



Eduardo Borges Pereira
Presidente do Conselho de Gestão

EDITORIAL

No NOVO ANO a PALMELA DESPORTO deseja a todos muita saúde e qualidade de vida, se possível, com a prática de exercício e desporto q.b.!

**“PRATIQUE EXERCÍCIO E NATAÇÃO
NAS PISCINAS DE PALMELA
E PINHAL NOVO”**



REUNIÃO DO CONSELHO DE GESTÃO

Na reunião do Conselho de Gestão de 2 de dezembro aprovou-se o seguinte:

- Campanha de Natal 2015;
- Propostas de contrato-programa a celebrar pela Câmara Municipal de Palmela com a Palmela Desporto e com três clubes desportivos do concelho de Palmela;
- Protocolo a celebrar entre a Palmela Desporto e o CEFAD – Formação Profissional relativo à realização de estágios por técnicos de exercício físico.

ASSINADO PROTOCOLO COM A CEFAD – FORMAÇÃO PROFISSIONAL

A política de parcerias em vigor continuou a ser levada à prática, desta vez com um novo parceiro da área da formação profissional em exercício físico e desporto.

O acordo celebrado com a CEFAD – Formação Profissional, até agosto de 2017, tem por objetivo estabelecer as formas de cooperação com vista à organização e implementação da formação prática em contexto de trabalho a desenvolver pelos alunos no Curso de Especialização Tecnológica de Técnico/a Especialista em Exercício Físico, na Área de Formação (813) Desporto.

A formação prática a desenvolver em contexto de trabalho, estruturada num plano individual de formação assume a forma de estágio e visa a aquisição e o desenvolvimento de competências técnicas, relacionais e organizacionais relevantes para a qualificação profissional a adquirir.

CAMPANHA DE NATAL 2014

Durante o mês de dezembro promovemos a “Campanha de Natal 2014” em ambas as piscinas com vista à captação de mais clientes e obtenção de mais receitas, através de várias ofertas e promoções para proporcionar mais oportunidades de realização de exercício e prática desportiva à população da nossa comunidade.

PALMELA DESPORTO REPRESENTADA NO XV CONGRESSO DA APOGESD

O Presidente da Palmela Desporto, Eduardo Pereira, apresentou uma comunicação intitulada “15 anos de gestão desportiva por uma empresa municipal. A experiência da Palmela Desporto”, no XV Congresso Nacional da Associação Portuguesa de Gestão do Desporto (APOGESD), que se realizou na Maia, em 4 e 5 de dezembro, sobre o tema “Otimização da gestão dos espaços desportivos. Do lazer à competição”.

A Palmela Desporto foi a empresa local convidada para representar este setor no painel que discutiu os “modelos de gestão de infraestruturas desportivas”, que reuniu três portugueses e dois espanhóis.





FORMAÇÃO EM “NATAÇÃO PARA BEBÉS” REALIZOU-SE EM PINHAL NOVO

Realizou-se no dia 5 de dezembro, na Piscina de Pinhal Novo, a ação de formação em “Natação para bebés” ministrada por Pedro Mortágua Soares, da “Cidade Social”, que incidiu sobre técnicas de marketing para captar e fidelizar clientes nesta área de intervenção.

A ação contou com nove participantes provenientes de Almada, Sesimbra, Setúbal e Sines para além das técnicas de “Natação para Bebés” da Palmela Desporto, Francília Neto (Coordenadora) e Marina Ferreira.

TERMINOU A FORMAÇÃO EM “PRIMEIROS SOCORROS E SUPORTE BÁSICO DE VIDA”

Decorreu nos dias 16, 17 e 18 de dezembro a formação em “Primeiros Socorros e Suporte Básico de Vida” ao terceiro e último grupo de trabalhadores da Palmela Desporto, ministrado pela Associação Humanitária dos Bombeiros de Pinhal Novo.

No ano de 2014, os 39 trabalhadores pertencentes ao quadro do pessoal da empresa participaram nesta formação que teve como objetivo a aquisição de novos conhecimentos e/ou a reciclagem dos conhecimentos já adquiridos.



