoas torna-nos mais fortes.

Um agradecimento muito especial aos patrocinadores, com muitas novas marcas que acreditam no projeto. Eles, os pais, as famílias e os alvaladenses são um grande reforço para a afirmação do clube.



OBRIGADO

AOS NOSSOS PATROCINADORES & PARTNERS



Esta época contamos com muitas novas marcas que acreditam no projeto do Rugby São Miguel. Obrigado por fazerem parte da Família Bulldog.

madeiras & revestimentos
Business & Economics School
Instituto Superior de Gestão
KING OF BEERS
Saúde
Clínica Oriente
porto de Trigueira

FICHA TÉCNICA

FICHA DE JOGO



TÍTULO

ENSAIO — Newsletter do Clube de Rugby São Miguel

EDIÇÃO

N.º 1 · Outubro 2026 · Época 2026/27

PROPRIEDADE

Clube de Rugby São Miguel

RESPONSABILIDADE

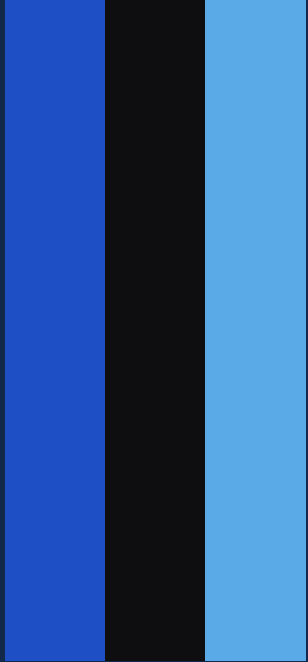
Departamento de Marketing e Comunicação
CR São Miguel

FOTOGRAFIA

Luís Cabelo Photography e CR São Miguel

ONLINE

www.rugbysaomiguel.pt · Instagram
@rugbysaomiguel · Facebook Clube de Rugby
São Miguel



MENSAGEM AOS SÓCIOS E ADEPTOS

TODOS, MESMO TODOS.

É do apoio de todos que nasce o nosso sucesso. Os nossos atletas vão precisar de todo o vosso apoio, sobretudo naqueles dias em que, por muito que se faça, as coisas saem menos bem. Precisamos do vosso orgulho nas nossas cores, num apoio positivo e de incentivo.

**FAÇAM-SE SÓCIOS. ESTEJAM SEMPRE, SEMPRE,
COM AS NOSSAS EQUIPAS.**

QUERO SER SÓCIO

www.rugbysaomiguel.pt



DISCIPLINA · CARÁCTER · FAMÍLIA · SÃO MIGUEL

Instagram @rugbysaomiguel

Facebook Clube de Rugby São Miguel

www.rugbysaomiguel.pt