



REVISTA DE IMPRENSA

SECÇÃO: NATAÇÃO – DATA – 14 MARÇO - 2017

TIRAGEM MÉDIA 2.500 – Paulo Ferreira



## Sociedade Columbófila com excelente prestação no Torneio do Rei na cidade de Guimarães

A Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense esteve mais uma vez, a convite do Vitória Sport Clube de Guimarães, presente no Torneio do Rei.

A edição de 2017 deste torneio, destinado ao escalão de cadetes, contou com a participação de 220 atletas em representação de 20 clubes.

A ASSSCC fez-se representar por Gonçalo Sebastião, Guilherme Cardoso, João Devigili, Francisco Recacho, Diana Tinoco, Maria Fernandes, Maria Banhudo e Mariana Tinoco.

O grande destaque da participação dos jovens nadadores da ASSSCC vai para a vitória obtida na categoria masculina. Já a equipa feminina, fruto de alguma inexperiência, segundo a ASSSCC, alcançou o 7.º lugar.

Assim, na classificação final por equipa, da Sociedade Columbófila obteve o 4.º lugar com a mesma pontuação do Viana Natação Clube (181 pontos). A vitória sorriu a Leixões, sendo que o Aquático de Paços Ferreira e o SCBraga, classificaram-se no 2º e 3º lugar respectivamente.





**REVISTA DE IMPRENSA**

**SECÇÃO: NATACÃO – DATA – 23 MARÇO - 2017**

**TIRAGEM MÉDIA 2.500 – Paulo Ferreira**



### **Secção de natação da Sociedade Columbófila reforça equipa técnica**

A Secção de Natação da Associação de Solidariedade Social Sociedade Columbófila Cantanhedense reforçou recentemente a sua equipa técnica, contando actualmente com o contributo da Mestre em Psicologia do Desporto e Exercício, Rafaela Pinto, que tem vindo a trabalhar quer com a equipa de alto rendimento quer com as crianças e jovens que integram as equipas de cadetes, infantis e juvenis. Numa estreita colaboração com a equipa técnica, a jovem psicóloga tem desenvolvido um trabalho complementar junto dos nadadores da Associação da cidade de Cantanhede, trabalhando as competências psicológicas associadas ao desporto, nomeadamente a atenção e concentração, motivação, autoconfiança, estabelecimento de objectivos, bloqueio de pensamentos negativos, controlo de stress e ansiedade, entre outros. O principal objectivo é a optimização do rendimento e bem-estar dos nadadores, complementando as intervenções dos treinadores, de forma a criar um ambiente psicológico positivo e optimizando ainda componentes como a liderança, a comunicação, e a própria motivação no treinador, visando otimizar o rendimento desportivo, assegurando o bem-estar de toda a comunidade desportiva, incluindo as famílias dos atletas. Tendo em consideração que os factores psicológicos são uma das razões que mais vezes são apontadas por diferentes agentes desportivos para justificar a obtenção de determinados resultados desportivos, principalmente quando as prestações dos atletas ficam abaixo do esperado. Por isso, a preparação mental e psicológica no desporto tem vindo progressivamente a ganhar destaque e importância no processo de treino,