BAR DO CAMPO DE JOGOS MELHORADO

Na sequência de uma intervenção de beneficiação e alargamento da estrutura e de colocação de uma nova cobertura, o bar do Campo de Jogos de Palmela está, agora, com melhores condições para acolher os clientes e prestar mais serviços, mercê do investimento do Palmelense Futebol Clube e do concessionário do bar, Sr. Hernâni Petinga.



CINCO TÉCNICOS PARTICIPARAM NO 2.º CONGRESSO DE GESTÃO DE HEALTH CLUBS

Os técnicos João Bernardo, João Nicolau, José Cancela, Sérgio Horta e Tiago Fernandes participaram, em 5 de dezembro, no 2.º Congresso Nacional de Gestão de Health Clubs, que se realizou no Centro de Congressos de Lisboa.

Das várias comunicações apresentadas destaca-se o maior estudo realizado em Portugal sobre o crescimento de Health Clubs e Ginásios e os conhecimentos adquiridos na área do marketing.

ORIENTAÇÃO NO JARDIM DA PISCINA

A Escola Secundária com terceiro ciclo de Pinhal Novo realizou uma prova interna de Orientação no dia 15. Para este efeito recorreu a espaços exteriores à escola utilizando, designadamente, o jardim da Piscina de Pinhal Novo. Constata-se, assim, a polivalência dos nossos espaços e equipamentos e mais uma forma de concretização da parceria existente entre ambas as entidades.



CAMPO DE JOGOS ACOLHEU CORTA-MATO ESCOLAR

Na manhã de 11 de dezembro, a Escola Secundária de Palmela realizou o seu Corta-Mato no Campo de Jogos de Palmela, utilizando um percurso com 600 metros em redor dos campos relvados. Participaram 68 alunos que contaram com o apoio, na organização, de 8 colegas e 5 professores e a competição envolveu os escalões de Infantis, Iniciados, Juvenis e Juniores tendo apurado os melhores classificados para o Corta-Mato concelhio que se realizará em 21 de janeiro na Lagoa da Palha.





CADETES COMPETIRAM EM SETÚBAL

Decorreu nos dias 6 e 7 de dezembro, o Torregri I (Torneio Regional de Grupos de Idade) destinado a nadadores cadetes, organizado pela Associação de Natação de Lisboa na Piscina das Palmeiras, em Setúbal.

O evento contou com a participação de 306 nadadores e a Palmela Desporto fez-se representar pelos seguintes 21 nadadores, sendo o 4.º clube mais representado entre os 24 presentes: Alexandre Morais, Bernardo Coelho, Carolina Varela, Daniel Correia, Daniela Futre, Daniela Marques, Dinis Milho, Gabriel Silva, Gonçalo Raposo, João Angelino, Manuel Martins, Maria Angelino, Mariana Martins, Margarida Barbosa, Miguel Franco, Rita Garcia, Rita Vilas, Rodrigo Lopes, Rodrigo Silva, Tomás Luiz e Tomás Neto.

Os(as) nadadores(as) participaram em provas de estafetas com o objetivo de promover a análise técnica e espírito de equipa entre colegas que treinam regularmente nas piscinas de Palmela e Pinhal Novo. De salientar que para 6 destes nadadores(as), esta foi a primeira experiência num evento desportivo oficial.

FESTA DE NATAL DA DESPORTIVA COM MAIS DE 100 PESSOAS



A Festa de Natal da Desportiva realizou-se em 20 de dezembro no Pavilhão Desportivo de Pinhal Novo. Participaram mais de 100 pessoas entre nadadores, técnicos e respetivos familiares. Estão todos de parabéns pelo sucesso da iniciativa!

Houve desporto, animação, gastronomia (da responsabilidade das famílias), distinções, agradecimentos, sorteio de 5 cabazes de Natal e troca de prendas.

Um excelente 2015 são os votos da equipa Palmela Desporto!

FILIPA RAPOSEIRO E TOMÁS COXIXO COMPETIRAM NO TORNEIO ZONAL DE JUVENIS EM LEIRIA

Decorreu nos dias 12, 13 e 14 de dezembro, o Torneio Zonal destinado a nadadores Juvenis, organizado pela Associação de Natação do Distrito de Leiria, no Complexo Municipal das Piscinas de Leiria.

O evento contou com a participação de 265 nadadores pertencentes a 58 clubes e às Associações de Natação de Lisboa, Santarém, Leiria, Interior Centro, Algarve, Açores e Madeira.

A Palmela Desporto fez-se representar pelos nadadores Filipa Raposeiro e Tomás Coxixo, os nossos únicos nadadores que obtiveram mínimos de acesso durante as épocas desportivas de 2013/2014 e 2014/2015, que contaram com o enquadramento do técnico José Tavares.

Os resultados obtidos foram os seguintes:

Filipa Raposeiro – Juvenil A (2000)

100 m Costas: 14.ª (1:14.01).

Tomás Coxixo – Juvenil A (1999)

200 m Costas: 6.º (2:16.51);

100 m Mariposa: 9.º (1:01.55);

100 m Costas: 12.º (1:03.54);

200 m Estilos: 19.º (2:21.55);

100 m Livres: 19.º (57.84).

Os registos cronométricos obtidos por Tomás Coxixo nos 100 e 200 m Costas constituem mínimos de acesso à participação nos Campeonatos Nacionais.





NUNO MARTINS FOI FINALISTA B NO CAMPEONATO NACIONAL ABSOLUTO DE PISCINA CURTA



Decorreu nos dias 19, 20 e 21 de dezembro, o Campeonato Nacional Absoluto de Piscina Curta destinado a nadadores Juniores e Seniores, organizado pela Federação Portuguesa de Natação na Piscina do Clube Fluvial Portuense, no Porto.

O evento contou com a participação de 393 nadadores pertencentes a 73 clubes e a Palmela Desporto esteve

representada por Nuno Martins, atleta sénior de primeiro ano (nascido em 1996). A Palmela Desporto agradece à família Martins ter possibilitado ao Nuno esta participação, por ter suportado todas as despesas de deslocação e estada.

A sua prestação nos 50 m Mariposa foi bastante positiva pois melhorou o seu anterior recorde pessoal (26'32") por duas vezes. Na eliminatória realizou 26'08" (2.º classificado entre atletas nascidos em 1996) e na final B foi 6.º classificado (entre todas as idades) com o registo de 26'15".

Nuno Martins é estudante do 1.º ano na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, reside em Pinhal Novo e pratica natação na Piscina de Pinhal Novo desde os 6 anos de idade tendo iniciado a sua prática no Programa "Aprender a Nadar" que abrange as escolas do 1.º ciclo do concelho de Palmela.

DESPORTIVA EM "ESTÁGIO"!

Realizaram-se nos dias 22, 23, 29 e 30 de dezembro na Piscina de Pinhal Novo, dois "estágios internos" da Desportiva, em que se dinamizaram atividades que não são possíveis concretizar nos períodos letivos e, simultaneamente, se promoveu o espírito de equipa.

Participaram cerca de 40 nadadores que treinam, habitualmente, nas Piscinas de Palmela e Pinhal Novo, e os seis elementos da equipa técnica.

As atividades integraram o seguinte:

- Treino em água;
- Filmagens dos nadadores em situação de treino (subaquáticas e de trajetórias aéreas dos segmentos corporais);
- Visualização e análise crítica das filmagens realizadas nos treinos;
- Visualização de filmes de natação de eventos internacionais e comentários técnicos;
- Atividades lúdicas em meio aquático;

- Atividades físicas e desportivas (ténis de mesa, futebol, entre outras);
- Avaliação da composição corporal;
- Medidas de segmentos corporais;
- Avaliação de parâmetros de forma com recurso a tecnologia de controlo do treino desportivo (ergojump e handgrip);
- Sessão de cinema;
- Almoços em grupo.

No dia 30 os treinos e almoço foram efetuados em conjunto com nadadores da Associação Naval Amorense.





FÉRIAS DESPORTIVAS

NATAL

2014

com PIJAMA na PISCINA

Pela primeira vez a Palmela Desporto realizou as "Férias desportivas" na quadra Natalícia num figurino diferente, que incluiu uma noite "Com PIJAMA na PISCINA". A ação realizou-se na Piscina de Pinhal Novo, envolveu 16 crianças e jovens com idades compreendidas entre os 7 e os 14 anos de idade, sendo 12 rapazes e 4 raparigas e teve a duração de 33 horas consecutivas, com início às 9h00 do dia 22 e término às 18h00 do dia 23 de dezembro.

Os participantes realizaram a seguinte avaliação:

1. Gostaste das férias desportivas? Sim – 16 Não – 0.

2. De que atividades gostaste mais (indica 3)?

- Pedipaper noturno – 8;
- Natação – 7;
- Pólo Aquático – 6;
- Futebol – 6;
- Basquetebol – 5;
- Hip Hop – 5;
- Zumba – 5;
- Ginástica – 2;
- Atletismo – 1;
- Dormida – 1;
- Hidrogenástica – 1;
- Orientação – 1;
- Piscina à noite – 1.



Nota: uma criança escolheu 4 atividades.

3. Fizeste novos amigos? Sim – 14 Não – 0 (2 não responderam).

4. Gostarias de voltar nas próximas "Férias desportivas"? Sim – 16 Não – 0.

5. O que aprendeste de novo nestas "Férias"?

- Zumba – 8;
- Hip Hop – 5;
- Jogar em equipa – 3;
- Basquetebol – 1;
- Dançar – 1;
- Ser amigo de todos – 1;
- Técnicas e coreografias – 1.



6. Para os participantes as "Férias desportivas" foram:

- Muito fixes – 2;
- Boas – 2;
- Divertidas – 1;
- Divertidas, fixes e muito boas – 1;

- Boas e fixes – 1;
- Divertidas e fixes – 1;
- Muito divertidas – 1;- Super divertidas – 1;
- Fixes e desportivas – 1;
- Fantásticas – 1;
- Muito lindas – 1;
- Espetaculares – 1;
- Bacanas! – 1.



O "fixes" e o "divertimento" imperou nesta avaliação.

Foi mais uma inovação concretizada com sucesso. Pela Palmela Desporto a avaliação também foi muito positiva mas na próxima desejamos que haja mais participantes.

Agradece-se à equipa técnica e auxiliar a colaboração prestada e à Câmara Municipal de Palmela a cedência de dois transportes.



KRAV MAGA – AULA DE DEFESA PESSOAL

PISCINA DE PINHAL NOVO – Centro de Exercício e Saúde (CES) – Sala de Exercício em Grupo

5, 8, 12 e 15 janeiro | 18h45 às 19h45

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

SEMANA DA LOCALIZADA (PESOS E BARRAS)

PISCINA DE PINHAL NOVO – Centro de Exercício e Saúde (CES) – Sala de Exercício em Grupo

5, 6 e 8 janeiro | 19h00 às 19h50

6 e 8 janeiro | 13h00 às 13h50

3 e 10 janeiro | 11h00 às 11h50

Destinatários – a partir dos 14 anos

Entradas livres e gratuitas

DANÇA CLÁSSICA – BALLET

PISCINA DE PINHAL NOVO – Centro de Exercício e Saúde (CES) – Sala de Exercício em Grupo

10, 17 e 24 janeiro | 11h15 às 12h00

Equipamento necessário – roupa prática (fato de treino e sapatilhas e/ou meias).

Destinatários – dos 3 aos 10 anos

Entradas livres e gratuitas

“OS REIS DO PÓLO AQUÁTICO” – PÓLO AQUÁTICO

PISCINA DE PALMELA

17 janeiro | 16h00 às 17h00

Inscrições até 14 de janeiro junto de qualquer técnico das piscinas de Palmela e de Pinhal Novo

Destinatários – a partir dos 14 anos

Inscrição e participação gratuitas

